

Newsletter n°11

Mars 2023

Cette thématique sera abordée sur deux newsletters

Je ne me sens pas écouté ! (partie 1/2)

Nous attirons ce que nous sommes !

Il est fort probable que si je ne me sens pas écouté, c'est que je ne m'écoute pas !

Mais je n'en ai pas conscience car je suis trop concentré à m'afférer à mes préoccupations et contraintes quotidiennes dont je suis souvent le déclencheur au détriment de moi-même. Il est donc prioritaire de revenir à l'écoute de soi pour attirer ce dont j'ai réellement besoin.

Dans le cas contraire, sans écoute de soi, je reste sous l'emprise de mon mental qui m'expliquera toujours que la solution n'est pas en moi mais à l'extérieur.

Ceci se traduira par des messages comme : « Serre les dents, ça va passer », « Tu le feras demain », « Tu te reposeras plus tard », « Tu n'as pas le temps pour cela », ...

Si vous êtes dans ce mode de fonctionnement, alors il est temps de changer de mode de pensée et de commencer à identifier et à décoder les indications que vous donnent votre corps ou vos émotions, mais également les éléments extérieurs.



C'est quoi s'écouter ?

1.

Etre à l'écoute de son corps :

Je ressens des douleurs à un endroit, des tensions, de la fatigue, ... Ces signes sont des alertes de mon corps qu'il faut prendre en compte. Ils m'indiquent que mon mode de fonctionnement n'est pas adapté à mes besoins.

Agissez avec attention et intention en fonction de ce que votre corps vous dit !

2.

Tenir compte de ses sentiments et de ses émotions :

Se donner la permission de ressentir ses émotions, de comprendre le message qu'elles nous délivrent pour les accepter sans vouloir les combattre. Les émotions ont un but et influencent nos comportements. Si je lutte contre les émotions, j'agis contre moi-même et je ne trouve pas la paix intérieure.

En observant ces signaux, nous avons des indications sur la réalité de notre mode de pensée, de fonctionnement et nos états d'âmes.

Nous pouvons donc, pour nous sentir mieux, essayer de changer nos croyances limitantes telles que : « Je dois serrer les dents, je ne dois rien dire, je dois donner une bonne image de moi, je dois fermer mon cœur pour ne plus souffrir, ... »



Rendez-vous dans la prochaine newsletter pour savoir de quelle manière il faut procéder pour arriver à s'écouter pour enfin être écouté !

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](#)