

Newsletter n° 35
Avril 2025

Prendre sa place

Quelle place me revient ? Ai-je ma place ? Pourquoi ne me laisse-t-on pas prendre ma place ?

Ces questionnements sont le reflet d'un état de penser, d'un état d'être dans lequel la personne va tenir compte de l'environnement qui l'entoure et des difficultés qu'elle rencontre sans se soucier de ses besoins intrinsèques et sans prendre en considération son potentiel.

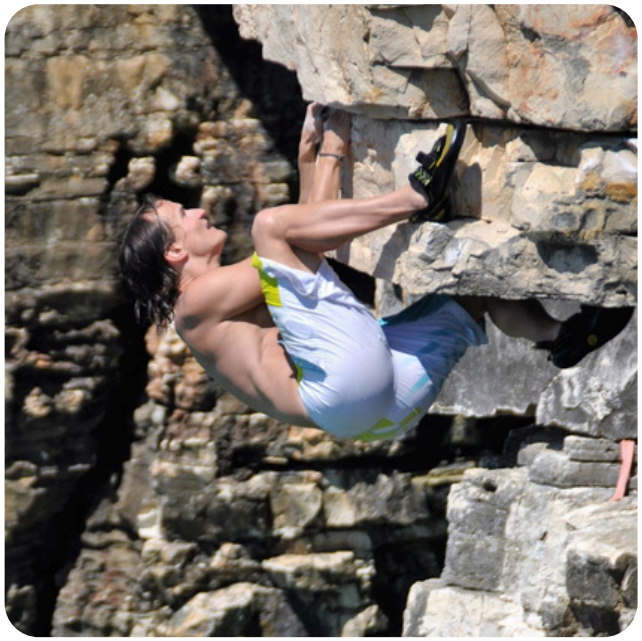
Posons nous la question pour un arbre. Un arbre prend il sa place ?

Oui systématiquement ! Il va s'adapter au contexte (peu d'eau : il restera petit, beaucoup de vent : il s'alignera dans son sens), et à l'environnement (les essences ne sont pas les mêmes en altitude qu'en bord de mer) dans lequel il se trouve sans oublier de prendre en considération ses attentes et ses besoins (besoin de lumière, besoin d'eau, ...) et il va même coopérer avec la flore environnante en toute résilience, il va s'adapter. Il n'est pas, pour lui, question de prendre la place de l'autre mais bien la sienne, celle qui lui revient. Pour lui, pas de fuite possible, il est là où il est et doit composer avec.
Il connait ses besoins, il connait ses limites, il sait qu'il ne peut pas faire changer l'environnement dans lequel il se trouve mais qu'il doit s'y adapter.
Pourtant malgré toutes ces contraintes, il grandit, prospère, vit ce qu'il a à vivre, se transforme, ...



Cette résilience va lui permettre de vivre ce qui lui correspond le mieux en harmonie avec son environnement pas toujours des plus clément.

Que feriez -vous à sa place ? Quel serait votre comportement dans un milieu hostile : peur, résistances, croyances, immobilisme, colère ?



Prendre sa place c'est vivre ce qui doit être vécu en toute authenticité, avec nos forces et nos faiblesses, en exprimant notre plein potentiel en accord avec nos besoins internes. Pour cela, le travail est à mener de l'intérieur, avec amour et bienveillance, afin d'apprendre à se connaitre, écouter le message de ses émotions, se respecter, se valoriser, laisser tomber les croyances et les limitations, s'accepter, trouver l'équilibre entre donner et recevoir, s'affirmer, oser être soi-même, prendre confiance, se détacher du jugement des autres ...
Alors comme l'arbre, je vivrai une vie qui me correspond pleinement et je pourrai m'épanouir, être heureux, sinon je n'aurais pas le sentiment d'être à ma place ou de trouver ma place dans les différents domaines de ma vie.

Fonctionner dans votre vie comme cet alpiniste qui vit sa passion, en s'adaptant comme l'arbre à l'environnement dans lequel il est et trouver le chemin de l'ascension à l'intérieur de vous !



Pour les mois d'avril et mai 2025

Un atelier sur le thème de l'incarnation (partie 2), le samedi 19 avril de 14h00 à 17h00.

Un atelier sur le thème de l'affirmation de soi, le samedi 3 mai de 14h00 à 17h00.

Un atelier sur le clair ressenti du 16 au 18 mai.

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