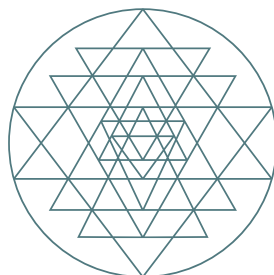


Mouvement Intérieur Sexothérapie Holistique



PETIT GUIDE POUR AMELIORER SON ESTIME DE SOI

SEXOTHERAPIE - STEPHANIE DOE

mouvementinterieur.fr | mlle.steph.doe@gmail.com

Bonjour et bienvenue à vous,

Je suis Stéphanie Doe, sexothérapeute holistique.

Je suis convaincue que chacun.e d'entre nous à droit à vivre une sexualité épanouie, libre et positive.

Pour cela, se sentir en harmonie avec Soi et avoir une bonne estime de Soi est capital.

Ce petit carnet a pour objectif de vous accompagner à améliorer votre estime de vous. Il peut être réalisé à tout moment, en parallèle d'une réflexion sur votre sexualité mais aussi simplement pour restaurer votre image de vous.

Au travers d'exercices simples, concrets et accessibles, prenez conscience de tout ce qui constitue votre personnalité, de vos valeurs et qualités.

Je vous souhaite une belle découverte

SEXOTHERAPIE - STEPHANIE DOE

mouvementinterieur.fr | mlle.steph.doe@gmail.com

SELF-ESTIME

Je suis très bon/ne dans :

J'ai aidé un voisin à :

J'ai été très courageux/se la première fois que je :

J'ai beaucoup travaillé pour :

J'ai gagné un prix pour :

J'ai été un/e bon/e ami/e lorsque :

Ma famille a été surprise quand elle a découvert que je pouvais :

J'ai beaucoup de talent pour :

Je suis très fier/e d'avoir su/pu :

La minute narcissique

Je suis beau/belle quand :

Je suis doué/e pour :

Je suis intelligent/e quand :

Je suis touchant/e quand :

Je suis si :

Je suis surtout :

Mon/ma

m'impressionne

J'apprécie ma façon de :

J'apprécie mon attitude face à :

J'apprécie mon sens de :

Je suis fier/e de :

Finalement, je m'aime surtout pour :

SEXOTHERAPIE - STEPHANIE DOE

mouvementinterieur.fr | mlle.steph.doe@gmail.com

MES QUALITES

Exercice quotidien durant 3 jours

Lister 10 choses de vous dont vous êtes fier(e)

(vous avez certainement travaillé pour acquérir des choses, ce que vous faites, ce que vous êtes, vos qualités, vos valeurs et la façon dont vous les manifestez, vos capacités physiques, intellectuelles, émotionnelles..)

Ex. J'ai des convictions écologiques (valeurs) je fais mon tri sélectif et je sensibilise mon entourage (actions)

-
-
-
-
-
-

Mes qualités

(On ne peut pas voir chez les autres ce qu'on ne possède pas en soi)

Qu'est ce que j'admire chez les autres ?

MES VALEURS

Exercice des valeurs

Etape 1 : choisir vos valeurs (ce qui est important pour moi)

Etape 2 : priorisez vos valeurs (quelles valeurs comptent le plus pour moi et pourquoi) et n'en retenir qu'entre 5 et 10.

Les valeurs qui sont les plus importantes pour moi sont :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Etape3 : traduisez vos valeurs (comment se traduit concrètement cette valeur dans mon quotidien)

