ANNEXE
ATTITUDE FERME

Une personne qui n'est pas sûre d'elle le montre généralement à son attitude.

Prêtez-y quelque peu attention : elle baisse la tête, elle agite les jambes, remue les mains et regarde par terre.

Saviez-vous qu'une bonne attitude contribue à se sentir plus forte ? En adoptant la bonne position assise, debout et de marche, vous permettez à l'énergie de mieux circuler dans votre corps.

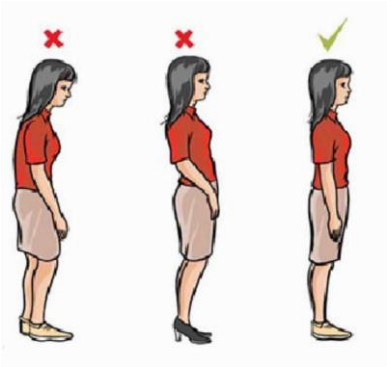
Qu'est-ce qu'une attitude ferme ?

Pour avoir une attitude ferme (en position debout) :

- Vos jambes sont légèrement écartées (à hauteur des hanches), vous vous tenez sur vos deux jambes et vos genoux sont légèrement fléchis (en position verrouillée).
- Vos deux pieds sont fermement ancrés dans le sol, comme si vous laissiez votre poids tomber dans vos pieds.
- Vous gardez vos bras le long de votre corps.
- Vous rapprochez quelque peu vos omoplates, pour avoir le dos parfaitement droit.
- Vous bombez légèrement le torse et regardez droit devant vous.
- Ne baissez pas la tête !

Avantages :

- Vous avez une position plus ferme. Vous êtes littéralement plus droit dans vos chaussures !
- Vous devez peu solliciter vos muscles pour rester debout.
- L'énergie circule librement dans votre corps.
- Vous augmentez votre capacité de concentration.
- Vous vous sentez plus calme.
- Vous êtes en mesure de mieux réfléchir.
- Vous avez plus d'énergie.



Conseil :

Pour une bonne position assise, asseyez-vous sur vos deux fesses, les pieds à plat sur le sol et le dos droit. Une bonne attitude assise vous aide à mieux parler.

Vidéo : L'estime de soi (tout le monde s'en fout)