

# L'estime de soi

*Pour être heureux et épanouie, il faut s'aimer pleinement.*

Pour s'aimer pleinement, il faut remonter l'estime de soi qui a été détériorée par notre relationnel.

**Avez-vous remarqué comment les enfants sont durs entre eux ?**

Ces enfants grandissent et continuent d'être durs envers les autres...

C'est ainsi que nous nous prenons des étiquettes par le biais de jugements tout au long de notre vie.

Ces étiquettes venues de l'extérieur arrivent à casser ce que vous êtes à l'intérieur.

*Et c'est notre rôle de thérapeute que de reconsolider tout ça pour vous rendre heureux.*

**Samedi 24 février à Pornichet –  
Découvrir**