



L'estime de soi est l'une des sources essentielles de la joie de vivre, elle permet de s'accepter, de s'aimer et de pouvoir aimer les autres. Être tout ce que l'on peut être, c'est ce que permet une saine estime de soi.

Il s'agit du projet de toute une vie, car chaque nouveau jour porte avec lui des défis à relever, des difficultés à surmonter mais surtout des joies à savourer !

Avec ce petit cahier regroupant de multiples exercices ludiques, coloriages, citations et autres pensées positives, découvrez votre réel potentiel et retrouvez une juste estime de vous-même !

Vous apprendrez ainsi à identifier les mécanismes qui participent à une mauvaise estime de soi et découvrirez les clefs qui vous permettront non seulement de vous en libérer, mais également de renforcer la force de conviction que vous avez de votre valeur en tant que personne. Pour une juste appréciation de vous-même?!