

Petits trucs pour renforcer son estime de soi

- 1- Il est important de se regarder et d'apprendre à s'aimer dans son être et à s'apprécier dans son agir.
- 2- Corriger le regard que l'on a sur soi-même
- 3- Apprendre à apprécier ses compétences.
- 4- Comparer nos réalisations d'aujourd'hui avec celles d'hier.
- 5- Se voir réussir dans le futur.
- 6- Chercher ses forces et ses capacités.
- 7- Prendre ses distances à l'égard d'une situation désagréable.
- 8- Changer ses perceptions des choses et des gens.
- 9- Identifier un comportement nuisible et déterminer le comportement aidant.
- 10- Corriger la perception que l'on a de la vie.
- 11- Substituer nos expressions nuisibles à l'estime de soi par des expressions constructives.
- 12- Pour avoir de l'estime de soi, il faut avoir de l'amour pour soi et de la confiance en soi.