



**EBOOK**

---

# CONFIANCE EN SOI

---

PAR BRICE VILLON

---

[WWW.DEVPERSO.COM](http://WWW.DEVPERSO.COM)

---

# SOMMAIRE

---

A propos	3
Introduction	4
Partie I	
Le pouvoir unique de notre authenticité	5-6
Partie II : La méditation	7
Partie III : Les preuves scientifiques	8 - 11
Partie IV : Développer un mental positif	12-13
Partie V : Travailler sur la créativité	14
Partie VI	
Prendre conscience de soi avec l'human design	15
Partie VII : Défis des peurs	16-17
Partie VII : Les piliers de la confiance	18
Partie IX : Mon contenu	19
Partie X : Conclusion	20

# A PROPOS DE L'AUTEUR



**Brice Villon**

**Coach en Développement Personnel et coach en Neurosciences .**

À l'intersection du développement personnel, des neurosciences et de la spiritualité, j'ai une passion sans bornes pour aider les individus à découvrir et à cultiver leur potentiel authentique. À 31 ans, je combine une expertise solide en programmation informatique avec une profonde compréhension des techniques avancées de développement personnel telles que la PNL (Programmation Neuro-Linguistique).

Aujourd'hui, je me consacre entièrement à guider les individus vers leur véritable essence.

En tant que coach en développement personnel, j'utilise une approche empathique et personnalisée pour aider mes clients à surmonter leurs obstacles, à transformer leurs croyances limitantes et à atteindre des niveaux de réussite et de bonheur qu'ils n'avaient peut-être pas cru possibles.

Mon objectif ultime est de permettre à chacun de retrouver son authenticité profonde et de vivre une vie épanouissante et alignée avec ses valeurs les plus profondes.

En offrant des séances de coaching en personne et en ligne, je m'efforce de rendre mes services accessibles à tous ceux qui cherchent à transformer leur vie de manière significative.

3 SUR 20

**PRENDRE RDV GRATUITEMENT AVEC MOI DES MAINTENANT !**



# INTRODUCTION

---

Aujourd'hui je vous livre dans cet ebook je vous livre les outils qui aident les personnes à succès au quotidien.

Il s'agit de développer un mental positif afin de vivre dans une harmonie, une certaine paix intérieure et un monde meilleur.

Je vais vous donner des outils intéressants et utilisables en tout temps afin de vous rappeler de vos multiples potentialités et de vous rappeler qui vous êtes vraiment .

*Le sujet évoqué dans cet ebook est la confiance en soi. Sachez qu'il existe aussi 2 ebooks basés sur le même thème comment "vaincre la procrastination" et "la gestion du stress".*

*Ces derniers sont accessibles en cliquant sur le lien présent en pied de page.*

# PARTIE I

---

## LE POUVOIR DE NOTRE AUTHENTICITE

### **Notre véritable nature**

Notre nature véritable réside en nous depuis notre venue sur Terre.

Nous avons complètement le droit et le devoir de retrouver qui nous sommes intégralement.

Il est aujourd'hui compliqué avec le monde moderne et l'ensemble de nos peurs de retrouver notre authenticité.

En même temps, nous avons aussi le pouvoir de retrouver ce qui nous appartient

### **Oser dépasser ses peurs**

L'ensemble de nos peurs allant de la peur du regard des autres, de la peur de ne pas être à la hauteur, la peur de l'inconnu peuvent nous contraindre à réaliser des choses que nous ne voulons pas vraiment au fond de nous.

Exemples:

- Choisir des études en fonction des personnes qui sont inscrites
- Choisir un métier par rapport à

l'image qu'il projette de nous sur nos amis, notre famille et nos connaissances.

- Rester dans sa zone de confort et ne pas essayer de nouvelles activités pour rester dans son confort

Il y a aussi en plus des peurs le facteur de stress, dont je réaliserai un Ebook complet et gratuit à ce sujet, qui peut particulièrement agir sur le fait de ne pas vraiment exprimer notre nature profonde.

Il y a dans la vie à se laisser traverser par les émotions négatives peu importe la pression sociale, la pression exercée par notre société (via la publicité, les médias grand public et la radio) et les différentes peurs qui sont présentes dans notre vécu et dans nos différentes expériences depuis notre naissance.

Ainsi ce qu'il est important de comprendre c'est de dépasser ces peurs constamment afin de révéler notre authenticité dans une paix profonde, un calme et une vie sans aucun stress.