

The background of the entire page is a close-up photograph of several large, teal-colored leaves. The leaves have prominent veins and serrated edges, creating a textured, organic pattern. The color is a muted, earthy teal.

# E-BOOK CONFIANCE EN SOI

- Développer sa **confiance en soi**
- Se donner de la **valeur**
- **Oser être soi**

*Shine*  
by Shanna





## Pourquoi ce guide ?

Ce guide m'est paru comme une évidence,  
car j'entends encore trop de femmes qui disent

*« je suis moche »*

*" je suis nulle "*

*" On s'est servi de moi "*

*" J'ai trop donné "*

*" Je suis fatiguée de faire semblant "*

*" J'ose pas dire ce que je pense "*

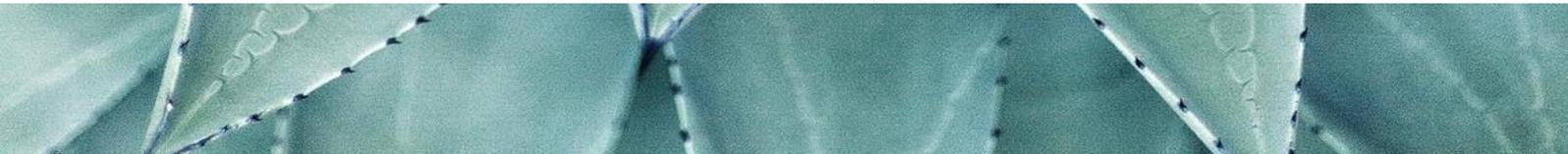
*" Je dois m'adapter aux gens "*

*" Je suis épuisée, vidée, lessivée "*

*" je n'ai pas confiance en moi "*

*" etc... "*

et moi j'ai aussi été l'une d'elle! Je ne m'aimais pas, je croyais que tout allait bien alors qu'au fond de moi j'étais malheureuse et pire que tout, je m'adaptais toujours aux autres pour être accepté quite à être épuisée..en gros, je voulais plaire aux autres à tout prix..  
en oubliant d'être moi-même..





et tout ceci, « simplement » parce que je croyais que c'était comme ça qu'il fallait faire dans la vie, je ne pensais pas que cela pouvait peut-être être autrement...

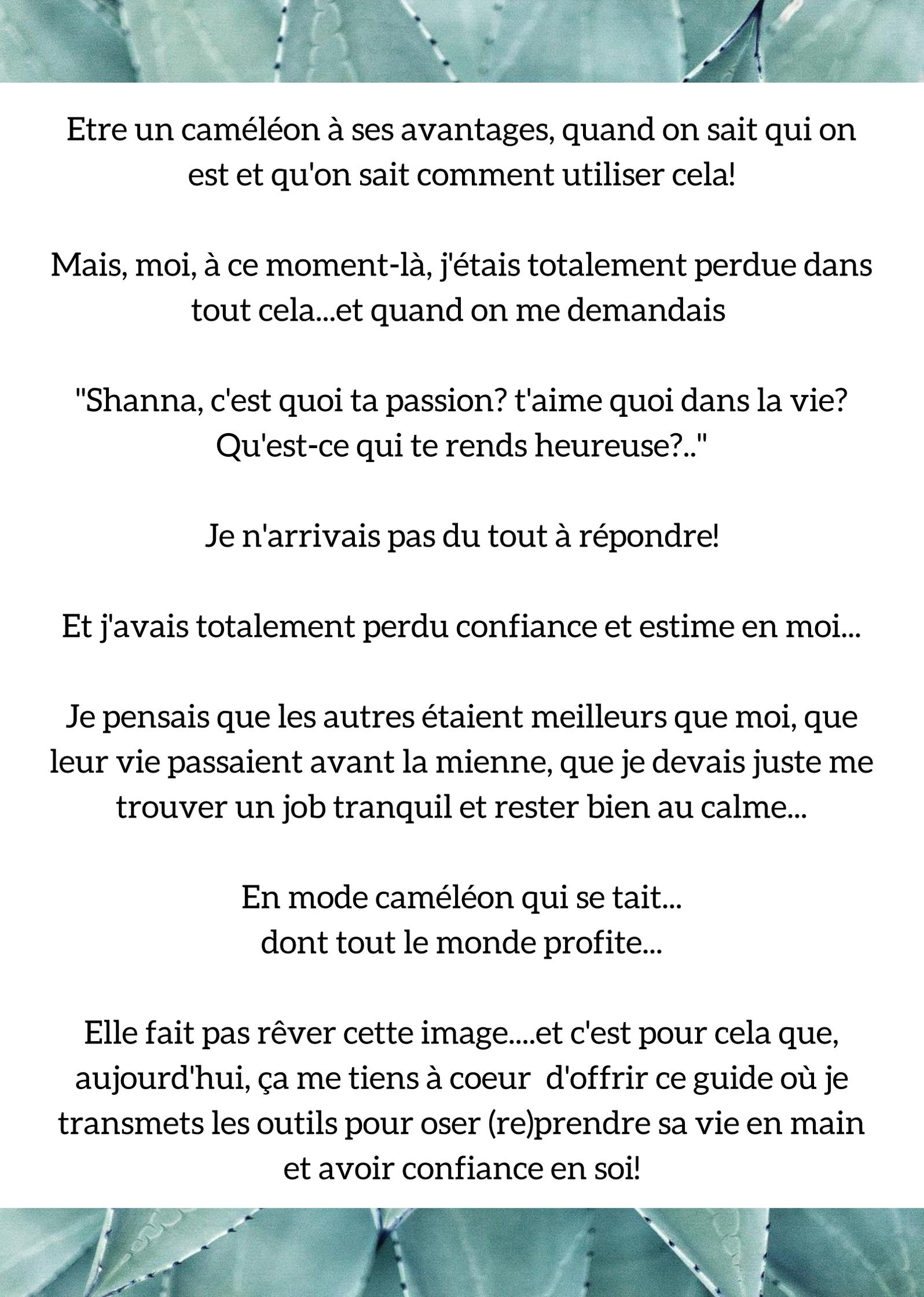
Pour moi c'était presque devenu normal de "faire semblant", de dire oui quand je pensais non, d'aller dans le sens des gens pour être acceptée...

et de ne pas trop partager de qui j'étais... garder mes secrets bien au chaud pour moi, mais être toujours là pour les autres...

et à force, je me suis épuisée...  
à trop donner, à toujours dire oui, à mettre les besoins des autres avant les miens...

J'étais totalement déconnectée de qui je suis,  
en fait, je crois que je ne savais même plus vraiment qui j'étais, à force de jouer les caméléons...





Etre un caméléon à ses avantages, quand on sait qui on est et qu'on sait comment utiliser cela!

Mais, moi, à ce moment-là, j'étais totalement perdue dans tout cela...et quand on me demandais

"Shanna, c'est quoi ta passion? t'aime quoi dans la vie? Qu'est-ce qui te rends heureuse?.."

Je n'arrivais pas du tout à répondre!

Et j'avais totalement perdu confiance et estime en moi...

Je pensais que les autres étaient meilleurs que moi, que leur vie passaient avant la mienne, que je devais juste me trouver un job tranquille et rester bien au calme...

En mode caméléon qui se tait...  
dont tout le monde profite...

Elle fait pas rêver cette image...et c'est pour cela que, aujourd'hui, ça me tiens à coeur d'offrir ce guide où je transmets les outils pour oser (re)prendre sa vie en main et avoir confiance en soi!



Dans ce guide, je te partager des outils pour :

- **Développer sa confiance en soi**
- **Se donner de la valeur**
- **Oser être soi**



Et je te parle aussi de  
**ma définition de la confiance en soi,**

Et je t'explique ce que c'est  
**le micro et macro environnement,**

Et je te fais aussi une introduction au  
**triangle de Karpmann,**  
ce fameux triangle de la "M" qui nous bloque dans des  
situations parfois carément malsaines



Avant de commencer à te transmettre les outils qui ont fonctionné pour moi, je souhaitais d'abord te féliciter!



Si tu as décidé de commander ce guide, c'est surment parce que tu cherches à avoir plus confiance en toi et que tu es prête à avancer!

Et ça c'est déjà une première étape dans le développement de ta confiance en toi!

Avec cette action, tu poses la première pierre pour la construction de ta maison, qu'on va maintenant continuer à bâtir et solidifier de plus en plus!

