

# Newsletter n°9

## Janvier 2023

*Je vous souhaite tous mes voeux de bonheur, de santé et de prospérité, ainsi qu'une très belle année 2023 !*

Profiter de cette nouvelle année pour prendre dès maintenant de bonnes résolutions et changer les mauvaises habitudes qui gâchent mon quotidien !

### Les bonnes résolutions :

*Retrouver mon intériorité en me servant le plus possible de mes sens me permettant de revenir dans l'instant présent, de le vivre pleinement et de calmer toutes les tensions intérieures, pour mieux me concentrer et affronter les épreuves extérieures avec plus de détachement et de sérénité.  
Je reprends ainsi mon pouvoir et ma capacité à choisir et à décider !*

### Comment faire ?

Faire appel à ma volonté et ma concentration en agissant sur mon état de conscience en activant un ou plusieurs de mes sens (à faire le plus souvent possible) :

- Exploiter la respiration : beaucoup de tutos sont disponibles sur internet.
- Ecouter de façon attentive de la musique, s'en imprégner.
- Sentir les odeurs qui nous entourent, les déchiffrer.
- Observer les détails d'un tableau, dessin, s'en immerger.
- Toucher des objets et ressentir les textures, les formes,...
- Découvrir les saveurs gustatives d'un gâteau, d'un morceau de chocolat.



Au début, la concentration ne durera que quelques secondes mais à force de persévérance et de récurrence, j'en sentirai très rapidement les bienfaits.

*Alors n'attendez plus, préparez-vous et pratiquez, sans modération, tous les jours à partir de maintenant !*

*Vous serez ainsi mieux préparés en cas de moments de tourmente qui entraînent souvent dans une spirale infernale, nous laissant supposer que nous sommes et allons rester impuissants face à une situation.*

*Entrer en contact avec votre intériorité, c'est savoir écouter vos propres besoins et éviter que des déséquilibres intérieurs ne s'installent !*

**Retrouvez les informations complémentaires :**



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



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



Par téléphone  
06 32 70 39 05



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