MON JOURNAL DE CONFIANCE EN MOI

Un moment pour me découvrir, me valoriser et prendre soin de moi.

Date : .....

01. Mes points forts

Mes talents, mes réussites, ce que je sais bien faire

02. Mes 3 plus grandes qualités

Ce qui me rend unique et que les autres apprécient chez moi

03. Ce que j'aime dans mon physique

Les détails que je trouve beaux ou que j’apprécie chez moi

04. Les vêtements qui me mettent en valeur

Les tenues, couleurs et styles dans lesquels je me sens bien

Je mérite de voir mes qualités avec autant de douceur que celles des autres.

CE QUI COMPTE VRAIMENT POUR MOI

05. Mes 7 valeurs personnelles

Les principes qui guident mes choix et mes relations

Exemples : respect, amour, liberté, famille, honnêteté, créativité, courage...

06. Ma phrase positive

Aujourd’hui, je choisis de reconnaître ma valeur parce que...

Ce que je veux retenir de cet exercice :

Je n’ai pas besoin d’être parfaite pour avoir de la valeur.