

Newsletter n°6

Octobre 2022

Le lâcher-prise

(cette thématique sera abordée sur deux newsletters)

Première partie : Ce que je peux contrôler

Je commencerai par cette citation du Dalaï Lama :

Accepter ce n'est pas se résigner, mais rien ne vous fera perdre plus d'énergie que de résister face à une situation que vous ne pouvez pas changer.

Dalaï Lama

Cette citation nous indique qu'il y a des situations que nous vivons ou avons vécues, sur lesquelles nous avons le pouvoir de modifier les choses, et d'autres, sur lesquelles il est impossible de changer quoi que ce soit. Lâcher-prise, c'est ne plus résister à la situation, au contexte, à l'évènement et c'est l'accepter tel qu'il/elle est, comme une expérience de vie qui sert à nous faire grandir. C'est entre autres en lâchant prise sur une situation, un contexte, un évènement que nous calmons nos émotions et que nous apaisons notre mental.

Quelles sont les situations que je suis en mesure de pouvoir changer ?

Tous les domaines qui vont me concerner, c'est-à-dire :



Et éventuellement un contexte, une situation, un évènement si toutes les personnes qui y sont impliquées souhaitent également ce changement.

En résumé, j'ai la capacité et le pouvoir de changer :

- Mon mode de pensée
- Ma perception du monde qui m'entoure
- Mon état d'esprit et mes états d'âme
- Et éventuellement un contexte, une situation, un évènement si toutes les personnes qui y sont impliquées souhaitent également un changement

Ce n'est qu'en lâchant prise, en changeant mes croyances que je pourrai me sentir mieux et être pleinement moi-même et repousser mes limites. La démarche consiste à prendre conscience que le plus gros travail à mener est à faire sur soi et non pas sur notre entourage. Croire l'inverse est une profonde erreur.

La vision que j'aurai alors de la vie n'en sera que plus belle !

Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet
existentielessentiel.fr



Par mail
existentiel.essential@gmail.com



Par téléphone
06 32 70 39 05



Sur Facebook
Déale - De l'existential à l'essentiel