

Je n'y arriverai jamais  
Je ne suis pas capable  
Je ne suis pas à la hauteur  
J'ai trop peur d'essayer

CROYANCES  
LIMITANTES

Je ne vaux pas grand-chose  
Je ne me sens pas important  
Je ne m'aime pas beaucoup

Suis-je capable ?

CONFIANCE EN SOI

Gagner en confiance  
et en estime de soi



Helène WEBER

ESTIME DE SOI

Suis-je valable ?

La capacité vient avec  
l'entraînement et la persévérance  
Le sentiment de sécurité  
vient avec l'expérience

FAIRE L'EXPERIENCE  
DE SES CAPACITÉS

STRATEGIES  
D'EPANOUISSEMENT

ETRE FIDÈLE À SOI-MÊME

L'estime de soi vient du  
sentiment d'être pleinement  
soi-même  
Il s'agit d'aligner ses valeurs  
ses talents, ses actions et  
ses projets.