



ESTIME DE SOI

**COMMENT TRANSFORMER VOTRE VIE
COMMENT APPRENDRE à S'AIMER
POUR MIEUX VIVRE
DEVELOPPER VOTRE POUVOIR INTERIEUR**

**DIAS CONSULTING WEB MARKETING
S. ABAMOUR**

V-1





**Par Said Abamour
Dias Consulting Web Marketing**

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

**Estime de soi
Comment transformer votre vie
Comment Apprendre à s'aimer pour mieux-vivre
Développer votre pouvoir intérieur**

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.

Dias Consulting Web Marketing



1 Tables des Matières

1	Tables des Matières.....	3
2	Présentation de l'auteur.....	8
3	Du même auteur.....	9
4	Introduction.....	14
5	Avoir confiance en soi.....	15
5.1	Avoir confiance en soi, c'est quoi ?.....	15
6	Qu'est-ce que l'estime de soi ?.....	17
6.1	Qu'est-ce l'estime de soi ?.....	17
6.2	L'estime de soi.....	18
6.3	L'image de soi.....	18
7	La différence entre estime de soi et confiance en soi ?.....	19
7.1	L'estime de soi.....	20
7.2	La confiance en soi.....	20
8	Les types d'estime de soi.....	21
8.1	L'estime de soi Haute et stable.....	21
8.2	L'estime de soi Haute et instable.....	21
8.3	L'estime de soi Basse et stable.....	21
8.4	L'estime de soi Basse et instable.....	22
9	L'amour de soi.....	23
10	La confiance en soi.....	24
11	Les différents domaines de l'estime de soi.....	25
12	L'estime de soi repose sur 3 Axes.....	26
12.1	L'amour de soi.....	26
12.2	La confiance en soi.....	26
12.3	L'image de soi La vision de soi.....	26
13	Les émotions.....	27
13.1	Forte estime de soi.....	28
13.2	Faible estime de soi.....	28
14	Les Piliers d'estime de soi.....	29
14.1	Le niveau d'estime de soi.....	29
14.2	L'amour de soi.....	29
14.3	L'image de soi ou La vision de soi.....	29
14.4	La confiance en soi.....	29



15	Le manque d'estime de soi.....	30
15.1	Les symptômes du manque d'estime de soi.....	30
16	Manque de confiance & l'estime de soi.....	31
16.1	Comment soigner le manque de confiance en soi et l'estime de soi ?.....	31
16.2	Le manque d'estime ou de confiance en soi.....	31
16.3	Mécanisme du manque d'estime ou de confiance en soi.....	32
16.4	Conséquences du manque d'estime de soi ou de confiance en soi.....	32
16.5	Les Causes du manque d'estime de soi et de confiance en soi ?.....	33
17	Le manque de confiance en soi.....	34
17.1	Les causes du manque de confiance en soi.....	34
17.2	Identifier les causes et les origines.....	34
17.3	Les erreurs qui détruisent la confiance en soi.....	34
17.4	Comment faire face au manque de confiance en soi et d'estime de soi ?.....	37
17.5	Traitement du manque de confiance en soi.....	37
18	Construire l'estime de soi.....	38
18.1	Comment construire l'estime de soi ?.....	38
18.2	Cultiver son estime de soi.....	38
18.3	Une bonne estime de soi.....	39
18.4	Une juste estime.....	39
18.5	Une estime basse.....	39
19	L'estime de Soi se construit avec le temps et les efforts.....	40
19.1	Se comprendre soi-même.....	41
19.2	S'accepter soi-même.....	43
19.3	S'aimer soi-même.....	44
19.4	Parler à Soi.....	44
19.5	Être responsable et avoir confiance en soi.....	45
20	Améliorer la confiance en soi.....	46
20.1	Exercice.....	46
20.2	Comment améliorer sa confiance en soi ?.....	47
21	Améliorer l'estime de soi.....	51
21.1	Exercices pour améliorer l'estime de soi.....	51
22	Développer l'estime de soi-même.....	52
22.1	Exercice estime de soi.....	52
23	Entretenir son estime de soi.....	55
23.1	Apprendre à se connaître pour aller vers l'acceptation de soi.....	55



