



Pour une bonne estime de soi

Parmi les ingrédients suivants, trouve 5 ingrédients à une bonne estime de soi :

1. Reconnaître ses qualités
2. Avoir confiance en ses capacités
3. Se fier uniquement aux opinions des autres
4. S'accepter tel qu'on est
5. Toujours croire ce que les autres disent de nous
6. Ne reconnaître que nos défauts
7. Côtayer des personnes qui nous apprécient à notre juste valeur
8. Accepter d'être différent des autres
9. Se trouver toujours le meilleur