Alors BRAVO! Tu peux être fière de toi!

Ensuite, je veux te dire quelques mots que j'aurais tellement aimé lire à l'époque..et que j'ai mis beaucoup de temps à comprendre...

D'ailleurs, tu pourras lire ces phrases autant de fois qu'il faut, pour les intégrer :-)

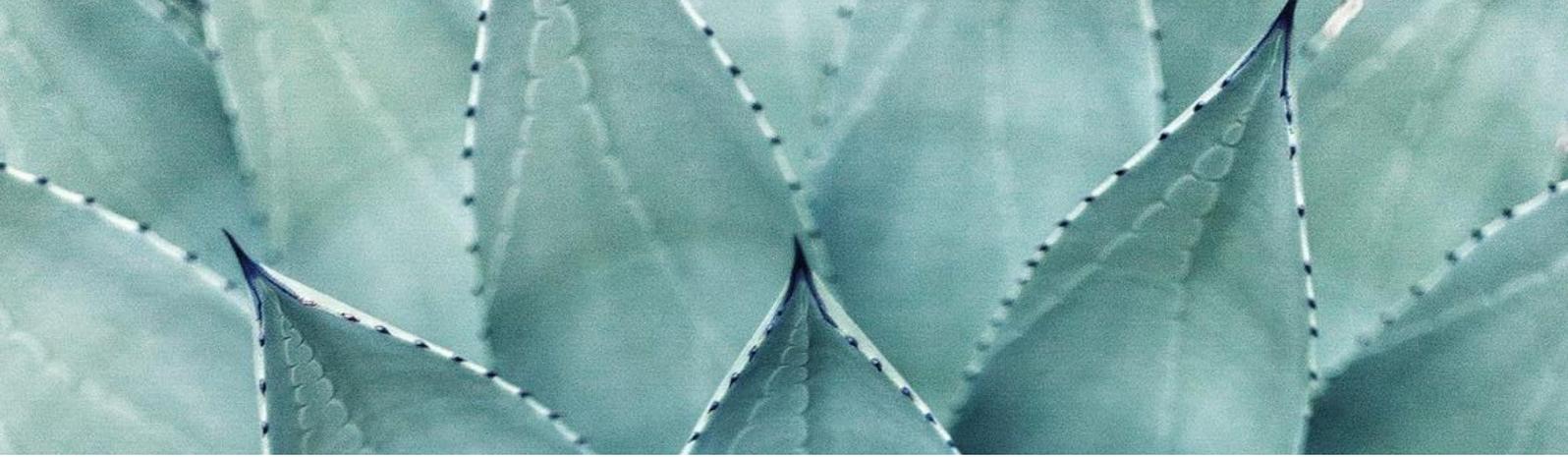
**On a toutes le droit d'exister,**

**de S'AIMER et être aimées,**

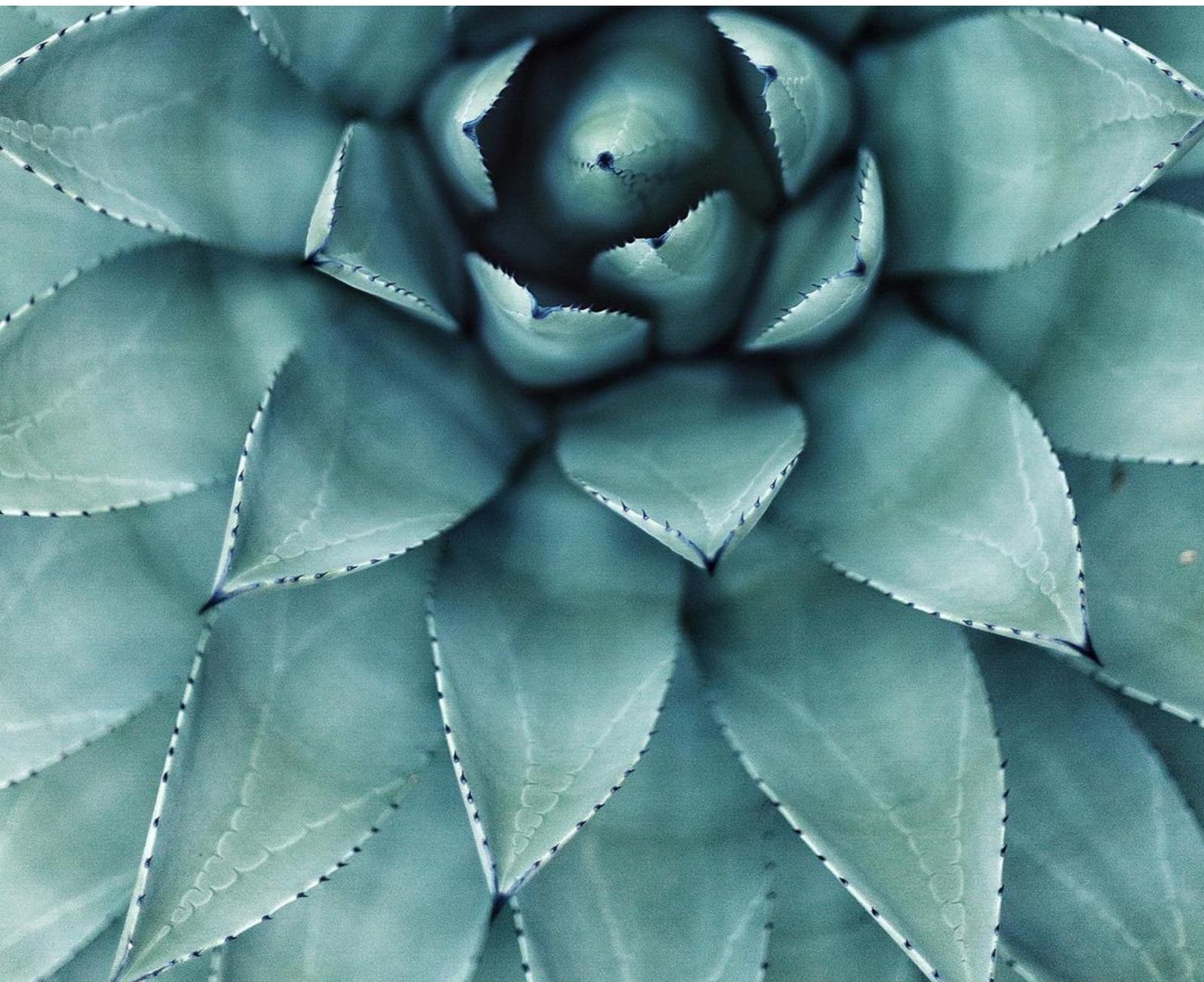
**de SE respecter et être respectées,**

**Et on a toutes une place sur cette terre où l'on peut être aimée pour qui l'ont est!**





# **Ma définition de la Confiance en soi**



Avant de te transmettre les outils,  
j'avais envie de te partager ma définition de la confiance  
en soi...

J'ai longtemps pensé que penser à soi, se mettre en  
priorité, avoir confiance en soi et croire en soi...c'était de  
l'égoïsme...

Et penser cela ne m'a vraiment pas aidée dans la vie...

Au contraire, cela me donnait  
un sentiment de culpabilité  
dès que je pensais à moi,  
je pensais que dire oui à tout le monde c'était normal...



J'ai l'impression que ça fait partie de ces croyances qu'on nous inculquent depuis tellement longtemps...bien TROP longtemps!

C'est pas évident de donner une définition de la confiance en soi, mais pour moi, c'est

- **croire en soi**
- **reconnaître son potentiel**
- **se mettre en priorité**
- **oser dire ce que l'on pense**
- **oser dire non/stop**
- **comprendre que l'on a le droit d'être heureuse**
- **savoir qu'on a le droit au bonheur**
- **Se mettre en priorité**
- **Ecouter ses besoins**

**et surtout, S'AIMER!**



En effet, j'ai réalisé qu'on ne peut pas

- donner de l'amour,
- être présent pour les autres,
- écouter les autres,
- offrir de son temps,

Si on ne recharge pas ses batteries avant!

