

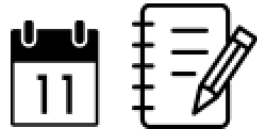


# CONFIANCE ILLIMITÉE : les défis de F. Nicolas

 →   
confiance en soi



1. et 2. connaître le point de départ



3. se fixer des objectifs



4. se donner les ressources 5  5 

5. formuler ses difficultés   

6. explorer son dialogue interne 5  → 


7. repérer son assurance 5   

8. se poser les bonnes questions  

9. repérer vos croyances limitantes  

10. arrêter les mauvaises habitudes  

11. utiliser le doute ??? 

12. libérer son vrai moi   

13. s'accepter   

14. créer des états positifs  

15. gérer ses peurs  

16. se relaxer   

17. contrôler ses pensées   

18. penser positif  

19. utiliser les échecs  

20. cultiver ses passions  

21. bénéficier de la PNL   