

Conférence *Conte pour hypersensible*

Workbook



Créé par Lauren Ducret

Le point sur l'hypersensibilité

CARACTÉRISTIQUES DE L'HYPERSENSIBILITÉ

Quelles caractéristiques de l'hypersensibilité te concernent le plus ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ESTIME DE SOI

Quel lien avec l'hypersensibilité ?

.....

.....

3 composantes de l'estime de soi :

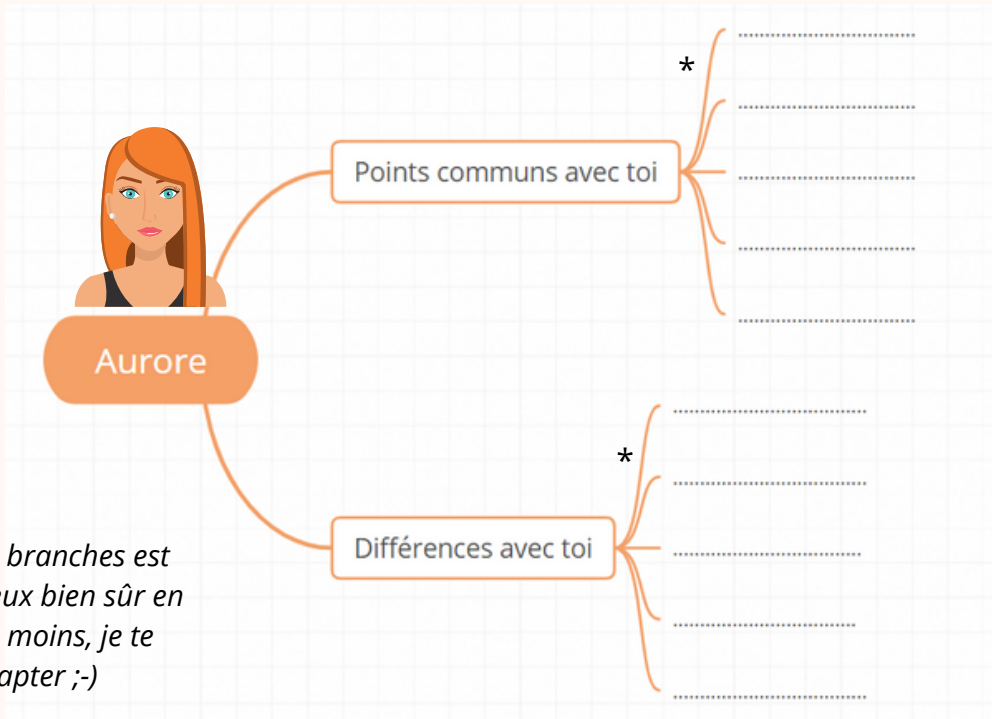
.....

Entoure les comportements d'auto-sabotage (mauvaise estime de soi) que tu as aujourd'hui :

DÉPENDANCE AFFECTIVE	REMISE EN QUESTION EXCESSIVE OU IMPOSSIBLE	CULPABILITÉ EXCESSIVE
SUSCEPTIBILITÉ	DOUTE DE SOI	DÉNIGREMENT DE SOI
RUMINATIONS	COMPLEXES & COMPLEXE D'INFÉRIORITÉ	HYPER EXIGENCE ENVERS SOI
PEUR DE L'ÉCHEC ET DU REGARD DES AUTRES	DIFFICULTÉS D'AFFIRMATION DE SOI & PEUR DU REJET	PERFECTIONNISME

Conte pour hypersensible

AURORE



**le nombre de branches est arbitraire, tu peux bien sûr en noter plus ou moins, je te laisse adapter ;-)*

Notes personnelles

.....

.....

.....

Où te situes tu entre Aurore et Anna ? (à peu près ^^)
Place une croix sur le segment juste en dessous !



Aurore
très mauvaise
estime de soi



Anna
très bonne
estime de soi



Conclusion

ET MAINTENANT ?

Que retiens-tu de la conférence ?

.....

.....

.....

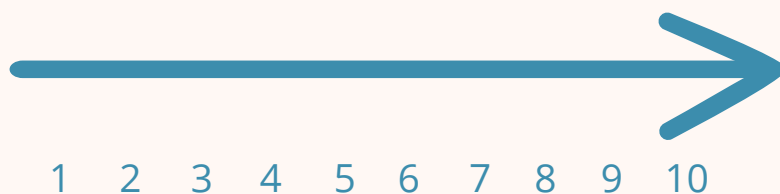
Quelles actions vas-tu mettre en place dès aujourd'hui ? *(n'oublie pas que seule la mise en pratique mène à des résultats !!)*

.....

.....

.....

A quel point es-tu motivé(e) pour nourrir ton estime de toi-même (et apaiser tes pensées et émotions) pour faire de ton hypersensibilité une force ?
Entoure le nombre correspondant !



Merci pour ton écoute et ta participation !!!

Ton avis est important !



[Lien direct](#)