

## MOYENS POUR AUGMENTER L'ESTIME DE SOI

Ayez une attitude positive à votre égard.

Acceptez les compliments qui mettent en valeur vos points forts et vos capacités.

Soyez réaliste parce qu'essayer d'être parfaite et se comparer aux autres peut nuire à l'estime de soi.

Admettez que tout le monde fait des erreurs. Quand vous faites une erreur, ne vous rabaissez pas. Il y a des leçons à tirer de ses erreurs.

Évitez de transformer chaque erreur en défaut. Tenez compte de vos bons coups, des choses dont vous êtes satisfaites.

Mettez en évidence les qualités que vous avez utilisées des dizaines de fois au lieu d'accorder de l'importance aux erreurs.

Évitez de ruminer vos défauts, vos faiblesses et vos erreurs. Ce sont des pensées qui empoisonnent votre vie et détruisent votre estime de vous-mêmes.

Écoutez les autres avec attention et sans les juger.

Respectez le fait que les gens sont différents les uns des autres.

Soutenez et encouragez les efforts des autres pour apprendre des choses nouvelles.

Passez du temps avec des gens qui vous font sentir bien.

Livrez-vous à des activités qui vous donnent un sentiment de satisfaction.

N'ayez pas de préjugés défavorables envers vous-mêmes.

Il ne faut pas se dénigrer.

Gardez l'esprit ouvert.

Soyez attentives à vos propres désirs.

Exprimez vos besoins et vos attentes; lorsque vous voulez satisfaire vos besoins, vous en recueillez de l'énergie.

Ne vous sacrifiez pas dans le but de plaire à tous et en tout temps, cela est impossible et n'est pas nécessaire.

Ne vous sentez responsable que pour des choses sur lesquelles vous avez un certain contrôle.

Reconnaissez que vous êtes digne d'être aimée pour ce que vous êtes : un être humain qui fait de son mieux avec les capacités et les limites qu'elle a.

Traitez-vous comme votre meilleure amie, faites-vous plaisir.

## **MOYENS POUR AUGMENTER MON ESTIME DE SOI**

*(Moyens que les femmes du groupe ont trouvés)*

Développer mon humour

Travailler à se connaître

Honnêteté envers soi et les autres

Humilité

Apprendre à être lucide avec soi-même

Se respecter, se faire confiance

Écrire : pour se libérer, pour m'empêcher de m'apitoyer sur mon sort

Implication bénévole : cela emmène des défis et nous valorise

Rester attaché à la spiritualité

Se faire valoir par nos talents

Participer à un groupe

Rester dans le quotidien apporte de la force

Bénir les choses qui nous arrivent