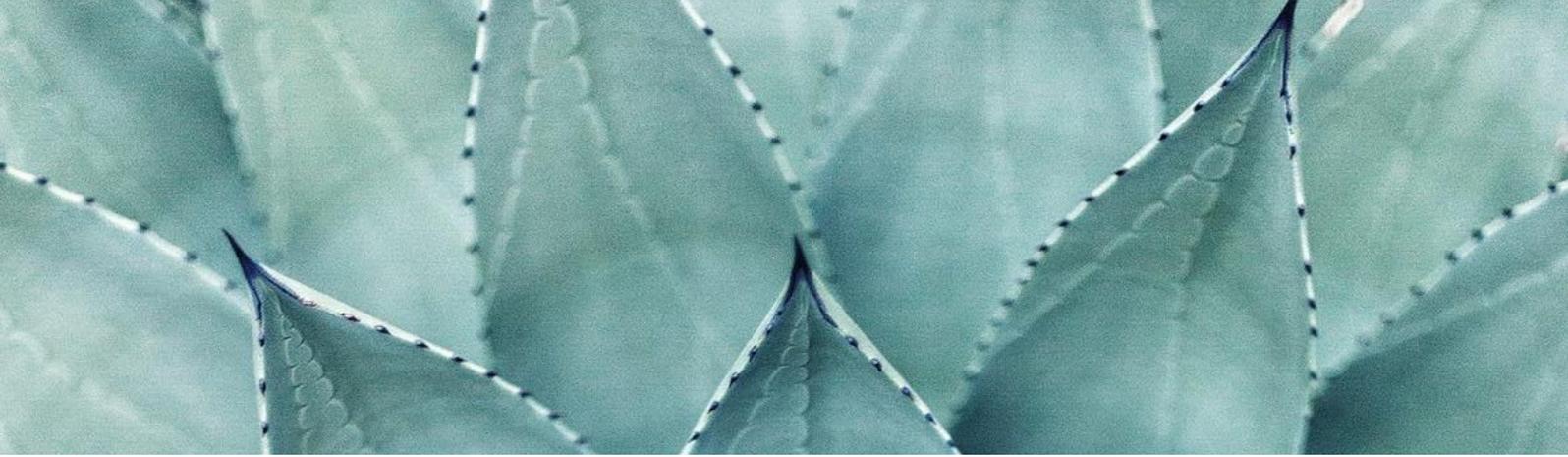
Sinon, on bascule rapidement dans le  
**sacrifice et l'épuisement...**

Et personnellement, j'ai été bien trop longtemps en mode  
"sacrifice et épuisement" et cela m'a totalement perdue...

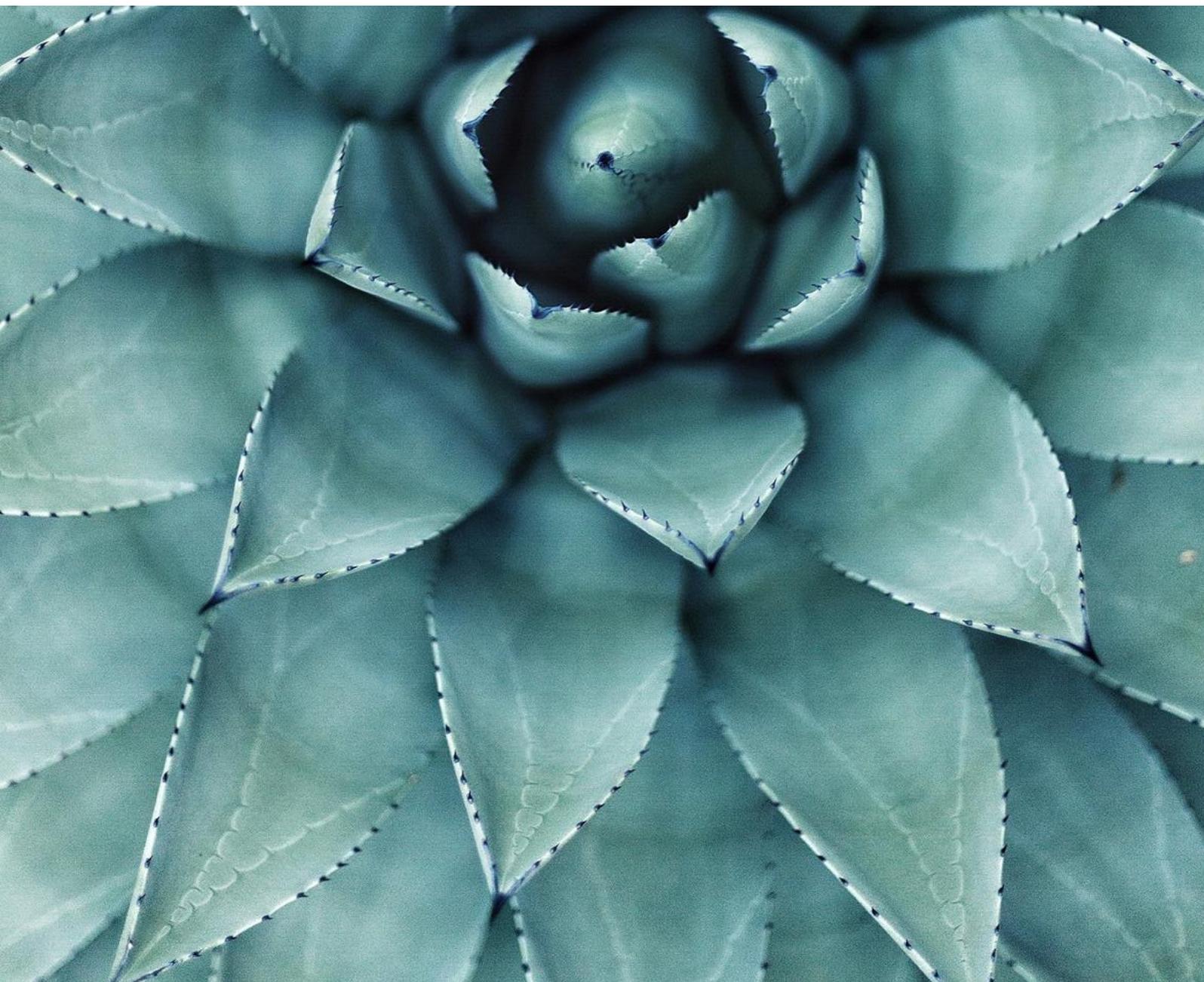
Aujourd'hui, j'ai compris l'importance d'écouter ses  
besoins et se mettre en priorité!

En gros, on peut pas servir de l'eau aux autres,  
si notre carafe est vide...





# Micro et Macro environnement





Je ne sais pas si tu as déjà entendu parler de ces termes, j'aime bien les utiliser car ils définissent assez bien les choses sur lesquelles on a un impacte dans sa vie et les choses qu'on ne peut pas influencer..

En quelques mots :

**Le «mAcro-environnement»**  
pour définir tout ce qu'il y a **Autour** de soi

**et le «mIcro-environnement»** pour  
exprimer ce qui est à l'**Intérieur** de soi.





C'est important pour moi d'en parler car cela m'a permis  
de comprendre qu'on est la seule  
personne à pouvoir avoir une influence sur

- soi,
- ce que l'on ressent,
- la manière dont on vit les choses,
- la manière dont on interprète les choses, etc...

c'est bien connu, on ne peut pas changer les gens,  
cependant,

**on peut changer soi-même,  
sa propre réalité,  
sa perception des choses!**





Et c'est l'entretien de ce fameux micro-environnement qui permet de vivre pleinement, d'être pleinement heureuse et d'être alignée avec qui on est au fond de nous.

C'est, entre autre, ce qui explique pourquoi une personne qui, de prime abord, a tout dans sa vie...est tout de même malheureuse...

le fait d'avoir des choses autour de nous, ne comble pas le vide qu'il peut y avoir à l'intérieur de soi.

Le macro-environnement permet des bonheurs éphémères, la joie d'un instant lorsqu'on acquiert la chose (nouvel emploi, nouvelle voiture, vêtement ou sac dont on rêve, voyage, etc)... mais il s'éteint au bout d'un moment...un peu comme l'histoire de Cendrillon, « à minuit, tout redeviendra comme avant ».

C'est pour cela que je conseille de travailler sur son micro environnement...



- 
- Aller voir en soi,
  - Se (re)construire,
  - (RE)trouver qui l'on est,
  - Savoir se valoriser soi

Savoir se valoriser, non pas pour le poste que l'on occupe ou la voiture que l'on a mais vraiment pour qui l'on est au fond de soi...

