

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Mon regard sur moi-même

Pourquoi faire cet exercice ?

L'estime de soi est étroitement liée à l'image que nous avons de nous-mêmes.

Or, nous avons souvent tendance à nous définir à travers nos défauts, nos erreurs ou ce que nous pensons devoir améliorer.

Cette fiche t'invite à prendre conscience du regard que tu portes sur toi-même aujourd'hui.

**Lorsque je pense à moi, les premiers mots
qui me viennent sont :**



Ce que j'apprécie chez moi

Note au moins 5 qualités ou aspects de toi que tu apprécies.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ce que j'ai tendance à me reprocher

Si une personne qui m'aime devait me décrire, que dirait-elle ?



Ce que je retiens de cet exercice

À retenir

Le regard que nous portons sur nous-mêmes n'est pas toujours objectif. Prendre conscience de cette perception est souvent le premier pas vers une estime de soi plus équilibrée.

