

Sylvie Liger



L'ESTIME DE MOI

*Se faire confiance :
petites astuces pour des filles
déjà parfaites*



EYROLLES

L'ESTIME DE MOI

Se faire confiance : petites astuces pour des filles déjà parfaites

Notre pleine réalisation professionnelle et personnelle passe, entre autres, par la connaissance, la reconnaissance et le respect de notre valeur. C'est cela qui nous permet d'emprunter solidement le chemin de notre accomplissement. C'est ce chemin qui donne du sens et de la valeur à notre vie. Sylvie Liger est présente auprès des personnes qu'elle accompagne pour les soutenir dans leur quête de réalisation, tant personnelle que professionnelle, en leur apprenant à se faire confiance. C'est le moteur de la réussite. Les freins à la réussite sont nombreux, et c'est le cœur de son travail.

Au-delà des outils délivrés, « Les conseils de Sylvie » ont un rôle primordial dans la reprise de confiance en soi et dans l'autorisation qu'on se donne à réussir.

Vous êtes débordée, stressée, au bord de la crise de nerfs ? Vos projets sont au point mort ? Respirez, l'auteure vous donne sa baguette magique.



© Patrick Le Galloudec

Plus de 20 ans d'un parcours d'indépendante en tant que chef d'entreprise, de créations et de développements de projets, une formation professionnelle en coaching ont permis à **Sylvie LIGER** d'avoir les ressources indispensables pour être en mesure d'accompagner ses clients. Les personnes qu'elle accompagne apprennent à reconnaître leurs talents à se faire plus confiance, à se valoriser. C'est un effet booster garanti pour leur activité.

<http://nouvelleperspective.com/>

L'ESTIME DE MOI

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations de l'intérieur : Catherine Pioli

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015
ISBN : 978-2-212-56293-4

Sylvie Liger

L'ESTIME DE MOI

**SE FAIRE CONFIANCE :
PETITES ASTUCES POUR DES FILLES DÉJÀ PARFAITES**

EYROLLES



SOMMAIRE

INTRODUCTION	11
---------------------------	----

Chapitre 1 > JE M'OBSERVE AVEC BIENVEILLANCE...

ET LUCIDITÉ !	17
----------------------------	----

Le roi et son jardin	17
Alors maintenant qu'est-ce qu'on fait ?	18
Se (re)connaître pour s'accepter et s'aimer	20
S'observer avec bienveillance et lucidité	23
Exercice : les qualités	26
Les conseils de Sylvie	28
Je recharge mon estime de MOAA	29

Chapitre 2 > JE DÉCOUVRE QUE J'AI DES BESOINS,

CHIC !	31
---------------------	----

Oui, oui, nous avons des besoins !	31
La pyramide des besoins	35
Et les besoins des autres dans tout cela ?	40
Les conseils de Sylvie	41
Je recharge mon estime de MOAA	41

Chapitre 3 > JE DÉCOUVRE QUE J'AI AUSSI DES VALEURS ..43

Valeurs héritées	44
Valeurs fondamentales	45
Des valeurs et des émotions	45
Conflit de valeurs	47
Actualisez vos valeurs	47
Valeurs hiérarchisées	48

Vos valeurs stimulent votre passage à l'action.....	48
Valeurs : critères de choix.....	49
Des valeurs pour tout, partout.....	49
Identifiez et priorisez vos valeurs.....	50
Mettez vos valeurs au service de vos objectifs.....	52
Test : Identifiez et classez vos valeurs.....	54
Les conseils de Sylvie.....	58
Je renforce mon estime de MOAA.....	58

Chapitre 4 > JE SUIS (TROP) MODESTE, C'EST DÉCIDÉ, J'ARRÊTE !

Prétentieuse et heureuse de l'être !.....	61
Parlez-moi de moi, y'a qu'ça qui m'intéresse !.....	62
Modeste à toutes les sauces.....	63
Mais qu'est-ce qui nous fait peur ?.....	64
Soyez brillante en toute simplicité.....	65
Je ne vois pas ce que les autres voient.....	66
Que faire quand on vous dit que vous êtes géniale ?.....	67
Les conseils de Sylvie.....	70
Je recharge mon estime de MOAA.....	71

Chapitre 5 > TOUT CE QUI TRAÎNE DRAINE MON ESTIME DE MOAA

Tout est énergie ! Vérifiez sur quelles prises vous êtes branchée !.....	73
Un inventaire minutieux, suivez le guide.....	76
Inventaire : les rôles que vous vous obligez à tenir.....	82
Comme d'habitude.....	83
Les conseils de Sylvie.....	85
Je recharge mon estime de MOAA.....	85

Chapitre 6 > JE SUIS LA PERSONNE LA PLUS IMPORTANTE... SI, SI !

