

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Identifier mes forces et mes ressources

Pourquoi faire cet exercice ?

Nous sommes souvent plus conscients de nos défauts que de nos qualités.

Pourtant, chacun possède des ressources sur lesquelles il peut s'appuyer.

Cette fiche t'aidera à mieux identifier tes points d'appui.

Mes qualités

Parmi les qualités suivantes, lesquelles te correspondent ?

- Bienveillante
- Persévérante
- Créative
- Organisée
- Courageuse
- Empathique
- Curieuse
- Fiable
- Patiente
- Autonome



Autres :

Mes compétences

Qu'est-ce que je sais faire aujourd'hui ?

Mes ressources

Sur quoi puis-je m'appuyer lorsque je traverse une difficulté ?

- Mes proches
- Mon expérience
- Mes connaissances
- Ma capacité d'adaptation
- Mon intuition
- Ma créativité
- Ma persévérance

Autres :

À retenir

Nous avons tous des ressources.

La confiance en soi consiste aussi à apprendre à les reconnaître et à les utiliser.

