



### AMÉLIORER SON ESTIME DE SOI

1. Ne pas chercher à être parfait, à vouloir toujours faire mieux, à se fixer des objectifs hors de portée : cela ne conduit qu'à des déceptions et à une énorme perte d'énergie qui va faire baisser l'estime de soi.
2. Se faire confiance : essayer de se fixer des objectifs à sa portée pour éviter d'être déçu.
3. Se féliciter d'avoir atteint les objectifs que l'on s'était fixés, se faire plaisir pour se gratifier d'avoir réussi.
4. Être son meilleur ami et non pas son pire ennemi.
5. Faire attention à soi : prendre le temps de se chouchouter, de soigner son apparence parce qu'on le mérite (et non parce que l'on veut se conformer à un modèle) et parce que cela fait plaisir d'être bien dans sa peau.
6. Mener une vie équilibrée : suffisamment de sommeil, une bonne alimentation, de l'activité physique régulière (sport doux comme la natation, la marche, la danse, le jardinage, etc ...) Plus on est fatigué, moins on a confiance en soi et plus l'estime de soi est faible.
7. Se réjouir de choses simples en se recentrant sur les besoins essentiels (essayer d'éliminer le superflu).
8. Apprécier les petits bonheurs de l'existence.
9. Éviter de se disperser (hyperactivité) et apprendre à écouter et respecter son rythme et à connaître ses limites.
10. Essayer de se simplifier la vie en éliminant tout ce qui empêche d'être serein et bien dans sa peau.
11. Éviter les personnes toxiques et rechercher la compagnie de personnes qui ont une attitude constructive, positive, les personnes qui peuvent vous faciliter la vie.
12. Ne pas se sentir obligé de sauver le monde où des personnes de son entourage : on peut aider ses proches, mais on n'est pas chargé de porter les problèmes des autres, même ceux de personnes très proches (famille, amis).
13. Essayer de se désencombrer des schémas mentaux ou des pensées qui nous bloquent, parfois inconsciemment, qui nous empêchent de vivre ou de voir les choses simplement. Ressasser les mêmes idées est épuisant et fait baisser la confiance que l'on a de ses capacités.

