

# Sommaire

Introduction.....	7
Utilisez le Journal de Confiance en Soi .....	10
Présentation de l'autrice.....	12
<b>PARTIE 1 - LA CONFIANCE EN SOI ET LE LIEN AVEC VOS ÉMOTIONS .....</b>	<b>17</b>
<b>Chapitre 1 - Qu'est-ce qu'une émotion ?.....</b>	<b>21</b>
<b>Chapitre 2 - Tout ce que vous risquez, c'est une émotion ...</b>	<b>27</b>
<b>Chapitre 3 - Apprendre à reconnaître     ses émotions pour mieux les gérer .....</b>	<b>35</b>
<b>Chapitre 4 - Choisir l'émotion de confiance en soi .....</b>	<b>43</b>
<b>PARTIE 2 - L'IMPORTANCE D'UN DIALOGUE INTERNE POSITIF .....</b>	<b>49</b>
<b>Chapitre 1 - L'importance du langage que nous utilisons ...</b>	<b>53</b>
<b>Chapitre 2 - L'importance des questions     que vous vous posez.....</b>	<b>55</b>
<b>Chapitre 3 - Prendre la décision de ne plus se rabaisser .....</b>	<b>57</b>
<b>Chapitre 4 - Être son soutien numéro 1 .....</b>	<b>61</b>

<b>Chapitre 5 - Répondre à la petite voix du doute .....</b>	<b>65</b>
<b>PARTIE 3 - TRANSFORMER SES CROYANCES LIMITANTES POUR CROIRE EN SOI ET SE DÉPASSER .....</b>	<b>71</b>
<b>Chapitre 1 - Comment croire de nouvelles choses à propos de soi .....</b>	<b>75</b>
<b>Chapitre 2 - Définissez vos propres standards .....</b>	<b>83</b>
<b>PARTIE 4 - CHOISIR LE COURAGE .....</b>	<b>89</b>
<b>Chapitre 1 - Qu'est-ce que le courage ?.....</b>	<b>91</b>
<b>Chapitre 2 - Surmonter sa peur .....</b>	<b>93</b>
<b>Chapitre 3 - Reconnaissez vos succès .....</b>	<b>97</b>
<b>PARTIE 5 - CE N'EST PAS À PROPOS DE VOUS.....</b>	<b>99</b>
<b>Chapitre 1 - Prendre du recul par rapport à son ego .....</b>	<b>101</b>
<b>Chapitre 2 - Confiance en soi ne veut pas dire arrogance ..</b>	<b>105</b>
<b>Chapitre 3 - Se détacher du regard des autres .....</b>	<b>109</b>
<b>PARTIE 6 - APPRENDRE À SE CONNAÎTRE ET PROFITER DU CHEMIN EN GAGNANT EN CONFIANCE EN SOI.....</b>	<b>115</b>
<b>Chapitre 1 - Ce que vous voulez compte .....</b>	<b>117</b>
<b>Chapitre 2 - Si vous le voulez, vous le pouvez.....</b>	<b>121</b>
<b>Chapitre 3 - Il n'y a pas d'urgence .....</b>	<b>125</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>129</b>
<b>Pour aller plus loin.....</b>	<b>133</b>
<b>Ressources.....</b>	<b>135</b>
<b>À propos de l'autrice.....</b>	<b>138</b>