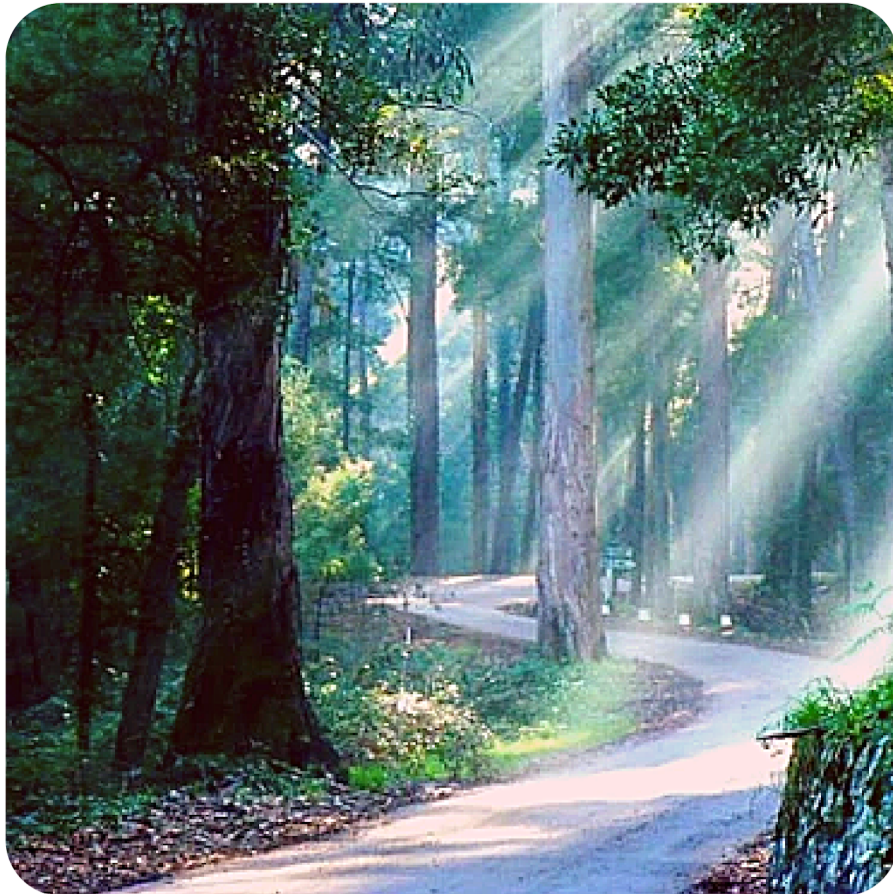

11 ETAPES SUR LE CHEMIN VERS LA CONFIANCE EN SOI



Ondes de Lumière

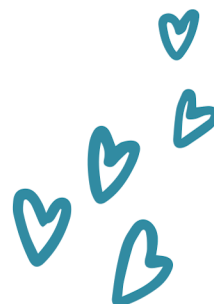
*"Vous, autant que n'importe qui dans cet univers,
méritez votre amour et votre affection."*

-Bouddha-

Cet ebook est dédié à toute personne désirant explorer son pouvoir intérieur, progresser et atteindre son niveau supérieur.

Vous découvrirez en 11 étapes comment développer votre niveau de confiance en vous :

1. Cessez toute critique
2. Pardonnez-vous
3. Cessez de nourrir vos peurs
4. Usez de bienveillance envers vous-même
5. Ne condamnez pas votre état d'esprit
6. Louangez-vous
7. Soutenez-vous
8. Libérez vos pensées négatives
9. Prenez soin de votre corps
10. Amusez-vous !
11. Aimez-vous...





QUI SUIS-JE ?

Je suis thérapeute holistique, guérisseuse de l'âme.

Je t'accompagne afin de libérer tes blocages et tes angoisses afin d'être épanouie et vivre la vie dont tu rêves, sans perdre de temps et d'énergie à chercher des réponses à l'extérieur, mais en trouvant les solutions en toi-même, et vivre ta MétamOrphose.