Vous trouvez l'idée un peu trop narcissique ?.....	87
Se porter attention et amour.....	90
Une démarche holistique.....	90

Qu'est-ce qu'elle me veut ?	91
La priorité des priorités	91
Un signe de sagesse et de responsabilité	92
L'importance de savoir où vous allez	93
Un tableau pour vous aider à y voir plus clair	93
Une image vaut mille mots	94
Quelques pièges à éviter	96
Les conseils de Sylvie	102
Je renforce mon estime de MOAA	103
Chapitre 7 > JE DÉCOMPLEXE À FOND !	105
Non conforme au casting	107
Un coupable tout trouvé	107
Sauter aux conclusions	108
La palme revient à...	111
Barbie, lâche-nous un peu !	112
Une petite dose chaque jour	112
Bridget Jones, c'est nous !	113
Et si vous décidiez d'arrêter vos obsessions ?	113
Les jugements	115
Les cinq bénéfices majeurs du non-jugement	118
Réjouissez-vous !	118
Les conseils de Sylvie	119
Je booste mon estime de MOAA	119
Chapitre 8 > MES COPINES PROCRASTINENT, PAS MOAA !	121
<< Tout ce qui traîne draine >>	127
Qu'est-ce qui peut vous faire procrastiner ?	127
Attention, danger !	131
Les conseils de Sylvie	134
Je recharge mon estime de MOAA	135
Chapitre 9 > AVANT J'ACCEPTAIS L'INACCEPTABLE, MAIS ÇA, C'ÉTAIT AVANT	137
Jolie petite grenouille	137

Évaluation des faits	141
Huit conseils pour éviter d'accepter l'inacceptable	143
Maintenant ça suffit !	146
<< Mon système Vigilance >>	150
Les conseils de Sylvie	151
Je renforce mon estime de MOAA	152
Chapitre 10 > JE DIS OUI OU JE DIS NON ?	153
Choisir et décider : des faux synonymes	154
Prendre la responsabilité du résultat	155
Le doute : ennemi numéro un de la prise de décision	156
Les sept meilleures façons d'entretenir le doute	156
L'intuition, notre mystérieuse alliée	158
L'essentiel : une vraie perle !	162
Les conseils de Sylvie	165
Je renforce mon estime de MOAA	165
Chapitre 11 > JE M'AFFIRME ET ÇA ME VA BIEN !	167
Une faculté naturelle	167
L'éducation est passée par là... ..	169
L'assertivité	170
S'affirmer en posant le cadre	170
Pour s'affirmer il faut être prête !	174
Un langage précis	174
Savoir se défendre : répondre aux attaques sexistes	175
Présence divine : développez votre aura	176
Les conseils de Sylvie	180
Je recharge mon estime de MOAA	180
Chapitre 12 > J'AI DE L'AMBITION ET JE LA REVENDIQUE	181
C'est quoi au juste, l'ambition ?	182
L'ambition version malsaine	183
L'ambition version saine	184
L'ambition est neutre	185
L'ambition pour quoi faire ?	186
D'où vient notre ambition ?	186

Quelques obstacles à l'ambition	189
Test : quel type d'ambition avez-vous ?	192
Les conseils de Sylvie	198
Je recharge mon estime de MOAA	198
Chapitre 13 > JE SUIS UNE PÉPITE !	199
Vous êtes une pépite !	199
Vous êtes une magicienne !	209
Les conseils de Sylvie	210
Je recharge mon estime de MOAA	210
Chapitre 14 > MOAA ET MES DOLLARS	211
Prosperité, argent, abondance, des mots qui font rêver... ..	211
Sylvie est en colère... ..	212
Combien tu vauX ?	214
Ne reliez jamais votre valeur à votre compte en banque	214
Les femmes et l'argent	215
Valeurs et croyances	216
La principale clé	221
Zoom sur vos dollars !	222
Quelques conseils pour vous réconcilier avec votre argent	222
Travailleuses !	224
Les conseils de Sylvie	225
Je recharge mon estime de MOAA	226
CONCLUSION	227
ANNEXE	229
Liste de qualités	229
Liste des défauts	232
Mixtes	235
BIBLIOGRAPHIE	236
GRATITUDE	237
BIOGRAPHIE	239



Chapitre 1

JE M'OBSERVE AVEC BIENVEILLANCE... ET LUCIDITÉ !

