

Ce qui compose l'estime de soi

Laisse-toi aller à écrire ce qui te vient en lisant les thèmes et descriptions : émotions, ressentis, validation, rejet, exemples, difficultés, opportunités...

AVOIR CONFIANCE EN SOI	Croire en ses capacités à agir efficacement
ÊTRE CONTENT(E), SATISFAIT(E) DE SOI	Se satisfaire de ses actes (évaluation de l'action)
ÊTRE SÛR(E) DE SOI (1)	Prendre des décisions et persévérer dans ses choix

SENTIMENT D'EFFICACITE PERSONNELLE / AUTO- EFFICACITE	S'appuyer sur ses compétences et ses points forts, quelque soit le contexte
AMOUR DE SOI	Se porter de la bienveillance dans ses pensées, ses paroles et ses actes
CONNAISSANCE DE SOI	Pouvoir se décrire et s'analyser de manière précise

AFFIRMATION DE SOI	Défendre ses points de vue et ses intérêts face aux autres
ACCEPTATION DE SOI	Intégrer ses qualités et ses défauts pour avoir une bonne image de soi : avoir des défauts n'empêche pas d'avoir une bonne estime de soi !
CROIRE EN SOI	Au-delà des succès et des défaites, des coups durs, des blessures... Cette conviction et cette vision !

AVOIR UNE HAUTE IDÉE DE SOI	Être convaincu(e) de pouvoir accéder à des objectifs qui me semblent élevés : l'ambition !
ÊTRE FIER(E) DE SOI	Se nourrir de ses réussites, augmenter son sentiment de valeur à la suite d'un succès
VISION DE SOI	L'image que je renvoie, aux-autres et à moi-même. Mais aussi la place que je décide de prendre !