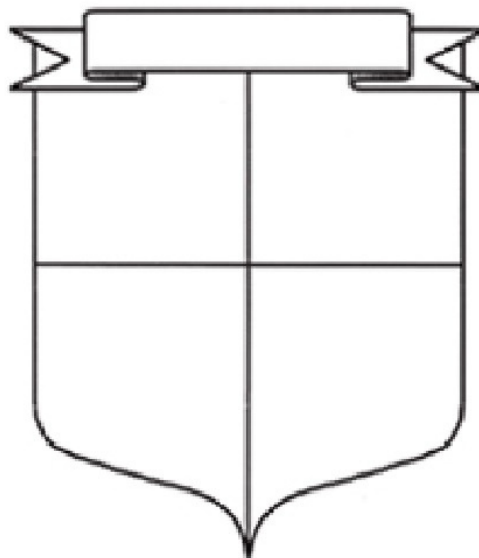
SEXOTHERAPIE - STEPHANIE DOE

mouvementinterieur.fr | mlle.steph.doe@gmail.com

MON IDENTITE

Exercice du blason

- **ma devise** (sous forme de maxime)
- **mes trois valeurs** les plus importantes
- **mes inspiration/ enjeux** (ce que je veux garder en tête comme fil directeur)
- **mes ressources/ talents** (ce sur quoi je peux compter de manière inconditionnelle)
- **mes zones d'ombres** (ce sur quoi je dois travailler encore)
- **ma mission** (là où j'ai envie d'aller, là où j'ai envie de contribuer au monde, là où se rejoignent mes talents et mes envies)



POINTS FORTS & FAIBLES

Mes points forts et mes points faibles

Pourquoi ? Parce qu'il est important d'avoir une conscience de soi (capacités, qualités, désirs mais aussi manques, imperfections, limites...)

Ceci permet de travailler la valorisation et l'acceptation de soi mais aussi d'avoir une image de soi et un point de départ pour progresser et s'ajuster.

Identifier mes points forts

Comme les racines d'un arbre qui doivent être fortes pour soutenir le tronc, les branches, le feuillage et les fruits, connaître nos ressources permet de savoir sur quoi est ce que l'on peut s'appuyer pour avancer dans la vie. C'est important d'avoir des racines solides pour être ancré/e.

Je fais la liste de mes qualités et points forts sur le plan physique, humain, affectif, relationnel, intellectuel, professionnel..

En quoi est ce que je m'accorde de la valeur ? (ex. intelligence, créativité, forme de pensée, mes valeurs, ma manière d'être.), ces aspects sont-ils valorisés ?

Comment ? Pourquoi ?

Quels sont les principaux compliments que l'on me fait ?

Je demande aux autres pourquoi ils m'apprécient, m'estiment ou m'aiment :

SEXOTHERAPIE - STEPHANIE DOE

mouvementinterieur.fr | mlle.steph.doe@gmail.com

POINTS FORTS & FAIBLES

Identifier ses points faibles

C'est important parce qu'on n'a jamais tout et qu'il faut savoir identifier ses limites (limite ne signifie pas incapacité). Les aspects positifs seront alors d'autant plus nets.

- Quels sont mes défauts ?
- Quels sont mes points faibles ?
- Quelles sont mes limites ?
- Est-ce que je les accepte ? Pourquoi ?
- Est-ce qu'il y en a d'autres ?
- Est-ce que je les accepte ? Pourquoi ?
- Quelles sont les qualités que j'admire chez les autres ? Pourquoi ?
- Quels sont mes défauts dont je ne parle jamais ?
- Pourquoi je ne les accepte pas ?
- De quoi j'ai honte ?
- Pourquoi je ne m'accepte pas dans ma globalité ?

Qu'est ce qui pourrait m'aider à améliorer mes points faibles ?

Quelles sont les premiers "petits pas" que je peux faire ?

SEXOTHERAPIE - STEPHANIE DOE

mouvementinterieur.fr | mlle.steph.doe@gmail.com

Mes valeurs

Annexe pour créer votre blason

Authenticité

Réussite

Aventure

Autorité

Autonomie

Équilibre

Beauté

Audace

compassion

Défi

Citoyenneté

Communauté

Compétence

Contribution

Créativité

Curiosité

Détermination

Justice

Foi

célébrité

Amitiés

Amusement

Croissance

Bonheur

Honnêteté

Humour

Influencer

Harmonie

Justice

Gentillesse

Connaissance

Apprentissage

Amour

Fidélité

Ouverture

Optimisme

Paix

Plaisir

Équilibre

Popularité

Reconnaissance

Religion

Réputation

Respect

Responsabilité

Sécurité

Respect

Spiritualité

Stabilité

Succès

Fiabilité

Richesse

Sagesse



STEPHANIE
DOE

SEXOTHÉRAPEUTE
HOLISTIQUE

Je vous accompagne
vers une sexualité
épanouie et une
harmonie intérieure.



INSTAGRAM
steph_doe_mlle



YOUTUBE
Stéphanie Doe

COORDONNÉES

mle.steph.doe@gmail.com

mouvementinterieur.fr
mademoisellecalamity.com