

ROSETTE POLETTI

**PETIT CAHIER
D'EXERCICES**

D'ESTIME DE SOI

JouVence

De la même autrice dans la même collection

Petit Cahier d'exercices du lâcher-prise

Dans la même collection

Petit Cahier d'exercices des thérapeutes, Amandine Issaverdens et D^r Hippolyte Maurel

Petit Cahier d'exercices de rééquilibrage alimentaire et émotionnel, Mélissa Kunz

Petit Cahier d'exercices d'ayurvéda, Sophie Benabi

Petit Cahier d'exercices des femmes atypiques, Élodie Crépel

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2008

© Éditions Jouvence, 2023, pour la présente édition actualisée

ISBN : 978-2-88953-824-9

Maquette et illustration de couverture : François-Xavier Pavion

Maquette intérieure et mise en pages : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : illustrations animal : François-Xavier Pavion ;

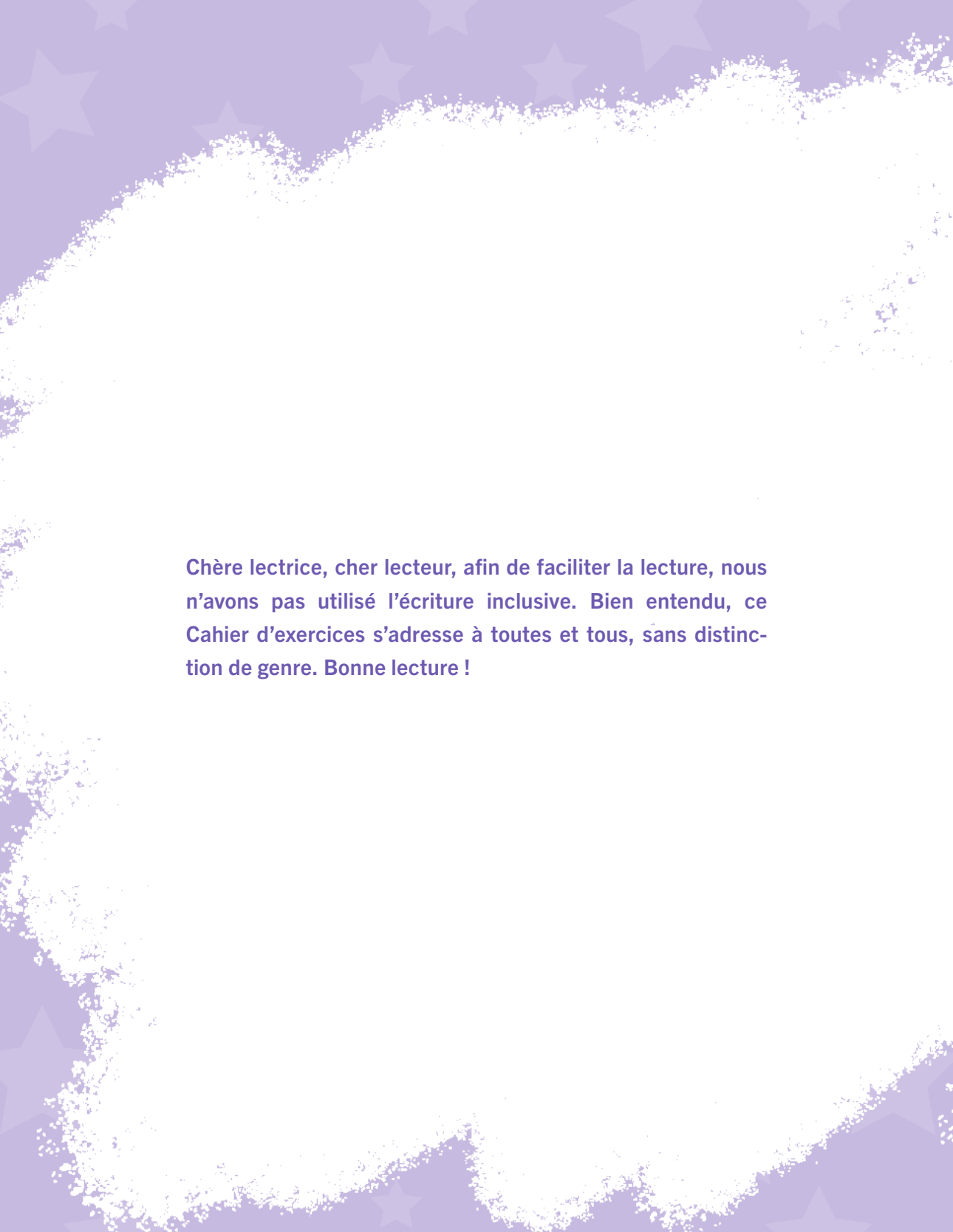
AdobeStock p. 5 © Amit2, p. 14 © Irina Strelnikova, p. 21, 22, 35, 36, 37, 38, 67 © Visual Generation, p. 48 © shopplaywood, p. 54 © ~ Bitter ~, p. 56 © Nataly-Nete, le labyrinthe (p. 19), le ruban tibétain (p. 42), le mandala (p. 50) et les églantines (p. 29 et 61) retravaillés ou réalisés par Barbara Dobbs. Les dessins des fleurs sont extraits de *Les Harmonisants émotionnels* du D^r Bach, Barbara Dobbs, Romont, Recto-verseau, 2006.

