

**RESPIRATION POUR LA CONFIANCE EN SOI**

Cet **exercice** simple peut vous **aider** à vous recentrer et à **renforcer** un sentiment de **confiance** :

1. **Installez-vous confortablement.** Pour commencer, énumérez mentalement tous les points de contact de votre **corps** avec le support (chaise, sol etc...).
2. **Placez vos mains sur votre ventre,** au niveau du nombril.
3. **Respirez lentement en mobilisant votre ventre :**  
   * Inspirez par le nez en gonflant légèrement le ventre, sentez vos mains se soulever.
   * Retenez votre **respiration** quelques instants, sans forcer.
   * Expirez doucement par la bouche en laissant votre ventre s'abaisser naturellement.
4. **Après 5 cycles respiratoires,** prenez **conscience** du calme qui s'installe en vous.
5. **Continuez sur 5 autres cycles** en ajoutant une intention :  
   * À l'inspiration, répétez mentalement le mot « **confiance** », la phrase « j’ai **confiance** en moi » ou « j'ai de l'**estime** pour moi-même ».
   * À l'expiration, imaginez ce sentiment positif se diffuser partout dans votre **corps**.