Puissent votre bienveillance et votre lucidité vous permettre de vous mettre en lumière et de vous aimer !

Le roi et son jardin

Il y avait un jour un roi qui avait planté près de son château toutes sortes d'arbres, de plantes et son jardin était d'une grande beauté. Chaque jour, il s'y promenait : c'était pour lui une joie et une détente. Un jour, il dut partir en voyage. À son retour, il s'empessa d'aller marcher dans le jardin. Il fut surpris en constatant que les plantes et les arbres étaient en train de se dessécher. Il s'adressa au pin, autrefois majestueux et plein de vie, et lui demanda ce qui s'était passé. Le pin lui répondit : « J'ai regardé le pommier et je me suis dit que jamais je ne produirais les bons fruits qu'il porte. Je me suis découragé et j'ai commencé à sécher. »

Le roi alla trouver le pommier : lui aussi se desséchait... Il l'interrogea et celui-ci dit : « En regardant la rose et en sentant son parfum, je me suis dit que jamais je ne serais aussi beau et agréable et je me suis mis à sécher. »

Comme la rose elle-même était en train de dépérir, il alla lui parler et celle-ci lui dit : « Comme c'est dommage que je n'aie pas l'âge de l'érable qui est là-bas et que mes feuilles ne se colorent pas à l'automne. Dans ces conditions, à quoi bon vivre et faire des fleurs ? Je me suis donc mise à dessécher. »

Poursuivant son exploration, le roi aperçut une magnifique petite fleur. Elle était tout épanouie. Il lui demanda comment il se faisait qu'elle soit si vivante. Elle lui répondit : « J'ai failli me dessécher, car au début je me désolais. Jamais je n'aurais la majesté du pin, qui garde sa verdure toute l'année ; ni le raffinement et le parfum de la rose. Et j'ai commencé à mourir mais j'ai réfléchi et je me suis dit : "Si le roi, qui est riche, puissant et sage, et qui a organisé ce jardin, avait voulu quelque chose d'autre à ma place, il l'aurait planté. Si donc il m'a plantée, c'est qu'il me voulait, moi, telle que je suis et, à partir de ce moment, j'ai décidé d'être la plus belle possible !" »

Quelle belle histoire, ne trouvez-vous pas ? Je ne sais pas quel roi ou quel Dieu a décidé de vous envoyer ici sur notre planète, mais une chose est certaine : c'est que vous êtes bien là, incarnée et réelle. Vous faites partie de cette grande organisation et vous êtes venue pour remplir votre mission, tenir votre place. Waouh ! C'est chouette n'est-ce pas ? Et quel que soit le dessein de votre mission, vous ne pouvez l'accomplir et vous accomplir totalement que si vous reconnaissez, acceptez et aimez totalement la jolie petite fleur que vous êtes.

Alors maintenant qu'est-ce qu'on fait ?

On continue à regarder sa voisine en geignant comme le pin, le pommier ou la rose, ou on se recentre sur soi pour s'ouvrir à la vie et être pleinement et divinement soi comme notre merveilleuse petite fleur pleine de bon sens ? Bien trop de gens passent leur temps dans la vie des autres. À comparer, à juger, à envier, ou à critiquer. La

comparaison, la critique, le jugement sont des poisons pour l'estime de MOAA. Ces comportements sont d'ailleurs le signe d'une faible estime de soi, ou d'une trop haute estime de soi. Je dis souvent à mes clientes d'imaginer le temps et l'énergie qu'elles perdent à être dans la vie des autres. Il est urgent de sauter dans nos baskets, c'est-à-dire de revenir à soi, d'apprendre à se connaître pour profiter de sa vie, et du grand bonheur d'être. Je n'ai pas besoin de vous rappeler que nous passons vingt-quatre heures sur vingt-quatre en notre propre compagnie. Et vous savez tout autant que moi que vous pouvez être votre meilleure amie, comme votre pire ennemie.

Alors pourquoi ne pas songer à une collaboration constructive, aimable, avec vous-même, et qui apporte soutien et amour ? Car il n'y a pas pire que de cohabiter avec son critique intérieur.

PASSEZ-VOUS TROP DE TEMPS DANS LA VIE DES AUTRES ?

