

# L'ESTIME DE SOI

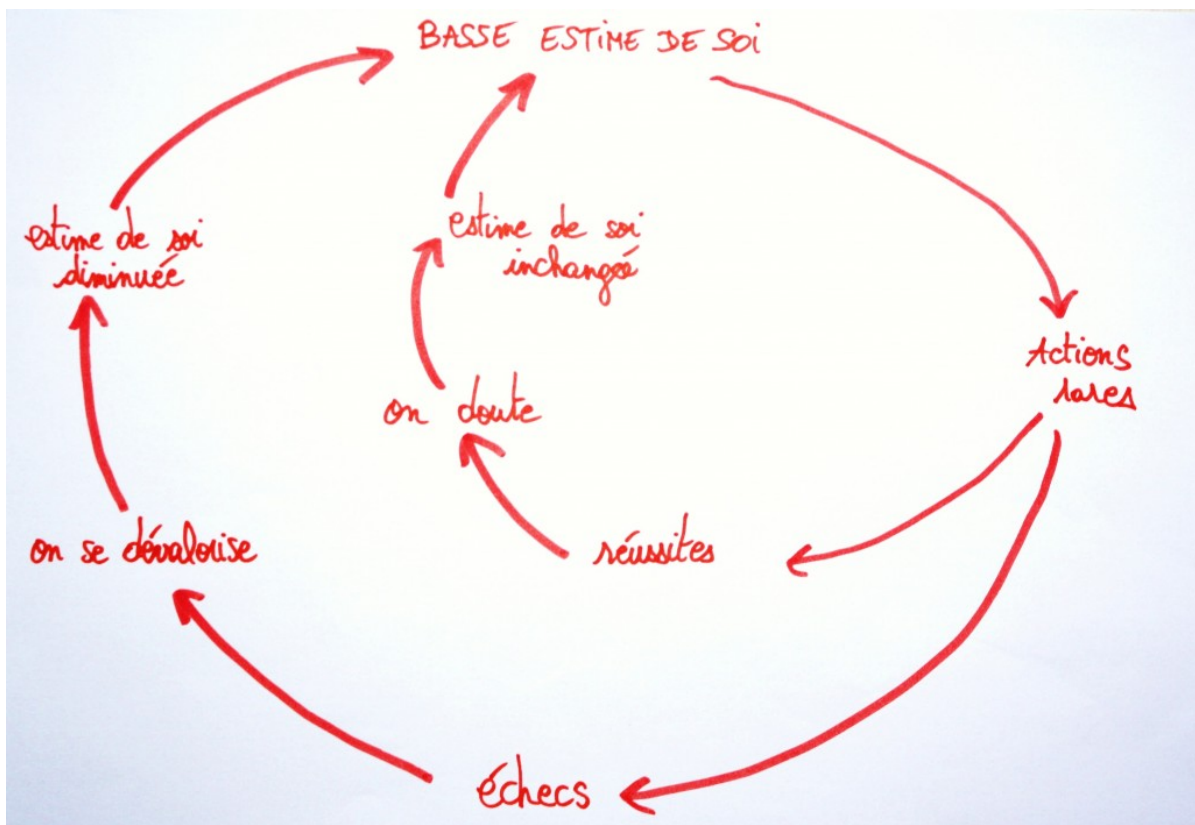
c'est le jugement que l'on a sur soi-même, la valeur que l'on se donne.

Quelle image avez-vous de vous-même?

Comment vous jugez-vous: plutôt satisfait? plutôt nul? plutôt bien? plutôt un raté, pas doué?

Sur une échelle de 1 à 10, sachant que 1 correspond à une très basse estime de soi (du genre « je suis un raté ») à 10 qui correspond à une très haute estime de soi ( du genre « je sais ce que je vaux »), où vous situez-vous?

Beaucoup de gens ont tendance à se sous-estimer. Ils ne voient pas du tout qu'ils ont des qualités, des talents, des atouts. Il y a des personnes qui se trouvent nuls, même si elles ont réussi des choses dans leur vie



La bonne nouvelle, c'est qu'à tout moment on peut changer ça, et évoluer vers une nouvelle image qui nous correspondra vraiment.

