

Déployer sa confiance en soi

Bienvenue dans ce coffret "Déployer sa confiance en soi". Nous partons ensemble pour une aventure de 7 jours. Une capsule à écouter par jour.

Cet Ebook va t'accompagner tout au long de ce beau voyage intérieur, c'est ton allié, il va t'aider à clarifier tes pensées, mettre en place des objectifs, et développer des outils pour révéler ta confiance en toi et pouvoir changer ton rapport à toi et au monde.

Merci pour la confiance que tu m'accordes pour te guider. Je suis heureuse de débiter ce voyage avec toi

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

La confiance en soi est un socle capital pour être en harmonie avec soi et pouvoir être et interagir sereinement avec l'autre.

Il est fréquent d'éprouver un manque de confiance en soi. Nos blessures, nos conditionnements durant l'enfance peuvent avoir malmené ce socle au point qu'il n'existe plus à l'âge adulte.

Ce carnet va t'aider à aller trouver en toi les ressources afin de déployer cette confiance en toi. 7 jours, 7 capsules pour t'offrir ce temps d'intériorisation et déployer tes potentiels.

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Ce carnet est ton allié, il va t'aider à poser des mots sur tes réflexions sur l'observation de ce que tu portes et de ce que tu veux déployer comme force.

Tu peux l'imprimer avant de débiter les capsules afin de l'avoir sous la main pour noter tout ce qui te vient, toutes tes réflexions et tes progrès au cours des 7 jours.

Je t'invite à débiter le coffret, nous nous retrouvons tous les jours avec une capsule d'une vingtaine de minutes alliant réflexions et outils et une méditation soin pour plonger en toi et libérer tes blocages et installer cette nouvelle force de confiance en toi.

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Dans un premier temps je t'invite à faire le point afin de déterminer ton objectif de développement de confiance en soi.

Dans quels domaines j'aimerais développer ma confiance en moi?

Qu'est-ce que j'aimerais être capable de faire si j'avais plus confiance en moi?

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 1:

Se reconnecter à soi

Je suis :

J'aime:

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 1:

Se reconnecter à soi

Je planifie 2 choses que j'aime faire qui me font plaisir et que je décide de faire pour moi aujourd'hui:

Mes sensations pendant/après ces activités, mes émotions, mes pensées:

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 1:

Se reconnecter à soi

Je mets en place une alarme 1 fois par heure et je prends une minute pour moi pour observer mes sensations (ce que vois, ce que je sens, mes tensions, mes douleurs et mes émotions).

Je me connecte à mon corps, je prends le temps de respirer et de me recentrer...

Je peux noter mes impressions :

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 2:

Accueillir ses peurs

Je liste mes peurs mes freins:

J'aimerais.....Mais.....

J'ai peur

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 3:

Déprogrammons nos croyances et nos conditionnements.

En effet ils peuvent nous amener à des mode de fonctionnement dans lesquels on ne s'épanouie pas, qui nous limitent.

On peut avoir tendance à fuir ou éviter de faire des choses ou d'entreprendre par peur de l'échec ou peur du regard des autres ou par loyauté inconsciente vis à vis de nos lignées.

Tu peux lister si dessous :

- Les remarques que l'on a pu me faire et qui m'ont blessé depuis mon enfance. Tu peux noter tous les souvenirs qui remontent à toi. En face de chaque souvenir tu peux noter un exemple qui vient infirmer cette remarque.

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 3:

Déprogrammons nos croyances et nos conditionnements.

tu peux lister si dessous :

- les choses que l'on m'a répété et qui impactent ma confiance en moi (tu es trop ci trop ça pas assez ci pas assez ça.... qu'est-ce qu'on va pouvoir faire de toi...). Et de la même manière viens en face de chaque affirmation donner un exemple concret qui l'infirmes. (ex je suis trop timide / l'autre jour j'ai osé prendre la parole pour défendre une collègue durant ma pause café)

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 3:

Déprogrammons nos croyances et nos conditionnements.

tu peux lister si dessous :

-Ce que je porte de ma lignée maternelle ou paternelle quels sont les schémas qui se répètent dans ma famille depuis plusieurs générations (maladies, relation compliquées, difficultés à trouver sa place, problèmes relationnels, rejet, blessure d'abandon d'un parent...):

Prends conscience que ces schémas sont des modes de fonctionnements et des mémoires que tu portes, tu peux choisir de t'en libérer.

-

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 4:

Se libérer du besoin de perfection. Accepter tendrement ses failles ses petits travers

Notre vision de nous-même est souvent tronquée on a tendance à ressasser ses défauts à ne voir qu'eux et cela nous amène à une vision très peu objective.

Je liste selon moi quelles sont mes failles, mes défauts et je trouve en face un exemple qui l'infirmes afin de les relativiser pour accepter mes imperfections avec bienveillance.

Je peux noter les circonstances dans lesquelles mes failles sont exacerbées.

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 4:

Se libérer du besoin de perfection. Accepter tendrement ses failles ses petits travers

Exercice n°2

On est malheureux quand on est enfermé dans le perfectionnisme l'exigence avec soi-même. Cette quête de perfection est un leurre, on peut entamer de faire la paix avec ses défauts.

