

La roue de mes forces

Adopter la posture de la confiance : tête relevée, épaules en arrière, pieds légèrement écartés bien ancrés dans le sol, regarder les gens dans les yeux, sourire



Inspirer amplement, bloquer la respiration, remonter les épaules en pensant à une qualité, baisser les épaules en expirant fortement et en se représentant avec cette qualité



Se rappeler la dernière fois qu'une personne qu'on aime a dit des mots encourageants et revivre les sensations positives associées



Se sourire dans un miroir en pensant à une réussite récente et en revivre toutes les étapes mentalement



Se répéter trois fois : Je peux le faire et trouver trois personnes pour se faire dire : Tu peux le faire

