

Newsletter n° 33

Février 2025

Le doute de soi

Douter, être toujours dans l'interrogation, ne pas décider de peur de faire le mauvais choix, sont des états d'esprit qui nous empêchent d'avancer.

Tout le monde a des doutes. Nous n'avons pas la science infuse, il nous est impossible de tout contrôler. Comment réagissons-nous face à nos doutes ? J'attends, je reporte, je m'interroge ou bien je me lance....

→ *Quelques composantes potentielles des origines du doute*

La comparaison Notre cerveau adore se comparer. La comparaison est une référence, elle permet de nous situer mais cette comparaison est très souvent erronée car elle se fait toujours à notre détriment et engendre le doute.

L'éducation Dans votre enfance, avez-vous été encouragé, valorisé, ou à l'inverse vous a t-on rabaissé, dénigré, sous-estimé ? Vous vous êtes senti jugé par vos parents, votre entourage, vos professeurs, ...?

Nos différences Nous sommes tous des êtres uniques avec nos qualités, nos défauts, nos valeurs, notre vécu, nos expériences... C'est ce qui fait notre richesse et le fait que nous sommes précieux. Pourtant, nous avons souvent du mal à accepter ce qui nous différencie des autres par peur du jugement ou du regard de l'autre.

Le syndrome de l'imposteur La tendance à se dévaloriser. L'impression de ne pas être la cause de notre succès. Le sentiment de ne pas être à notre place. La sensation que quelqu'un va nous juger de façon négative. Le sentiment d'être incapable de réussir ou de surmonter telle ou telle situation.

→ *Les solutions pour réduire le doute :*

Quand il y a un doute, il n'y a pas de doute !

Est-ce que je suis certain que je fais le bon choix ? Bien sûr que non ! Il y a toujours une part de risque plus ou moins élevée.

Ne pas nous autoriser à faire un choix, c'est fermer la porte à notre futur. C'est créer de l'immobilisme, parfois stagner dans une situation qui ne nous convient pas, manquer des opportunités, ...On s'interdit d'évoluer, de réussir, ... !

Pourtant, même lorsque nous prenons une mauvaise décision, il nous est TOUJOURS possible de rectifier la trajectoire.

Nelson Mandela disait : **"Je ne perds jamais ; soit je gagne, soit j'apprends"**

Cette phrase nous amène à considérer que décider est nécessaire à notre apprentissage et à l'expérimentation de la vie. Par ce principe nous adoptons une attitude positive en nous mettant dans l'action.

C'est grâce à ces moments que l'on comprend que le bonheur n'était pas corrélé à ce que nous faisons, mais à ce que nous sommes et décidé d'être.

Accepter le fait que vous pouvez vous tromper et que vous ne pouvez pas tout contrôler !

Comptez sur vous-même et non sur les conseils des autres ! Qui donc mieux que vous-même vous connaît ?

Sortez de votre zone d'immobilisme et osez ! Qu'est-ce que vous risquez ? Bien souvent pas grand-chose.

Affirmez vous par rapport à vos besoins, vos attentes, vos objectifs !



Pour le mois de février 2025

Le premier atelier, sur la libération des mémoires transgénérationnelles (problèmes liés à la lignée) est programmé le samedi 08 février, un atelier supplémentaire est programmé le samedi 22 février

Pour le mois de Mars 2025

Un atelier sur le thème de l'incarnation, le samedi 8 mars de 14h00 à 17h00.

Un atelier de trois jours du vendredi 21 au dimanche 23 sur le développement du sens extra sensoriel lié au clair ressenti et au toucher éthérique

**Réservation par sms ou par mail en indiquant le nombre de participants et leurs prénoms
Plus d'informations sur la page "Actualités" du site internet**

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)