



QUESTIONS SUR L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI

Donnez-vous une note de 1 (pas vrai du tout) à 10 (tout à fait vrai) et faites un entretien de coaching pour améliorer vos notes par la suite. (Vous verrez ce qu'est l'entretien de coaching au module 3)

- * Je m'accepte tel(le) que je suis. /10
- * Je mérite de me traiter comme un(e) ami(e) et c'est ce que je fais. /10
- * J'ai le sentiment que ma vie a du sens. /10
- * La plupart du temps, je me sens en accord avec moi-même /10
- * J'aime ce que je fais (activité professionnelle). /10
- * Mon activité professionnelle me permet de me réaliser. /10
- * J'ai l'impression que ma vie est de plus en plus intéressante. /10
- * Ma vie familiale est gratifiante pour moi. /10
- * Je m'accorde du temps pour moi seul(e). /10
- * J'ai l'impression d'avoir une influence positive sur mon
entourage. /10
- * Je vis en accord avec mes valeurs. /10
- * J'ai l'impression de choisir ma vie. /10



- * J'ai confiance en moi pour relever les défis de la vie. /10
- * D'une façon générale, j'ai une bonne image du moi. /10
- * Je suis bienveillant(e) avec moi-même, même quand je fais des erreurs. /10
- * Ce que je fais dans la vie me permet de réaliser des choses qui me semblent importantes pour moi et pour les autres. /10
- * En général, j'ai l'impression d'être accepté(e) et apprécié(e) par les autres. /10
- * D'une façon générale, je considère que je vis une vie épanouissante. /10

Les questions pour creuser plus profondément dans mon jardin mental...

(Pour chacune des questions, prenez le temps d'approfondir vos réflexions pour écrire des réponses complètes et permettant une meilleure connaissance de vous-même)

- * Qui suis-je ?
- * Quels sont mes qualités et mes défauts ?
- * De quoi suis-je capable ?
- * Quels sont mes réussites, mes talents et mes compétences ?



- * Quels sont mes échecs, mes limites et mes grosses erreurs de vie ?
- * Quelle est ma valeur, à mes yeux, aux yeux de mes proches et des personnes qui me connaissent ?
- * Est-ce que je me vois comme une personne qui mérite la sympathie, l'affection, l'amour des autres ou est-ce que, au contraire, je doute souvent de mes capacités à être apprécié(e) et aimé(e) ?
- * Est-ce que je conduis ma vie comme je le souhaite ?
- * Est-ce que mes actes sont en accord avec mes désirs et mes opinions ou est-ce que, au contraire, je souffre du fossé entre ce que je voudrais être et ce que je suis ?
- * Suis-je en paix avec moi-même ou souvent insatisfait(e) ?
- * Quand, pour la première fois, me suis-je senti(e) déçu(e) par moi-même, mécontent(e), triste ?
- * Quand me suis-je senti(e) fier(e) de moi, satisfait(e), heureux(se) ?