5 CLÉS POUR S'affirmer Pleinement et Vivre avec authenticité

Libérez-vous des attentes des autres et prenez votre place avec confiance.

CET EBOOK VOUS EST OFFERT PAR
NANCY STRADIOT

Introduction

Pourquoi l'affirmation de soi est essentielle ?

Vous avez souvent l'impression de devoir répondre aux attentes des autres, de ne pas oser dire ce que vous pensez ou de vous effacer ?

Cet ebook vous donne 5 clés essentielles pour vous affirmer avec authenticité et reprendre le contrôle de votre vie.

À la fin, vous découvrirez également des affirmations positives à intégrer dans votre quotidien.

C'est votre moment de dire : Je mérite de vivre pour moi-même !

A propos de moi

Bonjour, je suis Nancy, coach spécialisée dans l'affirmation de soi. Mon parcours et mon expérience m'ont conduit à accompagner des personnes qui comme vous peut-être, ont ressenti un manque de liberté personnelle, de considération ou de confiance en elles.

Durant mon enfance, j'ai appris qu'il était difficile de dire ce qu'on pense sans avoir peur du jugement ou de ne pas être à la hauteur. C'est pourquoi aujourd'hui, je suis passionnée par l'idée d'aider celles et ceux qui souhaitent se libérer de ces schémas pour vivre pleinement et authentiquement.

Ma mission ? Vous guider pour reprendre le contrôle de votre vie, affirmer vos besoins et désirs, et enfin exister pour qui vous êtes réellement. Je vous aide à poser des limites, exprimer votre véritable personnalité et vivre en cohérence avec vos valeurs.

Avec persévérance, résilience et authenticité, je suis là pour vous aider à devenir la meilleure version de vous-même. Vous méritez de vous épanouir et de ne plus vous excuser d'être qui vous êtes.

Nancy

01 Identifiez vos besoins et vos valeurs

Reconnectez-vous à ce qui est important pour vous

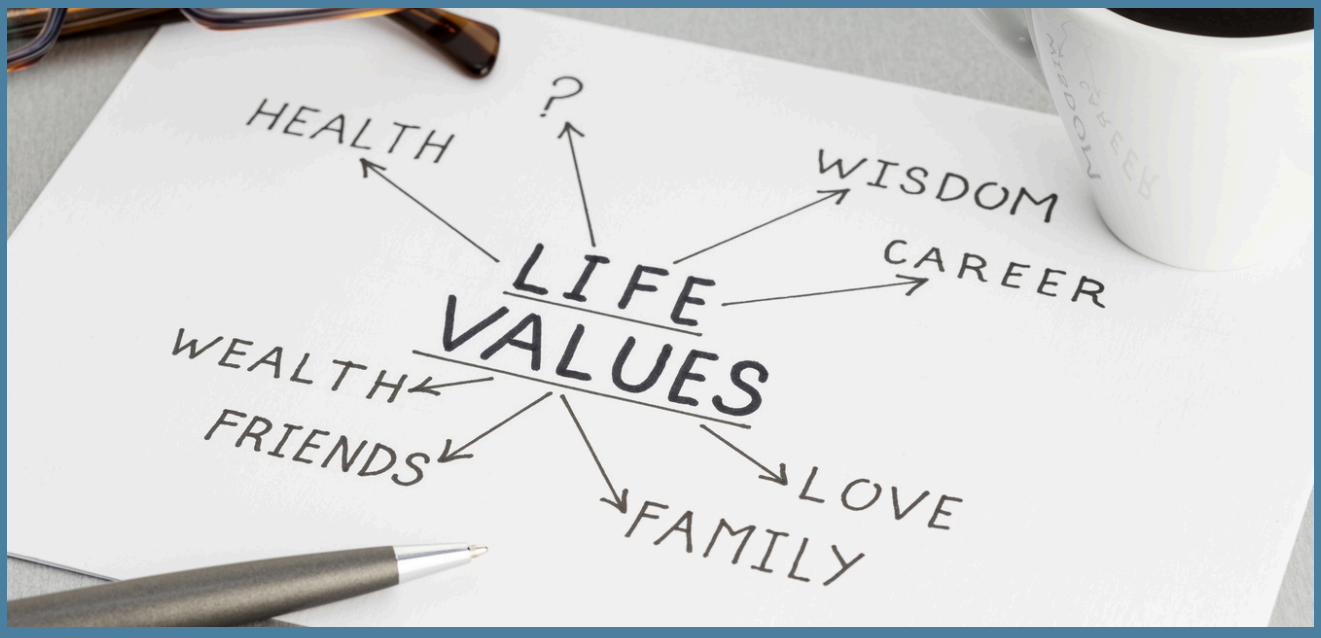
Pour vous affirmer, commencez par identifier vos besoins et vos valeurs. Ce sont vos boussoles personnelles.

