COMPRENDRE LA CONFIANCE EN SOI

- éducation
- expériences passées

déterminent sensibilité à

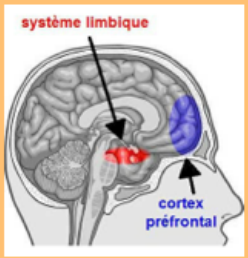
Physiologie de Défense/Stress

renforcent

Pensées négatives

diminue

Stimulation du système limbique et inhibition du cortex préfrontal



Le système limbique constitue un groupe de structure jouant un rôle essentiel dans le mécanisme de survie.

Le cortex préfrontal permet la réflexion, la créativité et la compassion.

Manque de confiance en soi

Méditation Yoga/ conscience du corps

PERTE DE NOS MOYENS
(humour, capacité de réflexion et d'expression)

Sentiment de MANQUE DE CONFIANCE

renforce

CALME & CAPACITE D'INTROSPECTION

Alignement de ses actions avec ses ressentis & Trouver son moyen d'expression

confiance en soi!