



LE TAROT DE MARSEILLE,
UN TRÉSOR INFINI

3 OUTILS-MINUTES pour améliorer votre confiance en vous



Hélène POISOT
Psychologue, Coach et tarologue

3 moyens simples et rapides de faire monter le niveau de votre confiance en vous....



Il existe de multiples formes de manque de confiance en soi. D'ailleurs, nous les expérimentons chacun à notre manière en fonction de notre vécu et de notre tempérament. Ce sera par exemple :

- * vous inférioriser
- * ne pas oser, ne pas savoir
- * ne pas vous sentir "à la hauteur"
- * avoir peur de décevoir ou d'être critiqué
- * ne pas savoir comment vous exprimer ou vous faire comprendre

C'est tous les jours et dans toutes les situations de votre vie que vous avez besoin de votre confiance en vous :

- * au travail, pour atteindre vos objectifs
- * avec vos relations, pour échanger d'égal à égal
- * avec vos amis, pour vous exprimer et vous sentir apprécié
- * dans votre couple, pour maintenir une relation vivante et heureuse
- * à la maison, pour créer une atmosphère agréable et communicative

Il vous arrive de vous juger et de vous critiquer, ce qui a pour effet de faire descendre le niveau de votre confiance en vous.

**Je vous propose de découvrir et d'utiliser dès maintenant
3 moyens simples et rapides, 3 outils
pour faire monter le niveau de votre confiance en vous en 1 minute.**

1/ Le premier concerne la qualité de présence dans votre corps



Le manque de confiance en vous génère bien souvent un sentiment de peur. Il s'ensuit une posture particulière à laquelle vous ne faites pas attention, car vous êtes "pris" dans votre ressenti d'infériorisation. Voilà ce que votre corps fait probablement ! Vérifiez le la prochaine fois !



- vous montez les épaules
- vous baissez la tête
- vous crispez votre ventre
- vous respirez faiblement par le haut du corps
- vous raidissez les jambes

Un simple changement de votre posture va AUTOMATIQUEMENT vous sortir de cet état émotionnel pénible.

Voilà ce que vous allez faire :



- mettez-vous debout et si vous pouvez ouvrez la fenêtre
- baissez les épaules et redressez-vous
- relevez légèrement la tête de manière à regarder droit devant vous
- pliez très légèrement vos jambes
- mettez vous dans la sensation de vos pieds sur le sol
- relâchez vos muscles
- placez vos 2 mains sur vos hanches
- respirez par le ventre pendant une minute

La sensation que vous aurez de vous-même se modifiera rapidement, car il y a une interaction constante entre votre corps et votre état émotionnel.

2/ le deuxième moyen concerne l'estime de vous-même



Votre manque de confiance en vous vient tout droit d'un manque d'estime et d'amour pour vous-même.



Il existe un mécanisme du cerveau que l'on appelle "l'inversion psychologique". Il consiste à se retourner contre vous à la manière d'un auto-sabotage. Vous ne comprenez pas toujours pourquoi et comment vous avez pu vous faire du mal...

La technique de l'EFT (Emotionnal Freedom Technic) vous offre un petit rituel extrêmement efficace, qui ne vous prendra qu'une minute.

Vous allez faire 2 choses en même temps :

1- stimuler le milieu du tranchant d'une de vos mains que l'on appelle "le point Karaté" avec les doigts de l'autre main

2- tout en disant tout haut, 3 fois la phrase suivante :

"Même avec ce problème de..., je m'aime et je m'accepte infiniment"



Si vous ne vous aimez pas, pensez à faire souvent ce petit rituel.
Votre cerveau entendra votre phrase tandis
qu'un point d'acupuncture sera activé.

3/ Le troisième moyen est en lien avec votre relationnel



Si vous avez une nature affective et relationnelle, vous connaissez sûrement de nombreuses personnes.

Vous allez demander à au moins 3 personnes (le mieux serait une douzaine de personnes) quelles qualités elles perçoivent chez vous.

- 1- **Faites la liste de ces qualités**
- 2- **Lisez à tout haut** chaque fois que vous manquez de confiance en vous.

Cela ne vous demandera même pas une minute !



Si cela vous semble trop difficile, vous pouvez utiliser un prétexte qui peut vous aider à franchir le pas. Ce pourrait être par exemple "je suis en train de faire un bilan (de compétences éventuellement) et on me demande quelles sont les qualités que mon entourage m'attribue.

Vous pouvez maintenant choisir l'un de ces 3 moyens simples, en fonction de votre tempérament ou de votre préférence.

L'essentiel est de l'utiliser le plus souvent possible !

Si vous voulez aller plus loin
pour renforcer
votre confiance en vous
sur le long terme :

copiez/collez le lien sur votre navigateur

<https://letarot-tresorinfini.com/monde-de-confiance/>