1. Vous admirez la longueur des jambes de Naomi Campbell, en pensant que de toute façon c'est foutu pour vous, et que même si vous décidiez de faire un procès à votre mère parce qu'elle aurait pu vous faire 15 cm plus longue, vous en oubliez que vous avez les plus beaux yeux du monde et que votre chéri adore s'y plonger et que c'est aussi cela qui le rend heureux.
2. Vous n'avez pas beaucoup de diplômes à accrocher derrière votre bureau et vous n'osez quasiment pas adresser la parole à votre belle-sœur qui elle a fait khâgne hypokhâgne. Vous êtes donc persuadée que vous ne lui arrivez pas à la cheville... Mais votre belle-sœur a-t-elle vos doigts de fée ? et les doigts de fée on le sait savent faire des miracles ! « Aucune femme n'est pareille. Chacune a quelque chose d'unique et d'irremplaçable. » Ce n'est pas moi qui le dis, c'est François, François Truffaut !
3. Votre N + 1 arrive avec des Louboutin : qui a dit qu'il fallait avoir des talons hauts pour être à la hauteur ?
4. Vous n'avez pas été fabriquée en série, alors vivez pleinement votre unicité !

Les personnes qui souffrent d'un manque d'estime d'elles ne s'arrêtent que trop rarement sur leurs qualités. Leur attention est en général focalisée sur leurs défauts. Et on sait que ce sur quoi on porte son attention s'amplifie. À force de ne regarder qu'une part d'elles-mêmes, à force de sévèrement se juger, et de se critiquer, ces personnes s'autoalimentent d'un discours qui les sabote, adoptant ainsi des comportements et des attitudes qui provoquent des événements qui conforteront leur médiocre opinion d'elles. C'est un véritable cercle vicieux.

Se (re)connaître pour s'accepter et s'aimer

À la question « Qui êtes-vous ? » que répondriez-vous ?

Permettez-moi de vous demander de vous présenter. Finalement je ne vous connais pas. Pourriez-vous m'en dire un peu plus sur vous s'il vous plaît ? Que pouvez-vous me dire de vous ? Comment vous définiriez-vous ?

Voici quelques lignes blanches qui attendent votre plume afin que vous décriviez la personne que vous êtes – ou que vous pensez être.

C'EST À VOUS !

Qui êtes-vous ? (ne lisez pas encore la suite, faites ce premier petit exercice, ici et maintenant, merci.)

.....

.....

.....

.....

.....

Voici ce que vous avez pu écrire : Je suis **CLAIRE**, j'ai 34 ans, et je suis prothésiste dentaire. Je suis mariée et j'ai un enfant de 2 ans, je vis à Paris et je fais de la zumba deux fois par semaine.

Serait-ce tout ce que vous auriez à dire de vous ?

Si vous vous permettiez à présent, d'être un peu plus que cela ? En fait, Claire n'est pas que prothésiste dentaire. Elle est bien au-delà de son diplôme qui valide ses compétences. Claire, en fait, c'est une fille géniale. C'est une fille généreuse et attentionnée pour ses parents, c'est une épouse aimante et délicate, c'est une maman tolérante, douce, qui transmet de belles valeurs et une bonne éducation à son enfant, c'est une professionnelle ambitieuse et une collaboratrice efficace, c'est une artiste à ses heures, créative et inventive, c'est une amie qui sait écouter avec son cœur et rire aux larmes avec ses amis, c'est une citoyenne du monde qui défend la liberté, elle a un petit côté écolo qui fait qu'elle trie ses poubelles et ne jette jamais ses chewing-gums sur les trottoirs, c'est une voisine prête à rendre service. Elle a parfois un sale caractère, elle ne sait pas coudre un bouton, elle ne sait nager que la brasse, elle n'aime pas faire ses comptes et ne sait pas faire cuire un œuf. Elle a aussi de fausses idées sur elle. Elle ne s'aime pas toujours vraiment. Elle trouve qu'elle a un peu trop de graisse sur le ventre, mais ne peut s'empêcher de manger les noix de cajou de l'apéro. Mais c'est quand même une fille géniale !

Si vous voulez bien fonctionner dans ce monde, il est essentiel de bien évaluer qui vous êtes. L'estime de MOAA commence par une bonne connaissance de soi et par la reconnaissance de sa valeur personnelle.

