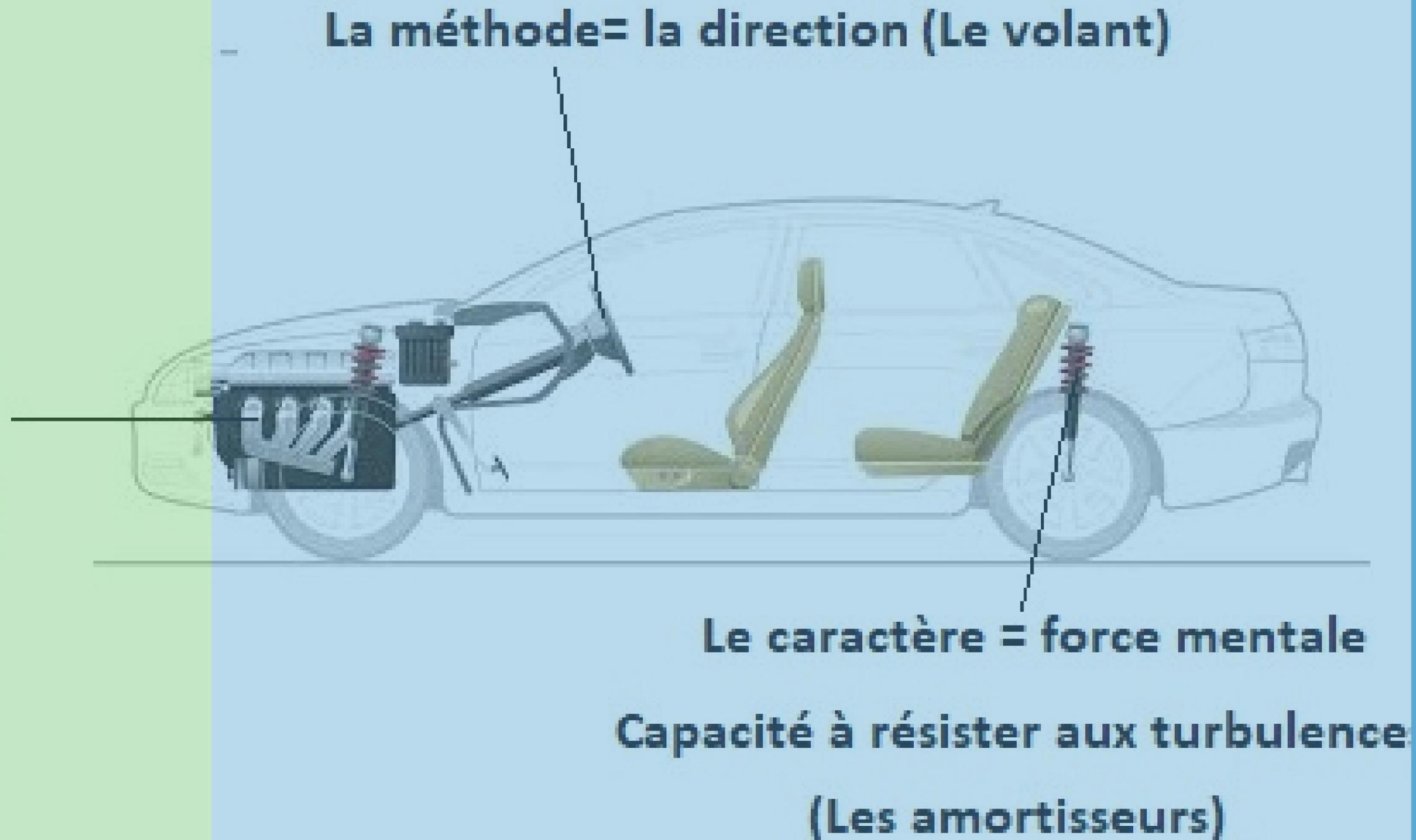


3 composants essentiels pour progresser

La Motivation
Envie d'avancer
(le moteur)



