

Exercice 1: vos succès personnels passés

Rappelez-vous une situation dans votre vie où vous étiez vraiment fier de vous.

Décrivez brièvement cette situation:

- De quoi étiez-vous fier exactement ?
- Comment l'avez-vous ressenti dans votre corps ?
- Lesquelles de vos capacités étaient impliquées dans ce sentiment de réussite ?
- Imaginez que vous revivez cette expérience maintenant et que vous êtes en plein dedans, plein de fierté et de confiance en vous - avec quelle attitude allez-vous maîtriser les défis futurs?

Vos notes