Je ne dis pas que c'est la solution à tous les problèmes, mais cela permet vraiment d'appréhender les événements différemment,

On ne peut pas empêcher les choses autour de nous de se passer (MACRO), mais on peut modifier la manière dont on les vit (MICRO).

Et en ayant pris conscience de cela, et en cultivant mon MICRO, je vis les choses d'une manière complètement différente, je cesse de me positionner en victime (chose que je faisais souvent dans le passé, parfois même sans me rendre compte), je suis moi-m'aime, et je ne prends plus les choses personnellement en me détruisant avec...



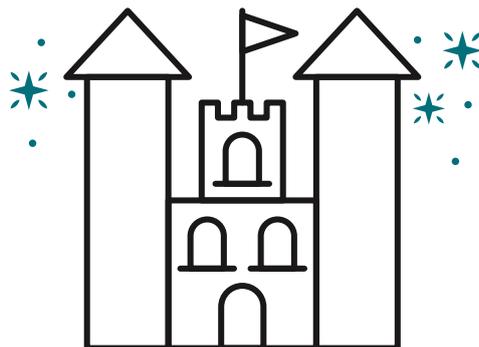
D'ailleurs, ça me fait penser à une image...

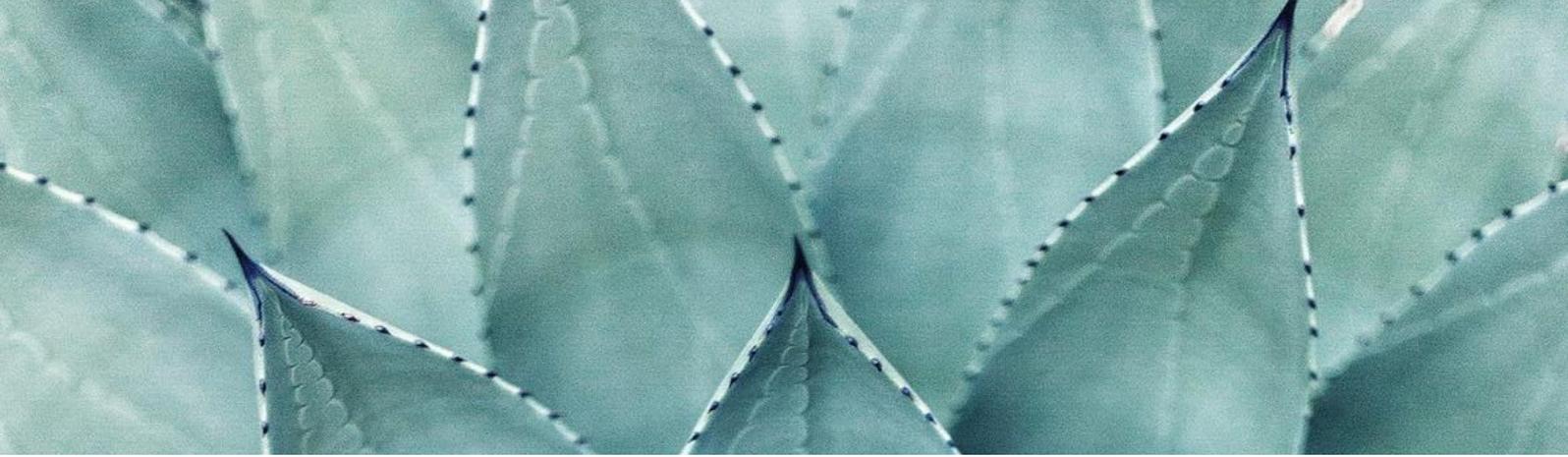
La fameux château de cartes...

A l'époque, lorsque quelqu'un me faisait une remarque, la plus moindre qui soit, mon château de cartes s'effondrait totalement et je me sentais nulle, je pensais que tout était à refaire, que j'étais pas une personne bien, etc....Mon Micro environnement n'étais pas solide...

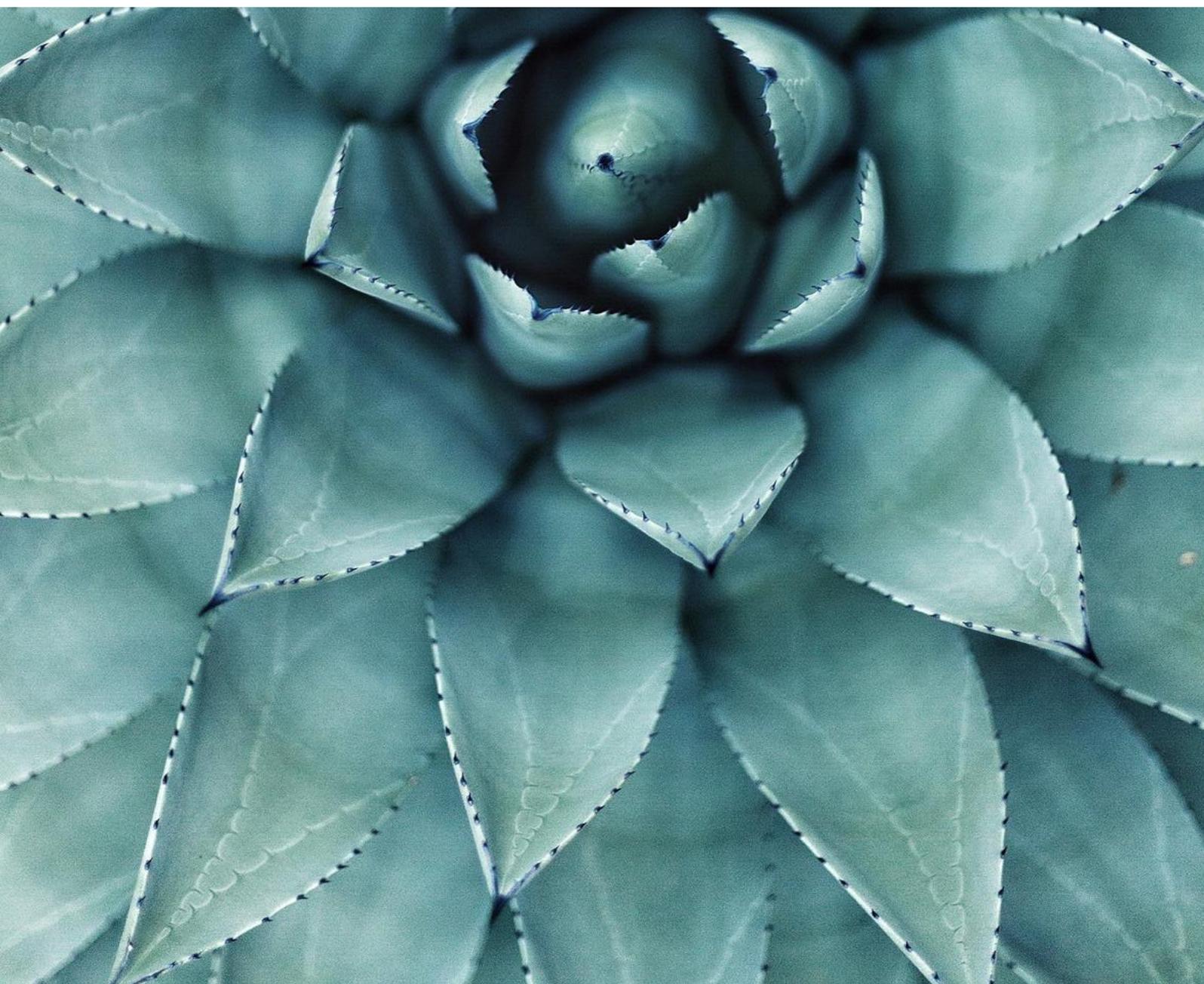
Et aujourd'hui, j'ai compris que ce n'est pas parce que quelqu'un me fait une remarque sur l'une des cartes de mon château, que tout doit s'effondrer! et j'ai solidifié mon Micro!

Alors, prête à solidifier ton Micro?  
Et ne plus laisser personne détruire ton château de cartes?





# Triangle de Karpmann





Maintenant que je t'ai parlé de ma définition de la confiance en soi et l'importance de remplir sa carafe d'eau :-)

Et que je t'ai parlé du Micro et Marco...

