

HORS PISTE

Être imparfait(e)... c'est parfait!

Atelier 6

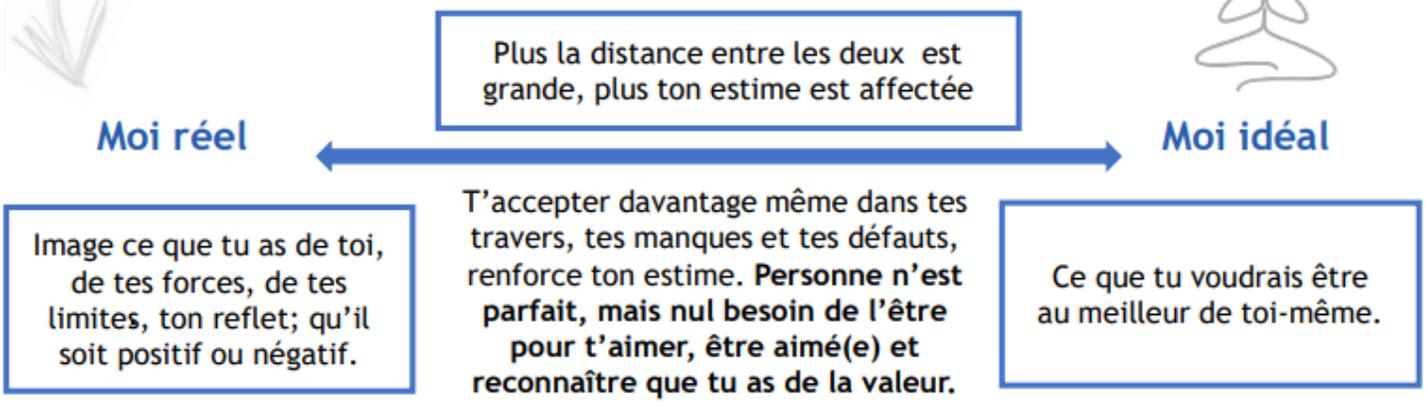


RAPPEL!
S'aimer, s'estimer, ce n'est pas prétentieux!
C'est IMPORTANT!

RAPPEL!
La méditation, c'est simplement de prendre le temps de s'installer confortablement, dans le silence et de déplacer ton attention vers un élément en particulier; comme une force que tu as par exemple, et l'observer avec une perspective nouvelle.

SI TES « MOI » SE RAPPROCHAIENT?
Plus tu perçois que ton « moi réel » se rapproche de ton « moi idéal », plus tu as une bonne estime de toi.
Essaie de faire des actions pour te rapprocher de ton « moi idéal ».

Oui, mais comment?
Utilise la stratégie du « **Et malgré tout** ».
Vois les aspects que tu aimes moins de toi comme des occasions de **passer à l'action!**



Je suis
Unique