

Newsletter n° 29 Octobre 2024

Comment donner du sens à sa vie ?

La vie a-t-elle un sens ? Comment donner une signification à notre existence ?

Nous cherchons à expliquer notre souffrance en voulant donner un sens à la vie, mais le sens de notre vie, serait plutôt de nous libérer de cette souffrance.

Beaucoup de gens qui sont dans la quête d'un sens à donner à leur vie et vont souvent chercher à faire plaisir, à vouloir être des personnes parfaites, à donner une bonne image d'eux-mêmes quitte à se sacrifier pour trouver l'assentiment des gens qu'ils côtoient.

Malgré tous ces efforts, ces personnes restent insatisfaites car le travail essentiel est à faire à l'intérieur.

Comment s'y prendre ? Quelques leviers !

👉 **Être aligné(e) avec ses attentes et ses valeurs :** Les personnes en souffrance agissent souvent par défaut, par obligation et sans conviction, soit parce qu'elles se connaissent mal, soit par peur du changement.

👉 **Ne pas stagner :** Si vous avez une idée qui vous tient à cœur, murissez là, validez la et mettez-vous dans l'action. Très souvent, le projet reste bloqué car il n'est jamais suivi de faits. Le rêve reste à l'état de rêve et vous avez l'impression de ne pas avancer et de ne pas être aligné avec vos attentes.

👉 **Équilibrer la répartition de votre capital énergie entre votre corps, votre âme et votre esprit. Ils nécessitent tous les trois :**

- d'être dynamisés (exercice physique pour le corps, gestion des émotions et libération par la parole pour éviter les conflits émotionnels, acquisition des connaissances pour nourrir le mental, et exercices de respiration pour l'apaiser,
- d'être en harmonie (l'idée doit être exprimée en accord avec le ressenti intérieur. Une fois exprimée par la parole, l'idée doit donner lieu à la création par l'action. L'idée, la parole et les actes doivent faire «UN» et aller dans la même direction.

Ecouter son cœur et non son mental : Être à l'écoute de son intuition (j'aimerais), se faire confiance, éviter d'être happé par le mental (je dois) qui trouvera toujours une excuse ou une logique pour ne pas vous laisser aller au bout de ce qui doit être entrepris



- ➡ **Arrêter de regarder la télévision ou d'écouter les médias en boucle :** Faites l'expérience pendant une semaine et vous sentirez la différence : Moins de stress, plus de sérénité,...
- ➡ **S'occuper de soi :** Prendre soin de soi au niveau corps, de l'âme et de l'esprit. Personne ne peut le faire mieux que vous-même. Manger équilibré. Prendre le temps de réaliser des activités qui vous plaisent. Vous respecter, ne pas dépasser vos limites, activer les changements nécessaires par rapport à ce qui vous déplaît
- ➡ **S'occuper des autres :** N'oublions pas que nous faisons partie d'un grand tout et que la bienveillance est de rigueur. Le fait de nous être occupé de nous ne sera que plus favorable dans la qualité de l'aide apportée aux autres. Si je vais bien, je donnerai le meilleur de moi-même
- ➡ **Définir vos priorités :** Organiser votre vie en fonction de vos besoins et non pas pour faire plaisir aux autres à votre détriment. Trouver ce qui apporte du positif dans votre vie, ce qui vous motive, vous fait grandir, vous rend joyeux... Simplifiez votre vie en découvrant ce qui est important pour vous
- ➡ **Ne pas avoir peur de l'échec :** Toute action entreprise est une expérience de vie. L'émotion ou le sentiment qui accompagne l'action est important. Si vous agissez de tout votre cœur et que vous êtes enthousiaste, vous augmentez vos chances de réussite, alors que sinon vous vous limitez.

Donner un sens à sa vie c'est d'identifier vos besoins internes et être acteur de votre vie en créant une dynamique permettant d'effectuer les changements nécessaires pour combler vos attentes.

NOUVEAUTE !!!!!

Je vous propose d'expérimenter un nouvel atelier le 26/10/2024 de 14 h00 à 17h00 au cours duquel vous aurez à expérimenter un état modifié de conscience, une utilisation de mantra, un soin sonore, une technique de respiration.

L'atelier est gratuit !

Les places seront attribuées aux 8 premiers inscrits !

Réservation par sms uniquement

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
[Existentielessentiel](https://www.facebook.com/Existentielessentiel)