
Renaissance

Renaissance holistique grâce à l'approche Kaizen



Sphère émotionnelle

- Estime de soi-

S'aimer pour mieux vivre avec les autres

L'amour de soi est l'élément le plus important.

S'estimer est essentiel pour bien vivre.

S'aimer inconditionnellement c'est s'aimer malgré nos défauts, malgré ses limites, malgré nos échecs et les revers de la vie.

Si on est à l'écoute de la petite voix intérieure, celle-ci vous dirait que vous êtes digne **d'amour et de respect.**

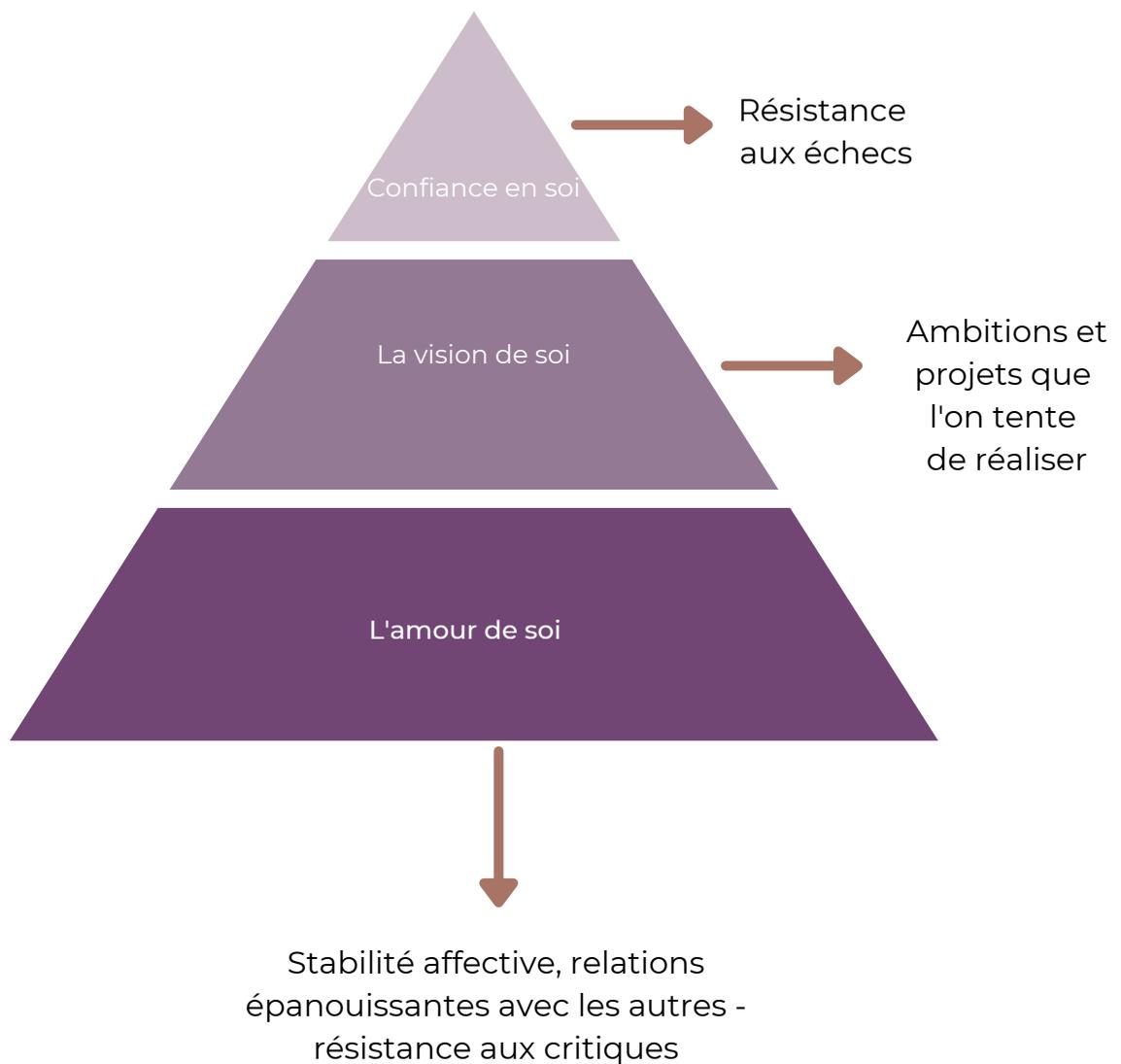
Les carences de l'amour de soi vient en grande partie de l'amour que la famille a prodigué à l'enfance.

