VOTRE ENGAGEMENT PERSONNEL

MÉTHODE CLÉ®
" BY VICK CAPT"

Votre programme d'affirmation de soi,
j'ose dire non.
Issu des neurosciences

COMPRENDRE VOTRE COMPORTEMENT
CONSCIENT & INCONSCIENT
CHANGEZ VOTRE ETAT D'ESPRIT

VICKCAPT.COM
REPRODUCTION INTERDITE

INTRODUCTION

Bonjour, je suis Vick Capt, je suis là POUR VOUS.
Depuis 15 ans j'ai accompagné mes clients dan la stratégie de la confiance en soi, afin qu'ils changent leur état d'esprit pour le succès qu'ils méritent.
Vous aussi pouvez dès à présent améliorer votre confiance et estime de vous !

VOTRE ENGAGEMENT

Plus jamais je ne me laisserai marcher sur les pieds. Je veux prendre ma place, celle que je mérite.
Je veux retrouver mes pleins potentiels, mon estime et ma confiance en moi.
Je prends ma vie en main !
Avec cette formation, je décide de faire de moi ma priorité, c'est le début de la grande aventure d'être moi et mon meilleur investissement.
Je suis motivé-e et déterminé-e à suivre ma formation jusqu'au bout, à mon rythme.

BIENVENUE

Je vous propose des réflexions des tests, des exercices afin de mieux identifier votre personnalité et votre fonctionnement.

CONSEILS

Je vous propose de vous procurer un beau cahier pour votre journal de bord destiné à vos réflexions, vos exercices, vos tests. à imprimer, tout au long de votre programme pour optimiser votre authenticité. Ecrivez à la main, idéal selon les neurosciences, pour votre activité cérébrale.

Mettez-vous *une échéance à laquelle vous voulez terminer la formation (max 1 mois) .*
Posez votre intention de ce que vous voulez au fond de vous, installez-vous confortablement, débrancher votre portable, allumez une bougie si vous le souhaitez,, prenez votre boisson favorite, faites votre cocon... et branchez vous sur votre formation, au minimum 30 minutes,
si possible à la même heure, pour en faire un rituel.

Laissez-vous guider par votre intuition, sans trop réfléchir. Soyez authentique dans vos réponses et bienveillant-e avec vous-même.

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE D'ESSENTIEL

"Il m'arrive encore de me rapprocher d'être stupide ou d'avoir commis des erreurs.
Il m'arrive encore d'avoir des pensées désagréables contre moi—même, je me dévalorise, je me juge souvent. "

La définition de l'estime de soi

C'est un concept physiologique qui renvoie au jugement sur des domaines variables agréables ou désagréables qu'une personne a d'elle-même :
(dignité, compétences, mérite, physique, intellectuel, professionnel...)

Vous allez comprendre

- *Les origines de votre manque de confiance en vous*
- *Les origines de vos freins*
- *Tests et auto-évaluation*

Bénéfices

- *Je m'affirme et j'améliore ma confiance et mon estime de moi*
- *J'ai les outils pour me libérer de mon auto-sabotage*
- *Je deviens autonome*
- *Je libère et change mes croyances*
- *Je lâche prise et la peur du regard de l'autre*
- *Je suis moi et je m'accepte tel(le) que je suis*

AUO EVALUATION DE VOTRE SITUATION ACTUELLE

Sur une échelle de 1 à 10
(1 insatisfaisant - 10 optimale)
j'évalue les 5 domaines et les 10 sous-domaines de ma vie aujourd'hui.

J'AUTO EVALUE MON ESTIME DE MOI EN CAS PRATIQUES

Sur une échelle de 1 à 10 (tout à fait d'accord - 10 pas du tout d'accord) et pourquoi

Je n'ose pas dire non……

Je doute de moi……

J'ai des difficultés à prendre ma place……

Je n'ai pas de chance……

Je n'arrive pas à séduire……

Je ne m'accepte pas comme je suis……

Je procrastine……

Je recherche l'approbation des autres……

REFLEXIONS GENERALES

……
……
……
. ……
……
……
……
……
……
……
……
……
.

COMPREHENSION ORIGINES ET CONSEQUENCES DU MANQUE DE CONFIANCE EN SOI

Comprendre le manque de confiance en soi.
C'est une sensation qui se manifeste autant par des peurs que par des blocages et des inhibitions qui vous empêchent d'agir, voire de vivre heureux, dans des cas extrêmes.

Si vous souffrez de confiance en vous, il peut vous arriver de vous sentir enfermé(e) dans un carcan. Vous avez peut-être l'impression de ne jamais être véritablement vous-même et de ne pas développer votre potentiel.

Origines du manque de confiance en soi.

- *Des lacunes d'enfance…*
- *Expériences / Accidents de vie…*
-

Conséquences >> fragilisation, manque de repères, difficile de rebondir, peurs >>ne pas être à la hauteur, pas être capable. ne pas mériter, ne pas être aimer…
Dénigrement, dévalorisation…

Identification des symptômes . Gêne, timidité, peur du regard de l'autre, du jugement, difficulté à prendre des décisions, dire non, auto-sabotage…

J'EVALUE MON ESTIME DE MOI EN CAS PRATIQUES

.

.....
.....
.....
. .....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.