



ESTIME DE SOI

**DEVELOPPEMENT PERSONNEL
AVEC
ESTIME DE SOI & CONFIANCE EN SOI
V - 2**

**DIAS CONSULTING WEB MARKETING
S . ABAMOUR**





**Par Said Abamour
Dias Consulting Web Marketing**

<https://www.dias-web-marketing-consulting.com/>

**Estime de soi
Développement Personnel
Avec
Estime de soi & confiance en soi**

Est une publication du site Internet
<https://www.dias-web-marketing-consulting.com/>

S. Abamour « Dias Consulting Web Marketing » est l'auteur
Tous droits réservés. Toute reproduction est strictement interdite

L'auteur se dégage de toute responsabilité pour tous litiges qui pourraient être dû
directement ou indirectement à l'information présentée dans ce livre.

1 Tables des Matières

Dias Consulting Web Marketing



1	Tables des Matières.....	3
2	Présentation de l'auteur.....	11
3	Du même auteur.....	12
4	Introduction.....	17
5	L'estime de soi.....	20
5.1	Qu'est-ce l'estime de soi ?.....	20
5.1.1	Définition.....	20
5.1.2	Les causes.....	21
6	Forte estime de soi.....	22
6.1	Les caractéristiques d'une forte estime de soi :.....	22
6.2	L'estime de soi « Haute et stable ».....	23
6.3	L'estime de soi « Haute et instable ».....	23
7	Faible estime de soi.....	24
7.1	Les caractéristiques d'une faible estime de soi.....	24
7.2	Une estime basse.....	25
8	Les types d'estime de soi.....	26
8.1	L'estime de soi Basse et stable.....	26
8.2	L'estime de soi Basse et instable.....	26
9	Le manque d'estime de soi.....	27
9.1	Les symptômes du manque d'estime de soi.....	27
9.2	Le manque d'estime de soi.....	27
9.2.1	Les conséquences.....	27
10	Comment soigner le manque d'estime de soi ?.....	30
10.1	Le manque d'estime de soi.....	30
10.2	Mécanisme du manque d'estime ou de confiance en soi.....	31
10.3	Conséquences du manque d'estime de soi.....	31
11	La mauvaise estime de soi.....	32
11.1	Les symptômes de la mauvaise estime de soi.....	32
11.1.1	Les caractéristiques.....	32
11.2	Reconnaître les erreurs.....	32
11.3	La critique.....	33
12	Améliorer l'estime de soi.....	34
12.1	Exercices pour améliorer l'estime de soi.....	34
12.2	Stimuler l'estime de soi.....	34
13	Comment construire l'estime de soi ?.....	35



13.1	Cultiver son estime de soi.....	35
14	Améliorer la confiance en soi.....	36
15	Comment améliorer sa confiance en soi ?.....	37
15.1	Se connaître soi-même.....	37
15.2	S'accepter.....	37
15.3	Être authentique.....	37
15.4	Se poser des questions.....	37
15.5	Arrêter de se comparer.....	38
15.6	Oublier ses défauts.....	38
15.7	Se concentrer sur les qualités.....	38
15.8	Apprendre des autres.....	38
15.9	Accepter les erreurs.....	38
15.10	Se fixer des objectifs.....	39
15.11	Se récompenser.....	39
15.12	Prendre soin de son apparence.....	39
15.13	Affirmer ses opinions.....	39
15.14	Ne pas se soucier du regard des autres.....	39
15.15	Prendre des initiatives.....	40
15.16	Aider les autres.....	40
16	La confiance en soi.....	41
16.1	Avoir confiance en soi.....	41
16.2	Qu'est-ce que la confiance en soi ?.....	41
17	Les causes du manque de confiance en soi.....	42
17.1	Les causes du manque de confiance en soi.....	42
17.2	Les erreurs qui détruisent la confiance en soi.....	42
17.2.1	Les erreurs à éviter.....	42
17.2.2	L'action.....	43
17.2.3	Oublier de profiter de l'instant présent.....	43
17.2.4	Négliger votre apparence physique.....	43
18	Les Affirmations.....	44
18.1	Les affirmations positives.....	44
18.2	Le manque d'affirmation de soi.....	44
19	Apprendre à s'aimer.....	46
19.1	S'aimer soi-même.....	46
19.2	S'accepter soi-même.....	46