23.2	L'acceptation de soi.....	56
23.3	La connaissance de soi.....	56
23.4	La conscience de soi.....	57
23.5	Arrêter la comparaison.....	57
24	Le subconscient.....	58
24.1	Le fonctionnement du subconscient.....	58
24.2	Programmation du subconscient.....	59
25	Comment respirer correctement pour me relaxer ?.....	60
25.1	Les étapes pour programmer le subconscient.....	60
26	Auto hypnose pour agir sur le subconscient.....	61
26.1	Le subconscient.....	61
26.2	L'hypnose.....	61
26.3	L'auto-hypnose.....	62
27	Les croyances.....	63
27.1	Nos croyances.....	63
28	Les Croyances limitantes.....	64
28.1	Comment se débarrasser des Croyances limitantes ?.....	64
29	Comment combattre ses croyances limitantes ?.....	65
29.1	Le processus de guérison.....	66
30	Techniques pour dépasser ses croyances limitantes.....	67
30.1	Les affirmations positives.....	67
30.2	Faire comme si.....	67
30.3	La visualisation créative.....	68
31	Développement Personnel.....	69
31.1	Affirmations positives.....	69
31.2	Purifier vos pensées.....	69
31.3	Pratiquer les pensées positives.....	69
31.4	Répétez l'affirmation.....	69
31.5	Lâcher prise.....	70
31.6	La communication.....	70
32	Évaluer votre estime de soi par des Test.....	71
32.1	Test estime de soi.....	71
33	Changer les pensées négatives.....	72
33.1	Les pensées négatives.....	72
33.2	Phrases à ne pas dire.....	73



33.3	Les phrases à dire.....	74
33.4	Ne pas critiquer.....	74
33.5	Voir les réussites.....	75
33.6	Les valeurs.....	75
33.7	Soigner votre physique.....	75
33.8	Se donner le droit à l'erreur.....	75
34	L'affirmation de soi.....	76
34.1	L'affirmation de soi.....	76
34.2	L'affirmation de soi est liée.....	76
34.3	L'affirmation de soi.....	77
35	Affirmation de soi exercice.....	78
35.1	Se relaxer.....	78
35.2	Lâcher prise.....	78
35.3	Communication.....	79
35.4	Pour renforcer la confiance en soi.....	79
35.5	Estime de soi rester positif.....	80
35.5.1	Restez positif.....	80
35.5.2	Changer son point de vue.....	80
36	Zone de confort.....	81
36.1	Si vous sortez de votre zone de confort.....	81
36.2	La zone de confort est extensible. Vous pouvez l'agrandir à volonté.....	82
36.3	Une zone de confort plus grande.....	82
36.4	Pour prendre confiance en soi.....	82
37	Apprendre à s'aimer.....	83
37.1	Respirer pour se calmer.....	83
37.2	Aimer et Accepter le présent.....	83
37.3	Se pardonner les échecs.....	83
38	Les étapes pour apprendre à s'aimer.....	84
38.1	Placez-vous devant votre miroir.....	84
38.2	Évitez la jalousie.....	84
38.3	Faites une liste de vos qualités.....	84
38.4	Gérer les échecs et la négativité.....	84
38.5	Ne pas se comparer.....	84
38.6	Oser dire Non.....	85
38.7	S'accepter soi-même.....	85



38.8	S'aimer soi-même.....	85
39	Pour une meilleure qualité de vie.....	86
39.1	Prendre le contrôle de sa vie.....	86
39.2	Les critiques.....	86
39.3	La motivation.....	87
39.4	L'échec.....	87
39.5	Les émotions.....	88
40	Conclusion.....	89
41	Remerciement.....	92



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**
- **Apprendre à s'aimer pour mieux-vivre**



3 Du même auteur



Dias Consulting Web Marketing

