

Évaluons ton amour-propre

Moi _____ :

- | | |
|---|-----|
| 1) Je crois au plus profond de moi que je mérite l'amour. | /10 |
| 2) Je n'ai pas peur d'aimer. | /10 |
| 3) Je vis en cohérence avec qui je suis. | /10 |
| 4) J'ouvre mon cœur à l'amour des autres. | /10 |
| 5) Je me fais plaisir sans culpabilité. | /10 |
| 6) Je sais recevoir de l'amour. | /10 |
| 7) Je sais recevoir des compliments et des cadeaux. | /10 |
| 8) J'affirme mes besoins. | /10 |
| 9) Je connais mes défauts et mes faiblesses. | /10 |
| 10) Je m'accepte telle que je suis. | /10 |
| 11) Je me trouve belle à l'intérieur. | /10 |
| 12) Je me trouve belle à l'extérieur. | /10 |
| 13) Je m'accepte imparfaite. | /10 |
| 14) Je sais me choisir et me prioriser. | /10 |
| 15) Je consacre un montant de mon budget pour me faire plaisir | /10 |
| 16) Je sais me mettre en priorité | /10 |
| 17) J'exprime mon désaccord lorsque c'est nécessaire | /10 |
| 18) Je peux me dire facilement que je m'aime | /10 |
| 19) Lorsque qu'on me dit un compliment je reçois simplement | /10 |
| 20) Je suis bien avec moi-même et la solitude ne me fait pas peur | /10 |

Mes découvertes: _____

Mes priorités: _____
