

RESPECT DE SOI

Définition POWER-S

Le respect de soi débute avec la croyance en sa propre valeur, la reconnaissance et l'acceptation de ses besoins et valeurs primordiales, une attitude compatissante et sans jugements envers soi-même, tout en prenant en considération ses qualités et ses facteurs de progression. C'est avoir une attitude de considération bienveillante à son propre égard.



RESPECT DE SOI

POWER-S 

POTENTIAL OPTIMIZATION, WELL-BEING AND
ENHANCEMENT OF RESILIENCE STRATEGY

Quelle est la définition que je
donne à cette valeur ?

À quel point cette valeur est
importante pour moi ?

Quelle est la place de cette
valeur dans ma hiérarchie de
valeurs ?

Quelles sont les
activités qui me
permettent de
nourrir cette
valeur ?

Quels mots clés
est-ce que j'associe
à cette valeur ?

Qu'est-ce que je
ressens quand cette
valeur n'est pas
nourrie ?

Quels sont mes
meilleurs souvenirs
liés à cette valeur ?

Quelles autres valeurs
sont synergiques
avec celle-ci ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10