

La différence entre la confiance en soi, l'estime de soi et l'amour de soi ?

Bien que ces trois aspects de soi semblent difficiles à différencier, il y a tout de même des particularités différentes pour chacun.

1) LA CONFIANCE EN SOI est l'assurance, le courage qui vient de la conscience qu'on a de sa propre valeur. Je ne parle pas ici de l'assurance qui vient après avoir expérimenté quelque chose et l'avoir bien appris. La personne avec une vraie confiance en elle n'oublie pas sa valeur même lorsqu'elle tente une expérience pour la première fois. Elle est tellement en contact avec sa valeur intérieure que, même si elle rate son coup lors d'une première expérience, elle est capable d'être bien dans sa peau et d'accepter de n'avoir pas réussi. Elle ne se veut pas, elle sait que ça fait partie de l'apprentissage nécessaire pour apprendre quoi que ce soit.

Tandis qu'une personne sans confiance en elle est ébranlée au moindre échec. Elle juge ce qu'elle est par ses résultats et non par sa valeur. Elle hésitera ou n'osera pas recommencer par peur d'un autre échec.

On peut reconnaître une personne qui a vraiment confiance en elle par sa capacité de se confier, de parler ouvertement d'un échec, sans peur d'être critiquée ou d'être jugée. Plus une personne a peur de se faire juger et n'ose pas se révéler telle qu'elle est, moins elle a confiance en elle.

2) L'ESTIME DE SOI est associée à l'image que l'on a de soi-même, contrairement à la confiance qui est plus en rapport avec la valeur de l'être. L'image de soi est basée sur ce que nous croyons de nous. On peut vérifier cette image en faisant une liste de toutes les qualités et les défauts que nous voyons en nous. Une personne avec une pauvre image d'elle-même est celle qui a de la difficulté à se trouver des qualités. Elle se déprécie facilement.

L'estime de soi se situe beaucoup plus au niveau du senti. C'est la réponse à la question Comment est-ce que je me sens avec l'image que j'ai de moi-même ?

On peut donc dire que la confiance en soi nous aide particulièrement à passer à l'action, à oser risquer. Elle se situe plus dans le FAIRE. Tandis que l'estime de soi se situe davantage au niveau du SENTI. Il est vrai qu'une influence directement l'autre. Le fait d'améliorer notre image a pour effet d'améliorer notre estime et par conséquent, va aider à développer davantage de confiance en soi.

3) L'AMOUR DE SOI est autre chose. Ceste la capacité de se donner le droit, de s'accepter, dans tous nos états d'être, qu'ils soient positifs ou négatifs. Ceste être capable de se regarder, s'observer dans ce que nous sommes à chaque instant, sans aucun jugement de bien ou de mal.

Ceste s'accepter dans nos limites, nos peurs, nos faiblesses, nos croyances, notre différence, nos goûts, etc. Ceste être capable de s'observer même si nous avons des comportements négatifs. La plupart des gens s'aiment quand ils agissent en fonction de ce qu'ils ont appris: être gentil, sympathique, poli, aimable Ce n'est pas de L'amour véritable. Ce genre d'amour est basé sur la peur de ne pas être aimé. L'amour véritable, inconditionnel, est celui qui ne juge pas.

Ceste être capable d'admettre que nous sommes sur cette terre pour vivre des expériences et qu'il n'y a pas d'erreurs, seulement des expériences différentes pour devenir plus conscient, plus intelligent et nous aider à développer notre discernement pour arriver à écouter nos besoins. Nous voulons tous, au plus profond, vivre une vie harmonieuse dans tous les domaines. Afin d'y arriver, nous devons nous accepter dans ce que nous ne voulons pas être avant d'arriver à être ce que nous voulons être. Voilà l'amour de soi tant recherché.