

SE COMPARER AUX AUTRES

Beaucoup d'entre nous se comparent aux autres. Ça peut permettre de nous donner envie de nous améliorer. Ça peut cependant aussi être frustrant.

Certaines comparaisons ne peuvent être que décevantes. Si tu compares par exemple ta vitesse à la course avec des personnes qui font de la course en club, tu risques de te trouver nulle alors que tu cours très bien. Alors que si tu compares ton niveau de course d'aujourd'hui avec celui que tu avais l'année dernière, tu vas voir combien tu es plus rapide maintenant.

Tu peux te servir des autres comme point de repère mais ne laisse pas ces comparaisons te décourager. Tu peux apprendre à voir les qualités et les points forts que tu as. Certains inconvénients peuvent être des avantages dans certaines situations : par exemple, si tu es plus grande que la moyenne, tu peux mieux voir la scène pendant les concerts.

Conseil :

Tu peux faire une liste de tes points forts et voir les points positifs de tes points faibles.



MES POINTS FORTS :

MES POINTS MOINS FORTS :

LEURS AVANTAGES CACHÉS :
