



**CET OUTIL EST SUPER EFFICACE POUR:
MIEUX SE CONNAÎTRE & S'AUTO-ENCOURAGER
GAGNER EN CONFIANCE- ÉNERGIE & EFFICACITÉ
STOPPER FLEMME & PROCRASTINATION**

MON SCRIPT GAGNANT

CONSIGNES



VOUS AVEZ IDENTIFIÉ VOTRE SCRIPT PERDANT

Vous connaissez maintenant toutes les pensées qui sabotent votre courage et vous empêchent d'avancer. C'est le moment de changer la donne et de **booster votre confiance** !



ÉCRIVEZ DANS CHAQUE BULLE

Toutes les phrases **motivantes, encourageantes** que vous aimeriez entendre. Celles qui **vous font du bien** et qui vous rassurent. Exemples : *"Ça va aller", "Oui, cette matière est difficile pour moi mais j'avance petit à petit, à mon rythme. Je gagne 1 point à chaque éval' C'est super! Courage" "Je peux me faire confiance" "Les efforts, ça paye toujours!"etc.*



MON SCRIPT GAGNANT

Affichez ces phrases au dessus de votre bureau, pour vous les répéter **le plus souvent possible** : que toutes ces phrases fassent plus de bruit que la peur! Ça va vous aider++ à **booster votre motivation++ et votre énergie++** pour passer à l'action!
Courage, ça va marcher!



**GOOD
MOOD**

SE METTRE DANS LE BON ÉTAT D'ESPRIT,
C'EST LA **STRATÉGIE N°1** POUR
TRAVAILLER AVEC EFFICACITÉ ET
MOTIVATION.