La quête de la perfection

Trop souvent, on pense que « bonne estime de soi » rime avec « je suis parfaite dans tous les domaines de ma vie » ! Cela n'a absolument rien à voir. Nous ne serons jamais des êtres ni complets,

ni parfaits, jamais, jamais. Cependant, chercher à vous améliorer sans cesse renforcera inévitablement votre sentiment de valeur. Et c'est en cela qu'il est important d'agir. Car pleurer sur son sort devant la glace en position potiche attendant une hypothétique augmentation de son sentiment de valeur n'a évidemment aucun sens. Nous sommes des êtres en évolution constante et, à ce titre, tout peut changer maintenant ! Allons-y ! Car se mettre en route pour aller chercher le meilleur de soi, ça c'est super bon pour l'estime de MOAA !

N'ayez pas peur d'avoir une très bonne estime de vous. S'aimer, s'approuver, s'apprécier, ne veut pas dire que votre ego va enfler au point que vous ne puissiez plus entrer dans l'ascenseur ! Ce n'est pas pour les autres que vous devez vous aimer, mais bien pour vous-même. Pour vous autoriser à être qui vous êtes censée être réellement. Pour prendre votre juste place. Pour ne pas vous ratatiner. Pour ne pas subir.

LA BIENVEILLANCE, QU'EST-CE QUE C'EST AU JUSTE ?

La bienveillance vise le bien et le bonheur d'autrui. C'est un élan qui vient de notre cœur, on dit que c'est une qualité affective. Je dirais que c'est aussi une intelligence affective. C'est la volonté de faire du bien à l'autre, ou tout au moins de ne pas lui nuire de quelque façon que ce soit. Lorsque je suis bienveillante, je m'efforce d'être indulgente et compréhensive. Dans la bienveillance il y a une forme de douceur, de respect de l'être, une forme d'acceptation de l'autre dans toute sa dimension.

Et si l'autre, finalement, c'était vous ?

Et si vous vous parliez avec la même attention, la même compréhension et les mêmes égards que lorsque vous vous efforcez d'être bienveillante avec les autres ?

S'observer avec bienveillance et lucidité

Ici je vais vous proposer d'évaluer vos compétences, vos habiletés, vos qualités, vos ressources, vos savoir-faire et vos savoir-être. Reconnaître votre valeur personnelle, c'est accepter la vérité de qui vous êtes. Une bonne connaissance de soi et de sa valeur personnelle vous permettra de faire vos propres choix sans jamais vous laisser dicter quoi que ce soit par qui que ce soit. L'estime de MOAA nourrit le sentiment d'autonomie et de confiance en soi.

Un peu à la manière de Claire, vous allez dresser maintenant un portrait de vous. Un portrait le plus complet de la personne que vous êtes en attribuant des adjectifs qualificatifs à chaque rôle que vous tenez dans votre vie.

Côté « Zone d'Excellence », n'ayez pas peur de dire que vous êtes intelligente, intuitive, prévoyante, aimante, aimable, que vous avez des progrès à faire en matière de ménage et de repassage, que vous ne savez toujours pas vous servir de Power-Point, et que vous ne savez pas résoudre une équation. Mais ça on s'en fout un peu quand même. Côté « Zone en cours d'amélioration », l'essentiel est d'identifier vos zones de non-savoir, non-savoir-faire ou non-savoir-être à partir du moment où, si vous saviez cela, votre existence s'en trouverait améliorée. Ne pas savoir conduire un camion ne nous intéresse pas, sauf si vous songez à une reconversion professionnelle en tant que chauffeur routier ! Mais ça aussi ça s'apprend.

Soyez lucide, pas critique. Écrivez à la première personne du singulier et au présent. Voici quelques exemples :

- Je suis une fille attentionnée pour ses parents.
- Je suis honnête et franche.
- Je rends service facilement.

- J'ai un grand sentiment de responsabilité dans tous les actes que je pose.
- Je fais le sauté de veau comme personne.
- Je n'ose pas dire ce que je pense.
- Je ne fais jamais mes comptes.
- J'ai un rire de cow-boy.
- Je patine comme une athlète olympique.
- Je suis pleine d'humour.
- J'aime les gens.
- Je suis une personne empathique et bienveillante.
- J'ai un esprit fin même si j'ai 3 kg en trop.
- Je suis une compagne tendre et sensuelle.
- Je suis une super bonne commerciale qui vendrait de l'antichute de cheveux à un chauve mais je reste honnête.
- Même si je ne suis pas Rembrandt, j'ai un sacré coup de pinceau.
- Je suis une maman câline et à l'écoute.
- Je suis une magicienne, je sais faire disparaître une boîte de chocolats !

C'EST À VOUS !

Faites votre autoportrait (dans tous les domaines de votre vie : intimité/ couple, famille, santé, amis, loisirs, social, professionnel, finances, spiritualité, personnel).

.....

