

Newsletter n°12

Avril 2023

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

Pour y arriver, il est nécessaire de changer notre façon de faire !

Voici quelques exemples de leviers sur lesquels il est possible d'agir :

- 1.** Réactiver ses sens (ouïe, odorat, goût, ressenti, vue) pour réactiver nos capteurs et mesurer la réalité de l'environnement en étant en conscience (marche en conscience)
- 2.** Arrêter les jugements envers les autres et nous-même ainsi que la notion de culpabilité qui excitent notre mental, entraînent des idées parasites et /ou des émotions et nous éloignent de nos besoins et attentes réelles (changement d'état d'esprit)
- 3.** Calmer le pilotage automatique du mental qui nous fatigue et empêche de nous concentrer et d'écouter les messages de notre corps (respiration, méditation)
- 4.** Suivre son instinct, écouter son intuition et arrêter d'écouter son mental. Arrêter de croire que l'on est indispensable et qu'il ne nous est pas possible de baisser le rythme, ou à l'inverse, que tout est perdu d'avance et qu'il n'est donc pas nécessaire d'essayer

5. Manger et boire de façon équilibrée et saine. Ne pas se gaver ni se priver, ne pas grignoter tout au long de la journée. Privilégier les aliments bruts, non travaillés
6. Faire de l'exercice physique permet d'évacuer la fatigue de la journée si l'on est sédentaire
7. ... Prendre soin de soi !

L'écoute interne permettra de connaître ses attentes et ses besoins, de les partager et de se sentir enfin écouté !



Les solutions sont à l'intérieur de nous, alors arrêtons de vouloir trouver des solutions et des réponses à l'extérieur et écoutons les messages internes qui nous sont délivrés et qui sont bien réels.

Les stages et ateliers à venir sur avril

- **Stage** : "Apprendre à être clair ressentant" du 11 au 13 avril
- **Atelier** : "La découverte et la compréhension de soi" le 22 avril (après-midi)

Des places sont encore disponibles

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](#)