

Les clés de la confiance en soi !

La confiance en soi est l'une des qualités les moins bien partagées ! Si certains en ont beaucoup trop, d'autres en manquent cruellement... Comment arrêter de se dévaloriser ? Votre conjoint est-il responsable de votre manque d'assurance ? Existe-t-il des trucs pour reprendre confiance en vous ? Un dossier qui va vous permettre de vous affirmer !

10 trucs pour reprendre confiance en soi

La confiance en soi ce n'est pas inné. Un peu plus d'estime de soi, d'expérience et de culot peuvent vous permettre de vous affirmer plus facilement. Doctissimo vous donne quelques conseils pour réussir à affronter les autres et réussir ce que vous entreprenez !

En amour, ne vous laissez plus manipuler !

Une relation est normalement basée sur la confiance, l'échange et le respect. Pourtant, le conjoint peut parfois culpabiliser, dévaloriser, semer la zizanie... Bref, chercher à vous manipuler ! Alors comment reprendre confiance en vous quand votre amoureux se révèle être un vampire affectif ?

Arrêtez de vous dévaloriser !

Nul besoin de vous faire des critiques : vous êtes le premier à dire du mal de vous-même ! Reconnaissez-vous un jour votre vraie valeur ? Comment retrouve-t-on l'estime de soi ?

La confiance aurait-elle un visage ?

"La confiance en soi est le premier secret du succès", selon le philosophe Emerson. Apparemment, la beauté aussi entre en compte ! En effet, une étude a montré qu'une apparence physique avantageuse ne donne pas que confiance en soi, elle offre la confiance des autres... et la réussite. Mais à quel prix ?

Craignez-vous le regard des autres ?

Etes-vous du genre à imaginer que tous les regards sont braqués sur vous ou plutôt du genre bien dans vos baskets quelle que soit la situation ? Pour le savoir, répondez en toute franchise à ces questions. Personne ne viendra regarder vos réponses...

Osez oser !

Oser aborder quelqu'un qui nous attire, dire non quand ça nous déplaît, traverser hors du passage piéton ou bien se lancer dans un projet fou qui nous tient à coeur... Quelque peu englué(e)s dans nos habitudes, ou notre besoin de sécurité, nous avons peut-être perdu le goût d'oser. Nos pistes pour se montrer audacieux(se)... à nouveau !