

# 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 Dalai 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.**

*Dalai 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](http://existentielessentiel.fr)



Par mail  
[existentiel.essentiel@gmail.com](mailto:existentiel.essentiel@gmail.com)



Par téléphone  
06 32 70 39 05



Sur Facebook  
[Déale - De l'existentiel à l'essentiel](https://www.facebook.com/Déale-De-l'existentiel-à-l'essentiel)