A travers mes accompagnements et mes soins je t' amène à libérer, purifier, guérir ton âme, ton corps, ton cœur et ton esprit, afin de te reconnecter à la meilleure version de "toi m'aime".

Ondes de Lumière est ma renaissance et j'espère qu'elle sera la tienne.

Si tu lis ces quelques mots ce n'est pas par hasard, car il n'existe pas de coïncidences, simplement des rendez-vous.

Viens, prends ma main et avançons ensemble sur ton chemin de vie.

Avec Amour

Nicole



POURQUOI LA CONFIANCE EN SOI ? VOUS ÊTES DÉCONNECTÉE DE VOS ÉMOTIONS

Il suffit d'observer les gens à succès qu'on admire, pour s'apercevoir qu'ils ont tous une grande confiance en eux.

Je me suis longtemps considérée comme timide et j'ai toujours manqué de confiance en moi. Mais depuis que j'ai commencé à travailler sur moi, lu des livres, assisté à des conférences sur le sujet, j'ai compris que je pouvais aussi accéder au même niveau de confiance en soi que ces personnes. J'ai alors commencé petit à petit mon apprentissage pour développer ma confiance en moi car oui, c'est un apprentissage.

La confiance en soi est accessible à tous et est indispensable à tous pour réussir.

- La confiance en soi permet :
- D'agir pour obtenir ce qu'on désire
- De saisir des opportunités
- De créer de la sérénité dans notre quotidien
- De réussir point final



Qu'êtes vous prête à faire pour retrouver confiance en vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

LA CONFIANCE EN SOI C'EST QUOI ?

Avant de commencer, tout apprentissage, il faut se donner une définition exacte de ce que l'on souhaite apprendre. Pour développer sa confiance en soi, il faut évidemment comprendre de quoi elle est composée et pourquoi elle peut nous rendre extraordinaire.

Il existe de nombreuses définitions de la confiance en soi, pour moi la confiance en soi est "une sensation intérieure qui donne le courage d'agir pour atteindre ses objectifs."

J'aime cette définition car elle est composée de mots clés qui sont indispensables pour l'apprentissage de la confiance en soi.

Le premier mot clé est "intérieur" : La confiance en soi est en nous, présente depuis nos premiers jours et se développe tout au long de notre vie en fonction de nos différentes expériences vécues. Chacun de nous possède son propre niveau de confiance et on est tous capable de le fortifier.

Le deuxième mot clé est "courage" : Le courage est la prise de conscience de nos capacités avant de passer à l'action. Nous avons tous de grandes capacités mais nous ne les utilisons pas à 100%. La confiance en soi permet justement de libérer tout notre potentiel, ce qui nous donne le courage de réaliser ce qui est important pour nous.

Le troisième mot clé est "agir" : C'est une des clés principales de tout apprentissage. Nous découvrirons comment, avec de toutes petites actions, nous pouvons développer notre confiance plus rapidement que vous ne pouvez l'imaginer.

Le troisième et dernier mot clé est "objectif" : Si nous souhaitons développer notre confiance c'est que nous avons des objectifs à atteindre. L'objectif peut être financier, de bien être, professionnel... peu importe l'objectif qu'on se fixe, la confiance en soi permet de l'atteindre.

Vous découvrirez donc ici 11 étapes qui vous permettront de développer votre niveau de confiance en vous.



ETAPE 1

CESSEZ TOUTE CRITIQUE

La critique ne change jamais rien. Refusez de vous critiquer et acceptez-vous comme vous êtes. Tout le monde change. Quand vous vous critiquez, vos changements sont négatifs. Quand vous vous appréciez, vos changements sont positifs.