Je voudrais te parler de ce fameux triangle de Karpman, ou on pourrait aussi l'appeler, le triangle de l'ego...

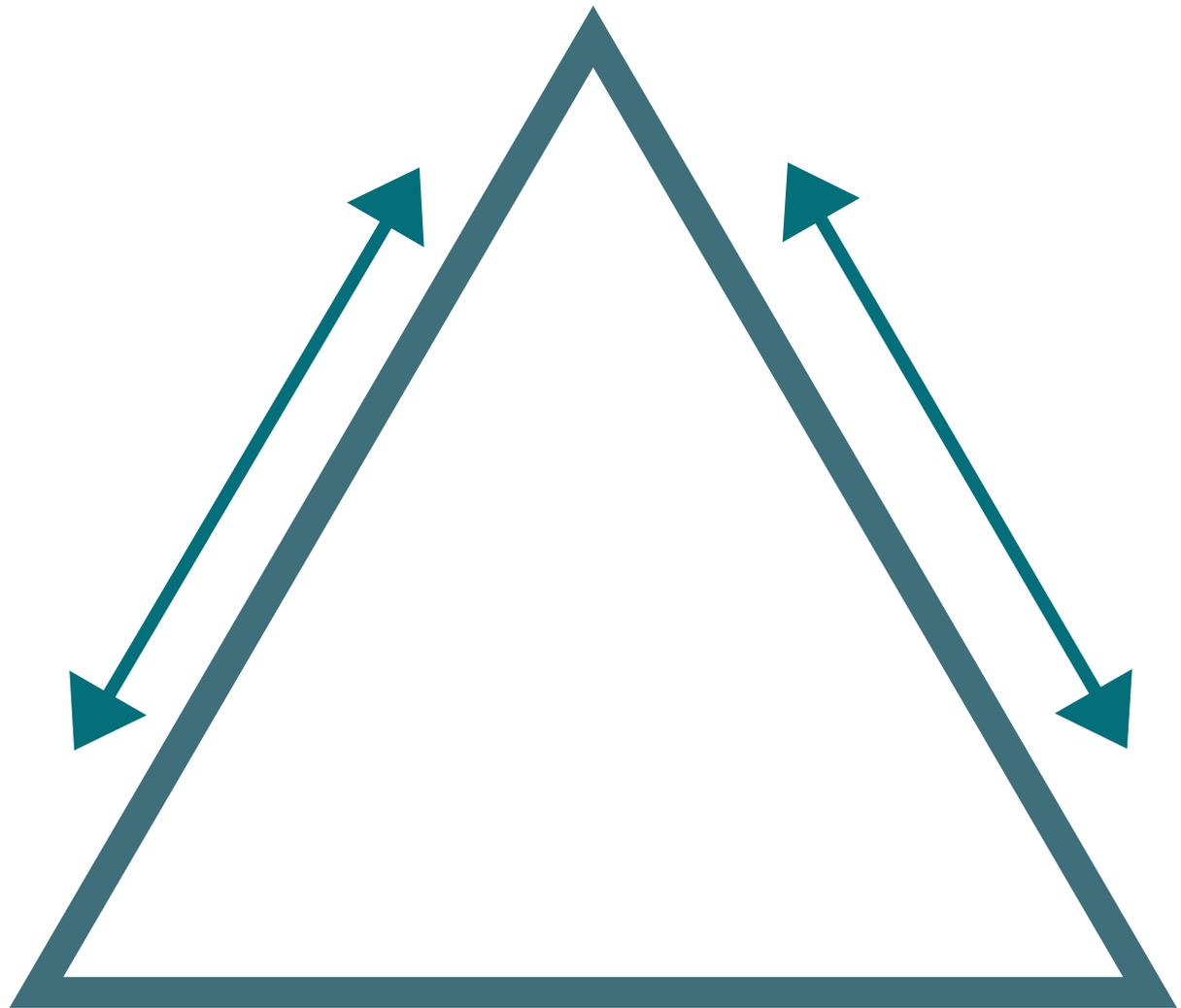
Ce triangle parle de 3 rôles qu'on adopte, souvent même inconsciemment, dans la vie :

- Dominant(persécuteur ou bourreau),
- Sauveur
- Victime





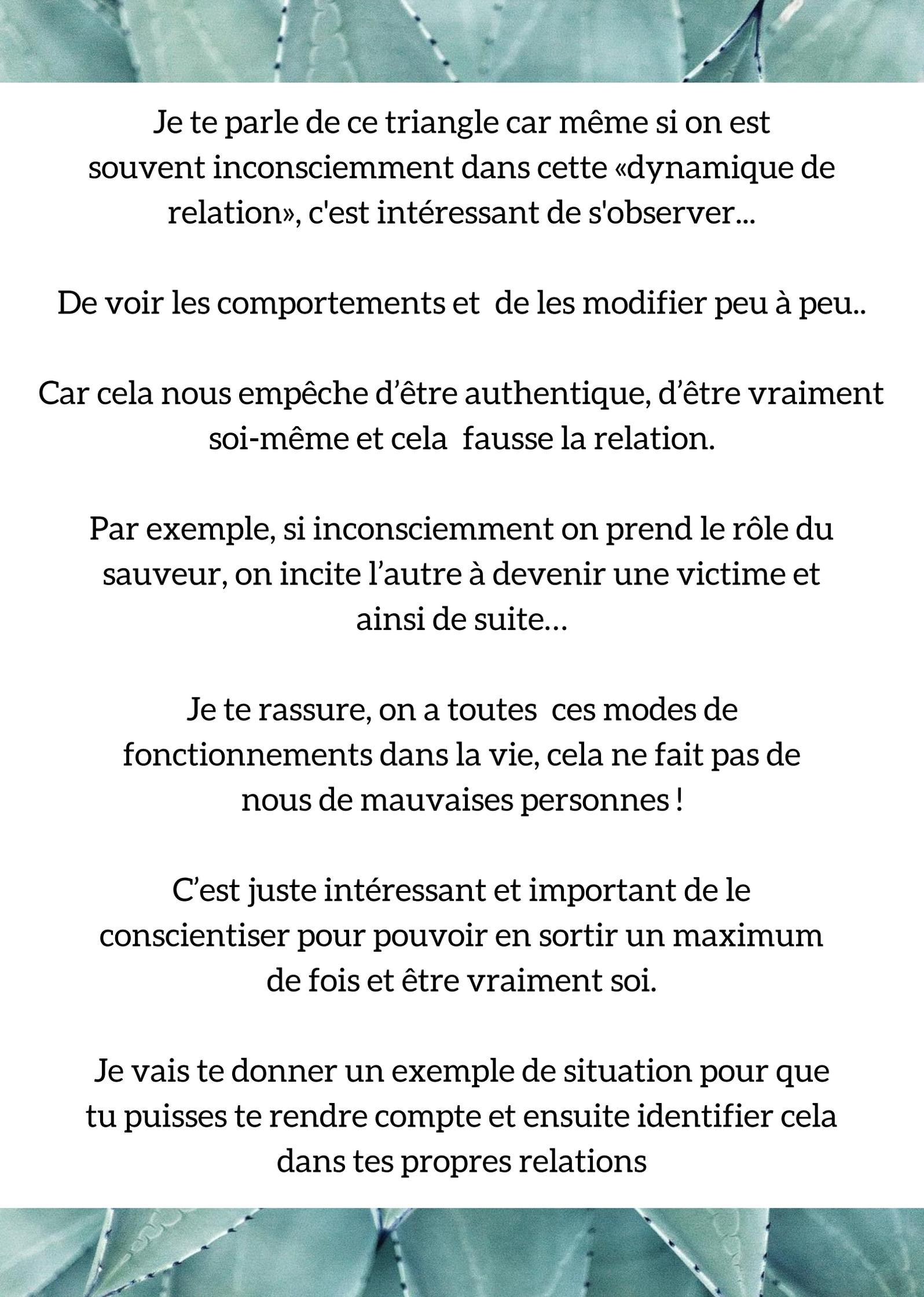
Dominant



Sauveur

Victime





Je te parle de ce triangle car même si on est souvent inconsciemment dans cette «dynamique de relation», c'est intéressant de s'observer...

De voir les comportements et de les modifier peu à peu..

Car cela nous empêche d'être authentique, d'être vraiment soi-même et cela fausse la relation.

