

## COMMENT CONSOLIDER L'ESTIME DE SOI #2 CHRONIQUE

La semaine dernière j'ai commencé à répondre à ceux qui m'ont demandé comment peut-on consolider l'estime de soi ? je continue cette semaine.

**Prenez position :** Engagez-vous envers vous-même. Faites de vous-même votre priorité des priorités. Qui d'autre que vous peut mieux prendre soin de vous-même?

Prenez des rendez-vous avec vous-même, des rendez-vous durant lesquels vous prendrez soin de vous-même; des rendez-vous durant lesquels vous vous aimerez vous-même; et accordez autant de considération à ces rendez-vous que s'il s'agissait de rendez-vous avec les plus grandes personnalités de notre terre. Si vous n'y parvenez pas tout seul, les psychothérapeutes sont là pour vous aider.

**Témoignez-vous du respect :** Respectez votre être de la même manière que vous témoignez du respect aux autres. Saluez-vous avec beaucoup de respect et de sympathie. Parlez à votre cœur et à votre esprit avec beaucoup de respect et de considération. Écoutez soigneusement ce qu'ils vous disent. Ne vous dénigrez jamais vous-même. Les personnes malveillantes se feront un plaisir de le faire à votre place.

**Soyez reconnaissant de votre voyage :** Remerciez pour ce que vous avez. Remerciez également pour les choses qui ne vont pas dans votre vie. Car elles sont là pour vous pousser vers celles que vous désirez. Remerciez. Vous verrez votre esprit se concentrer sur le positif, et manifester de plus en plus le positif.

**Faites ce qui vous fait peur.** Non seulement, votre estime de soi et votre confiance en soi augmenteront. Mais en plus, vous aurez le plaisir de vivre une vie libérée des craintes et des doutes.

**Apprenez pleinement de vos erreurs :** L'erreur est une occasion d'apprendre et de croître. Rien d'autre! Alors, apprenez de vos erreurs et réalisez vos rêves. « Ce qui ne vous tue pas, vous rend plus fort » De la sentence de Friedrich Nietzsche

**Acceptez les compliments :** Quand on vous félicite, ne faites pas comme si de rien n'était, comme si vous ne le méritiez pas. Si ce n'était pas le cas, les gens ne vous adresseraient pas de félicitations. Alors, acceptez les compliments avec plaisir.

Souvenez-vous de ceci: quand vous recevez une critique, la plupart du temps, vous ne vous comportez pas comme si ce n'était rien d'important. Bien au contraire, cela vous touche et vous fait passer un mauvais moment. Alors, pourquoi ne pas laisser les compliments vous pénétrer et vous rendre heureux? Cela décuplera votre confiance en soi.