

Vidéo #2 La confiance en soi

VOTRE ZONE DE CONFORT

✘ Parler en public

✘ Où la magie opère

✘ Préparer un dîner pour 10 personnes

Votre zone de confort

✘ Organiser un événement

✘ Parler à un étranger dans la rue

Dessinez votre zone de confort

Vidéo #2 La confiance en soi

VOTRE PART D'OMBRE

Téléchargez les exercices sur le
site Lancaster Beauty – section
LiveWithLight The School

Dessinez votre part d'ombre