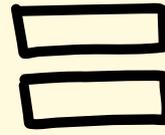




L'estime de soi



Amour de soi

Tes besoins, tes valeurs...



Image de soi

Tes qualités, tes défauts... La façon dont tu te parles, juges... Joue sur ta confiance en toi. C'est très lié à ce que les autres pensent de toi.



Confiance en soi

Sentiment de pouvoir faire les choses correctement.

Réaliser de petits objectifs, prendre conscience de ses réussites !

Les identifier et les respecter dans ta vie quotidienne.

Repérer ses qualités et défauts. Les accepter et apprendre à les aimer. S'entourer de personnes qui te valorisent.



D'après Avoir confiance en moi de Ludivine Artus

@les2cpe