

## Augmenter l'estime de soi<sup>1</sup>

---

Beaucoup de gens pensent que leur vie n'est pas satisfaisante parce qu'ils n'ont pas le partenaire qu'il leur faut pour être heureux.

Cette philosophie ne mène nulle part !

Il faut devenir la personne idéale plutôt que de rechercher la personne idéale. Pour attirer les meilleurs, il faut devenir le meilleur.

Vous serez traité par les autres comme vous vous traitez vous-même.

Si vous vous détestez, vous n'allez pas permettre aux autres de vous aimer. Si votre estime pour vous-même est basse et si quelqu'un vous aime et vous accepte, vous allez le rejeter et chercher à le changer ou vous convaincre qu'il vous ment.

Exemples de phrases pour accroître votre estime pour vous-même :

1. Félicitez-vous à haute voix.
2. Approuvez vos actions.
3. Ayez confiance dans votre compétence.
4. Prenez du plaisir sans vous sentir coupable.
5. Aimez votre corps et admirez votre propre beauté.
6. Offrez-vous ce que vous voulez.
7. Laissez vous être heureux dans la vie et dans vos relations avec autrui.
8. Laissez les autres vous admirer et vous aimer.
9. Suivez votre intuition.
10. Voyez votre propre perfection.
11. Récompensez-vous. Ne vous punissez pas.
12. Ayez confiance en vous.
13. Nourrissez vous bien.
14. Laissez vous prendre du plaisir dans votre vie sexuelle et affective.
15. Retournez toutes vos pensées négatives sur vous-même en affirmations positives.

### Consignes :

Quelles sont les phrases difficiles à dire pour vous ? Pourquoi ?

Quelles sont les phrases que vous prononcez facilement ?

---

<sup>1</sup> Extrait de ESF – *Gérer le stress au quotidien* – Chalvin