

WORKBOOK :

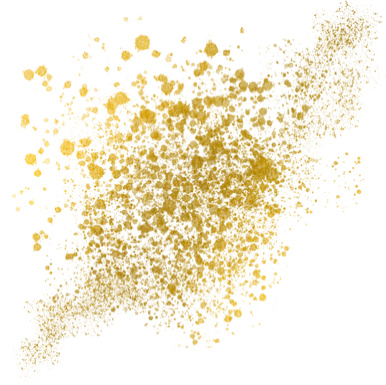
le guide ultime pour retrouver confiance en soi

By Gossip Girl alias Naomie

Coach en organisation et gestion de temps



Hello, les girls...



Bienvenue dans Le Guide Ultime pour retrouver confiance en toi. Ce n'est pas juste un workbook – c'est ton passeport VIP pour briller comme la star que tu es destinée à être. Alors, prends ton café latté, installe-toi confortablement et prépare-toi à réécrire les règles du jeu.

SOMMAIRE

XOXO...

Section 1 : Comprendre la Peur de Manquer de Valorisation et de l'Échec

Section 2 : Explorer tes Besoins et ton Estime de Soi

Section 3 : Redéfinir ta Relation à la Valorisation et à l'Échec

Section 4 : Renforcer la Confiance en Soi

Section 5 : Apprendre à Prendre des Risques Calculés

Section 6 : Se Développer dans l'Action

Section 7 : Intégrer et Célébrer

Conclusion



Section 1 : Comprendre la Peur de Manquer de Valorisation et de l'Échec

★ Gossip Girl dit : « **Tu ne peux pas battre un ennemi que tu ne comprends pas.** »

Alors, plongeons dans les profondeurs de tes peurs.

Le Facteur Valorisation

Tu es cette personne qui cherche constamment des “likes” dans la vie réelle ? Oui, on te voit.

La peur de manquer de valorisation, c'est le besoin de reconnaissance à tout prix, un peu comme Blair qui veut toujours être au sommet. Ce n'est pas toxique... tant que tu sais le gérer.

Quand l'échec fait plus peur que Georgina Sparks

L'échec a cette sale réputation, mais honnêtement, c'est juste un prof un peu rude. Ton cœur bat à l'idée d'échouer ?

Bienvenue au club. La bonne nouvelle ? Tu es au bon endroit pour transformer cette peur en pouvoir.





Section 2 : Explorer tes Besoins et ton Estime de Soi

Petit secret : *Ton estime de soi est comme ta tenue du jour. Quand elle est impeccable, rien ne peut t'arrêter.*

Détective de tes besoins

Prends un carnet et fais une liste des choses qui te font te sentir valorisée.

Un compliment, un projet réussi, ou peut-être un simple sourire ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Maintenant, demande-toi : est-ce que je me donne à moi-même ce que je demande aux autres ? Spoiler : tu devrais.

La méthode Serena : charme et authenticité

Cultive une estime de toi qui ne dépend pas des regards extérieurs.

Tu es ta propre it-girl . Répète après moi : *“Je suis suffisante juste comme je suis.”*



Section 3 : Redéfinir ta Relation à la Valorisation et à l'Échec

“L'échec et la valorisation sont deux faces de la même pièce, darling. Apprends à jouer avec.”

Changer ton narratif

La valorisation n'est pas une question de validation constante, mais de sens.
Qu'est-ce qui compte réellement pour toi ? Et l'échec ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Imagine-le comme le méchant dans ta série préférée.
Il complique l'intrigue, mais il pousse le héros à être encore meilleur.

Rituels de gratitude

Chaque soir, note trois choses dont tu es fier/fière.
Parce que parfois, Gossip Girl n'a pas besoin de le crier sur tous les toits pour que tu te sentes étoilée.

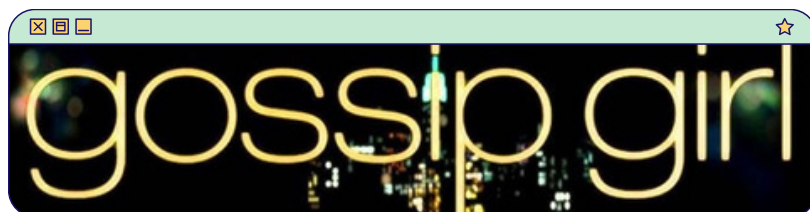
.....

.....

.....

.....

.....





Section 4 : Renforcer la Confiance en Soi

“La confiance, c’est comme ton look du jour. Quand tu l’assumes, tout le monde te regarde différemment.”

Petit guide pour développer ton swagger

Posture et présence : Redresse-toi, regarde droit devant.

Fake it till you make it : Même Blair a ses moments de doute. Mais est-ce que ça se voit ? Jamais.

