

# Newsletter n° 26

## Juillet 2024

### Quels comportements adopter pour apprendre à mieux vivre ?

#### → Au niveau de l'esprit

**Développer un esprit curieux, attentif et silencieux !**

👉 **En étant curieux**, nous évitons d'être dans une routine, nous remettons en cause nos filtres et nos habitudes, nos convictions et nos certitudes, nos croyances limitantes, ...  
Nous nous autorisons à nous aventurer sur des terrains inexplorés jusqu'à lors, inconnus, où sur lesquels nous n'aurions pas imaginé aller. Nous pouvons alors faire évoluer notre propre réalité en faisant de nouvelles expériences inédites.

👉 **En étant plus attentif**, nous augmentons la réception de ce qui se passe tout autour de nous.  
Nous changeons la perception et l'interprétation de ce que nous vivons, nous devenons plus concentrés sur ce qui nous arrive, nous sommes plus centrés sur le moment présent.  
Nous pouvons alors faire preuve de plus de discernement et d'objectivité.

👉 **En étant silencieux**, nous évitons les bavardages inutiles, nous favorisons l'écoute des autres mais aussi nous sommes plus à l'écoute des messages qui nous sont délivrés par notre âme aux travers des émotions et des sentiments.



#### → Au niveau de l'âme

**Développer une âme équilibrée, positive et sans peur !**

👉 **En ayant un comportement équilibré**, nous sommes à même de trouver un équilibre entre nous et les autres, entre ce que nous donnons et ce que nous recevons, entre ce que nous acceptons et ce que nous refusons, dans l'affirmation avec les autres, dans les limites franchissables et infranchissables dans le pouvoir de dire oui ou non.

👉 **En étant positif**, en partant du principe que tout ce qui nous arrive (même les événements désagréables) va nous permettre de progresser et de travailler sur notre intériorité, en acceptant nos différences avec les autres, en évitant de catégoriser et de juger (les autres et nous-même), en faisant preuve d'optimisme.

👉 En se faisant confiance, en prenant conscience de nos valeurs, en restant réaliste sur nos capacités, en mobilisant les ressources suffisantes et nécessaires à l'expérimentation, en restant optimiste.

## → Au niveau du corps

👉 Développer un corps conscient, sobre et actif

**Développer la conscience du corps**, par une écoute active de nos sensations et de nos ressentis intérieurs qui nous donnent des renseignements précieux sur notre état de stress ou de fatigue.

👉 Développer la sobriété, par une alimentation saine et une vie équilibrée afin d'aiguiser notre sensibilité et être en bonne santé.

👉 Développer la dynamique corporelle afin de faire circuler l'énergie pour libérer les noeuds énergétiques et les tensions du corps.



L'équilibre entre les trois éléments permet d'harmoniser nos pensées (esprit), notre volonté (âme) et nos actions (corps) !

Il est nécessaire d'utiliser notre capital énergétique de façon équilibrée et résonnée !

Par ailleurs, ce capital énergie doit être utilisé pour créer de façon positive et non pas pour exclusivement lutter contre nos peurs !

## Rappel sur les évènements à venir

Une nouvelle journée sur des lieux énergétiques est calée le 23 août 2024

Pour plus d'informations sur cet évènement



Une nouvelle session sur le clair ressenti est calée du 4 au 6 octobre 2024

Pour plus d'informations sur cet évènement



Les nouveaux ateliers sur les blessures de l'âme commencent le 30 novembre 2024

Pour plus d'informations sur cet évènement



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  
[Existentelessentiel](#)