Laissez le passé derrière vous. Vous avez fait de votre mieux à cette époque, avec la compréhension, la conscience et les connaissances que vous aviez alors. À présent, vous avez évolué et changé, et vous allez vivre une vie différente.

ETAPE 2

PARDONNEZ-VOUS

ETAPE 3

CESSEZ DE NOURRIR VOS PEURS

Arrêtez de vous terroriser avec vos pensées. C'est une façon terrible de vivre. Trouvez une image mentale qui vous fait sourire. Abandonnez immédiatement vos pensées effrayantes et pensez à des choses agréables.



ETAPE 4

*USEZ DE BIENVEILLANCE
ENVERS VOUS-MÊME*

Alors que vous changez votre façon de penser, vous devez faire preuve de bonté et de patience envers vous-même. Traitez-vous comme vous traiteriez une personne que vous aimez de tout cœur.

La haine de soi déteste vos propres pensées. Ne vous détestez pas pour avoir eu cet état d'esprit. Changez doucement vos pensées pour qu'elles deviennent celles qui célèbrent la vie.

ETAPE 5

*NE CONDAMNEZ PAS VOTRE
ÉTAT D'ESPRIT*

La critique affaiblit votre esprit intérieur. Les louanges le renforcent. Louangez-vous autant que vous le pouvez. Dites-vous à quel point vous faites bien les choses, même pour la plus petite d'entre elles..

ETAPE 6

LOUANGEZ VOUS



ETAPE 7

SOUTENEZ-VOUS

Trouvez des façons de vous soutenir. Contactez des amis et permettez-leur de vous aider. Solliciter de l'aide quand vous en avez besoin ; c'est faire preuve de courage.

Reconnaissez que vous avez créé ces pensées pour répondre à un besoin, même si aujourd'hui, vous trouvez de nouvelles façons positives pour répondre à ces besoins. Avec amour, libérez-vous de vos anciennes habitudes négatives.

ETAPE 8

LIBEREZ VOS PENSÉES NÉGATIVES

ETAPE 9

PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

Renseignez-vous sur la nutrition. De quel type de carburant votre corps a-t-il besoin pour avoir un maximum d'énergie et de vitalité ? Informez-vous sur les bienfaits des exercices. Quel genre d'exercice appréciez-vous ? Chérissez et vénerez le temple dans lequel vous vivez.



ETAPE 10

AMUSEZ-VOUS

Souvenez-vous des choses qui vous plaisaient quand vous étiez enfant et incorporez-les dans votre vie d'aujourd'hui. Apprenez à avoir du plaisir dans tout ce que vous entreprenez. Laissez éclater votre joie d'être en vie. Souriez. Riez. Réjouissez-vous, et l'Univers se réjouira avec vous !

N'attendez pas de vous sentir bien, de perdre du poids, d'avoir un nouvel emploi ou de trouver une nouvelle relation. Commencez à vous aimer dès maintenant, et faites de votre mieux

ETAPE 11

AIMEZ-VOUS... DÈS MAINTENANT



Je vous invite maintenant à venir prendre ma main afin d'emprunter ce chemin pour retrouver la confiance en vous.

Je vous conseille de suivre la formation "De l'Ombre à la Lumière", une formation sur 21 jours qui vous amènera à retrouver la confiance en vous.

Faites simplement une petite action par jour et vous serez surpris par la vitesse de votre croissance. C'est uniquement en agissant que vous développerez votre confiance en vous.

*"Notre pouvoir ne réside pas dans notre capacité à refaire le monde,
mais dans notre habilité à nous recréer nous-même"*
- Gandhi -

Croyez en vous....





Pour continuer votre chemin avec moi



<https://ondesdelumiere.fr/>



<https://www.facebook.com/ondesdelumiere>



<https://www.instagram.com/ondesdelumiere>



© Nicole Gaumez – Ondes de Lumière

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion électronique, même partielle, de cette publication est soumise à l'autorisation préalable de l'auteur, ou autorisés par les lois de copyright.