

NOTION DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET DE CONFIANCE EN SOI

Coach Freddie
préparatrice mentale, Business developer,
coach en développement humain intégral,
expert en stratégie et développement des
organisations.



ATTENTES

OBJECTIFS

S'APPROPRIER DE L'APPROCHE
DU DEVELOPPEMENT
PERSONNEL SELON LE
COACHING INTEGRAL POUR
RENFORCER SON ESTIME DE
SOI

S'ORIENTER SOLUTION DANS
LES DEFIS A RELEVER AFIN
D'ASSURER LA REUSSITE

PLAN

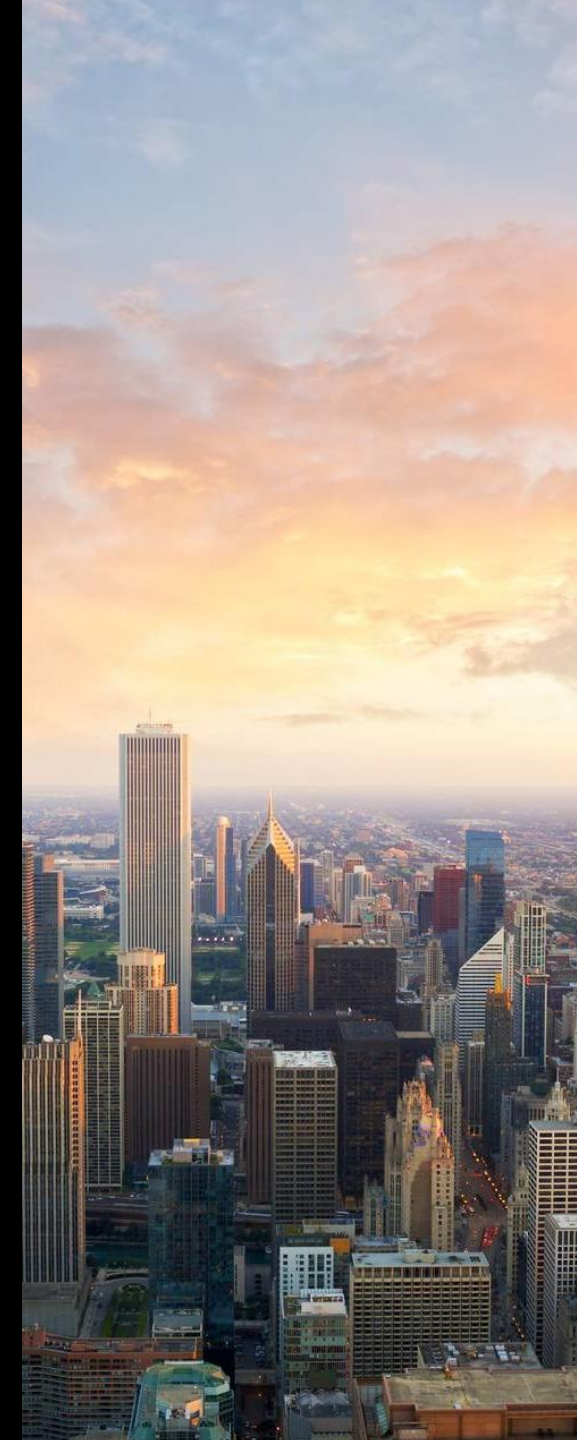
INTRODUCTION AU DEVELOPPEMENT
PERSONNEL

PREMIERE PARTIE : LES 10 POUVOIRS DU
DEVELOPPEMENT PERSONNEL

DEUXIEME PARTIE: LA CONFIANCE EN
SOI

TROISIEME PARTIE: S'ORIENTER
SOLUTION

PARTIE : QUESTIONS-REPONSES



INTRODUCTION





LE
DEVELOPPEMENT
PERSONNEL

Le développement personnel


Le développement personnel est présenté comme une nourriture intérieure, aussi essentielle que la nourriture physique. Il permet à l'être humain de se reconnecter à sa véritable nature, qui est la présence de Dieu en lui. Sans ce travail intérieur, même la prière, la sagesse, la richesse ou la foi restent stériles, comme des graines semées sur du béton.





Le développement personnel

Le développement personnel est un processus de décroissance pour se reconnecter à son Dieu intérieur.



