

# Sommaire

Introduction .....	9
Quelques mots pour faire connaissance.....	10
Comment lire la méthode C.A.M.E.R.A. ? .....	11
<b>C.A.M.E.R.A. - CONFIANCE.....</b>	<b>13</b>
<b>Chapitre 1 - Avoir une meilleure image de soi.....</b>	<b>15</b>
S'estimer au travers de son seul regard sur soi.....	16
Dépasser ses croyances .....	22
Poser des limites : écouter ses besoins.....	28
<b>Chapitre 2 - Développer sa confiance en soi.....</b>	<b>35</b>
Consolider sa sécurité intérieure.....	38
Découvrir ses scenarii de réussite.....	42
S'affirmer ! .....	50
<b>C.A.M.E.R.A. - AUTHENTICITÉ .....</b>	<b>55</b>
<b>Chapitre 3 - Découvrir son authenticité .....</b>	<b>57</b>
Mobiliser ses qualités.....	58
S'inspirer de ses valeurs et de sa singularité .....	61
Avoir un récit clair.....	64
<b>Chapitre 4 - Devenir la personne que l'on veut être.....</b>	<b>67</b>
Définir l'image de ce que l'on veut vivre .....	67

Agir comme il faut .....	71
Prendre du plaisir .....	76
<b>C.A.M.E.R.A. - MOTEURS.....</b>	<b>83</b>
<b>Chapitre 5 - Découvrir son fonctionnement .....</b>	<b>85</b>
Connaître ses conditionnements identitaires .....	85
Adopter de nouveaux métaprogrammes.....	89
Sortir des jeux relationnels sur le plateau de sa vie .....	94
<b>Chapitre 6 - Retrouver sa motivation .....</b>	<b>103</b>
Retrouver le sens de son existence .....	103
Allumer ses moteurs émotionnels .....	107
Se connecter à ses motivations profondes.....	113
<b>C.A.M.E.R.A. - ÉMOTIONS .....</b>	<b>121</b>
<b>Chapitre 7 - Comprendre ses émotions .....</b>	<b>123</b>
Interpréter ses émotions .....	124
Ne pas se laisser duper par ses émotions .....	129
Adopter l'intelligence émotionnelle .....	138
<b>Chapitre 8 - Maîtriser son stress.....</b>	<b>141</b>
Équilibrer sa balance de perception.....	142
Analyser les causes de son stress .....	146
Agir ! .....	149
<b>C.A.M.E.R.A. - RÔLE .....</b>	<b>155</b>
<b>Chapitre 9 - Se libérer de son rôle-cage .....</b>	<b>157</b>
Définir ce rôle qui n'est pas soi .....	157
Ne garder que le positif.....	168
Choisir son changement de rôle .....	172
<b>Chapitre 10 - S'ouvrir à son rôle-clé dans la vie.....</b>	<b>177</b>
Dépeindre son rôle-clé avec l'arc-en-ciel de sa vie .....	178

Cibler son rôle-clé avec énergie .....	182
Se distinguer avec son rôle-clé .....	185
<b>C.A.M.E.R.A. - ACTIONS</b> .....	193
Confiance : Augmentez votre confiance .....	193
Authenticité : Devenez authentique.....	194
Moteurs : Retrouvez votre motivation .....	194
Émotions : Faites la paix avec vos émotions .....	194
Rôle : Trouvez votre vrai rôle dans la vie .....	195
À propos de l'auteur .....	197