

Newsletter n°19

Novembre 2023

Ai-je une bonne estime de moi ?

L'estime de soi aide à développer des relations saines, à se sentir bien.

Une mauvaise estime de soi persistante va créer des limitations qui vont impacter notre bien-être dans notre vie quotidienne.

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

- L'acceptation de soi : je m'accepte tel que je suis avec mes qualités et mes défauts, mes forces et mes faiblesses, ce qui fait de moi une personne unique différente des autres. La perception que j'ai de moi-même repose sur des jugements, une comparaison à un idéal ou aux autres. Cette perception qui est subjective n'est pas la réalité.
- La vision de soi : le regard que je porte sur moi va souvent être influencé par le jugement du résultat de ce que je fais (réussites, échecs) mais pas par la notion de qui je suis vraiment.
- L'amour de soi : l'amour inconditionnel que je me porte. Est-ce que je prends soin de moi (mon corps, mon âme, mon esprit) ? Est-ce que je réponds à mes attentes, à mes besoins internes ou bien essentiellement ou uniquement à ceux des autres ?
- La confiance en soi : le sentiment de sécurité intérieure qui nous permet de repousser nos limites, de décider, d'entreprendre, d'oser, d'avancer. Ai-je l'impression de stagner ?

L'estime de soi n'est pas la vérité par rapport à ce que l'on est vraiment. Elle est basée sur l'appréciation de ce que l'on croit être (opinions, croyances, préjugés, ...).

Comment améliorer son estime de soi ?

Remettre en question les pensées négatives à notre égard

Il est nécessaire de changer notre mode de pensée et d'être conscient que la perception que l'on a de nous-même n'est pas la réalité. Notre interprétation est-elle la bonne sachant qu'elle est fonction de nos filtres personnels basés sur nos limitations et nos croyances ? Non, car elle n'a rien à voir avec les faits qui eux sont réels et sont exempts de jugement.

Arrêtons de nous juger !

S'aimer, se considérer

Plus on est critique envers soi-même, plus l'estime de soi est faible.

Notre jugement (encore lui !) peut engendrer des sentiments d'incompétence, de culpabilité, d'incapacité, de blocage, de mécontentement quasi permanents. Il est donc nécessaire de faire preuve de compréhension à notre égard et de nous montrer un peu plus souple et compréhensif dans ce que nous faisons ou vivons. Plutôt que de se juger avec sévérité, admettons que seule l'expérience peut nous amener à évoluer. Celle-ci est extérieure à nous et a un début et une fin. Elle n'est pas nous. En m'aimant et en me considérant, je ne resterai pas sur un échec mais je m'en nourrirai pour me faire grandir intérieurement dans le présent inconditionnel et perpétuel.

Ne pas se comparer aux autres

Imaginez que nous soyons tous identiques à tous les points de vue (physique, pensée, sentiment,...), nous voudrions alors être différents. Mais comme nous sommes tous différents, nous souhaitons être ce qu'est l'autre. Alors cultivons nos forces et nos qualités pour améliorer nos défauts et nos faiblesses. L'essentiel est de répondre à nos besoins et à nos attentes internes, pour être nous-même. Pas de faire ou d'être comme les autres personnes.

Réveillez votre potentiel, reprenez votre libre arbitre :

- *Baissez le niveau d'exigences par rapports à vos attentes personnelles*
- *Calmez vos pensées parasites qui vous mettent dans l'illusion et vous empêchent d'agir en conscience. Reprenez l'autorité sur votre mental*
- *Ecoutez et gérez vos émotions qui vous indiquent qu'il y a quelque chose à faire pour vous sentir mieux*
- *Prenez soin de votre corps et acceptez-le, appréciez ce qu'il vous permet de faire plutôt que de rester sur son image si elle ne vous convient pas*

Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet
existentielessentiel.fr



Par mail
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)