Par exemple, si inconsciemment on prend le rôle du sauveur, on incite l'autre à devenir une victime et ainsi de suite...

Je te rassure, on a toutes ces modes de fonctionnements dans la vie, cela ne fait pas de nous de mauvaises personnes !

C'est juste intéressant et important de le conscientiser pour pouvoir en sortir un maximum de fois et être vraiment soi.

Je vais te donner un exemple de situation pour que tu puisses te rendre compte et ensuite identifier cela dans tes propres relations

**Paul (Dominant)** : C'est encore brûlé ce qu'on mange !

**Virginie (Victime)** : Il a fallu que je réponde au téléphone !

**Paul (Dominant)** : Ah ! Encore, tu es toujours au téléphone !

**Virginie (Victime)** : Je suis bien obligée de répondre

**Paul (Dominant)** : Et le répondeur il sert à quoi ? Si tu le laissais faire son travail, tu pourrais faire le tien correctement !

**Virginie (Sauveur)** : On ne sait jamais ce qui peut arriver. Il faut que je réponde ... si c'était important ? Si c'était ma mère ou ta mère ... ou je ne sais qui, qui a besoin d'aide.

**Paul (Victime)** : Je travaille toute la journée à un poste que je déteste.

**Virginie (Sauveur)** : Oui, tu fais un travail difficile.

**Paul (Victime)** : Et je ne peux même pas m'asseoir pour un bon dîner !

**Virginie (Sauveur)** : Je peux faire autre chose, si tu veux.

**Paul (Dominant)** : Ah ! non ! Cela va prendre trop temps comme d'habitude.

**Virginie (Dominant)** : Si tu te bougeais pour répondre au téléphone, je ne serais pas obligée d'être au four et au moulin et le dîner ne serait pas brûlé !

**Paul (Victime)** : En rentrant, j'ai juste besoin de m'asseoir et de me détendre. Tu ne sais pas ce que c'est !

**Virginie (Dominant)** : Bien sur ! Comme si s'occuper des enfants et de la maison, n'était pas un travail !



C'est un exemple totalement inventé, mais qui pourrait correspondre à certaines situations de la vie courante...

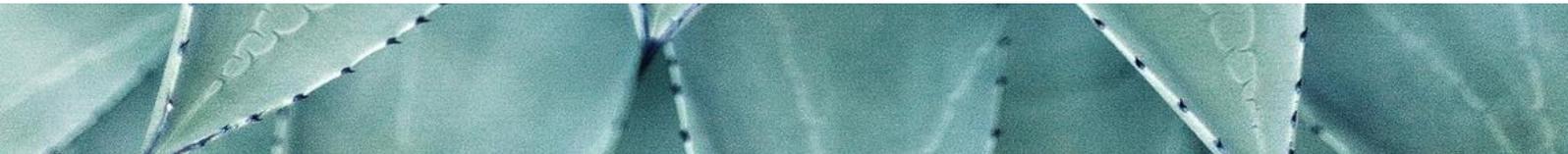
**Le dominant** : a plutôt tendance à agresser, reprocher et harceler. L'intérêt de se mettre dans ce rôle : Il a un certain pouvoir sur les autres.

**La victime** : va se plaindre, subir et appelle à l'aide. L'intérêt de se mettre dans ce rôle : Les autres s'occupent d'elle et elle n'a pas besoin de reconnaître ses responsabilités.

**Le sauveur** : veut protéger, sauver, s'interpose (en apparence, il a le bon rôle). L'intérêt de se mettre dans ce rôle : Il se sent valorisé, se sent quelqu'un de bien

On appelle aussi ce schéma aussi le «triangle de l'EGO»  
ou le «triangle de la M»...

car il nous empêche d'être nous-même.





Par exemple, parfois, on a vraiment envie d'aider quelqu'un, avec son cœur, l'intention au départ est positive et authentique.

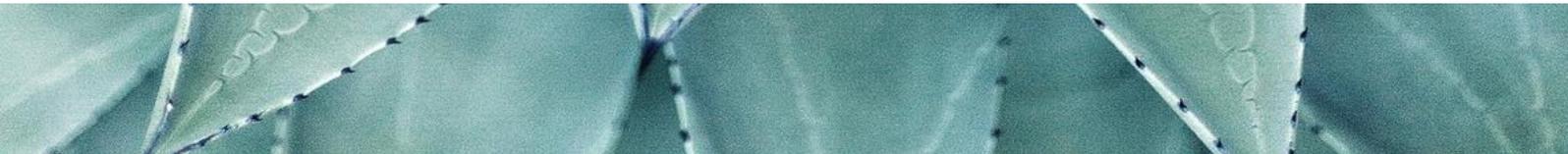
Puis, peut-être qu'à un moment donné on se rend compte qu'on n'a plus envie d'aider, que l'autre personne nous prend trop d'énergie et que ce n'est plus en accord avec ce qu'on a vraiment envie...et c'est là... que commence ces fameux rôles.

Etre 100% authentique, c'est s'écouter, se respecter et dire simplement à la personne qu'on n'a plus envie...

Cependant, dans la plupart des cas, on continue à aider malgré notre envie...notre ego prenant trop de place pour dire stop (une voix en arrière plan qui dit "non tu t'es engagé, tu es quelqu'un de parole tu dois rester, ou encore, tu peux pas arrêter maintenant...etc etc..")

et c'est là qu'on n'est plus aligné et qu'on finit par s'épuiser.

C'est comme si, parce qu'on avait pris ce rôle, on n'ose et ne s'autorise plus à en sortir...





L'idée par rapport à ce fameux triangle, c'est de pouvoir sortir de là, dire vraiment ce que l'on pense, ressent et être 100% aligné.

Ce n'est pas facile d'en sortir car certaines situations peuvent parfois nous contraindre (relations de travail, famille, etc), cependant le fait de conscientiser ce schéma nous permet de savoir pourquoi on le fait, être en conscience, créer moins d'attentes et d'entrer un minimum dans ce type dynamique relationnelle.

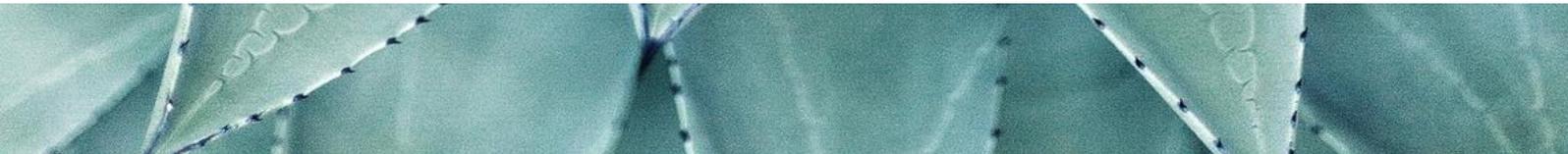
Et à terme, pouvoir être vraiment soi-même, dire ce que l'on ressent et attirer à soi des relations saines.

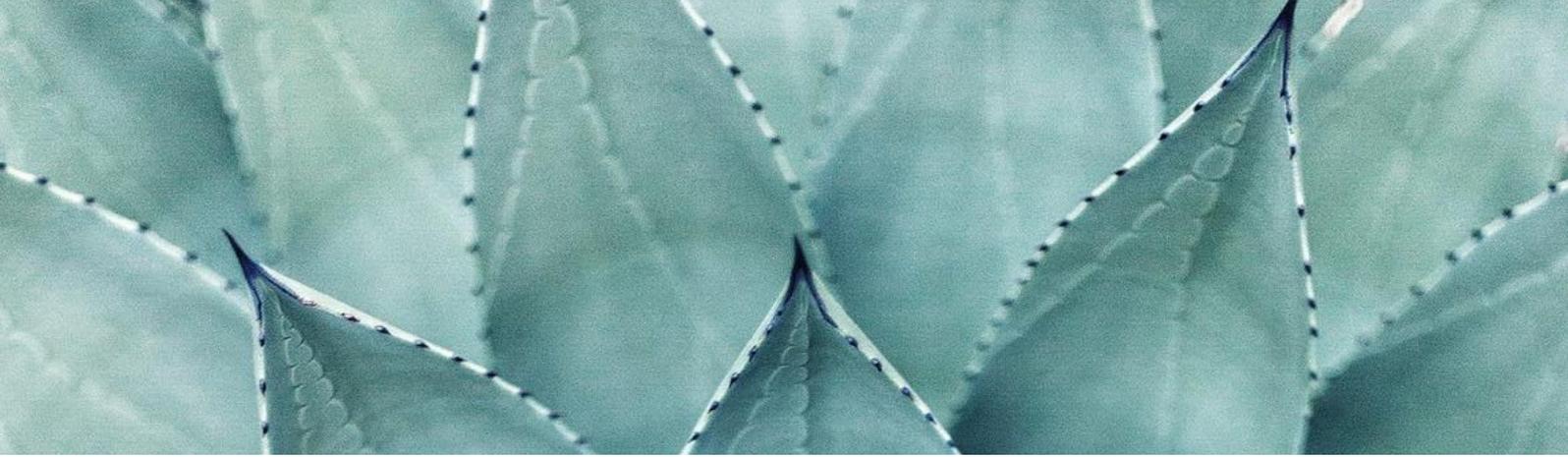
Si tu souhaites approfondir ce sujet, on te conseille le livre d'une auteure qu'on adore :