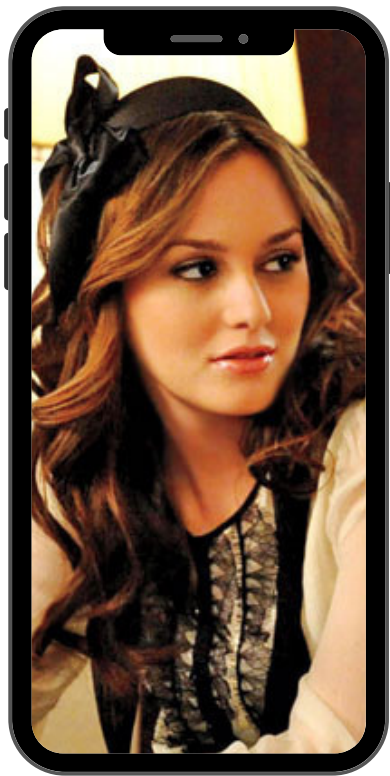
Fixe-toi des mini-challenges : Aujourd’hui, complimente un inconnu. Demain, présente une idée au boulot ou en classe.

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

Entoure-toi de ton squad

Ton entourage est ton meilleur boost. Serena et Blair ne seraient rien l’une sans l’autre. Crée ton cercle de soutien.

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





Section 6 : Se Développer dans l'Action

Astuce : Ce n'est pas en parlant que tu deviens une star, c'est en agissant.

Passes à l'action comme Chuck Bass passe un deal

Dresse une liste de petits objectifs hebdomadaires.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Passes à l'action, sans trop réfléchir.

Apprends de chaque expérience et améliore-toi.



Section 7 : Intégrer et Célébrer

*“Pourquoi attendre une victoire spectaculaire pour faire la fête ?
Chaque petite victoire mérite son moment de gloire.”*

Journal de réussite

Note chaque étape franchie, aussi petite soit-elle. Comme Serena qui garde tous ses souvenirs dans son carnet.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

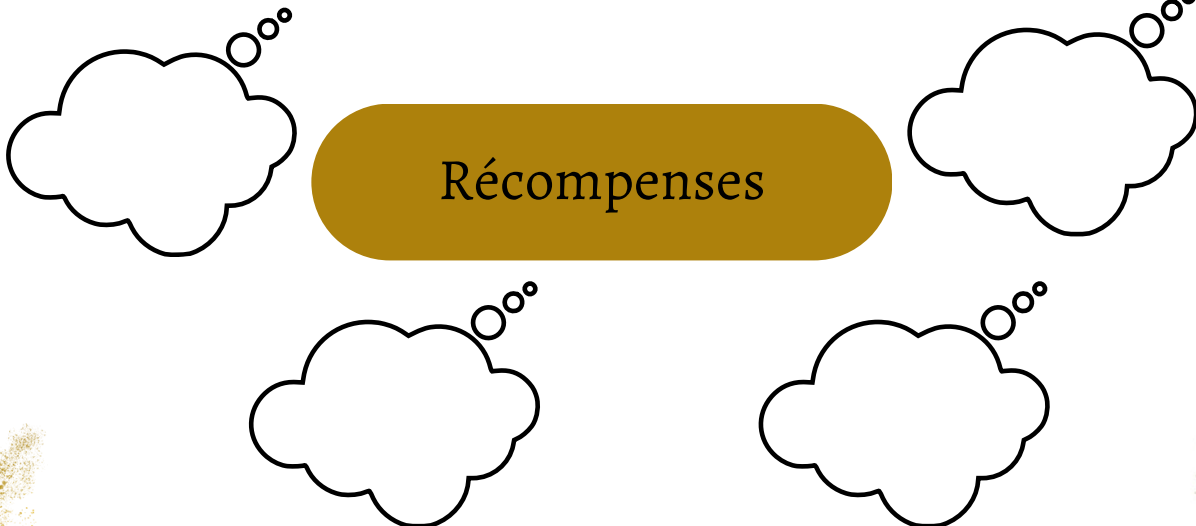
.....

.....

.....

Crée ta tradition de célébration

Trouve une manière personnelle de te récompenser. Spa, dîner entre amis, ou juste un moment de farniente ?



Conclusion

Tu as maintenant les clefs pour maîtriser ta peur de manquer de valorisation et de l'échec.

Rappelle-toi : chaque échec est une leçon, chaque moment de doute est une opportunité de briller encore plus fort.

Et surtout, n'oublie jamais...
Tu es ta propre source de réussite !

Gossip Girl. XOXO.

***Pour aller plus loin, n'hésite pas à réserver un coaching personnalisé.
Ensemble, nous pouvons transformer tes ambitions en réalités éblouissantes !***

**GIRL
BOSS**

