

Newsletter n°2

Février 2022

Bonjour, j'espère vous retrouver en pleine forme en ce mois de février !

Les phénomènes de la société actuelle, le contexte mondial, les informations stressantes dans notre quotidien entraînent chez de nombreuses personnes un certain mal être. Celui-ci coupe du bonheur et les empêche de se projeter dans l'avenir en les privant de leur être intérieur.

Tous ces phénomènes sont autant de facteurs favorisant la dualité entre notre être extérieur (appelé ici ego ou mental) et notre être intérieur (notre être véritable).

Dans ces cas de mal être, deux catégories de personnes vont se caractériser :

- Celles pour lesquelles l'ego est faible et qui auront de grandes difficultés à maîtriser ou à gérer leur vie (peur de s'engager, peur du futur, doutes,...),
- Celles dont l'ego est surdimensionné et qui seront tournées sur elles-mêmes (Individualisme, égoïsme, besoin de domination,...).

Ces deux extrêmes sont un obstacle pour entrer en contact avec notre être intérieur.

L'ego qui cherchera à trouver une solution au mal être, choisira toujours pour une ou plusieurs des options ci-dessous, sans grand résultat durable :

- S'identifiera à la forme
- Etiquettera et jugera
- Se comparera aux autres
- Aimera se plaindre
- Appréciera le mélodrame
- Voudra toujours plus
- Jouera différents rôles
- Résistera à l'instant présent



L'homme qui recherche le calme et l'apaisement sait que tout ce qui est dans l'excès est toujours une source de déséquilibre et de disharmonie.

Pour se détacher de l'emprise de l'ego, il est nécessaire de s'en libérer !

Mais comment ?

En l'observant, en l'acceptant, en devenant la conscience qui observe l'ego.



Très souvent, les pensées parasites qui traversent notre esprit sont en résonnance avec notre passé, dépendantes de notre vécu, propres à l'éducation reçue, issues de nos propres expériences...



L'influence de ce vécu émotionnel sur nos actions, nos décisions et notre comportement dans notre vie actuelle sera proportionnelle à l'intensité de la souffrance ressentie au moment de la problématique, dans le cas où celle-ci n'a toujours pas été acceptée.

Ces phénomènes vont entraîner des croyances limitantes en fonction de la façon dont ils auront été vécus émotionnellement. Ces croyances nous empêchent d'avancer.

Chacun est responsable de ses émotions et de ses pensées. Pourtant, il semble impossible de contrôler les pensées parasites et automatiques qui monopolisent notre esprit la plupart du temps.

Observez vos pensées, vous serez surpris !

L'éducation et l'apaisement du mental (ego), même si cela peut sembler difficile, sont des étapes à ne pas négliger si vous souhaitez prendre contact avec votre être intérieur et atteindre un niveau de conscience plus profond qui vous permettra d'être plus serein.

L'aspect humain (ego) correspondant à la forme (matière) et l'aspect Être correspond à l'absence de forme (énergie). Ces deux aspects sont donc indissociables. Travailler sur l'un, c'est donc forcément travailler sur l'autre.

Pour vivre mieux, en paix et gagner en confiance, favorisez le lâcher-prise !

François Journet

Retrouvez les informations complémentaires :



[Sur le site internet
existentielessentiel.fr](http://existentielessentiel.fr)



Par mail
existentiel.essential@gmail.com



Par téléphone
06 32 70 39 05



[Sur Facebook
Déale - De l'existential à l'essentiel](#)