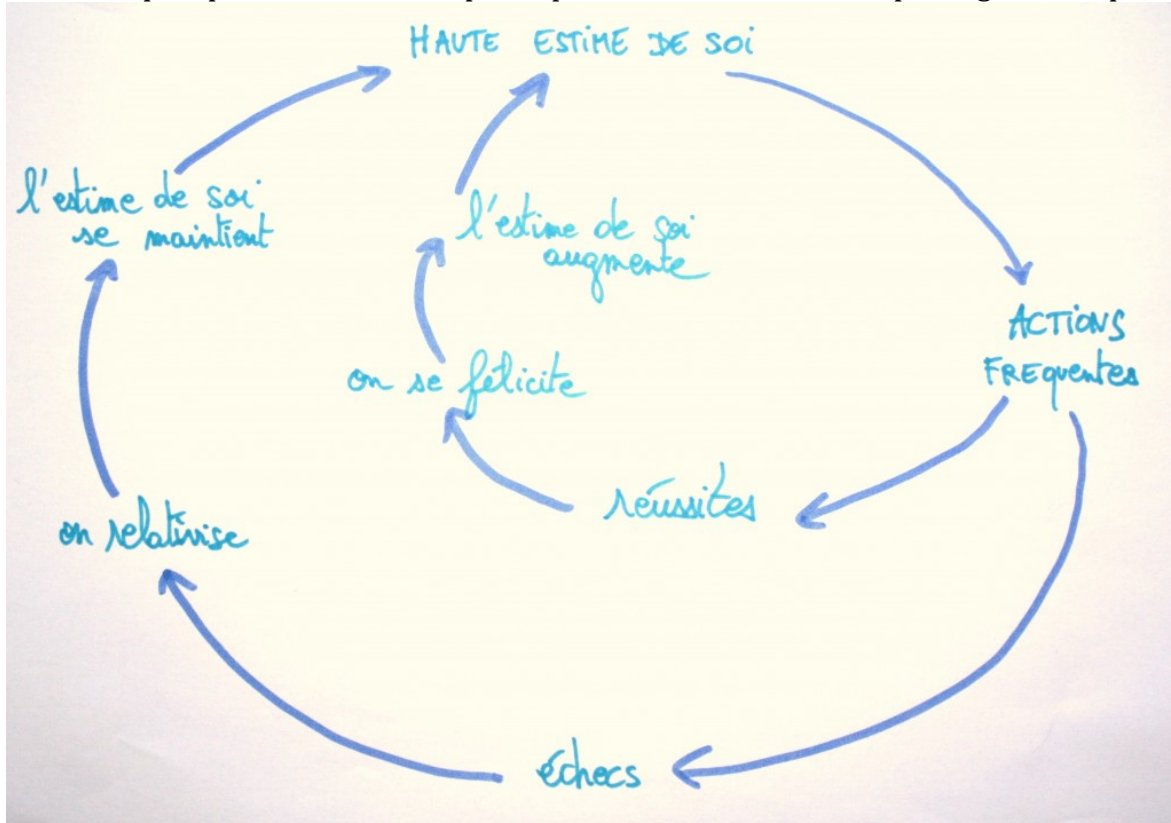
**Une des premières règles est de ne jamais se « mal-traiter »**, c'est-à-dire d'éviter de se dire « qu'on est nul », qu'on est « un loser, un raté », qu'on « vaut pas grand chose », etc...et toutes sortes d'insultes qui nous dévalorise.

Je me souviens quand j'étais plus jeune et mal dans ma peau je me disais: »je suis qu'une merde »; autant vous dire que c'est pas avec cette phrase que j'ai pu évoluer.

Il faut démarrer en commençant à s'apprécier et à aimer qui on est.

**Focalisez-vous UNIQUEMENT sur vos qualités** (et vous en avez forcément, cherchez-les s'il le faut).

**Et regardez UNIQUEMENT tout ce que vous avez réussi** (peu importe ce que c'est, même les plus petites choses comptent, pas besoin d'avoir accompli de grands exploits)



Faites çà chaque fois que vous vous dévalorisez: **repensez à vos réussites**, à tout ce que vous êtes capable de faire, et que vous faites mieux que certains parfois. Il s'agit de vous refaire une bonne image de vous-même. Vous ne valez pas rien, **vous êtes capable**, et vous avez déjà réussi des choses, pensez-y!