

**La confiance en soi** est le premier **secret du succès** selon Ralph Waldo Emerson, philosophe américain.

Nous savons intuitivement à quel point, c'est vrai !

Ceux qui réussissent ont une **confiance infailible en eux**, une foi en eux-mêmes, une croyance en leurs capacités tant physiques que mentales ou émotionnelles.

Or, « **Croire en soi** » n'est pas inné ! Il est possible de développer cette capacité à tout âge !

## **Pour cela, je vous propose une méthode utilisée pour les athlètes de Haut-Niveau**

**Vous apprendrez :**

- **Comment acquérir confiance en soi et faire disparaître le stress dû à la crainte de l'échec**
- **Comment croire en soi-même alors que tout semble vous échapper !**
- **à avoir davantage d'estime de vous-même et une image positive de vous-même en toute circonstance**
- **A vous accepter tel que vous êtes et à en être fier** : Je citerai Alexandre Jolien, philosophe suisse, handicapé de naissance, qui a beaucoup lutté contre l'adversité auteur d'*Eloge de la faiblesse*, du *Métier d'homme*, de *La Construction de soi* : "Bien faire et se tenir en joie."

**Car ce que nous croyons, nous sommes capables de le réaliser !**

Découvrir cette force, cet élan qui pousse à faire des choses qui sembleraient impossibles, à réaliser de grandes choses. Il faut y croire pour pouvoir faire des grandes choses qui semblent impossibles et dépasser les « c'est pas possible », et les « ça ne marchera jamais ».

C'est l'ouverture des possibles !

**Donnez-vous une chance pour vous sentir mieux dans votre corps et votre esprit !**

[Séances en ligne sur ZOOM tout aussi efficaces qu'en présentiel, les résultats obtenus pendant la période de Covid sont probants !](#)

**Je suis une des rares thérapeutes à donner des enregistrements pour vous entraîner, ce qui réduit le nombre de séances**