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

**CE PETIT CAHIER
APPARTIENT À**

.....

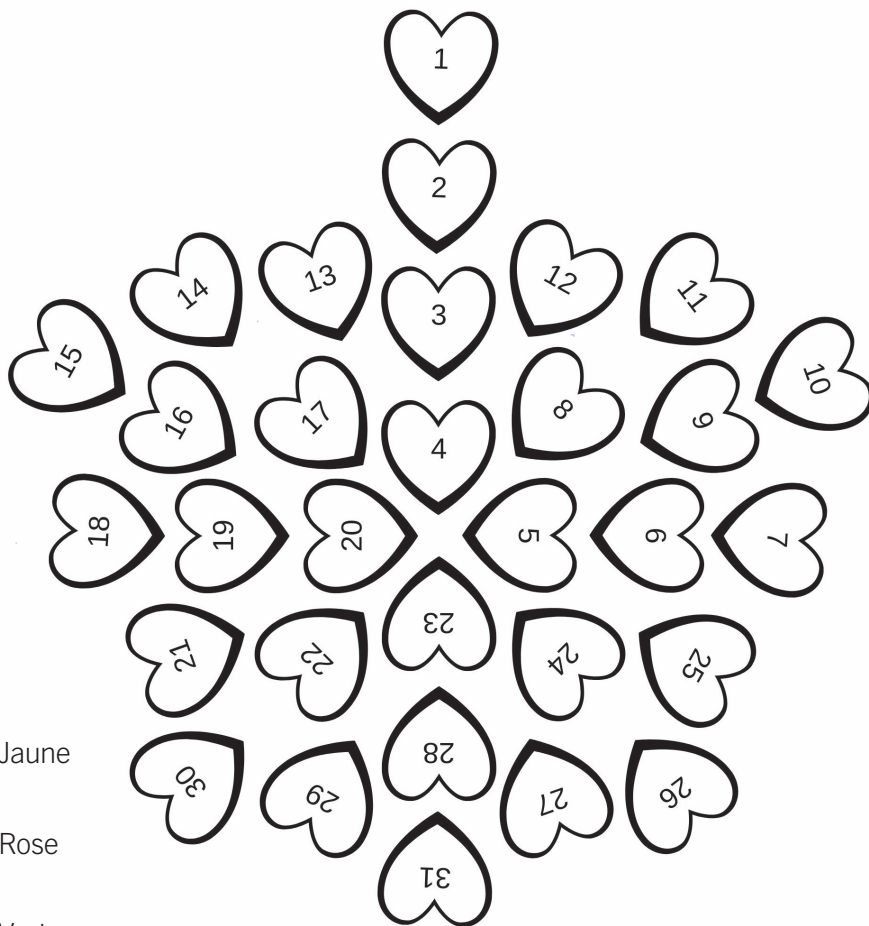
.....



