

Ino sama

Estime de soi

reconnaitre votre valeur et trouver un véritable bonheur

Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

© ino sama, 2023

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

Table de matière

- **Introduction**
- **Qu'est-ce que l'estime de soi ?**
- **Signes de faible estime de soi**
- **Raisons de la faible estime de soi**
- **Techniques efficaces**
d'amélioration de l'estime de soi
- **Un exercice en dix étapes pour**
augmenter l'estime de soi en
utilisant des techniques de

programmation neuro- linguistique.

- **Conclusion**

Introduction

On pense que la confiance en soi est plus que des connaissances et des compétences. Bien sûr, ce n'est pas tout à fait vrai, cependant, il y a un grain de vérité dans cette pensée. Il est plus facile pour une personne confiante d'obtenir ce qu'elle veut, tandis qu'une personne peu sûre d'elle se caractérise par des doutes et de la procrastination.

Chaque jour, chaque heure et chaque minute, nous décidons de notre comportement. Et si nous ne le faisons pas consciemment, alors nous ne réagirons qu'aux circonstances et aux demandes des autres. La confiance est

nécessaire afin de savoir ce que vous voulez et de prendre toutes les mesures possibles afin d'obtenir ce que vous voulez.

Si vous n'êtes pas confiant, vous devenez automatiquement insécurisé. Le calme et le calme peuvent sembler être quelque chose entre la confiance et l'incertitude, mais en réalité ils font précisément partie de la confiance.

Imaginez la confiance comme une sorte de désir, sur le chemin auquel il y a un obstacle - externe ou interne. La peur ou le doute peuvent être internes. À l'extérieur - manque d'argent ou d'expérience. Mais même dans ce cas, on parle encore plutôt d'obstacles internes. Vous voyez le but, mais vous avez peur de la douleur imaginaire que vous imaginez, et proposez des dizaines de raisons pour lesquelles vous ne pouvez pas l'atteindre.

L'estime de soi est essentielle à la survie psychologique. C'est une condition sine qua non émotionnelle. Sans un certain degré d'estime de soi, la vie peut être extrêmement

douloureuse parce que de nombreux besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits.

L'une des principales différences entre une personne et les autres êtres vivants est sa conscience de soi, c'est-à-dire sa capacité à se forger une identité et à lui donner de la valeur. En d'autres termes, vous pouvez définir qui vous êtes, puis décider si vous aimez ou non cette identité. Le problème avec l'estime de soi est la capacité humaine à juger. C'est une chose de ne pas aimer les couleurs, les sons, les formes ou les sensations. Mais lorsque vous rejetez des parties de vous-même, vous causez des dommages importants aux structures psychologiques qui vous maintiennent littéralement en vie.

L'auto-jugement et le rejet de soi sont extrêmement douloureux. Tout comme vous vous prémunissez contre les blessures corporelles et n'y touchez pas, vous évitez tout ce qui pourrait, d'une manière ou d'une autre, exacerber la douleur de l'abnégation. Vous prenez moins de risques sociaux ou

professionnels. Il est plus difficile pour vous de rencontrer des gens, de passer des entretiens d'embauche ou de réaliser ce que vous avez peur de ne pas bien faire. Vous limitez votre capacité à vous ouvrir aux autres, à être sexy, à être le centre d'attention, à écouter les critiques, à demander de l'aide ou à résoudre des problèmes.

Pour éviter de vous juger ou de vous rejeter, vous mettez des barrières de protection. Vous pouvez vous mettre en colère et vous culpabiliser, mais en même temps vous mettre au travail et au perfectionnisme. Ou se vanter. Ou trouver des excuses. Parfois, vous vous tournez vers l'alcool ou la drogue.

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'estime de soi est l'idée qu'une personne se fait de l'importance de sa personnalité, s'évaluant ainsi que ses propres sentiments et qualités, ses forces et ses faiblesses. Il existe trois niveaux d'estime de soi : sous-estimée, adéquate et surestimée.