

La vie du bon côté



Présentation: Sylvie Honoré
Du lundi au vendredi, de 13h à 15h

- **Emission du 02/01 - 13:00:00**

Comment croire en soi ?



Pour chacun d'entre nous, il y a de vraies raisons de croire en soi. L'assurance est un état d'esprit qu'il faut apprendre et développer...

L'incertitude vient souvent d'un sentiment d'insuffisance : nous n'avons jamais assez d'argent, de chance ou de personnalité... Arrivez-vous à prendre du recul, réfléchir et apprécier ce que vous avez ? Arrivez-vous à bannir certaines pensées négatives ? Vous fixez-vous de petits objectifs ! Il faut vous y tenir et les réaliser ? Soignez-vous votre apparence, dormez-vous suffisamment, souriez-vous souvent ? Croyez en vous... Occupez-vous de vous ! Votre attitude et vos échanges avec les autres s'en ressentiront...

Partagez vos petits trucs avec nos invitées : Christiane Thiry, Rédactrice en chef du "Psychologies Magazine" et **Marie Milis** auteur de plusieurs livres sur l'autolouange