

JE COMMUNIQUE MIEUX DANS MON COUPLE



L'AMOUR DE SOI

- la difficulté à dire non
OUI NON
- s'affirmer ou à mettre des limites
OUI NON
- difficulté à accepter les compliments ou la critique
OUI NON
- Manque de confiance en soi
OUI NON
- Peur de déplaire
OUI NON
- Prendre les choses personnellement
OUI NON

Te reconnais-tu dans ces affirmations ?

Si tu as répondu OUI à un des 8 points tu es en manque d'amour de soi

Un niveau d'amour de soi faible amène le partenaire à être constamment en demande de preuve d'amour, car il ne se sent pas aimable.

Les conséquences d'un amour de soi défaillant sur le couple sont nombreuses.

Pour donner un amour "vrai" à l'autre, sans attente ni condition, pour être capable d'accepter l'amour de l'autre sans le nier, il faut d'abord être rempli d'amour de soi.

Mieux s'aimer d'abord, pour mieux aimer ensuite.