

QUELQUES CONSEILS À RETENIR POUR DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI

RECONNAÎTRE QUE J'AI :



des qualités



des capacités



des points forts



des compétences



Accepter que j'ai pu parfois faire des erreurs et que je peux avoir des limites, pour les transformer et en faire une occasion d'évolution permanente.



Apprendre des autres et développer ma curiosité.



Savoir dire "non"
Savoir dire "oui"

PROGRESSER SANS L'IDÉE QUE TOUT DOIT ÊTRE PARFAIT



Avancer pas à pas



Accepter de demander de l'aide si nécessaire



Se fixer des objectifs simples et réalisables



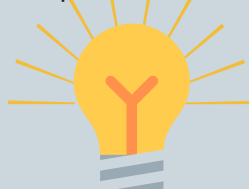
Fêter chaque victoire et se féliciter ses réussites

PRENDRE SOIN DE SOI

Savoir recevoir et donner avec "plaisir"



Penser solution plutôt que problème



La joie, la bonne humeur et un regard positif changent la vie

