



La CONFIANCE en VOUS...par la RESPIRATION

La méthode complète pour vivre la vie dont vous rêvez

Bonjour,

Tu viens de le voir, la confiance en soi se restaure petit à petit. Pour démarrer ou prolonger ce chemin, je te propose ici de faire le point de tes « **zones de confiance** » et de tes « zones de méfiance » ou de « **manque de confiance** ».

Indique dans la première liste les zones (les secteurs) de ta vie ou tu te sens en confiance (donc capable) et dans la seconde liste les zones ou au contraire tu te sens en manque de confiance (c'est-à-dire pas à l'aise ou même craintif ou incapable).

Par exemple : je me sens en confiance donc dans une zone de confiance pour présenter un projet devant mes collègues (au travail) mais je suis en manque de confiance en moi pour dire à ma fille que je me suis senti blessé par sa remarque (dans ma famille).

En fait, tu peux juste fermer les yeux, respirer tranquillement et t'imaginer dans une situation et ressentir si tu es dans une zone de confiance ou non : ton corps te l'indiquera, écoutes le... N'oublies pas de mettre ses listes dans (au moins la synthèse) dans ton carnet de voyage.

Bruno BERNARD
Capitaine de vaisseau

LE VOYAGE DU SOUFFLE

Mes zones de confiance
et de manque de confiance



LE VOYAGE DU SOUFFLE

Les "Zones" de ma vie

VIE
AMOUREUSE

LE
TRAVAIL

LES
PASSIONS

MON
CORPS

LA
FAMILLE

AUTRES

VIE
AMOUREUSE

LE VOYAGE DU SOUFFLE

Zones de confiance

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



VIE
AMOUREUSE

LE VOYAGE DU SOUFFLE

*Zones
de manque de confiance*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



LE
TRAVAIL

LE VOYAGE DU SOUFFLE

Zones de confiance

1

2

3

4

5



LE
TRAVAIL

LE VOYAGE DU SOUFFLE

Zones de manque de confiance

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



MON
CORPS

LE VOYAGE DU SOUFFLE

Zones de confiance

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



MON
CORPS

LE VOYAGE DU SOUFFLE

*Zones
de manque de confiance*

1

2

3

4

5



LA
FAMILLE

LE VOYAGE DU SOUFFLE

Zones de confiance

1

2

3

4

5



LE VOYAGE DU SOUFFLE

*Zones
de manque de confiance*

1
2
3
4
5

.....

.....

.....

.....

.....





LES
PASSIONS

LE VOYAGE DU SOUFFLE

Zones de confiance

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____





LES
PASSIONS

LE VOYAGE DU SOUFFLE

*Zones
de manque de confiance*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



AUTRES

LE VOYAGE DU SOUFFLE

Zones de confiance

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

.....

.....

.....

.....

.....



AUTRES

LE VOYAGE DU SOUFFLE

*Zones
de manque de confiance*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

