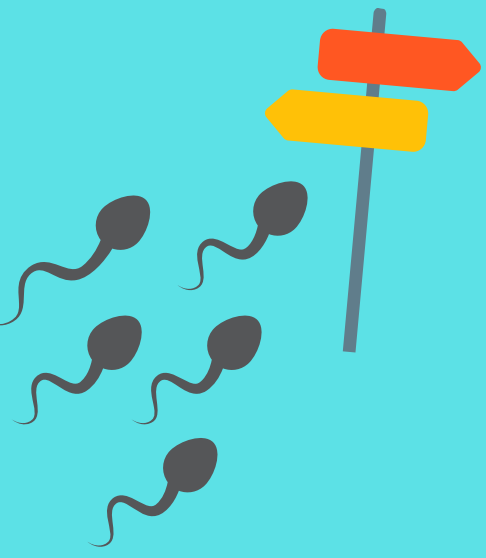


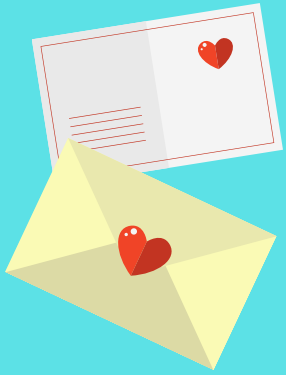
# Quelques conseils pour ... renforcer l'estime de soi



- Pratiquez la "méthode l'Oréal - Parce que que je le vau**x** bien !" dans tous les domaines de votre vie. Agissez concrètement pour prendre soin de vous en satisfaisant vos besoins (physiologiques + sécurité + appartenance + reconnaissance d'autrui + accomplissement).



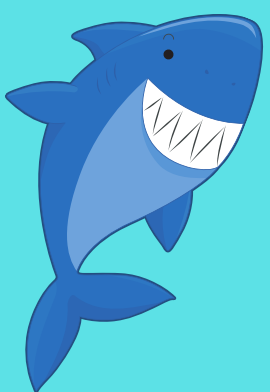
- Prenez conscience du fait que votre existence est en soi une réussite. Vous êtes issu du spermatozoïde gagnant d'une sacrée course, chanceux et / ou doté d'un super sens de l'orientation (Direction trompe de Fallope gauche ou trompe de Fallope droite ?)



- Si votre relation avec vos parents le permet, demandez-leur de vous lister par écrit les qualités qu'ils ont observées chez vous quand vous étiez enfant et celles qu'ils vous reconnaissent aujourd'hui.



- Pratiquez l'auto-massage au sortir de la douche avec une huile ou une crème hydratante. Ces mouvements répétés réduisent le cortisol et boostent la production de dopamine, d'ocytocine et de sérotonine. En plus, vous aurez la peau douce.



- Souriez de toutes vos dents. La contraction musculaire nécessaire au sourire induit la libération d'endorphines, sources de joie et d'indulgence envers vous-même.



- Listez 3 grandes réussites de votre existence et reliez-y lucidement les compétences et qualités que vous avez mises en oeuvre pour arriver à ces résultats.



- Entraînez-vous à recevoir. De vous-même quand vous avez réussi une tâche complexe. Et des autres quand ils vous offrent un cadeau.



- Explorez les 5 blessures qui handicapent l'estime de soi, mises en évidence par Lise Bourbeau : rejet, abandon, humiliation, trahison et injustice



- Rappelez-vous que la vie est faite de hauts et de bas. Un électrogramme plat signifie que vous êtes mort. Tant qu'il y a des sinusoïdales, tout est ok !