



**L'estime de soi
pour guérir de
nos éMAUtions**

2ème partie

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

citation

« Le meilleur miroir
ne reflète pas
l'autre côté des choses »

PROVERBE JAPONAIS



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Vision et Image de SOI. L'EFFET MIROIR

Notre entourage ne nous perçoit pas tel que nous sommes.

Chaque personne qui nous côtoie nous ressent et nous voit à travers les filtres de son passé, de ses souffrances, de ses croyances, de ses limites.

Ce qui rend les relations compliquées c'est que chacun de nous reçoit l'autre comme un miroir, soit des points positifs de notre vie, soit des points négatifs.

On aura plus tendance soit à rejeter les personnes qui nous renvoient nos traumatismes et nos souffrances, soit à les attirer comme un aimant et il en sera de mêmes pour les ondes positives.

Quand on prend conscience que les personnes que nous rencontrons nous renvoient notre reflet, cela peut être la première étape pour nous aider à prendre conscience de la personne que l'on est réellement.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



L'ACCUEIL DE NOS DÉFAUTS

Nous avons tous des qualités et des défauts.
Nos éducations ont tendances à réprimer nos défauts, à inciter à les cacher ou à les taire en pensant que cela nous rendra meilleurs.

Ces comportements accentuent au contraire un mal être en nous incitant à penser que certains traits de caractères que nous avons, certains comportements sont malfaisants et négatifs...

Estimer qu'aller contre notre nature est bénéfique génère en réalité une souffrance et des éMAUtions qui nous marquent à vie, nous font penser que nous sommes inférieurs, négligeables ou moins importants qu'une autre personne.

L'éducation dès le plus jeune âge doit prendre en compte ces souffrances que nous infligeons à nos enfants, parfois, sans même nous en rendre compte, car nous avons tous peur d'être jugés, laissés de côté, d'être ridicules.

S'accepter, avec ses défauts et ses qualités, en faire notre force et notre différence c'est aussi apprendre à dépasser la peur du regard des autres, dépasser le miroir d'un jugement et vivre plus sereinement.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



citation

« Traite autrui comme tu aimerais être traité

Ce que tu vois chez autrui,
est ce que tu ne vois pas en toi
Nous sommes un et le tout »



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Tips pour Booster son image de SOI

- 1 - Se détacher des croyances limitantes
- 2 - Arrêter de se comparer aux autres
- 3 - Parler de soi avec du vocabulaire/lexique positif
- 4 - Sortir de sa zone de confort, tester de nouvelles choses
- 5 - Lister les choses chouettes de sa journée
- 6 - Célébrer ses réussites
- 7 - Soigner son look
- 8 - Adopter une attitude positive à l'égard de sa silhouette
- 9 - S'écouter
- 10 - Mieux se connaître pour mieux s'aimer
- 11 - Prendre du temps pour soi
- 12 - Sourire
- 13 - Respirer
- 14 - Prendre son temps sur le Chemin de cet Amour de soi

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

citation

« S'aimer

est le début d'une histoire d'amour

qui durera toute une vie »

Oscar WILDE



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pour plus de réponses à vos questions,
venez me rencontrer
aux éMAUtions

www.emautions.com

07 77 67 64 67



**VOUS AVEZ
AIMÉ ?**



LIKEZ



PARTAGEZ



**ABONNEZ-
VOUS**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024