

Estime de soi | 20 phrases à compléter sur ses forces et qualités

Complétez les phrases ci-dessous.

1. Je me sens fier/ fière quand...
2. Quelque chose que j'apprécie chez moi en ce moment est...
3. En ce moment, je prends soin de moi en...
4. Une chose que j'aime dans ma personnalité est...
5. J'ai fait preuve de courage quand...
6. Une compétence que je possède et dont je suis fier/ fière est...
7. J'ai surmonté un défi en...
8. J'ai pris une bonne décision quand...
9. J'exprime ma créativité quand...
10. Je manifeste de la gentillesse envers autrui lorsque...

Estime de soi | 20 phrases à compléter sur ses forces et qualités

11. Je fais preuve d'autocompassion quand...

12. Une qualité que j'apprécie chez moi est...

13. J'ai aidé quelqu'un d'autre en...

14. J'ai appris quelque chose de nouveau quand...

15. Je parviens à reconnaître mes réussites, notamment...

16. Une qualité que je veux développer davantage est...

17. Je sais faire preuve de patience quand...

18. Je suis reconnaissante envers autrui quand...

19. Je suis reconnaissante envers moi-même quand...

20. Je pense être à l'écoute de mes besoins quand...