«Victime, bourreau ou sauveur : Comment sortir du piège » de Christel Petitcollin

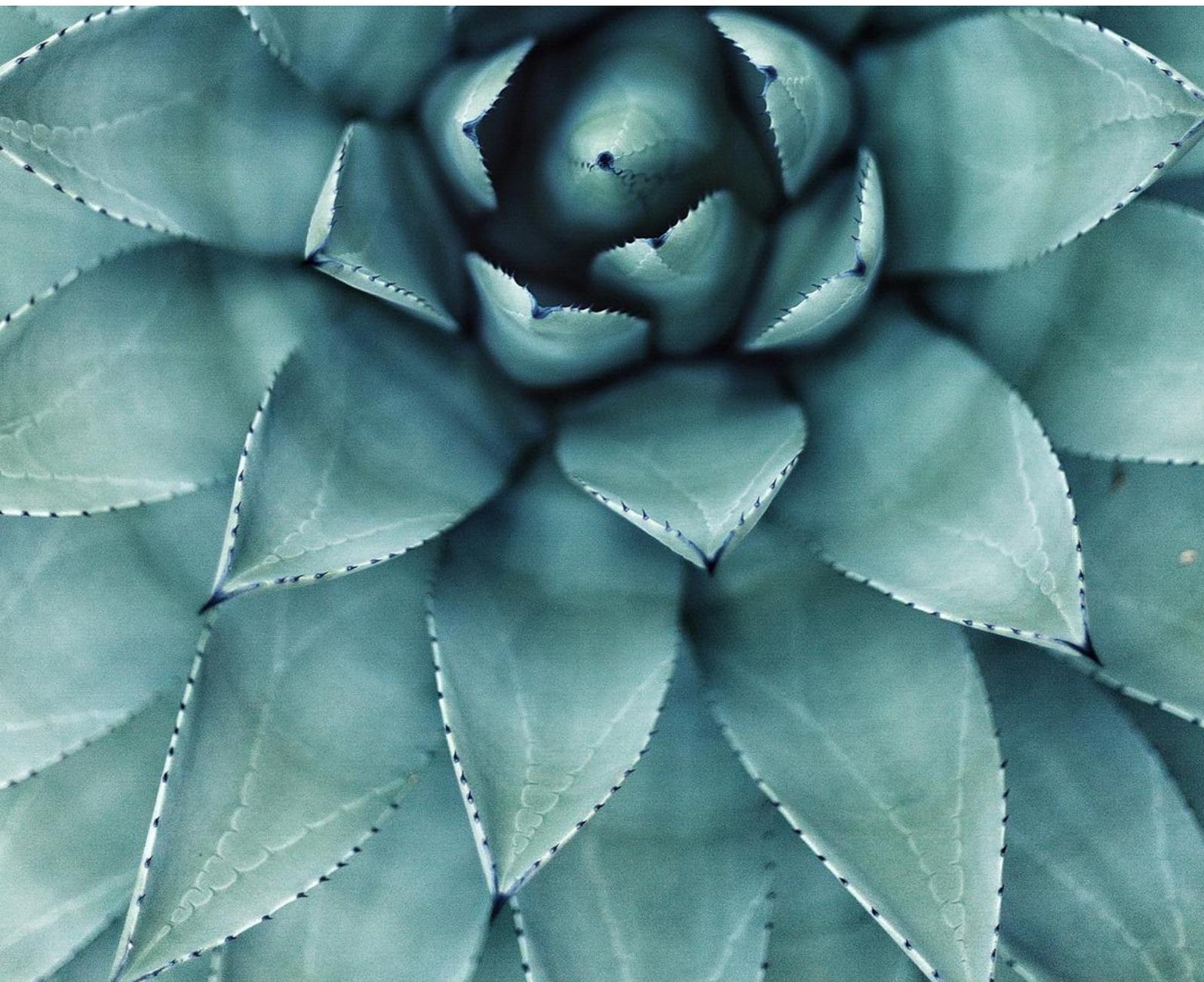
Et aussi un film très intéressant à ce sujet:

«Oui, mais...» de Yves Lavandier





5 exercices de  
**CONFIANCE EN SOI**





Pendant longtemps, j'ai cru que pour avoir confiance en moi, je devais faire « des trucs de fou », pour que cela ait un impact dans ma vie et fonctionne...jusqu'à ce que je réalise que

**«Ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières»**

Pour que l'océan puisse exister...la goutte d'eau doit exister...sinon ce n'est pas possible...alors j'ai commencé, à faire des petites choses...des petits gestes différents dans mon quotidien et c'est ainsi que petit à petit, j'ai développé la confiance en moi...  
à l'intérieur de moi!

Alors, ici je te proposer quelques exercices, qui paraissent peut être tout bête, mais qui peuvent vraiment faire la différence si tu les fais!

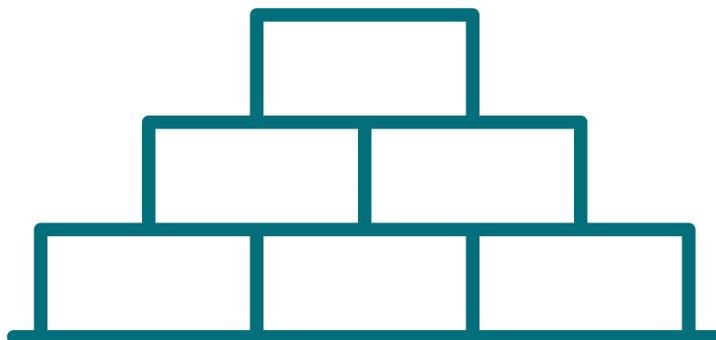


Tu te sens prête à poser la première pierre qui te permettra de construire ta solide maison ?

Puis la seconde...et ainsi de suite.. ?

Fait ces exercices à TON rythme,  
construit TA maison et  
bâti en toi quelque chose de solide!

Je te souhaite une belle aventure dans  
la construction de ta maison!





# 1

## La liste d'accomplissements personnels

La premier exercice que je te propose, c'est la liste d'accomplissements, on oublie bien trop vite, tout ce que on a fait ou affronté dans sa vie...et on minimise nos actes..

Alors que dans la plupart des femmes, il y a une force immense, un courage inestimable, une capacité à penser à tellement de choses simultanément!

Et bien souvent,  
on a accompli déjà bien plus de choses qu'on le pense!

# 1

## La liste d'accomplissements personnels

Pour cette liste, la première chose  
que je t'invite à faire,

c'est te concentrer sur toi, rien que toi et  
cesser de te comparer aux autres femmes!

En effet, la comparaison c'est le début de la  
fin...enfin c'est vraiment destructeur...Je vais  
pas trop m'étaler sur le sujet mais l'idée c'est  
vraiment de se (re)centrer sur soi!

Et peut-être ce serait bien de faire cette liste  
dans un jour où tu es de bonne humeur,  
et tu te sens remplie d'énergies positives :-)

Tiens régulièrement cette liste à jour avec  
les nouvelles choses qui t'arrive et dès que tu  
as un sentiment de « stagner »  
ou un « coup de mou », retourne la lire!