LES 10 POUVOIRS DU DEVELOPPEMENT PERSONNEL

SELON LE COACHING INTEGRAL



10 POUVOIRS

- 1) Le pouvoir de l'amour
- 2) Le pouvoir du détachement
- 3) Le pouvoir de choisir ses croyances
- 4) Le pouvoir du bon sens
- 5) Le pouvoir de l'estime de soi
- 6) Le pouvoir de la semence
- 7) Le pouvoir sur le passé
- 8) Le pouvoir du présent
- 9) Le pouvoir sur les pensées
- 10) Le pouvoir de la plénitude de la foi



1) LE POUVOIR DE L'AMOUR



LE POUVOIR DE L'AMOUR : LES 5 PILIERS

l'amour de
Dieu,

l'amour de soi,

l'amour des
autres,

la
responsabilité,

le pardon.

2) LE POUVOIR DU DETACHEMENT



2) LE POUVOIR DU DETACHEMENT

Désirer quelque chose sans l'obtenir peut profondément troubler notre équilibre intérieur. Mais lorsque nous choisissons d'agir avec foi et responsabilité dans ce qui dépend de nous, puis de remettre avec confiance entre les mains de Dieu ce qui ne dépend plus de nous, nous activons en nous une paix nouvelle : le pouvoir libérateur du détachement.



3) LE POUVOIR DE CHOISIR SES CROYANCES



LE POUVOIR DE CHOISIR NOS CROYANCES

Dieu nous a donné le libre arbitre, c'est-à-dire le droit sacré de choisir nos croyances. Pourtant, la plupart du temps, nous héritons nos croyances de :

- la famille,
- la religion,
- la société,
- l'entourage,
sans jamais les questionner.

Ainsi, beaucoup vivent enfermés dans des croyances limitantes qui produisent :

- la peur,
- l'échec,
- la pauvreté,
- la souffrance,
- la stagnation.



LE POUVOIR DE CHOISIR NOS CROYANCES

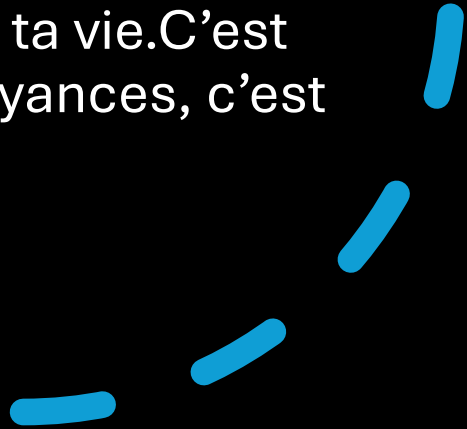
Exercer son pouvoir sur les croyances, c'est :

- analyser ce que l'on croit,
- vérifier si cela nous fait grandir ou nous diminue,
- remplacer les croyances limitantes par des croyances favorables.

Une croyance est une **prophétie auto-réalisatrice** :

- croire en la réussite attire la réussite,
- croire en la santé attire la santé,
- croire en l'abondance attire l'abondance.

Celui qui contrôle tes croyances contrôle ta vie. C'est pourquoi reprendre le pouvoir sur ses croyances, c'est reprendre la direction de son existence.



4) LE POUVOIR DU BONS SENS

Le pouvoir du bon sens est en réalité l'utilisation consciente du bon sens. En effet, le bon sens désigne la capacité à discerner clairement ce qui est évident sans être distrait par d'autres considérations.

Par l'utilisation du mauvais sens, nous avons choisi d'épouser un homme ou une femme selon la beauté, la corpulence, la taille, les moyens, les fonctions, les diplômes. Tout ceci est vanité, la seule raison valable pour épouser un autre être humain est la paix du coeur que l'on doit ressentir en compagnie de l'autre.

5) LE POUVOIR DE L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi est ce regard positif que je pose sur ma personne, c'est la considération que je me donne à moi-même, c'est ce que je dis de moi-même. Une personne détentrice d'une bonne estime de soi se sent privilégiée d'avoir "le droit de", alors qu'une personne en manque d'estime de soi ou ayant une mauvaise estime de soi pense qu'on lui fait une faveur pour tout.



6) LE POUVOIR DE LA SEMENCE

- Qui, ici, peut être protégé du danger par ses biens ?
- Qui, ici, peut gagner un jour de plus pour sa vie grâce à l'argent qu'il a refusé de dépenser ?
- Qui, ici, peut être sauvé de la maladie avec les billets qu'il a amassés ?

Le pouvoir illimité de la semence regroupe la générosité et la gratitude, sans lesquelles personne ne peut réussir une quelconque vie.

