

Estime de soi

Donnez-vous une note de 1 (pas vrai du tout) à 10 (tout à fait vrai)

- Je m'accepte tel que je suis
- J'ai le sentiment de me traiter comme un ami et c'est ce que je fais
- J'ai le sentiment que ma vie a du sens
- La plupart du temps, je me sens en accord avec moi-même
- J'aime ce que je fais (activité professionnelle)
- Mon activité professionnelle me permet de me réaliser
- J'ai l'impression que ma vie est de plus en plus intéressante
- Ma vie familiale est gratifiante pour moi
- Je m'accorde du temps pour moi seul
- J'ai l'impression d'avoir une influence positive sur mon entourage
- J'ai confiance en moi pour relever les défis de la vie
- D'une façon générale, j'ai une bonne image de moi
- Je suis bienveillant avec moi-même, même quand je fais des erreurs
- Ce que je fais dans la vie me permet de réaliser des choses qui me semblent importantes pour moi et les autres
- En général, j'ai l'impression d'être accepté et apprécié par les autres
- Je suis heureux d'être accepté, apprécié, aimé et j'ai l'impression d'exister même quand cela n'est pas le cas
- D'une façon générale, je considère que je vis une vie épanouissante