

Réveillez la magie qui est en vous !

Libérez votre potentiel féminin

Ecrit par Stéphanie Bouzy

Vous pouvez aussi découvrir :

- Le pouvoir de la pensée positive : un guide complet pour penser positivement et atteindre le succès et le bonheur
- Sport et bien-être : l'équilibre au féminin

Libérez votre potentiel féminin	2
Ecrit par Stéphanie Bouzy	2
Table des matières	
Avant de commencer	6
A propos de l'auteur :	8
Note de l'auteur :	10
Chapitre 1	11
Confiance en soi : je la réveille !	11
Définition :	11
Identifier les conséquences :	11
Je mets du pep's dans ma confiance :	15
Chapitre 2	19
Estime de soi : Mais bien sûr !	19
Définition :	19
Je m'évalue :	20
Bien sûr que je m'estime!	21
Ces croyances qui sont ancrées :	31
Chapitre 3 : oui à qui je suis !	36
Je m'aime !	36
Je suis moi	39
Osez être soi-même	44
Les bases de l'affirmation de soi	48
Mes jolies imperfections	50
Chapitre 4	54
Je deviens la meilleure version de moi-même	54

Arrêter de procrastiner _____	54
Être plus souple avec soi-même _____	54
Sortir de ma zone de confort _____	55
Prendre soin de moi _____	55
Reconnaître et accepter ses émotions _____	56
<i>Bonus</i> _____	57
<i>Une petite liste de mots pour votre quotidien</i> _____	57

Avant de commencer :

Vous êtes sur le point d'effectuer des changements importants dans votre vie. Que ce soit dans votre manière de penser ou d'agir, vous avez pris conscience que cela ne pouvez plus rester ainsi, et donc vous avez pris une décision : celle d'agir !!

Ce que vous venez de faire est un choix important, et vous pouvez dès à présent être fière de vous ☺

Maintenant, rentrons dans le vif du sujet de pourquoi vous êtes là...

Avant de commencer je voudrais vous soumettre une idée pour donner un élan à votre démarche...

Que diriez-vous, pour l'occasion, de vous offrir « un cahier du bonheur » qui vous corresponde parfaitement, mais aussi de beaux stylos colorés, à paillettes ou autres, pour marquer de façon significative le début de votre nouvelle vie.