Questions à se poser :

- Quels sont mes 3 besoins essentiels ?
- Quelles sont mes 5 valeurs principales ?

Exercice :

Notez vos réponses et observez si votre quotidien est aligné avec ces besoins et valeurs.



Pourquoi connaître vos besoins et valeurs est vital ?

Vos besoins et vos valeurs sont la base de votre épanouissement. Si vous les ignorez ou les négligez, vous risquez de vivre une vie dictée par les attentes des autres.

Par exemple, si la liberté est une de vos valeurs, un environnement trop contrôlant ou des relations étouffantes vont vous frustrer.

Prenez 10 minutes pour répondre à ces questions :

1. Quelles situations me rendent heureuse ou me frustrent ?
2. Quels moments de ma vie m'ont procuré un profond sentiment d'épanouissement ?
3. Quelles valeurs ressortent de ces moments ? (Exemple : liberté, authenticité, partage).

02 Apprenez à dire NON

Posez des limites avec bienveillance et fermeté

Dire 'non' est un acte d'amour envers vous-même. Cela vous permet de protéger votre énergie et vos priorités

Dire "NON" est essentiel pour s’affirmer et respecter ses besoins mais cela peut être difficile à cause de la peur de décevoir, du conflit ou de la culpabilité.

Pourquoi dire NON ?

- Protéger votre énergie : Dire oui à tout vous épuise.
- Être alignée avec vos priorités : Dire non, c’est dire oui à ce qui compte vraiment pour vous.
- Gagner en respect : En posant vos limites, vous montrez que votre temps et vos besoins sont importants.

Apprenez à dire NON

Comment dire NON sans culpabilité ?

1. Prenez le temps de réfléchir : Je vais y réfléchir et je te réponds.

2. Refusez avec bienveillance : Merci, mais je ne pourrai pas cette fois-ci.

3. Proposez une alternative: Je ne suis pas disponible, mais peut-être une autre fois.

Comment gérer la réaction des autres ?

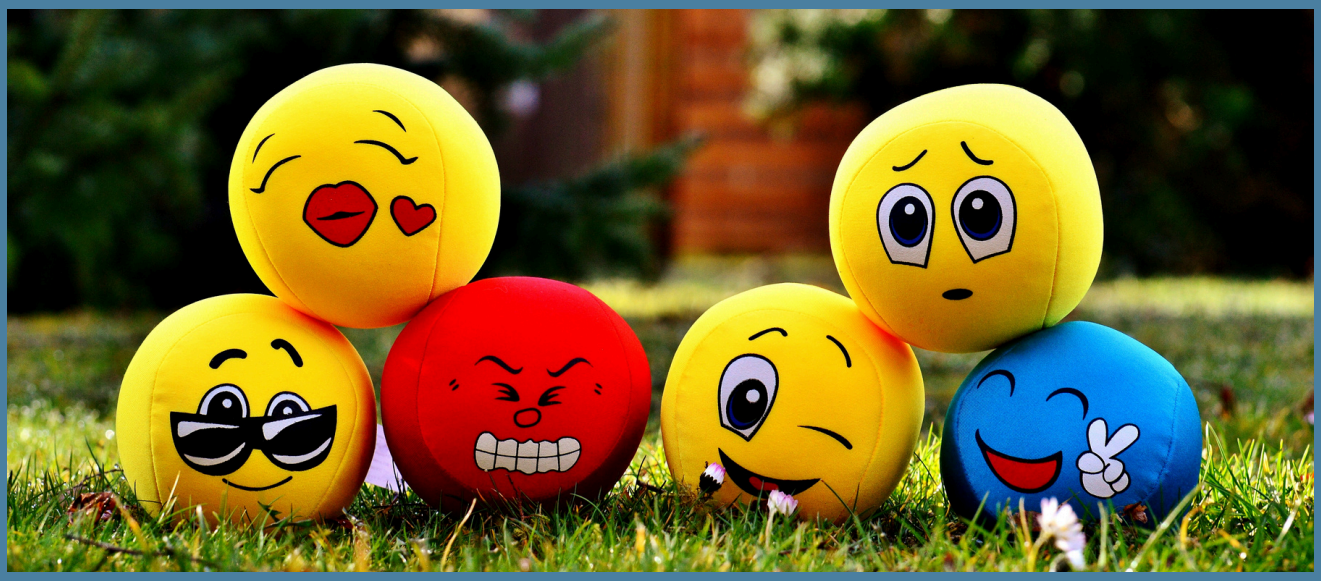
Dire NON peut surprendre ou déplaire mais cela fait partie du processus.

