PILIER 4
ACTIVER

Fiche récap veille de match | J'active ma confiance

1. JE CHOISIS MON EXPÉRIENCE POSITIVE

→ **Celle qui me donne le plus de satisfaction.**

- ☐ J'ai un carnet de confiance : je l'ouvre et je relis mes preuves.
- ☐ Je n'ai pas de carnet : j'écris une grande réussite, première page de mon carnet.

Mon expérience : _____

Ce que j'ai réalisé : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

2. JE LA REVIS PLEINEMENT

→ **Je suis confortablement installé, les yeux fermés.**

↳ Je reviens dans ce moment, dans le détail.

☐ Ce que je vois ☐ Ce que j'entends ☐ Ce que je fais ☐ Ce que je ressens

Où je le sens dans mon corps : _____

Mes mots (satisfaction, fierté, réussite, bonheur...) : _____

3. J'UTILISE MON ANCRE

→ **Mon expérience est ma porte d'entrée vers la confiance.**

↳ Pas encore d'ancre ? Mon expérience suffit.

Mon ancre (geste, mot...) : _____

DEMAIN, JE VEUX ÊTRE DANS CET ÉTAT

→ **À l'intérieur de moi : je sais où le retrouver.**

Je refais l'exercice : ☐ Au réveil ☐ Avant le match ☐ Les jours qui précèdent

✓ J'ai les preuves. Je le sens. Je suis prêt !!

! Ma confiance existe déjà : je la réactive

! N.B. : Crée ton carnet de confiance et alimente-le après chaque réussite.
Un ancrage ressource demande un travail approfondi avec un spécialiste.

Fanny Labiste
OSER·RÉUSSIR
COACH PROFESSIONNEL