



La connaissance de soi

Lucie Grégoire Consultante

Luciegregoire_consultante@hotmail.com

[@Luciegregoireconsultante.com](https://www.instagram.com/Luciegregoireconsultante.com)

Cell 514-409-1515



La vie n'est pas un combat

APPRENDRE À SE PARDONNER , C'EST SE LIBÉRER

SE REMETTRE EN QUESTION, C'EST ÉVOLUER

L'AUTOCRITIQUE POSITIVE, C'EST FAIT POUR AVANCER

L'ESTIME DE SOI, C'EST SE METTRE EN VALEUR

L'ATTEINTE DE VOTRE OBJECTIF, C'EST LA RÉUSSITE





Le Questionnement

Il est important de s'auto évaluer pour apprendre à bien se connaître.

Savoir gérer ses réactions et son comportement pour interagir différemment.

Connaitre ses faiblesses pour se renforcer.

C'est la base de votre vie.

Se poser les bonnes questions

Quelle est mon objectif?

Que souhaites tu vraiment ?

Quelles sont tes priorités?

Qu'est-ce qui est important?

Je suis déterminée

- En quoi est-ce compliqué?
- Qu'est-ce qui t'empêche de le réaliser?
- En combien de temps crois-tu y arriver?
- En quoi est-ce motivant ?

L'atteinte de la réussite

- Fierté / Légèreté
- Sensation de liberté
- Devoir accomplie
- Révélation
- Savourer son cheminement



S'ÉPANOUIR

1. ALLEZ-Y OSEZ! TOUT EST POSSIBLE
2. JE CROIS EN MES IDÉES ET MES CAPACITÉS,
JE M’AFFIRME
3. JE ME SENS PRÊT, JE FONCE!
4. JE SUIS INDULGENT(E) AVEC MOI-MÊME
5. ÊTRE PARFAIT(E), PERSONNE NE LES !
- 6- SOIS FIER DE QUI TU ES

Le faire pour soi



L'ÉQUILIBRE

- Une vie plus équilibrée, c'est se réaliser
- S'accordez un moments de répit, c'est s'écoutez
- Utilisez son temps libre pour soi, c'est le plus beau présent.
- Trouvez de l'aide, c'est reconnaître

Luciegregoire_consultante@hotmail.com

L'ADVERSITÉ

- En se mettant la barre trop haute. Vous serez dévasté face à l'échec
- Devant à un obstacle choisir, c'est fuir ses idées
- Éviter le NON, c'est éviter de s'affirmer
- Envier autrui, c'est une apparence trompeuse

S'AIMER

- C'est de la bienveillance
- C'est un signe de patience
- C'est se faire confiance
- C'est ouvrir son esprit.
- C'est s'accepter
- C'est un accomplissement

Le miroir de ta vie

Pour bien comprendre , on doit affronter notre égo et nos défauts

En se retrouvant face à nous même, nous sommes dans la possibilité de voir la réalité

Quelle est ta plus belle qualité?

Que feras-tu pour toi aujourd'hui?

Que penses-tu de ton chement?

Quelle genre de personne es tu?

Au fond de ton âme qui es-tu?

Luciegregoire_consultante@hotmail.com

@Luciegregoireconsultante.com



La meilleure manière
de commencer, c'est
d'arrêter de parler et
de s'y mettre.

Walt Disney

Faites vous confiance pour une
meilleur plénitude,

N'hésitez pas à me contacter,
faites le pour vous !

Lucie Grégoire

Luciegregoire_consultante@hotmail.com

@Luciegregoireconsultante.com

Cell 514-409-1515