7) LE POUVOIR SUR LE PASSE

Lorsqu'on parle du passé, il faut comprendre qu'il s'agit de tous les événements de notre vie jusqu'à la seconde précédant celle à laquelle nous sommes actuellement.

Une étude métaphysique, basée sur le mental, montre que l'être humain vit dans le présent tout en ayant son mental dans le passé. C'est comme si nous vivions en 2026 avec des logiciels de 1960.

7) LE POUVOIR SUR LE PASSE

Mon boulot me fait souffrir. » est un gros mensonge, car ce boulot m'a fait souffrir jusqu'à la seconde précédant ma prise de parole. Pour ce qui est du moment présent où j'en parle, je ne peux pas dire ce qu'il en est concrètement, car je ne le sais pas. Ainsi, notre discours est en permanence constitué de faits passés que nous avons tendance à ramener dans le présent. C'est un sérieux problème pour notre vie.

Cette habileté qui consiste à réimplanter chaque fois le passé dans le présent s'appelle l'apitoiement sur soi. C'est un exercice par lequel l'être humain passe tout le temps à secouer sur lui-même la poussière de sa vie, à se plaindre de tout et de tout le monde sans jamais se demander si ce qui était vrai hier est toujours ou non vrai aujourd'hui, sans pouvoir constater qu'un élément nouveau a déjà changé les choses.

8) LE POUVOIR DU PRESENT

Le pouvoir du présent consiste à modifier les événements par la parole pour faire du temps présent ce que nous voulons. « À vos résolutions répondra le succès ! » dit Celui dont la parole a force exécutoire.

Le pouvoir du présent consiste à n'utiliser l'expression "Je suis" ou l'expression "J'ai" que pour être et avoir ce qui est bon. Dans ma bouche, ces deux expressions ne doivent donc jamais être suivies de ce qui ne me plaît pas.

9) LE POUVOIR SUR LES PENSEES

Exercer son pouvoir sur les pensées, c'est choisir soi-même ce à quoi on va penser. Beaucoup de personnes ne savent même pas ce à quoi ils pensent à un moment donné. Ce n'est pas normal : je dois être maître de mes pensées.




10) LE POUVOIR DE LA PLENITUDE DE LA FOI

Celui qui n'a pas compris que Dieu est au ciel, que Dieu est avec nous et que Dieu est en nous ne saurait développer une foi qui favorise sa réussite de vie. La Bible comme le Coran nous révèlent qu'il y a Dieu au ciel, qu'il y a Dieu avec nous et qu'il y a Dieu en nous.



RESUME

Comme vous pouvez le constater, l'activation des dix pouvoirs du développement personnel crée les conditions favorables à notre mieux être. Que Dieu donne à chacun de nous de diminuer pour le laisser croître en nous pour une réussite parfaite de vie.





LA CONFIANCE
EN SOI

LA CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi, c'est la capacité à croire en sa valeur, en ses compétences et en sa capacité à faire aux situations de la vie. La confiance en soi ne signifie pas être parfait ou ne jamais douter. Ce n'est pas quelque chose que l'on possède une fois pour toutes. Elle se construit, se renforce et parfois se reconstruit doucement.



LA CONFIANCE EN SOI

Elle repose sur 3 éléments essentiels:

- La connaissance de soi: savoir qui l'on est, ses forces et ses faiblesses.
- L'estime de soi: reconnaître sa valeur indépendamment des résultats.
- Le sentiment de compétence : avoir confiance en sa capacité à agir et progresser.

CONCLUSION

- Le développement personnel et le réseautage sont deux forces qui se complètent harmonieusement. Le développement personnel te construit de l'intérieur : il te donne la clarté, la confiance, la paix et la solidité émotionnelle. Il t'apprend à te connaître, à t'aimer, à croire en ton potentiel et à avancer avec sérénité.
- Le réseautage, lui, étend cette richesse intérieure vers l'extérieur. Il t'ouvre aux autres, aux opportunités, aux collaborations et aux miracles de la relation humaine. Il te rappelle que tu n'es pas faite pour avancer seule, mais pour grandir dans la connexion, le partage et l'entraide.
- Sans développement personnel, le réseau manque de profondeur.
Sans réseautage, le développement personnel manque d'impact.
- Ensemble, ils créent l'équilibre parfait .

MERCI POUR VOTRE AIMABLE ATTENTION

