



# Je suis ce que je suis. Je cultive mon authenticité en affirmant pourquoi je m'aime?

Quels sont mes atouts? Physiques, psychiques, émotionnels...

---

---

---

---

Quelles sont mes imperfections? Ce que je réfute, ce qui me complexe, ou que je critique?

---

---

---

---

A quoi suis-je attaché(e), est-ce utile pour mon bien être?

---

---

---

---

Je m'écris ensuite une lettre glorifiant toutes mes réussites, mes victoires en citant les qualités/imperfections sur lesquelles je me suis appuyé(e) lors de ces phases de vie.

Je cultive la gratitude d'être qui je suis dans toutes mes expériences.

*"Etre heureux ne signifie pas que tout est parfait. Cela signifie que vous avez décidé de regarder au-delà des imperfections»*