Cette semaine, dans le thème de la sphère émotionnelle, on parlera de l'estime de soi. Ce concept qui influence grandement nos réussites avec le monde extérieur.



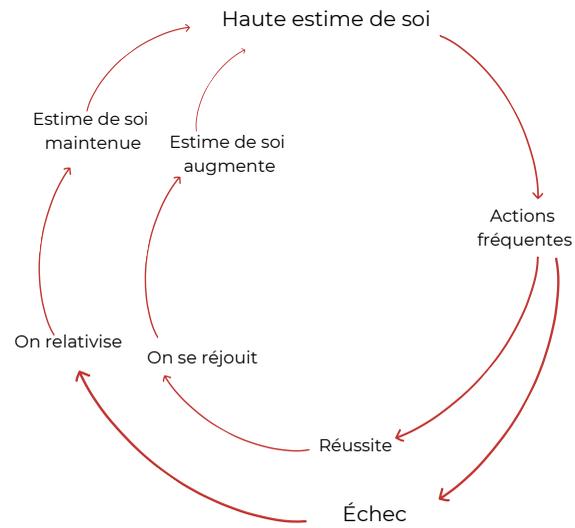
Estime de soi

Pyramide de l'estime de soi

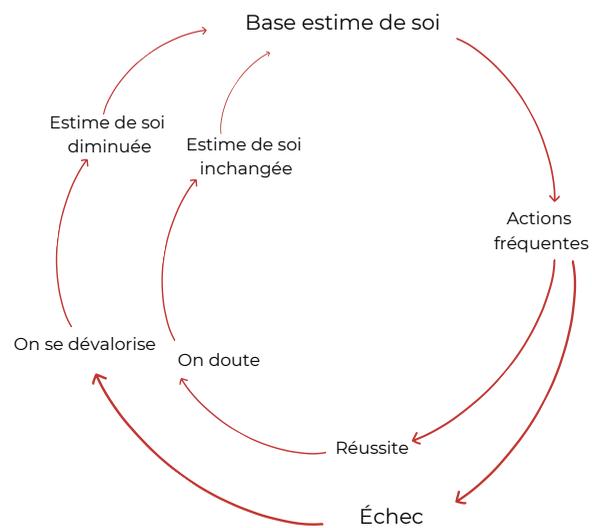


Estime de soi

Boucle de la haute estime de soi



Boucle de la basse estime de soi



Je m'aime...donc je suis

BASSE ESTIME DE SOI

Ont le sentiment de mal se connaître

Parlent d'eux de façon neutre

Se décrivent de façon modérée, floue

Tiennent un discours sur eux-mêmes contradictoire

Se jugent souvent

HAUTE ESTIME DE SOI

Ont des idées claires sur eux-mêmes

Parlent d'eux de façon assurée

Parlent d'eux de façon positive

Tiennent sur eux-mêmes un discours cohérent

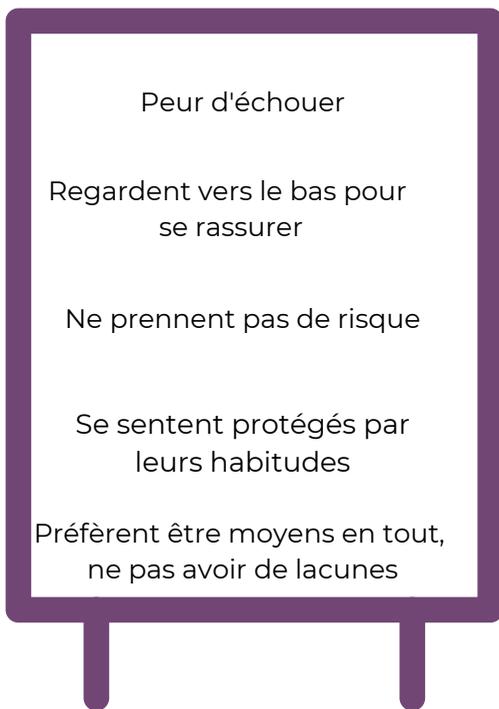
Ont un jugement sur eux assez stable

Estime de soi

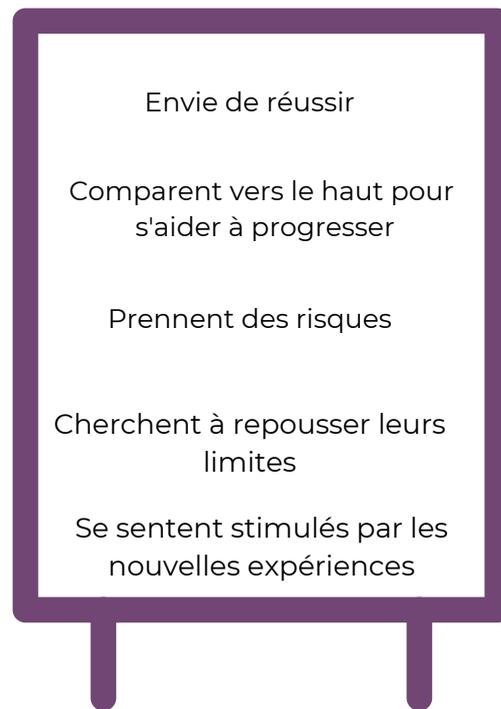
L'estime de soi est le contenu le plus profond
de la vie humaine.

Sándor Márai

BASSE ESTIME DE SOI



HAUTE ESTIME DE SOI



Estime de soi

Si j'ai perdu mon estime, j'ai l'univers contre moi.

Ralph Waldo Emerson

BASSE ESTIME DE SOI

Plus les décisions sont laborieuses ou différentes

S'inquiètent des conséquences possibles de leurs choix

Subissent parfois des situations dictées par les autres

Parfois hésitants ou conventionnels

Avantages: Patients/Prudents

HAUTE ESTIME DE SOI

Prise de décision plus facile

Agissent efficacement pour faire réussir leurs choix

Tiennent compte d'eux-mêmes dans la prise de décision

Capables de persévérer malgré les difficultés

Avantages: Novateurs

La première et la plus belle victoire de l'homme
