

Ma déclaration d'estime de soi

"Moi.....,
je suis une personne tout à fait singulière.

Je possède plusieurs qualités:
.....et

Ce que les gens apprécient chez moi c'est
..... et ce que j'adore chez moi c'est
.....

J'ai le droit de me tromper, j'accueille mes vulnérabilités, elles font partie de moi.

Je cherche à réparer si je fais des erreurs et j'en tire des enseignements pour m'améliorer.

Je choisis de prendre de bonnes habitudes qui m'aideront à devenir une meilleure personne, comme.....
.....

Je veux ce qu'il y a de mieux pour moi et j'agis pour l'obtenir.

Je me fixe des objectifs réalistes comme
..... et je me donne les moyens d'y arriver.

Je m'aime et je mérite d'être aimé(e)"

Signature