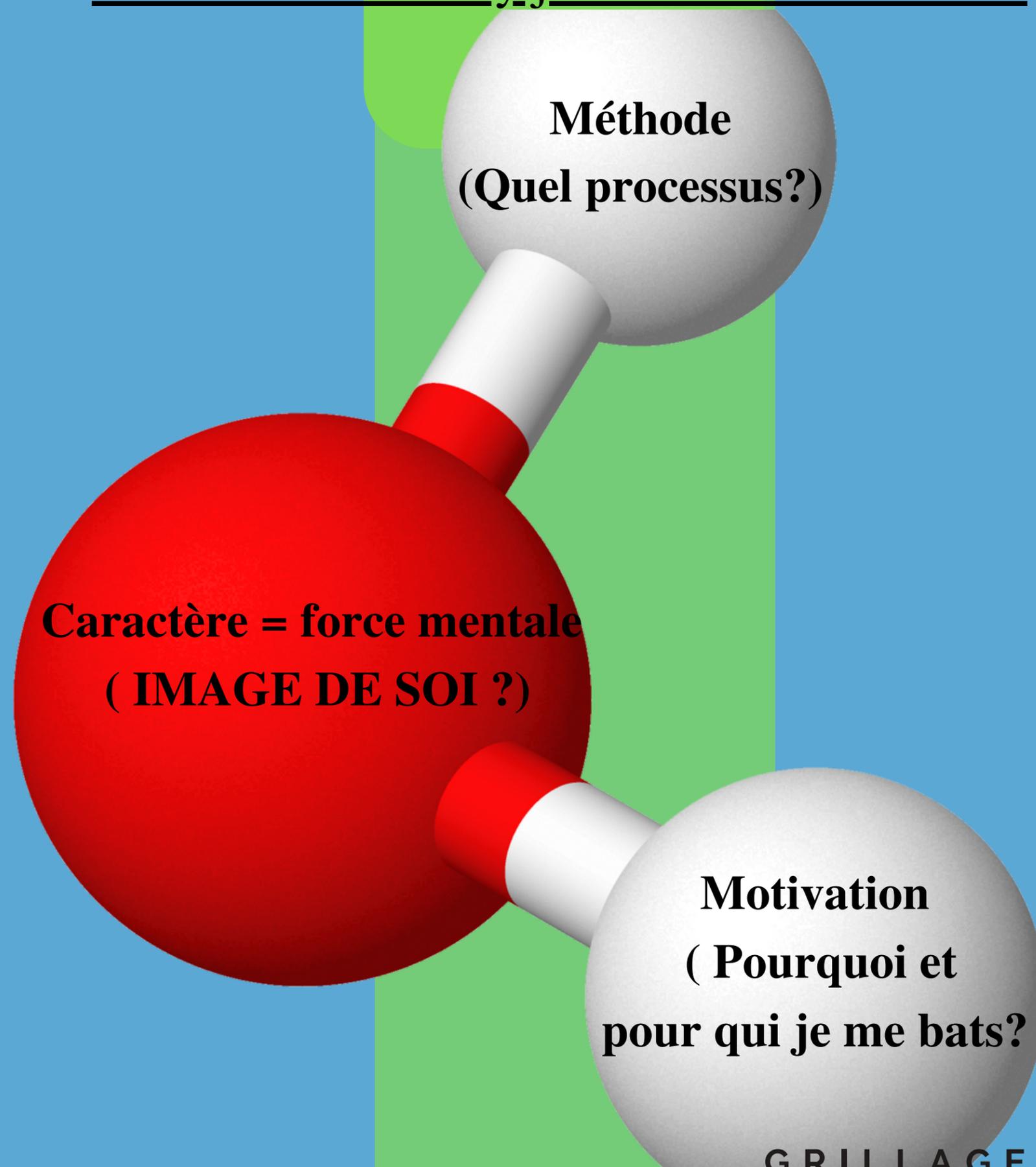
GRILLAGEMIND

A LONG terme,

Le caractère = FORCE MENTALE est
plus IMPORTANT

que la MOTIVATION

La force mentale est CRITIQUE pour progresser
L'IMAGE DE SOI y joue un rôle CAPITAL



