

SELF LOVE

As-tu connu les tests de personnalité dans les magazines quand tu étais ado? Retour en adolescence avec le test ci-dessous afin de définir quel concept tu dois développer: Amour de toi, Confiance en toi ou Estime de toi?

Le concept avec le moins de points est celui que tu dois attirer.

1. Tu as passé un entretien d'embauche il y a 2 semaines, tu n'as toujours pas eu de retour des RH...

-  Tu t'attendais à un retour plus rapide, tu as senti que tu avais le niveau pendant l'entretien
-  Tu n'as pas attendu 2 semaines, tu as déjà envoyé un email au bout d'une semaine d'attente
-  Tu trouves que c'est un manque de respect tu leur as accordé de ton temps et la moindre des choses est de revenir vers toi rapidement

2. Tu fréquentes une personne depuis quelques mois, du jour au lendemain, tu n'as plus de ses nouvelles et elle semble avoir bloqué ton numéro..

-  Tu te remets en question, tu as du faire quelque chose de mal et essaye de prendre contact sur les réseaux sociaux
-  Tu appelles des copines, hop vous sortez ce weekend rencontrer de nouvelles personnes
-  Trop bizarre, tu tournes vite la page tu sais au fond de toi que tu as la capacité de rebondir et de rencontrer d'autres personnes

3. Les miroirs ...

-  Un essentiel du matin, tu aimes prendre le temps de te préparer avant de commencer ta journée
-  Tu les évites au maximum, tu n'apprécies pas ton reflet
-  Je ne peux pas m'en passer, j'utilise mon miroir de poche plusieurs fois par jour pour des retouche make up

4. Quand tu regardes ta situation actuelle...

-  Tu es fière de ce que tu as accompli
-  Tu n'es pas au niveau que tu voudrais mais tu es déterminée et arriveras à atteindre cela
-  Tu vis au jour le jour et te contentes de ce que tu as

5. Tu viens de décrocher le poste de tes rêves, le sujet du package salarial arrive...On te proposes 5K de moins que ce que tu avais évoqué...

☾ Tu te sens dévaluée ainsi tu décides de leur mentionner en toute transparence que tu n'accepterais pas de descendre en dessous de xK€

💎 Tant pis, tu avais déjà un backup au cas où

★ Tu avais anticipé tu sors le speech que tu as préparé et tu négocies à la hausse

6. La phrase qui te parle le plus est:

💎 Le succès c'est s'aimer soi-même, aimer ce que l'on fait et aimer comment on le fait. (Maya Angelou)

☾ Vouloir être quelqu'un d'autre c'est gâcher la personne que vous êtes. (Marilyn Monroe)

★ Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. (Martin Luther King)



AMOUR



ESTIME



CONFIANCE

L'amour de soi c'est s'aimer inconditionnellement quoiqu'il puisse se passer !

Tu sais que tu mérites le respect, car tu es respectueuse envers toi-même et les autres.

L'amour qu'on a reçu dans son enfance et tout au long de son parcours de vie influence notre amour de soi.

Nous ne sommes donc pas tous égaux à ce niveau-là, cependant on peut tous arriver à le développer.

L'estime de soi, la confiance en soi et l'amour de soi est le trio parfait pour devenir la meilleure version de soi-même.

L'estime de soi c'est la valeur que tu t'accordes. Pour arriver à avoir de l'estime, tu dois travailler sur tes valeurs afin de prendre conscience de l'importance que tu as dans le monde.

Ainsi tu te respecteras car tu connais ta valeur, seule toi peut te juger!

La confiance en soi se rapporte quant à elle aux capacités.

Tu sais que tu es capable de ne pas être dans un constat d'échec.

Elle est directement liée à nos actions : on agit, car on sait qu'on atteindra des objectifs.

Pour avoir confiance en soi, il faut se mettre en action et sortir de sa zone de confort.