



## EXERCICE DES BRAVOS

Tous les soirs avant de vous endormir,  
**FÉLICITEZ-VOUS** pour au moins 10  
actions (minimum) que vous avez faites dans la journée

- ★ Bravo (votre prénom par exemple) ... tu as fait une machine à laver
- ★ bravo ... tu as fait un gâteau
- ★ bravo ... tu as téléphoné à ta grand-mère
- ★ bravo ... tu as été chercher les enfants à l'école
- ★ ...

Comme vous le remarquez il ne s'agit pas de « choses grandioses » mais de reconnaître plein de petites choses et de vous féliciter de les avoir faites.

En vous endormant sur ces « **BRAVOS** » votre inconscient travaillera là-dessus pendant toute la nuit et c'est tout bénéfique car petit à petit la confiance s'installera définitivement grâce à cet exercice et à tous les autres de la formation .

Même une fois installée la confiance en vous, continuez cet exercice qui rend optimiste et positif, personnellement je le fais au moins 3 fois/semaine.

