

# Newsletter n° 38

## Août 2025

### L'amour de soi

#### Qu'est ce que signifie "l'amour de soi" ?

Lorsque je pose la question à des personnes que je reçois, souvent les réponses données reflètent une part de réticence ou de peur propres aux croyances de chacun et à l'éducation reçue. La plupart de ces personnes pensent que s'aimer, se donner de l'amour c'est être égoцентриque.

Pourtant s'aimer ne signifie pas "ne pas aimer les autres". Les deux sont compatibles, voire indissociables.



#### Pourquoi ?

Parce que s'aimer c'est avant tout arriver à se connaître pour répondre à ses attentes, à ses vrais besoins et non pas à ses désirs.

S'aimer, c'est s'accepter tel que l'on est sans se comparer aux autres, sans se juger.

S'aimer c'est prendre soin de son corps, de son âme et de son esprit en répondant aux besoins qui nous sont propres. C'est amener ces trois éléments vers un même objectif qui est le mieux être.

**Le corps physique** a besoin d'être entretenu car il est votre véhicule, c'est lui qui vous porte tous les jours. Une sous-utilisation ou une utilisation excessive créera des désordres tôt ou tard. N'oubliez pas que vous êtes dans le monde de la dualité et que vous devez trouver l'équilibre pour être en harmonie.

Il en est de même pour **notre mental** qui a besoin d'être stimulé. Un accroissement de connaissances et d'exercices intellectuels permettra de mettre en pratique l'enseignement au travers d'actions déterminées et choisies. A l'inverse, si l'on cultive les idées, les doutes, les pensées sans être en mesure de réaliser quelques actions que ce soit, alors nous mettons en place un système de croyances et de limitation qui vont nous pénaliser en nous privant d'expériences réelles.

Quand à **notre âme** elle est venue faire l'expérience de la matière. Comment pourrait-elle la faire, lorsque le mental nous en empêche, ou lorsque notre corps nous abandonne car nous lui avons trop demandé ?

## *S'aimer c'est donc :*

- 👉 Trouver un équilibre dans la façon dont je vais utiliser mon énergie. C'est-à-dire bien la répartir entre corps, âme et esprit mais aussi entre soi et les autres. Entre donner et recevoir,...,
- 👉 Ecouter les demandes de son cœur pour y répondre. Qu'est ce qui me nourrit, qui me fait vibrer, qui me donne de la joie. Connaître ses dons et les cultiver,
- 👉 Connaître ses qualités et ses défauts. Observer ce qui nous dérange pour être en mesure de travailler dessus,
- 👉 S'accepter tel que l'on est et accepter les autres tels qu'ils sont. Dans le cas contraire, il faut se changer (arriver à s'adapter) ou changer de contexte (au lieu de s'imposer des souffrances),
- 👉 Connaître ses limites. Ne pas vouloir trop en faire. Etre présent pour soi même,
- 👉 Se respecter et se faire respecter. Ne pas être un « béni oui oui »,
- 👉 Etre tel que l'on est, sans masque, pour vivre notre réalité et non celle des autres,
- 👉 Se valoriser. Nous sommes tous uniques !

...

**S'aimer c'est choisir, décider et agir en conscience sans jugement de valeur, en cohérence avec ses convictions les plus profondes ! Ceci n'entrave pas l'amour pour les autres, bien au contraire !**



## **Pour le mois de septembre 2025 :**

**Le samedi 06/09 de 09h00 à 17h00 : Atelier en pleine nature aux alentours de Puycelsi (Renforcement énergétique)**

**Le samedi 20/09 de 14 h00 à 17h00 : Atelier habituel au cabinet (Augmenter l'amour de soi)**

**Au niveau de ces ateliers : Mantras, respiration, méditations, tambour chamanique pour favoriser une expérience dans un état modifié de conscience.**

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](http://existentielessentiel.fr)



Par mail  
[existentiel.essentiel@gmail.com](mailto:existentiel.essentiel@gmail.com)



Par téléphone  
06 32 70 39 05



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