

Le guide pour
***se reconnecter à sa
confiance intérieur***

3 techniques simples



Stress - Confiance en soi

Christina Hagen

Sophrologue certifiée RNCP

Accompagnement bien-être et épanouissement
personnel

3 exercices puissants de sophrologie pour renforcer votre estime et oser être vous-même

Découvrez 3 techniques simples et efficaces pour renforcer votre estime et oser être vous-même, et retrouver un état de calme et de sérénité en quelques minutes.

💡 Pourquoi ce guide ?

Parce que la confiance en soi ne tombe pas du ciel : elle se cultive, se renforce, s'expérimente.

À travers ces 3 exercices simples et efficaces, je vous propose un véritable temps pour vous, pour vous reconnecter à vos ressources profondes, à votre stabilité, à votre propre valeur.

1. La Respiration de la Fleur de lotus

🔑 Objectif : Apaiser le mental, renforcer la stabilité émotionnelle et la douceur envers soi-même.

Durée : 3 à 5 minutes

Installez-vous confortablement, dos droit.

Fermez les yeux et imaginez une fleur de lotus encore fermée posée au niveau de votre plexus solaire.

À chaque inspiration lente, la fleur s'ouvre doucement, comme sous un rayon de soleil.

À chaque expiration lente, elle se referme tranquillement.

Laissez-vous bercer par ce mouvement...

👉 Cette respiration agit comme une méditation en mouvement. Elle vous reconnecte à votre espace intérieur, à votre cœur, à votre paix.

2. Le Balancier de la Confiance

🔑 Objectif : Trouver son équilibre intérieur et retrouver sa stabilité face aux incertitudes.

Durée : 4 à 5 minutes

Tenez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin, bras relâchés.

Fermez les yeux. Inspirez en vous balançant légèrement vers l'avant, sentez la vie qui vous pousse.

Expirez en revenant au centre, bien ancré(e).

Puis inspirez en vous balançant doucement vers l'arrière, en accueillant le lâcher-prise.

Revenez au centre en expirant.

Répétez le mouvement 6 à 8 fois, puis restez debout, immobile, quelques instants.

👉 Vous découvrez que le centre est là, en vous. Quoi qu'il arrive, vous pouvez toujours revenir à vous-même.

3. L'Affirmation en Miroir

🔑 Objectif : Renforcer l'estime de soi et l'ancrer dans le corps.

Durée : 5 minutes

Placez-vous devant un miroir ou fermez les yeux en visualisant votre reflet.

Inspirez profondément, puis dites mentalement ou à voix haute :

"Je suis à ma place."

"Je fais de mon mieux, et c'est suffisant."

"Je mérite d'être respecté(e), écouté(e), aimé(e)."

À chaque phrase, observez les sensations dans votre corps : chaleur, frissons, apaisement...

Terminez par une main sur le cœur et un sourire intérieur.

👉 Cet exercice active les ressources positives déjà en vous. Il transforme votre dialogue intérieur.



Prenez le chemin du bien-être, dès aujourd'hui

Vous venez de découvrir des techniques simples, efficaces et accessibles pour apaiser le stress, réguler vos émotions et cultiver la confiance en vous. En les pratiquant régulièrement, vous posez les premières pierres d'un mieux-être durable.

Chaque petit pas compte. Chaque respiration, chaque instant de retour à soi est un acte de soin, un geste de respect envers votre corps et votre esprit. Vous méritez ce temps, ce calme, cette présence à vous-même.

✨ Et si vous souhaitez aller plus loin...

Je vous propose une séance personnalisée, adaptée à vos besoins, à votre rythme, dans un cadre bienveillant et apaisant. Ensemble, nous explorerons vos ressources, vos blocages et vos objectifs pour vous accompagner vers un mieux-être profond et durable.

💬 Réservez votre séance et offrez-vous un moment rien qu'à vous... parce que votre équilibre intérieur est précieux.



Prendre rdv
en ligne



L'Instant sophro by
Christina Hagen

Lieu dit "Le Moulin"
1 Heinrichsmillen
L-5670 ALTWIES

+352 661 110 349

www.linstantsophro.lu
christina.hagen@linstantsophro.lu