

Mes qualités

Essaye de prendre un moment pour te poser dans un endroit calme, dans lequel tu te sens bien pour réfléchir à 10 de tes qualités.

Tu peux commencer par écrire les qualités qui te viennent en premier à l'esprit. Pour chacune, essaye de penser à la dernière fois que tu en as fait preuve. Concrètement, comment s'est-elle manifestée ?

Si tu n'as plus d'idées, tu peux repenser à un moment où tu t'es senti-e fier-ère, et essaye de réfléchir aux qualités dont tu as fait preuve pour arriver à ce sentiment de satisfaction. Tu peux également te remémorer un compliment que tu as reçu une fois et qui t'a touché-e.

1. _____

6. _____

2. _____

7. _____

3. _____

8. _____

4. _____

9. _____

5. _____

10. _____