



CONSEIL ET COACHING EN IMAGE DE SOI

5 clés pour améliorer l'image de soi

Définir ses valeurs

QU'EST CE QUI EST ESSENTIEL DANS MA VIE ET QUI JE SUIS ?

Plus vous connaissez vos importants, plus vos choix seront faits en toute conscience. Tous nos choix sont basés sur nos valeurs, quel que soit le domaine de vie. Savoir pourquoi on choisit ce métier, cette formation, cette personne, ce lieu de vie, est essentiel pour construire une vie remplie de sens.

MON CONSEIL : écrire les 5 valeurs essentielles qui vous relient aux personnes les plus importantes de votre vie ou qui vous inspirent (famille, amis, professeurs, idoles, mentors ...)

Déterminer sa mission de vie

QUEL EST MON BUT ?

Avoir un but, un objectif est essentiel pour donner du sens à ce que l'on vit. A quoi voulez-vous contribuer ? que voulez-vous améliorer dans votre vie ? Quand le pourquoi est grand, toute chose à faire devient plus facile, même si ça n'est pas agréable (sport, régime, entreprise ...)

MON CONSEIL : écrivez sur une feuille la liste de toutes les choses que vous souhaitez apporter au monde et dont vous voudriez que l'on se souvienne en pensant à vous.

Diriger ses pensées

COMMENT JE NOURRIS MON CERVEAU ?

"Je développe ce sur quoi je me concentre" Là où va votre pensée, c'est là que va votre énergie. Vos PENSÉES créent vos ÉMOTIONS qui vous mettent en ACTION. Votre environnement, vos fréquentations, vos lectures, les émissions que vous regardez contribuent à la qualité de vos pensées.

MON CONSEIL : Faire un STOP sur l'instant et posez-vous la question : Ce à quoi vous pensez vous fait-il avancer ou vous freine-t-il dans votre évolution ?

Avoir conscience de son énergie

COMMENT JE ME SENS ?

Aucun projet ne peut être mené à bien sans énergie. Être à l'écoute de son corps est essentiel pour remonter son niveau d'énergie : manger sainement, bouger, bien dormir, sont les bases du bon fonctionnement de notre corps et de notre esprit. Être à l'écoute de ses émotions permet de prendre conscience de ses pensées et les modifier pour être en accord avec ce que vous voulez vivre.

MON CONSEIL : posez-vous les bonnes questions : "comment je me sens ? ai-je envie de ressentir ça ? comment ai-je envie de me sentir ?"

Améliorer son apparence

COMMENT JE MONTRE A L'EXTÉRIEUR QUI JE SUIS A L'INTERIEUR ?

L'apparence et le langage non verbal représentent 93% de la 1ère impression. Avant même que vous ne parliez, votre interlocuteur s'est fait un avis sur vous. Les couleurs et formes de vos vêtements, votre style, parlent de vous. Maîtrisez votre image pour atteindre votre réussite en montrant votre véritable potentiel.

MON CONSEIL : définissez ce que vous voulez dire de vous dans votre apparence et réalisez votre bilan personnalisé avec une conseillère en image pour avoir tous les conseils sur-mesure