Les autres apprendront à respecter vos limites avec le temps. Restez ferme et calme.

Si quelqu'un insiste : Je comprends que c'est important pour toi mais ma réponse ne change pas.
Si on vous culpabilise : Je ne peux pas t'aider cette fois mais je te soutiens autrement.

Notez 3 situations récentes où vous auriez aimé dire NON mais où vous avez dit OUI.

Ensuite, imaginez comment vous auriez pu refuser avec fermeté et bienveillance.



03 Exprimez vos émotions

Les émotions sont vos alliées

Exprimer vos émotions, c’est vous respecter.
Utilisez la méthode 'JE' pour éviter les conflits :

- Je ressens de la frustration quand...
- J’aimerais que...

Cela vous permet de parler de vous, sans accuser l’autre.

Transformez vos émotions en force

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises : elles sont des signaux qui vous indiquent ce dont vous avez besoin. Par exemple :

- La colère : un besoin de respect ou de justice.
- La tristesse : un besoin de réconfort ou de changement.

Exercice :

Prenez un moment chaque jour pour identifier vos émotions avec ces questions :

- Qu'est-ce que je ressens ? (Colère, joie, peur, etc.)
- Quelle situation a déclenché cette émotion ?
- De quoi ai-je besoin pour m'apaiser ou avancer ?

Astuce :
Tenez un journal des émotions pour mieux les comprendre et les gérer.

04 Cultivez votre confiance en vous

La confiance se construit pas à pas

Chaque petit pas compte.
Chaque fois que vous osez vous affirmer, vous renforcez votre confiance.

Exercice :
Chaque soir, notez 3 petites victoires de votre journée même les plus simples.

Ex : J'ai dit non à une invitation qui ne me convenait pas.

La confiance se construit avec l’action

La confiance en soi ne se gagne pas d’un coup, elle se construit à travers des actions concrètes et répétées.
Chaque fois que vous osez sortir de votre zone de confort, vous gagnez en assurance.

Exercice :

- Essayez le "Challenge des petites victoires" :
- Pendant une semaine, réalisez chaque jour une petite action qui vous fait peur, comme :

    - Donner votre avis dans une discussion.
    - Dire non à une petite demande.
    - Oser demander ce que vous voulez.

Astuce :
À la fin de la semaine, relisez vos victoires et célébrez-les !

05 Visualisez la personne que vous voulez devenir

Projetez-vous dans votre version idéale

Imaginez la personne affirmée et alignée que vous voulez devenir.

- **Comment se tient-elle ?**
- **Que dit-elle ?**
- **Comment agit-elle ?**

Visualisez ces réponses chaque jour et commencez à incarner cette version de vous-même, pas à pas.

Le pouvoir de la visualisation guidée

La visualisation est un outil puissant. Votre cerveau ne fait pas de différence entre une situation imaginée avec intensité et une situation réelle.

Plus vous visualisez la personne affirmée que vous voulez devenir, plus cela influence vos comportements.

Exercice guidé :

- Asseyez-vous dans un endroit calme. Fermez les yeux.
- Imaginez-vous dans une situation où vous vous affirmez pleinement :
    - **Quelle posture avez-vous ?**
    - **Quelle expression avez-vous sur le visage ?**
    - **Que dites-vous ? Comment les autres réagissent-ils ?**

Ressentez les émotions positives de cette version de vous-même.
Astuce : Faites cet exercice chaque matin pour commencer la journée avec confiance.

Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le réaliser.

– Walt Disney

Affirmations Positives pour S'affirmer

Transformez votre dialogue intérieur

Je mérite d’être respectée

Je dis ce que je pense avec assurance et bienveillance.

Mes besoins sont importants.

J’ai le droit de poser des limites.

Je choisis de vivre selon mes valeurs.

Et maintenant ?
Faites le premier pas !

Vous avez maintenant les clés pour commencer à vous affirmer.
Mais parfois, avancer seule peut être difficile.

Envie d'aller plus loin ?
Contactez-moi pour un accompagnement personnalisé afin de transformer votre vie et révéler votre potentiel.

www.nancy-stradiot.com
contact@affirme-toi.com