

Sommaire

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

Chapitre 4 - Devenir la personne que l'on veut être	67
Définir l'image de ce que l'on veut vivre	67
Agir comme il faut	71
Prendre du plaisir	76
C.A.M.E.R.A. - MOTEURS	83
Chapitre 5 - Découvrir son fonctionnement	85
Connaître ses conditionnements identitaires	85
Adopter de nouveaux métaprogrammes.....	89
Sortir des jeux relationnels sur le plateau de sa vie	94
Chapitre 6 - Retrouver sa motivation	103
Retrouver le sens de son existence	103
Allumer ses moteurs émotionnels	107
Se connecter à ses motivations profondes.....	113
C.A.M.E.R.A. - ÉMOTIONS	121
Chapitre 7 - Comprendre ses émotions	123
Interpréter ses émotions	124
Ne pas se laisser duper par ses émotions	129
Adopter l'intelligence émotionnelle	138
Chapitre 8 - Maîtriser son stress	141
Équilibrer sa balance de perception.....	142
Analyser les causes de son stress	146
Agir!.....	149
C.A.M.E.R.A. - RÔLE	155
Chapitre 9 - Se libérer de son rôle-cage	157
Définir ce rôle qui n'est pas soi	157
Ne garder que le positif	168
Choisir son changement de rôle	172

Chapitre 10 - S'ouvrir à son rôle-clé dans la vie	177
Dépeindre son rôle-clé avec l'arc-en-ciel de sa vie	177
Cibler son rôle-clé avec énergie	182
Se distinguer avec son rôle-clé	185
C.A.M.E.R.A. - ACTIONS	193
Confiance : Augmentez votre confiance	194
Authenticité : Devenez authentique.....	194
Moteurs : Retrouvez votre motivation	194
Émotions : Faites la paix avec vos émotions	195
Rôle : Trouvez votre vrai rôle dans la vie	195
À propos de l'autrice	197