



Module thérapeutique 10 : Estime de soi

Feuille de travail 10.2. Les sources de l'estime de soi

Votre vie est composée de différents domaines qui ont tous le pouvoir d'être des sources d'estime pour soi-même.

Imaginez votre vie comme une étagères à livres avec différents compartiments remplis :
Remplissez les compartiments avec différentes parties de votre vie.

Y a-t-il des casiers que vous n'avez pas regardé depuis longtemps ?

Loisirs		Hobbies
Travail	Compétences	
Relations		Apparence