20	Les étapes pour apprendre à s'aimer.....	47
20.1	S'aimer soi-même.....	47
20.2	Placez-vous devant votre miroir.....	47
20.3	Éviter la jalousie.....	47
20.4	Faites une liste de vos qualités.....	47
20.5	Prenez du temps pour vous.....	47
20.6	Gérer les revers et la négativité.....	48
20.7	Faites des choses qui vous font vous sentir bien.....	48
20.8	Évitez de vous comparer.....	48
20.9	Oser dire Non.....	48
21	Exercices pour apprendre à s'aimer soi-même.....	49
21.1	Respirer pour se calmer.....	49
21.2	Plaire.....	49
21.3	Aimer et Accepter le présent.....	49
21.4	Multiplier les contacts.....	49
21.5	Se pardonner les échecs.....	49
22	La gratitude.....	50
22.1	Faire un bilan positif.....	50
22.2	Remercier.....	50
22.3	Ne pas juger, ni comparer.....	50
23	La peur.....	51
23.1	Qu'est-ce qui vous fait peur ?.....	51
23.2	Faire face à ses peurs.....	52
23.3	La peur de la critique.....	52
24	La peur du regard des autres.....	53
24.1	Comment en finir avec la peur des regards des autres.....	53
24.2	Se débarrasser de la peur des autres.....	54
24.3	La peur de l'échec.....	54
24.4	Comment vaincre la peur de l'échec ?.....	55
25	La timidité.....	56
25.1	Comment en finir avec la timidité ?.....	56
25.2	Vaincre la timidité.....	57
25.2.1	Pour s'en sortir.....	57
25.2.2	Passer à l'action.....	57
26	Comment vaincre ses peurs ?.....	58



27	Oser.....	59
27.1	Il faut oser.....	59
28	Dire NON.....	60
28.1	Oser dire Non.....	60
28.2	Savoir dire NON.....	60
29	Se rabaisser.....	61
29.1	Arrêtez de vous rabaisser.....	61
29.2	Le sentiment d'infériorité.....	62
29.2.1	Les causes.....	62
29.2.2	La 1ere cause reste souvent les parents.....	62
29.2.3	Le complexe d'infériorité.....	62
29.2.4	Sentiment d'infériorité.....	63
29.2.5	Les clés pour surmonter ses complexes.....	63
30	Les pensées négatives.....	64
30.1	Les pensées négatives.....	64
30.2	Penser négativement.....	64
30.3	Les pensées de peur.....	64
30.4	Combattre les peurs.....	64
31	Les pensées positives.....	65
31.1	Comment changer votre façon de penser ?.....	65
31.2	Contrôler vos pensées.....	66
32	Créez un espace entre vos pensées et vos actions.....	67
32.1	Une Pensée négative.....	67
32.2	Travaillez sur vos pensées.....	68
33	Contrer les Pensées Négatives.....	69
33.1	Comment contrer ces pensées qui vous freinent ?.....	69
34	Le passé.....	70
34.1	Se réconcilier avec le passé.....	70
35	Zone de confort.....	71
35.1	La zone de confort.....	71
35.2	Sortir de sa zone de confort.....	72
36	Comment faire pour sortir de sa zone de confort ?.....	73
36.1	Les étapes pour quitter sa zone de confort.....	73
37	Les clés à mettre en pratique.....	74
37.1	Identifier sa zone de confort.....	74



37.2	Travailler sur vos peurs et vos limites.....	74
38	Votre égo.....	75
38.1	Comment prendre conscience de son égo.....	75
38.2	Les 4 plans de conscience.....	76
38.2.1	Le mental.....	76
38.2.2	Le corps.....	76
38.2.3	L'émotionnel.....	76
38.2.4	Le spirituel.....	76
38.3	La naissance de notre « égo ».....	77
38.4	L'identification à son « égo ».....	77
39	Le fonctionnement de « l'égo ».....	78
39.1	Notre mental.....	78
39.2	Le futur.....	78
39.3	Le futur.....	79
40	Existe-t-il un bon égo et un mauvais égo ?.....	81
41	Comment reconnaître son ego ?.....	82
41.1	Apparition de pensées liées au passé.....	82
41.2	L'acceptation du moment présent.....	82
41.3	Comment faire pour lâcher l'égo ?.....	84
41.4	Booster votre égo.....	84
42	Croyances limitantes.....	85
42.1	Croyances limitantes.....	85
42.2	Ces croyances brident notre potentiel.....	85
42.3	Comment combattre ses croyances limitantes ?.....	86
43	Comment combattre ses croyances limitantes ?.....	87
43.1	Répéter une phrase contraire.....	87
43.2	Imaginez votre réussite.....	87
43.3	Passez à l'action.....	87
44	Techniques pour dépasser ses croyances limitantes.....	88
44.1	Les affirmations positives.....	88
44.2	Faire comme si.....	88
44.3	La visualisation créative.....	89
45	Comment changer les croyances limitantes ?.....	90
45.1	Des pensées limitantes.....	91
45.2	Agir par les actions.....	91



