

Estime de soi – Je suis unique



L'estime de soi, c'est ce que l'on pense de soi, ce que l'on ressent de soi et pour soi-même. C'est l'image et le ressenti que l'on crée à un moment précis sur soi. Cette estime de soi varie, change en fonction de nos pensées du moment et de nos dispositions affectives.

Êtes-vous... ce que vous pensez ?

Êtes-vous... ce que vous ressentez ?

Êtes-vous... ce que vous faites ?

Existe-t-il une estime de vous au-delà de ce que vous pensez, ressentez et faites ?

Prenez la responsabilité complète de tout ce que vous dites, faites, ressentez et pensez, assumez et reconnaissez. Et allez au-delà : Allez dans cet espace infini en vous, reliez-vous à la Joie et la Gratitude et laissez-vous guérir.

Est-ce que vos actes sont si fantastiques, si géniaux ou dans l'autre direction si mauvais, si stupides ? Laissez-les pour ce qu'ils sont !

Réparez, reconnaissez là où vous en êtes capable, là où cela est nécessaire et prenez votre envol pour vous dépasser et vous transformer. Lâchez prise de vos identifications.

Vous ne pouvez nier vos responsabilités – votre capacité de répondre – pour vos actes, vos paroles, vos pensées, et allez plus loin pour éviter de rester enfermé dans des cycles de comportements qui se répètent depuis si longtemps.

Reconnaissez et assumez en vous et si cela vous est possible, si cela est nécessaire, reconnaissez et assumez devant les autres, impliqués par vos actes, vos paroles, vos ressentis, vos pensées.

1^{er} aspect : L'identification à soi

Comment percevoir nos pensées, nos ressentis, nos paroles, nos actes en étant détachés des émotions qu'ils produisent ? Nous souhaitons garder le vécu émotionnellement agréable, heureux, générant du plaisir et prendre de la distance avec les émotions de peur, de crainte, d'anxiété et autres émotions négatives qui nous font honte ou qui blessent autrui.

Dans ce monde en trois dimensions, nous pouvons apprendre à nous désidentifier de notre petit soi en restant dans, et en vivant pleinement, notre dimension humaine :

1^{ère} application : L'identification à soi

- 1^{ère} Intention dans le champ : « Devenir plus conscient des manifestations de ma personnalité – ce que je pense, ressens, dis et fais ».
- 2^{ème} Intention dans le champ : « Entrer dans le détachement et le respect de moi-même ».
- 3^{ème} Intention dans le champ : « Désintrication de mon histoire personnelle ».

2^{ème} aspect : Être réellement responsable

Être responsable, c'est développer notre capacité à répondre à une situation en tant qu'adulte. L'enfant joue et n'a pas à se soucier des conséquences de son jeu. Il en est de même pour l'enfant intérieur harmonisé et bien intégré chez l'adulte.

Être réellement responsable indique notre état de maturité intérieure : avoir un ressenti authentique et complet des aspects liés à la situation concernée ; avoir une action adéquate extérieure pour répondre à la question posée par cette situation.

2^{ème} application : Être réellement responsable

- 1^{ère} Intention dans le champ : « Augmenter ma capacité à répondre aux défis de la Vie ».
- 2^{ème} Intention dans le champ : « Accepter mes limites ».
- 3^{ème} Intention dans le champ : « Grandir avec confiance dans l'apprentissage que l'univers met sur mon chemin ».

3^{ème} aspect : Estimer, c'est donner une grande valeur

Là où est votre cœur, là est votre trésor. Êtes-vous conscient de la direction de vos pensées ? Êtes-vous conscient de ce que vous regardez ? Vos yeux sont la fenêtre de votre âme. Là où se porte votre regard, intérieur et extérieur, là vous vous reliez à des énergies, des informations qui vous nourrissent pour un bien ou non.

Vous pouvez consciemment diriger votre regard sur ce qui fait évoluer votre conscience. Vous pouvez choisir à chaque instant de votre vie de donner une grande valeur à ce que vous rencontrez et par là recevoir une nourriture enrichissante pour votre être.

L'estime de soi, se donner une grande valeur dans sa dimension infinie et éternelle, est la pierre de construction de son être véritable. Le réaliser, ce n'est pas dénigrer, abaisser la valeur de sa personnalité qui se trouve au service du SOI que l'on est réellement. L'estime de soi, c'est accueillir le miracle de son corps, de son psychisme, de son mental dans toutes leurs possibilités libératrices lorsque, unifiés, ils se mettent au service du son unique de notre âme.

3^{ème} application : L'estime de soi

- 1^{ère} Intention dans le champ : « Prendre conscience des mouvements intérieurs de mon cœur ».
- 2^{ème} Intention dans le champ : « Transformation de ce qui demande à être libéré dans mon cœur ».
- 3^{ème} Intention dans le champ : « Grandir dans l'estime de moi-même ».