

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Reconnaître mes qualités et mes ressources

Pourquoi faire cet exercice ?

Nous identifions souvent rapidement nos défauts.

Nos qualités sont parfois plus difficiles à reconnaître.

Pourtant, elles existent bel et bien.

Cette fiche t'invite à les remettre en lumière.

Parmi les qualités suivantes, lesquelles te correspondent ?

- ☐ Bienveillante
- ☐ Courageuse
- ☐ Créative
- ☐ Persévérante
- ☐ Organisée
- ☐ Empathique
- ☐ Curieuse



☐ Patiente

☐ Fiable

☐ Responsable

Autres :

Mes compétences

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

Les difficultés que j'ai déjà traversées



Ce que ces expériences révèlent de moi

Mes principales ressources aujourd'hui

À retenir

Nous possédons souvent davantage de ressources que nous ne l'imaginons.