est la conquête de soi-même.

Platon

Appréciez-vous !

Nombre de personnes craignent, si elles se félicitent, de tomber dans la complaisance.

Ne vous inquiétez pas de cela, vous apprécier ne vous transformera pas en un être arrogant et suffisant.

Quand on est en paix avec soi-même, on est plutôt ouvert à l'autre, curieux, intéressé.

C'est quand on se sent mal que l'on risque, de façon défensive, d'afficher une pseudo-supériorité.

Exercice

Choisissez un moment de la journée (coucher, trajet en métro, préparation du dîner...) et récapitulez tous les actes vous donnant des raisons d'être content de vous.

L'heure peut varier, mais s'imposer chaque jour au même moment ce rendez-vous vous aidera à le respecter.

Connais-toi toi même

-
Socrates

DE QUOI ÊTES-VOUS CAPABLE ?

Plus on s'estime, mieux se portent
nos actions.

On prend des décisions et on les tient.

Plus on se comporte ainsi régulièrement,
plus on s'estime...



Estime de soi

Bien se connaître

Les réponses fourniront de bonnes indications sur l'estime que vous vous portez

J'aime/Je n'aime pas

Quels sont mes limites

Quelles sont mes compétences

Estime de soi

Bien se connaître

Qui suis-je?

Quelles sont mes qualités

Quels sont mes défauts

De quoi suis-je capable

Quelles sont mes réussites

Quels sont mes échecs

Estime de soi

Bien se connaître

Qui suis-je?

Quelle est ma valeur à mes yeux

Quelle est ma valeur aux yeux de mes proches

Quelle est ma valeur aux yeux des personnes qui me connaissent

MON ÉTAT D'ÂME CETTE SEMAINE



Je suis reconnaissant.e de...

J'ai commencé à...

Ce que je compte enlever de ma vie...