# La liste d'accomplissements personnels

## Comment faire?

- Prend un papier (ou un cahier qui te plait)
- Trouve-toi un stylo avec lequel tu auras plaisir à écrire
- Repense à ton passé...et ferme les yeux pour revivre tes dernières années et observe les choses qui t'ont rendue heureuse et fière
- Note les (voyage, famille, etc..)
- Au travers de toutes ces choses, note les éventuelles prises de consciences que tu as eues
- Prends un moment pour relire cette liste et réaliser TOUTES ces choses qui se sont passées dans ta vie et tout ce que tu as accomplis

## Les posts-it



Le deuxième exercice c'est la méthode des post-it, qui est simple et efficace...et pourtant, qui le fait vraiment ?

Parsemer des petits mots partout, pour se donner de l'amour ! Avoir sous les yeux les mots qui nous encourage, nous motive !

C'est vraiment une belle manière de prendre soin de soi, développer sa confiance en soi, par exemple avec un post-it le matin sur son propre miroir qui dit "je t'aime"!

Tu penses que tu pourrais le faire?



# Les posts-it



## Comment faire?

- Procure-toi des posts-it
- Note les mots qui te parlent, les phrases qui te motivent (par exemple: Tu es super! Je t'aime! Rappelle-toi de penser à toi! etc..)
- Colle-les un peu partout chez toi (comme le miroir de la salle de bain, à l'intérieur d'un placard, etc..)
- N'hésite pas à les changer régulièrement de place et mettre des nouveaux posts-it

# L'auto massage

Cet exercice, il est tellement bon!!  
Est-ce que tu penses à remercier ton corps pour  
tout ce qu'il fait pour toi?

Je l'ai tellement mis de côté, je l'ai tellement  
detesté, renié, insulté...

Mais pourtant, c'est lui qui me permet d'être ici, de  
vivre, de manger des bons plats, de penser...de me  
déplacer...

Bref, sans lui, je ne pourrais pas être ici et pourtant,  
pendant tellement d'année je l'ai rejeté!

Alors effectivement, c'est pas du jour au lendemain  
qu'on (re)crée un lien avec, mais comme je le disais  
plus haut, il n'est jamais trop tard de commencer à  
poser la première pierre...



# L'auto massage

Est-ce que tu lui donne le temps d'intégrer tout ce que tu vis (émotions, activités, déplacements, digestion)?

On l'oublie tellement souvent!

Cet exercice invite à la (re)connexion avec ton corps, découvrir chaque partie, la remercier et l'honorer.

Un moment rien que pour toi et lui!

L'occasion aussi de te (re)découvrir :-)

Au départ, c'était difficile pour moi car j'aimais pas du tout mon corps et rien que de penser à le toucher...ça me dérangeait...mais j'ai commencé, petit à petit...en commençant par masser les parties que j'aimais, en lui parlant, en le remerciant...



# L'auto massage

## Comment faire?

- Met toi dans un lieu où tu ne seras pas dérangée
- Commence par joindre tes mains et les frotter l'une contre l'autre, masse la paume de la main, puis chaque doigt séparément
- Choisis la pression/force que tu veux et qui est agréable pour toi
- Tu peux aussi décider un soir de faire que le visage, puis le lendemain les mains, et le jour d'après les pieds, c'est toi qui choisis!
- Il y a aussi la possibilité de le faire avec de l'huile ou de la crème, fait comme tu as envie!



# La méditation

Cet exercice, il était finalement plus facile que je le pensais...au départ, cela me paraissait impossible!

Avec mon cerveau qui part dans tous les sens, je pensais que je n'arriverais jamais à me canaliser.

Je m'y suis mise, petit à petit, en commençant par des sessions de 2 minutes, 5 minutes, puis 10 et de plus en plus longues.

Tu trouves une quantité de méditations guidées ou de musiques méditatives (sans paroles) sur youtube, gratuitement.

Cela m'a permis de calmer le débordement d'énergie dans mon corps, accueillir le calme, me connecter à moi et voir que je peux m'auto canaliser...



4

# La méditation

## Comment faire?

- Met toi dans un lieu où tu ne seras pas dérangée
- Trouve une méditation/musique qui te plait
- Met toi dans une position qui te plait et ferme les yeux
- Si tu as des pensées, laisse les passer, c'est ok
- Si la méditation guidée ne te convient pas, change-la ou choisis une musique douce et imagine-toi dans un lieu ressourçant (le lieu qui te plaît, réel ou inventé, fait comme tu veux) et promene-toi dans ce lieu,
- Laisse libre court à ta créativité et crée un espace dans ton imagination, où tu peux aller te ressourcer

4

# Le miroir

..Miroir, mon beau miroir...

Hum, je n'avais pas vraiment une super relation avec le miroir... à part me regarder et me trouver trop grosse, trop ci, trop ça...c'était vraiment pas mon meilleur ami!

Et un jour, j'ai du faire cet exercice au travers d'un programme de coaching que j'avais pris...

et on devait prendre un miroir et se regarder dedans pendant 5...lonngggueesss...minutes!!



# Le miroir

Au départ, j'avais vraiment du mal, se regarder si intésément dans les yeux...

Un moment rien qu'avec soi même, où se retrouve face à notre reflet, et on se regarde droit dans les yeux!!

D'ailleurs, il y a cette fameuse phrase du poète Yves Le Guern qui dit :

"Les yeux sont le miroir de l'âme"



# Le miroir

Cette phrase a pris tout son sens pour moi, le jour où je me suis plongée dans mes propres yeux et je me suis regardée dans ce miroir pendant de si longues minutes...

Ce jour-là, je ne sais pas trop ce qu'il s'est passé, mais c'était intense et rempli d'émotion...

Mes larmes ont coulé toutes seules et c'est comme si, pour la première fois de ma vie, je me regardais dans un miroir, d'une nouvelle manière...

Sans me juger, sans me critiquer..

Juste là...m'observer, sans penser,  
juste ce moment-là avec moi!

5



# Le miroir

Et je t'invite à toi aussi essayer!

Pas de pression, pas de stress, prend ton temps, respecte ton rythme et apprend à t'observer différemment!



# Le miroir

## Comment faire?

- Met un chronomètre de la durée qui te seras agréable (peut être commence par 2 minutes, puis 5, puis 10)...
- Place toi devant un miroir
- Regarde toi dans les yeux
- Sans te juger, sans te critiquer, simplement en t'observant dans le fond des yeux et observe ce qui se passe en toi...



J'espère que ces exercices t'ont plu et que tu peux les intégrer de temps à autre dans ta vie...

Prend ton temps,  
ne te force pas à tous les faire rapidement...

Fait les en conscience et découvre ce qui  
se cache en toi...

Je ne te connais pas, mais si tu es arrivée jusqu'ici, tu as peut-être décidé que certaines choses devaient changer dans ta vie et pour cela je t'en félicite!

C'est peut-être venu le moment pour toi de penser à toi et de te donner la place à laquelle tu as droit dans ce Monde!

**Si tu ne le fais pas, personne ne le fera à ta place!**

En faisant ces exercices, tu as créé  
les premières pierres de ta maison,

et je t'invite à continuer d'en créer pour construire ta  
belle demeure et continuer toujours de la solidifier!

Je ne peux pas te promettre que ta vie  
sera toujours rose...

mais je peux te promettre que si tu continues de bâtir  
ta confiance en toi et ton amour pour toi,

ta vie va changer  
et **tu attireras à toi pleins de belles choses!**

Nous attirons ce que nous sommes, ce que nous pensons et c'est pour cela qu'il est si important de cultiver des pensées positives envers soi!

J'en suis la preuve vivante!

C'est tout à fait possible d'apprendre à croire en soi, d'attirer des relations saines, d'avoir un job épanouissant, même de se le créer, et d'être heureuse!

Et si tu devais retenir une seule chose de ce guide, j'aimerais que ce soit ça :

**Tu n'a pas à faire semblant d'être quelqu'un d'autre pour être aimée, tu peux être acceptée et aimée pleinement pour que tu es!**

Voilà, j'arrive à la fin de ce guide  
et je te souhaite plein de confiance  
et d'amour pour toi!

Oui, ça fait un peu "paillettes et licornes" dit comme ça,  
mais je crois que c'est une clé importante qu'on oublie  
bien trop souvent!

A très vite,

Shanna







Je te partage d'autres outils  
sur mon site :

[www.shinebyshanna.ch](http://www.shinebyshanna.ch)

*Shine*

by Shanna