

Trois clefs pour Être soi-même

L'estime de soi correspond à l'image que nous avons de nous-même.

Avoir confiance en soi revient à avoir la certitude que l'on possède les ressources nécessaires pour faire face aux différentes situations de la vie.

La première clef est de développer et d'entretenir un regard bienveillant sur vous-même.

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

La culpabilité joue sur l'estime de soi, mieux vaut ne pas en rajouter.

L'estime de soi est définie comme étant l'évaluation positive de soi-même. L'estime de soi se rapporte à la façon dont un individu évalue son degré de compétence, son importance, sa réussite et sa valeur.



La seconde clef est de porter sur vos compétences un regard réaliste.

Je suis confiant dans mes capacités, mais conscient de mes limites.

La manière dont nous nous voyons aboutit généralement à un certain nombre de croyances, profondément ancrées, et qui risquent de nous empêcher d'avancer.

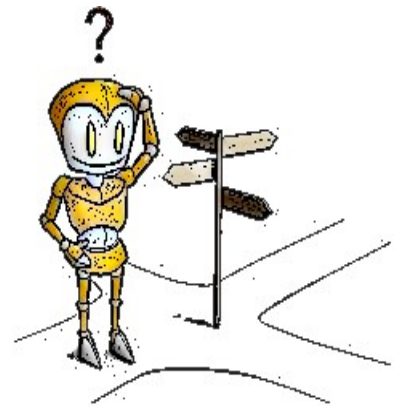
La troisième clef est d'accepter nos limites.

Je peux faire une erreur ou me tromper. Je ne perdrai ni l'amour, ni l'amitié ou le respect des autres.

Et si mes faiblesses servaient de socle à ma construction. Lâcher prise est un acte de confiance.

Lâcher prise implique parfois de nous changer nous-mêmes ou de nous accepter avec nos limites, nos valeurs, ce qui nous permet aussi d'accepter les autres.

Connaître ses limites permet trouver les moyens de les repousser et aussi de se réaliser en réorientant notre vie vers une autre direction au lieu de persévérer inutilement à surmonter une situation hors de portée.



I ♥ ME

« Être soi-même dans un monde qui essaie constamment de faire de vous quelqu'un de différent est le plus grand des accomplissements ».

Ralph Waldo Emerson (25 mai 1803 - 27 avril 1882, philosophe, chef de file du mouvement transcendantaliste américain du début du XIX^e siècle)

Les principaux freins à l'estime de soi sont : la comparaison aux autres, les petites voix négatives internes, le pessimisme, le fait de ressasser les blessures du passé et ne pas prendre de mesures pour les évacuer ou en parler.

Une personne qui ne s'aime pas => se critique, se contrôle et ne croit pas en elle.

S'aimer, c'est reconnaître l'être spécial qu'on est. L'amour de soi, n'est ni de l'égoïsme, ni du nombrilisme, ni de la prétention, mais l'indispensable condition pour être à l'aise dans la vie et ... aimer les autres.