

COMMENT CONSOLIDER L'ESTIME DE SOI

Aujourd'hui je réponds à ceux qui m'ont demandé comment peut-on consolider l'estime de soi ?

Tout d'abord, prenez conscience de ce que vous êtes : L'estime de soi, c'est accepter ses forces et ses faiblesses, c'est considérer ses faiblesses comme autant d'occasions d'en apprendre davantage sur soi-même et de progresser.

Le simple fait de croire en vous-même vous donne de la force. Car ce que vous croyez devient votre réalité, qu'elle soit vraie ou pas. Henry Ford l'industriel américain créateur de la marque automobile Ford a dit, je le cite: *"Croyez que vous pouvez une chose; croyez que vous ne pouvez pas. Dans les deux cas, vous aurez raison"*.

Débarassez-vous de votre critique intérieur et refusez qu'elle vous bouscule. Vous êtes le maître de vos pensées, de votre vie. N'en acceptez aucun autre.

Nous passons nos journées à affirmer; et généralement, il s'agit d'affirmations qui nous desservent: "Je n'y arriverai jamais", "Je ne finirai pas à temps", "Je vais être en retard", etc. Désormais, cultivez des affirmations positives.

Trouvez des images qui correspondent à vos affirmations, à vos attentes. Elles doivent se rapporter à ce que vous voulez, pas à ce que vous ne voulez pas. Une fois que vous les avez trouvées, entretenez-les. Vous verrez alors leur impact sur votre image de vous-même, sur votre estime de soi, et sur votre confiance en vous-même.

Sachez où vous allez : Décidez de ce que vous voulez vraiment, de ce qui vous tient à cœur. Faites comprendre à votre corps, à votre cœur et à votre esprit que c'est cette direction qui vous intéresse. en travaillant sans cesse pour atteindre vos objectifs.

Accordez-vous un amour inconditionnel : Aimez-vous tel que vous êtes. Si vous attendez d'être parfait, vous ne vous aimerez jamais. La vie est ainsi faite, personne n'est parfait, c'est une certitude. Aimez-vous donc inconditionnellement.

Si cela vous semble insurmontable, les psy sont là pour vous aider. Prenez soin de vous.