

ESTIME DE SOI

L'IMPORTANCE DE SE CHOISIR

Me traiter avec bienveillance

Répondre à mes besoins physiques dès qu'ils se présentent

*Me traiter avec bienveillance, gentillesse, douceur
m'accorder du temps pour ce qui est important pour
me donner le droit à l'erreur*

M'entourer avec soin

Avoir au moins 3 amis vitamines

Réserver du temps pour passer des moments avec eux

Oser demander

Oser recevoir

Identifier les liens toxiques dans ma vie

*Me protéger des liens toxiques, les éviter, me
défendre ou me détacher*

Être fidèle à mes ÉMOTIONS

Être attentive à mes réactions émotives

Prendre le temps de ressentir mes émotions

Décoder mes émotions pour saisir le message

Faire ce qu'il faut pour rétablir l'équilibre

Être fidèle à mes LIMITES

*Connaître ma chaîne de signaux personnels quand
mes limites sont atteintes;*

Nommer précisément mes limites;

Respecter mes limites;

Assumer les conséquences de respecter mes limites

Être fidèle à mes VALEURS

*Nommer précisément mes 5 plus
grandes valeurs et les classer en ordre
d'importance*

*Privilégier mes valeurs dans mes choix
(loisirs, projets, carrière, réseau d'amis)*

*Quand je suis dans une situation qui va contre
mes valeurs, le dire et les défendre
ou me retirer*

Être fidèle à mes RÊVES et ASPIRATIONS

*Avoir des projets et des rêves en lien avec
mes passions, mes talents et mes valeurs*

*Protéger mes projets et mes rêves des
éteigneurs à rêves*

*Consacrer du temps à mes projets et
mes rêves*