Aujourd'hui je me regarde avec bienveillance, je me regarde comme si j'étais mon meilleur ami. Je suis douce /doux avec moi-même. J'accueille l'idée que je peux être aimée en étant imparfaite. Plusieurs fois dans la journée je peux prendre le temps de faire une pause et de m'observer évoluer comme si j'observais mon meilleur ami. Je peux noter mes impressions ci-dessous:

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 5:

Se libérer des attentes extérieures que l'on projette et se connecter à ses envies

On a souvent tendance à se sur-adapter à notre environnement. Cela peut être éprouvant à la fin de la journée de se conformer à ce que pourraient attendre de nous les autres. On se retrouve sans cesse à porter des masques, à anticiper, à réfléchir à comment se comporter. On peut perdre de vue qui l'on est et ce que l'on aime à trop vouloir correspondre aux éventuelles attentes des autres. C'est une quête sans fin et épuisante.

Je liste les choses que je fais que je dis car je pense que c'est ce que l'autre attend. Je regarde dans quelles situations cela m'arrive (pro/perso/amical/familial) et si je me sens bien comme cela ou si cela va à l'encontre de qui je suis au fond de moi.

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 5:

Se libérer des attentes extérieures que l'on projette et se connecter à ses envies

Je liste les choses que je ne fais pas ou que je m'empêche de faire par peur de ne pas être acceptée/accepté par l'autre ou d'être rejetée/rejeté dans quels domaines ?

Est-ce que je me sens bien alignée/aligné en faisant cela?

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 5:

Se libérer des attentes extérieures que l'on projette et se connecter à ses envies

Si j'avais une baguette magique : Je liste les choses que j'aimerais mettre en place, que j'aimerais faire pour moi sans avoir peur du regard de l'autre,

Les choses dans lesquelles j'aimerais me lancer, les comportements que j'aimerais adopter... j'explique en quoi c'est important pour moi.

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 6:

Révéler ses talents

Prendre conscience de ses forces, oser se lancer, prendre soin de soi

Je note mes forces, mes talents, les choses et domaines dans lesquels je me sens bien, à l'aise et qui m'épanouissent.

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 6:

Révéler ses talents

Prendre conscience de ses forces, oser se lancer, prendre soin de soi

Je note les choses que j'aime faire qui me font plaisir, les choses que j'aimais faire enfant et qui m'épanouissent :

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 6:

Révéler ses talents

Prendre conscience de ses forces, oser se lancer, prendre soin de soi

Je liste 2 activités que j'aimerais mettre en place dans ma vie et je liste mes prochains objectifs (m'inscrire pour des cours de perfectionnement, m'inscrire dans une association, m'acheter un nouveau livre...
Bloquer dans mon agenda deux créneaux par semaine pour mon activité

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 6:

Révéler ses talents

Prendre conscience de ses forces, oser se lancer, prendre soin de soi

Je prends soin de mon corps, je mets en place une nouvelle routine si besoin pour le nourrir correctement, pour écouter ses besoins, pour avoir suffisamment de repos.

Je prends soin de mon apparence, je prends le temps de me faire beau/belle pour moi, juste en me surprenant en testant de nouvelles choses (maquillage/ tenue/ coiffure/Parfum...) chaque matin pour se préparer à être dans une nouvelle énergie.

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 7

Se déployer et s'ouvrir au monde

On a toutes et tous notre place et quelque chose à apporter dans ce monde. En étant aligné à qui l'on est et en prenant soin de se connecter à ses besoins nous pouvons trouver l'énergie de s'ouvrir aux autres et de rayonner.

Suis-je épanouie/épanoui dans mes relations, dans mon ouverture au monde?

Qu'est-ce que j'aimerais mettre en place de différent dans mes relations?

Dans quel domaine je souhaiterais appliquer cela? Je note 3 choses concrètes que je souhaite mettre en place/entreprendre.

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 7

Se déployer et s'ouvrir au monde

Est-ce que je pense à me remplir avant de me consacrer aux autres?
Je note des activités qui peuvent entrer dans ma boîte à outils pour me
remplir:
(cette liste tu peux y revenir quand tu sens tes limites qui sont
dépassées).

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Jour 7

Se déployer et s'ouvrir au monde

Je mets en place un carnet qui sera mon carnet poubelle dans lequel je viens décharger ma tête mes pensées mes doutes mes angoisses mes colères mes frustrations. C'est l'outil d'auto observation ultime pour se responsabiliser et métamorphoser sa relation aux autres. Ce carnet me permet d'observer ce qui se passe en moi, mes besoins et de mettre en place des actions adaptées pour me sentir mieux au jour le jour.

Caroline Craipeau

Déployer sa confiance en soi

Merci à toi pour ces 7 jours, l'aventure se termine ici mais elle débute pour toi avec ta nouvelle confiance en Toi.

Ce socle de confiance se nourrit au jour le jour, j'espère que les outils et les réflexions que tu as pu avoir dans ce coffret vont t'aider à en prendre soin.

Je te souhaite le meilleur dans tes projets, dans les différents domaines de ta vie.

Au plaisir d'échanger avec toi.

Caroline

Caroline Craipeau



Je suis Caroline

Psycho-énergéticienne spécialisée dans la libération
émotionnelle.

Pour me suivre sur Instagram :
Caroline Craipeau (@caroline__craipeau) • Photos
et vidéos Instagram

Ma chaine Youtube pour écouter des soins audios et
séances d'EFT en cadeau:

caroline craipeau - YouTube

Mon site internet:
www.carolinecraipeau.com

Caroline Craipeau