

3 RÈGLES

pour oser être **soi** !

Identifiez vos valeurs

Définissez clairement vos valeurs et ce qui est important pour vous dans la vie. Vivre en accord avec vos valeurs fondamentales renforce le sentiment d'authenticité.

Développez la confiance en vous

Travaillez sur votre estime de soi et renforcez votre confiance. Plus vous vous sentirez en confiance, plus il sera facile d'être fidèle à vous-même dans différentes situations.

Soyez ouvert aux autres

Être soi-même ne signifie pas être fermé aux idées et aux expériences des autres. Soyez ouvert aux différentes perspectives et prêt à apprendre.

Apprendre à s'aimer est l'œuvre d'une vie. Chaque expérience heureuse, comme malheureuse, la façonne !