

L'Oiseau moqueur est un TOPP - Outil qui te rappelle que ton estime de toi-même dépend beaucoup de ce que ta petite voix intérieure te dit à ton sujet.

C'est un peu comme si nous avions **l'impression d'entendre une sorte de bande sonore** dans notre tête et cette petite voix intérieure que nous entendons, s'amuse parfois à se moquer de nous-mêmes.

Pourtant, l'Oiseau moqueur peut devenir un bon conseiller pour toi, à condition que tu apprennes à l'apprivoiser

Le thermomètre est un TOPP - Outil qui te rappelle que l'estime de soi est très changeante.

L'humeur de ton estime de toi peut varier selon les événements qui surviennent dans ta vie.

Tu dois apprendre comment maintenir sa température à un bon niveau.

Le nid est un TOPP - Outil qui te rappelle que lorsqu'une personne autour de toi te rabaisse ou te dénigre, tu peux ressentir le besoin de te protéger intérieurement.

Quand cela t'arrive, tu dois apprendre à te sécuriser et à te protéger dans ton nid intérieur

La passoire est un TOPP - Outil qui te rappelle que lorsque tu manques d'estime pour toi-même, tu peux parfois avoir un sentiment de vide qui s'installe en toi.

C'est un peu comme si tu laissais toute ta valeur personnelle s'enfuir par les trous de la passoire.

Tu dois apprendre à faire le plein en toi-même

Le vieil arbre est un TOPP - Outil qui te rappelle qu'il est parfois nécessaire d'aller te chercher de l'aide autour de toi.

Le vieil arbre t'invite à trouver de l'aide auprès d'une personne en qui tu peux avoir confiance

La Lune est un TOPP - Outil qui te rappelle que lorsque tes problèmes assombrissent ta vie, la lumière pointe toujours à l'horizon.

Quand il fait noir dans ta vie, tu dois faire appel à la Lune pour voir plus clair.