46	Affirmations positives.....	92
46.1	Restez positif.....	92
47	Améliorer l'estime de soi par les affirmations positives.....	94
47.1	Lâcher prise.....	94
47.2	Communication.....	94
47.3	Charismatique.....	94
47.4	Le stress.....	94
47.5	Blocage.....	94
47.6	La confiance en mes compétences.....	95
	Je suis.....	95
	Je choisis.....	95
	J'attire.....	95
	J'aime.....	95
	Je peux.....	95
	J'agis.....	95
	J'ai l'intention.....	95
	Je crée.....	95
	Je me libère.....	95
	J'accepte.....	95
47.7	L'affirmation de soi.....	96
47.8	Pour renforcer la confiance en soi.....	96
47.9	Contrôler le subconscient.....	96
47.10	Pour transformer ma vie.....	96
47.11	Pour améliorer ma santé.....	97
47.12	Paix Calme intérieur.....	97
47.13	Calme intérieur.....	97
47.14	Relationnelle.....	97
47.15	Travail.....	98
47.16	Amour.....	98
47.17	La peur et les phobies.....	98
47.18	Restez positif.....	99
47.19	Croyances limitantes et pensées limitantes.....	99
48	Le miroir.....	100
48.1	La technique du miroir.....	100
49	Être positive.....	101



49.1	Le passage à l'action.....	101
50	Développement Personnel.....	102
50.1	Qu'est-ce que le développement personnel ?.....	102
51	La Motivation par la Pensée positive.....	104
51.1	Pratiquer les pensées positives.....	104
51.2	Répétez l'affirmation.....	104
52	Optimisme et pessimisme.....	105
52.1	La pensée optimiste.....	105
52.2	La pensée pessimiste.....	106
52.3	La différence entre l'optimisme et Le pessimisme.....	106
53	Comment devenir optimiste ?.....	107
54	Cultiver un état d'esprit positif.....	108
54.1	Surmonter les pensées négatives.....	108
54.2	La peur.....	108
54.3	Pourquoi la peur devient une réalité ?.....	108
54.4	Changer la perception de la peur.....	109
55	Le regard.....	110
55.1	Ne fuyez pas les regards.....	110
55.2	Le langage corporel.....	110
56	La Posture.....	111
56.1	Ayez la bonne posture.....	111
56.2	Évitez la posture de soumission.....	111
57	L'auto sabotage.....	112
57.1	L'auto saboteur.....	112
57.2	L'auto sabotage.....	112
58	L'Origine de l'auto sabotage.....	113
58.1	D'où vient l'auto sabotage ?.....	113
58.2	La Différence.....	114
59	Comment identifier vos mécanismes d'auto-sabotage ?.....	115
59.1	Le saboteur se sert.....	115
59.2	Il se nourrit.....	116
59.3	Les systèmes de l'auto-sabotage.....	116
59.4	Les messages négatifs dévalorisants.....	116
59.5	L'Auto – Sabotage chantages.....	117
60	Quels sont les types d'auto sabotage ?.....	118



61	Que faire contre l'auto sabotage ?.....	121
61.1	Auto Hypnoses.....	122
61.2	Comment éliminer les mécanismes d'auto-sabotage ?.....	122
61.3	Techniques de libération des auto-saboteurs.....	123
61.4	Affirmation positive.....	123
61.5	Pour conclure.....	125
62	Conclusion.....	126
63	Remerciement.....	129



2 Présentation de l'auteur



Said Abamour

Créateur et responsable de nombreux sites, ainsi que différentes affaires sur Internet, au travers de la société **Dias consulting web marketing**.

Je suis Spécialiste en :

- Entretien d'embauche, CV, Lettre de Motivation
- Étude de marché, Créer une entreprise
- Logo, Enseigne, Carte de visite
- Business Plan, Business plan pour internet
- Site internet, Créer une boutique en ligne avec WordPress
- Réseaux sociaux, Référencement Seo
- Web marketing, Marketing Digitale
- Construire une offre, Lancer un nouveau produit
- Dropshipping, E-commerce, **Boutique en ligne POD**
- Fidéliser clients
- Marketing Stratégique, Marketing Opérationnel, Marketing
- Prospection, Réclamation client, Relation client
- **Négociation**
- **Estime de soi**

L'objectif pour moi, est de créer de **la Qualité et de la Valeur**.
Pour Vous aider et Vous impactez positivement.
J'ai la solution pour vous.

Je vous dévoile dans cet e-book mes expériences, mes observations.
Pour vous permettre, à vous aussi, de :

- **Développer votre Estime de soi**
- Et avoir, **confiance en vous**.



3 Du même auteur



Dias Consulting Web Marketing



