Carte mentale

Estime de soi : comprendre et renforcer

Estime de soi, confiance en soi et image de soi : la différence

- Estime de soi: la valeur globale que vous vous accordez en...
- Confiance en soi
- Image de soi: la façon dont vous vous voyez, physiquement

Les signes d’une estime de soi fragile

- Difficulté à dire non
- Besoin excessif de validation
- Autocritique disproportionnée
- Difficulté à recevoir compliments et reconnaissance

Estime de soi

D’où vient l’estime de soi

- L’estime de soi commence à se former tôt
- La bonne nouvelle, c’est que

Comment renforcer l’estime de soi en pratique

- Séparez votre valeur de vos performances.
- Repérez la voix intérieure critique.
- Développez une vraie compétence.
- Posez des limites.

Questions fréquentes

1. Une haute estime de soi, est-ce de l’arrogance ?
2. Peut-on réussir professionnellement et avoir une faible estime de soi ?
3. Faut-il une thérapie pour renforcer l’estime de soi ?

À retenir

La différence entre estime de soi, confiance en soi et image de soi, les signes d’une estime fragile et une démarche concrète pour la renforcer.

Auteur: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br