.....

.....

.....

.....

Si vous vous êtes prêtée au jeu, tant mieux ! Cet exercice demande un peu de temps, mais il est très précieux pour vous aider à gagner en estime de vous. Si vous avez vraiment pris le temps de faire cet exercice, vous voyez que votre portrait est plus complet que votre première présentation un peu timide. Vous avez dû aller chercher au fond de vous ce que vous êtes capable d'être ou d'accomplir. Nous mésestimons souvent nos rôles. Il nous apparaît normal d'être ce que nous sommes et, par modestie, nous ne voulons pas en faire des tartines. Soit, nous ne sommes pas ici pour nous flatter l'ego, et regarder nos chaussures briller. Mais une juste reconnaissance de qui vous êtes et de vos savoir-être et savoir-faire vous permet de mieux vous positionner, de vous sentir plus sûre de vous, plus forte, plus déterminée, plus apte à défendre vos opinions.

Se connaître est essentiel, personne d'autre ne peut faire cela à votre place, vous êtes la clé de votre amour.

Exercice : les qualités

J'adore donner cet exercice ! C'est très amusant vous allez voir et surtout très révélateur du degré de connaissance et d'estime de vous. Vous allez dans l'espace libre ci-dessous noter toutes vos qualités, oui je dis bien toutes vos qualités et vos capacités.

Une liste des qualités et des défauts se trouve à la fin de ce livre. Mais je vous prie d'attendre d'avoir fait cet exercice pour aller la consulter... sinon, cela va fausser vos résultats 😊

C'EST À VOUS !

Je note toutes mes qualités.

.....
.....

Je note tous mes défauts. De la même manière, vous écrirez tous les défauts que vous vous reconnaissez.

.....
.....
.....
.....
.....

À présent, je vous invite à consulter la liste complète des qualités et des défauts à la fin du livre p. 231. Vous allez à présent comparer vos listes et les compléter.

Vous allez vite vous apercevoir que vous avez omis de vous attribuer beaucoup de qualités. Ce qui est généralement moins vrai avec les

défauts, puisque nous focalisons bien plus sur nos moins que sur nos plus ! C'est pour cela que cet exercice va vous permettre de voir que vous avez bien plus de qualités que vous ne le pensez.

Vous avez dressé votre autoportrait et vous avez une longue liste de qualités et une liste de défauts. Voici quelques questions :

1. Quelles qualités, caractéristiques, ou quels faits à propos de vous-même vous donnent un sentiment de valeur personnelle ?

.....
.....
.....

2. Décrivez trois situations où vous vous êtes sentie fière de vous. Choisissez un événement qui a eu lieu dans votre sphère professionnelle, un autre dans votre sphère famille/conjoint, un autre dans votre environnement amical ou votre sphère financière.

.....
.....
.....

3. Quelles sont les qualités que vous attribuent vos parents, votre conjoint, vos enfants, vos amis ? Pour cela, n'hésitez pas à le leur demander tout simplement. Dites-leur que vous êtes en train de faire un exercice et que vous avez besoin qu'ils soient francs et lucides envers vous.

.....
.....
.....
.....

4. De quelles qualités êtes-vous le plus fière ? Notez-en trois.

.....
.....
.....

5. Dans la liste de vos défauts, que souhaiteriez-vous corriger ? Comment pouvez-vous le faire ? Avez-vous envie de le faire ? Qui peut vous aider ? Est-ce urgent de procéder à cette amélioration ?

.....
.....
.....
.....

En étant consciente de votre valeur innée et de votre potentiel, vous permettez aux autres femmes de notre génération, mais également des générations à venir de s'estimer à leur juste valeur. Votre travail personnel d'introspection et de reconnaissance de vos talents et de votre valeur personnelle pousseront les autres femmes à faire de même.



Les conseils de Sylvie

- ✓ Soyez douce et bienveillante envers vous-même.
- ✓ Vous faites toujours du mieux que vous pouvez.
- ✓ Ne vous comparez pas.
- ✓ Ne vous jugez pas.

Mon estime
de MOAA

Je recharge mon estime de MOAA

- Désormais, je choisis d'être attentive à tout ce que je fais de bien.
- Je me focalise sur le meilleur en moi et j'ai une immense joie à ne cesser de m'améliorer chaque jour.
- J'apprends à me connaître et à apprécier qui je suis.
- Je me respecte et je m'aime même si je ne suis pas parfaite.
- Je sais que je fais toujours de mon mieux.
- Je prends soin des pensées que j'alimente.