



10 MANIÈRES DE BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI

LISTE TES FORCES

ACCEPTTE TES LIMITES



**ARRÊTE D'UTILISER
"JE DEVRAIS"**

PREND DU REcul



**ESSAYE QUELQUE
CHOSE DE NOUVEAU**

FÊTE TES ACCOMPLISSEMENTS

UTILISE LE DIALOGUE INTERNE POSITIF



**ACCEPTTE LES
COMPLIMENTS**

**MONTRE AUX AUTRES
COMMENT TE TRAITER**



SOIS GENTIL(LE) AVEC TOI-MÊME