Quand l'IMAGE DE SOI est solide

**Élargir son horizon
des possibles**

**Reconnaître ses erreurs sans
se sentir rabaissé(e)**

**Être serein pour explorer
l'inconnu**

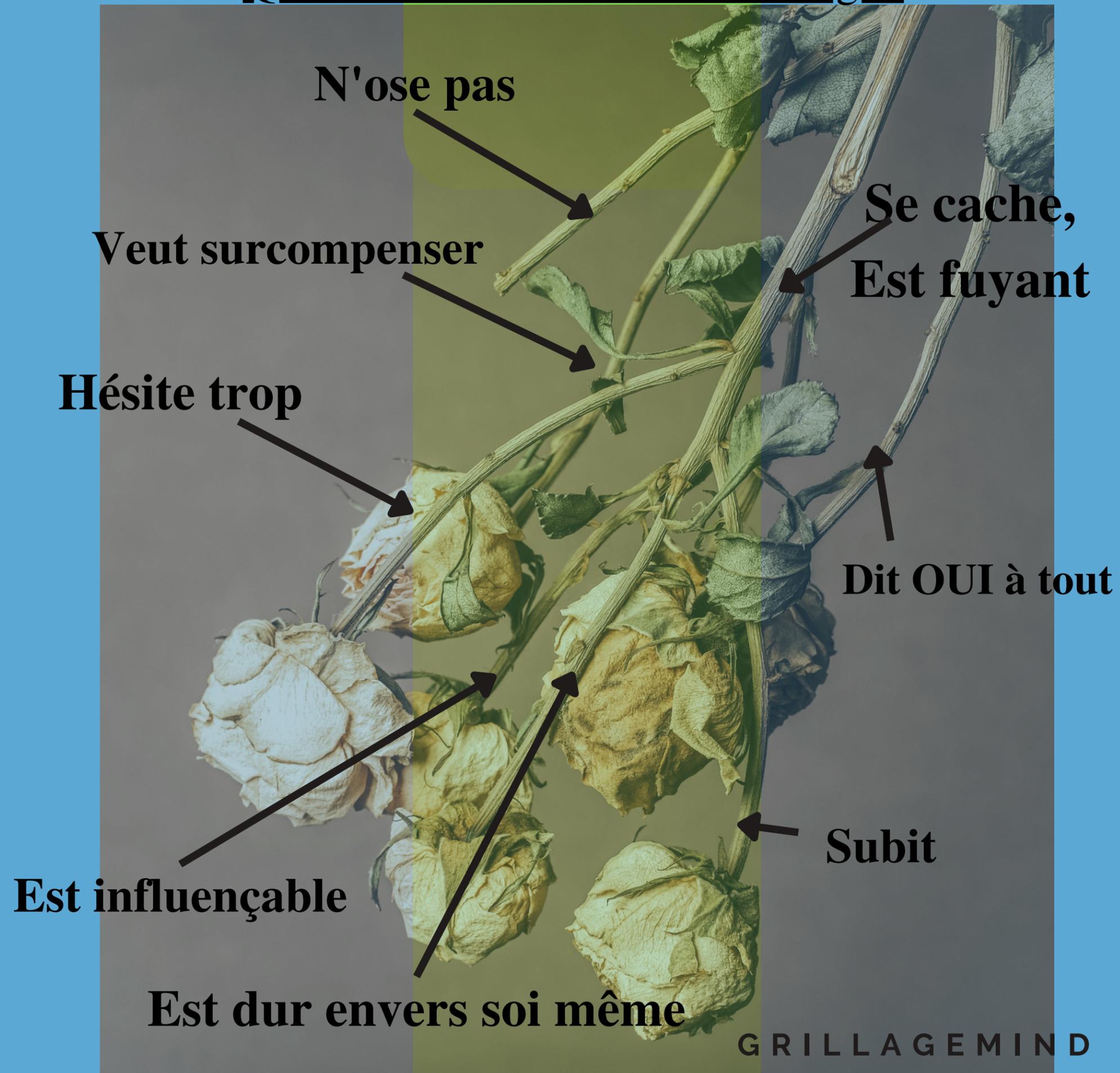
**Attacher de la valeur au
Processus qui mène au
résultat**

