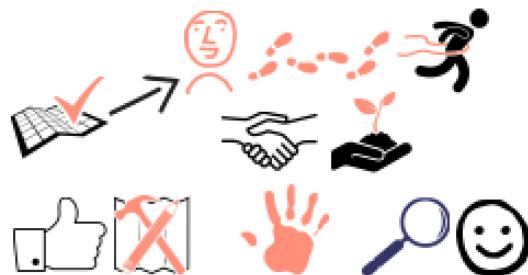


# MAÎTRISER L'ESTIME DE SOI



## 1. objectifs et bonheur



- exprimer de la gratitude
- accomplir des actes généreux
- cultiver ses relations sociales
- apprendre à pardonner
- faire de l'activité physique
- s'engager sur ses objectifs

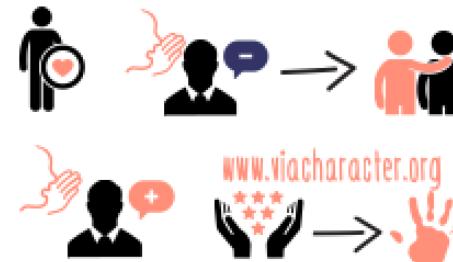


de Martin Kaye

## 3. autocontrôle et habitudes



## 2. bienveillance envers soi-même



auto-pitié      auto-indulgence  
estime de soi