

## Estime à la hausse!

### Votre fiche de rappels quotidiens sur 21 jours

**Jour 1: Prenez conscience de vous**

**Jour 2: Croyez en vous**

**Jour 3: Bâillonnez votre critique intérieur**

**Jour 4: Utilisez les affirmations de la bonne façon**

**Jour 5: Ayez recours à la visualisation**

**Jour 6: Sachez où vous allez**

**Jour 7: Accordez-vous un amour inconditionnel**

**Jour 8: Prenez position**

**Jour 9: Témoignez-vous du respect**

**Jour 10: Soyez reconnaissant de votre voyage**

**Jour 11: Faites face à vos peurs**

**Jour 12: Apprenez pleinement de vos erreurs**

**Jour 13: Acceptez les compliments**

**Jour 14: Assumez la responsabilité de ce que vous êtes**

**Jour 15: Détendez-vous!**

**Jour 16: Nourrissez votre corps**

**Jour 17: Jumelez affirmation de soi et respect**

**Jour 18: Recherchez les gens positifs**

**Jour 19: Préparez-vous à bouger!**

**Jour 20: Vivez le moment présent**

**Jour 21: Patience will get you there**