



RAPPEL!

S'aimer, s'estimer, ce n'est pas prétentieux!
C'est **IMPORTANT**

RAPPEL!

La méditation, c'est simplement de prendre le temps de s'installer confortablement, dans le silence et de déplacer ton attention vers un élément en particulier; comme une force que tu as par exemple, et l'observer avec une perspective nouvelle.

SI TES « MOI » SE RAPPROCHAIENT?

Plus tu perçois que ton « moi réel » se rapproche de ton « moi idéal », plus tu as une bonne estime de toi.

Essaie de faire des actions pour te rapprocher de ton « moi idéal ».

Oui, mais comment?

Utilise la stratégie du « **Et malgré tout** ».
Vois les aspects que tu aimes moins de toi comme des occasions de **passer à l'action!**



Plus la distance entre les deux est grande, plus ton estime est affectée

Moi réel

Moi idéal

Image que tu as de toi, de tes forces, de tes limites, ton reflet; qu'il soit positif ou négatif.

T'accepter davantage même dans tes travers, tes manques et tes défauts renforce ton estime.
Personne n'est parfait, mais nul besoin de l'être pour t'aimer, être aimé(e) et reconnaître que tu as de la valeur.

Ce que tu voudrais être au meilleur de toi-même.

DÉFI HORS-PISTE

Transforme quelques critiques que tu as à ton égard en phrases positives et bienveillantes, en incluant; « **ET... MALGRÉ TOUT** ».

Essaie un exercice de méditation pleine conscience dans ton quotidien

