

Le registre de vos qualités

Source: [Beacon](#)

Nous avons tous tendance à nous regarder à travers le filtre de nos défauts et il peut être difficile de se défaire de cette habitude.

Remarquer et reconnaître nos aspects positifs, si petits soient-ils, est une bonne façon de changer notre perspective et de promouvoir une évaluation plus juste et plus équilibrée de nous-mêmes.

Le fait de mettre l'accent sur nos qualités augmente notre estime de soi, notre confiance et nos émotions positives.

Par où commencer?

Voyez comme c'est facile : écrivez cinq qualités que vous possédez, même si vous pensez qu'elles sont minimales ou sans importance.

Posez-vous ensuite les questions suivantes :

- Qu'est-ce que j'aime de ma personne?
- Quelles sont mes caractéristiques positives?
- Quelles sont mes réalisations?
- Quels sont les obstacles que j'ai réussi à surmonter?
- Qu'est-ce que les autres disent aimer de moi?

Commencez par faire cet exercice trois fois par semaine, puis augmentez graduellement jusqu'à le réaliser tous les jours. Plus vous vous exercerez, plus vous trouverez facile de mettre l'accent sur ce qui est positif.