Chère lectrice, cher lecteur, afin de faciliter la lecture, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive. Bien entendu, ce Cahier d'exercices s'adresse à toutes et tous, sans distinction de genre. Bonne lecture !

MON Mood TRACKER

Pendant un mois, coloriez un cœur par jour selon votre humeur et constatez-en l'évolution au fil de la lecture de ce cahier.



- ☐ ☺ Jaune
- ☐ 😊 Rose
- ☐ 😐 Vert
- ☐ ☹ Gris



INTRODUCTION

**VOUS AVEZ ÉTÉ INTERPELLÉ PAR LE TITRE DE CE CAHIER...
BIENVENUE !**

**L'ESTIME DE SOI EST L'UNE DES SOURCES ESSENTIELLES
DE LA JOIE DE VIVRE, ELLE PERMET DE S'ACCEPTER,
DE S'AIMER ET DE POUVOIR AIMER LES AUTRES.
ELLE PEUT ÊTRE DÉVELOPPÉE TOUT AU LONG DE LA VIE.**

**C'EST POURQUOI JE VOUS
PROPOSE DE COMMENCER TOUT DE SUITE.**

Vous êtes là, quelque part sur ce globe terrestre. Vous êtes un humain au milieu de milliards d'autres !

Pourtant, vous êtes unique, irremplaçable ! Parce qu'il n'y a jamais eu avant vous un autre humain exactement comme vous, avec les mêmes expériences de vie, les mêmes compétences et le même patrimoine génétique. Cela signifie que votre vie est extraordinairement précieuse ! Vous seul pouvez la vivre, vous seul pouvez apporter à l'univers tout ce que vous êtes, tout ce que vous savez.

Pour pouvoir être tout ce que vous êtes et apporter à cette planète tout ce que vous pouvez lui apporter, vous devez bénéficier d'une bonne estime de vous-même afin que vous puissiez manifester tout ce qui est en vous.

C'est pour vous aider à développer cette estime de soi si essentielle que ce Cahier a été pensé.

Emportez-le avec vous, faites les exercices proposés. Surtout, ayez du plaisir, voilà mon souhait !



L'ESTIME DE SOI

**« DANS TOUT L'UNIVERS, IL N'Y A PAS UNE AUTRE PERSONNE
QUI SOIT EXACTEMENT SEMBLABLE À MOI.
JE SUIS MOI ET TOUT CE QUE JE SUIS EST UNIQUE.
JE SUIS RESPONSABLE DE MOI-MÊME, J'AI TOUT CE QU'IL ME FAUT
ICI ET MAINTENANT POUR VIVRE PLEINEMENT.
JE PEUX CHOISIR DE MANIFESTER LE MEILLEUR DE MOI-MÊME,
JE PEUX CHOISIR D'AIMER, D'ÊTRE COMPÉTENT,
DE TROUVER UN SENS À MA VIE ET UN ORDRE À L'UNIVERS,
JE PEUX CHOISIR DE ME DÉVELOPPER, DE CROÎTRE ET DE VIVRE
EN HARMONIE AVEC MOI-MÊME, LES AUTRES ET DIEU.
JE SUIS DIGNE D'ÊTRE ACCEPTÉ ET AIMÉ EXACTEMENT COMME JE SUIS,
ICI ET MAINTENANT. JE M'AIME ET JE M'ACCEPTE,
JE DÉCIDE DE VIVRE PLEINEMENT DÈS AUJOURD'HUI. »**

Virginia Satir

ESTIME DE SOI
CONFIANCE EN SOI
AFFIRMATION DE SOI
IMAGE DE SOI
SOI IDÉAL
CONCEPT DE SOI
???
?

IL Y A DE QUOI Y PERDRE
SON LATIN !