Affirmer ses choix

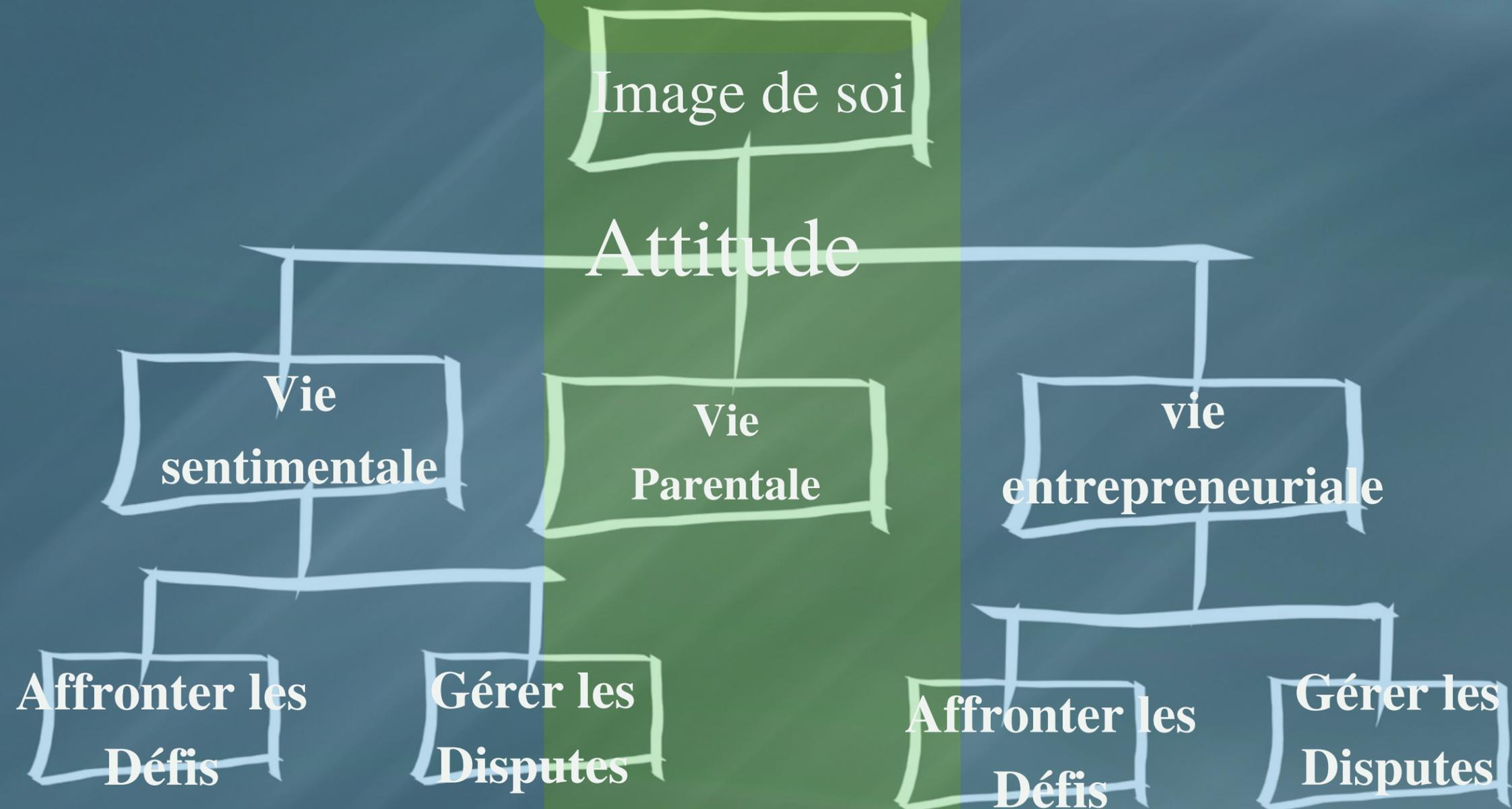
GRILLAGEMIND



Quand L'IMAGE DE SOI est fragile



Quelques IMPACTS directs de L'IMAGE DE SOI sur sa vie



Quelques Pistes pour AMELIORER son IMAGE DE SOI (la tomate).

Art thérapie

Psychothérapie

Hypnose

Coaching

Traits de personnalité
(non) assumés

progression,
prise de risques

Respect de ses
engagements,
de ses valeurs

Emotions
accumulées

Auto discipline

Sophrologie

Blessures du passé (carences
affectives, trahisons,
humiliations, etc.)

Art thérapie

Hypnose

psychothérapie