

Connaissance & Savoir

Psychologie - Connaissance de Soi – Spiritualité



LE BULLETIN

Janvier - Mars 2020

La confiance en soi

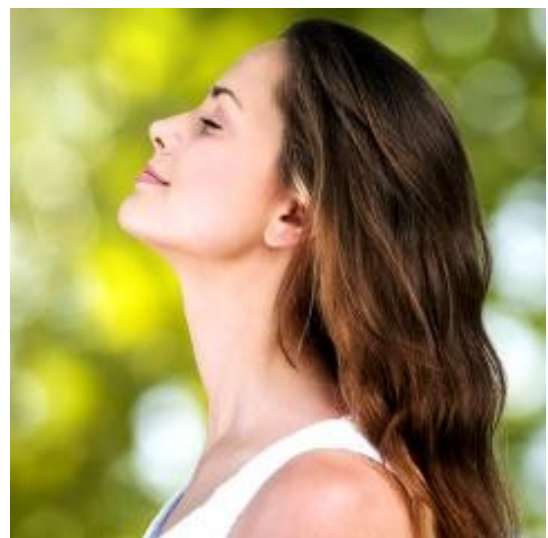
D'où vient la confiance en soi ? Pourquoi certaines personnes possèdent-elles une confiance inébranlable qui leur permet de réaliser leurs rêves et de surmonter les échecs ? Pourquoi d'autres doutent-elles de leurs capacités ?

Pour assurer la confiance en soi, il y a une chose simple et pourtant importante à réaliser qui nous placerait à l'abri des dualités et du stress, c'est de « **Vivre au présent** » dans "l'ici et maintenant". Il y a trois formes de confiance que j'aime régulièrement rappeler lors de mes rencontres : la confiance en soi, la confiance en l'autre, la confiance en l'Univers ou au monde. Et vous ou en êtes-vous dans votre confiance ?

Indispensable à l'équilibre intérieur et à l'accomplissement de soi, le présent est le seul moyen que nous ayons pour revenir à plus de conscience de soi. S'apercevoir que l'on manque de confiance est largement lié aux craintes que l'on peut avoir envers soi et le monde qui nous entoure.

L'heureuse nouvelle est que la confiance existe. Elle existe en soi et a toujours existé. Parvenir à utiliser ce bijou

précieux, c'est identifier les obstacles qui la bloque : S'agit-il d'un excès de timidité ? D'anxiété ? De doute ? Ou s'agit-il d'une hypersensibilité aux autres ou même d'un manque d'assurance ?



Identifier vos forces

Apprendre à se connaître, c'est apprendre à identifier ses points faibles, ses manques et ses capacités. Pour qu'un jour, ce qui nous paraissait être une montagne devienne accessible et possible.

Le seul moyen de faire confiance en l'existence est de renoncer à laisser le mental et les pensées s'agiter dans tous les sens.

Faire confiance à la vie

Lorsque vous donnez naissance à quelque chose d'immense en vous, votre vie cesse d'être commune et insignifiante ; vous débordez d'énergie et de vitalité.

En vous abandonnant à vous-même, à la vie, à l'Univers avec confiance et joie, vous laissez tout ce qui vous contraint et vous limite derrière vous. Vous lâchez prise. De plus, vous êtes en mesure de remplir votre tâche et de répondre aux opportunités que vous offre la vie.

Transformer votre vie

Les étapes pour développer la confiance en soi :

Sur le plan émotionnel :

- Apprendre à se réconcilier avec soi, avec qui l'on est.
- Apprendre à s'accepter ; (gros, maigre, empressé, coléreux, rigide, etc.)
- Apprendre à s'aimer...

Sur le plan énergétique, les éléments essentiels sont :

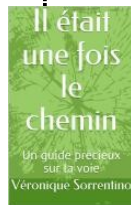
- Le lâcher prise.
- Développer le courage.
- Développer la foi, faire confiance à l'Univers à la vie. ■

Véronique Sorrentino
Connaissance & Savoir

Pour aller plus loin :



Ce livre met à votre disposition un condensé axé sur la réflexion à soi-même afin d'identifier la source de nos désagréments, tourments et obstacles à une vie épanouissante. Vous trouverez, ici, des conseils, des pistes, et des réflexions, faciles à réaliser pour opérer une d'auto-analyse. Par ailleurs, vous serez en mesure de déceler la source de vos blocages empêchant l'accès à une vie heureuse. Cette approche simple et personnelle ouvre les portes du mieux-être intérieur pour vivre une vie pleine de bonheur.



IL ÉTAIT UNE FOIS LE CHEMIN est un livre écrit pour ceux qui cherchent à accéder à l'équilibre. Il énonce des principes simples pour cheminer spirituellement et développer le contact à Sa présence, l'âme. Écrit sous forme de textes méditatifs, il instille des idées, stimule une réflexion et aborde des thèmes essentiels de la vie. Tous les chercheurs de vérité et les quêteurs de sens seront enchantés de trouver dans cet ouvrage les voies nécessaires à leur réalisation personnelle. Au cours de leur lecture ils intégreront des prises de conscience silencieuses et efficaces pour une guidance intuitive et profonde.

En vente sur Amazon.fr ou sur le site

COURS DE MÉDITATION

Le jeudi 9h00 ou 19h00

ATELIERS

'Les 7 principes de la confiance en soi'
Samedi 1 février 2020

'Estime, quand je t'oublie !'
Samedi 14 mars 2020

Séminaire
'Qui suis-je ?'
16 et 17 mai 2020

Contact et information
www.connaissanceetsavoir.com
13821 LA PENNE SUR HUVEAUNE
06 17 21 36 95

Quel est le **but** de ma vie ?

Au cours de notre existence, il arrive que nous nous posions ces questions. **Qu'est-ce que je fais ici ? Ma vie a-t-elle un sens ? Que faire pour me sentir bien ?**

Dès lors, il est possible que nous ne sachions plus vraiment qui nous sommes, ou quel est le sens de notre vie. Nous sommes perdus dans la confusion de nos sentiments, notre conscience se brouille et nos sens ne réagissent plus : « *je n'ai plus goût à rien, je ne sais plus où j'en suis ni ce que je veux.* »

Tout ceci rompt dangereusement l'unité avec soi-même et avec les autres. Cette crise d'identité, nous conduit à vouloir nous couper du monde. Nous ne trouvons plus

l'énergie, ni la motivation nécessaire pour maîtriser le cours de notre existence. Il en résulte une perte du sens de la vie et un repli sur soi qui nous isole du monde et des autres.

Satisfaire ses désirs ne consiste pas à jouir pleinement de ses possessions matérielles mais à chercher la direction la plus juste pour

soi. C'est reprendre le gouvernail pour garder le cap sur le bonheur et retrouver un surcroît d'énergie pour maîtriser sa destinée. ▶



CONSEIL BIEN-BIEN-ÊTRE

Aromathérapie

Synergie d'huiles essentielles - Aroma Bien-être

'Éveil nouveau' - Retour à la confiance

HE : Laurier noble - Cèdre - Coriandre

*Pour ceux dont la confiance et le courage font défaut.
Cette synergie stimule, vitalise et renforce l'énergie psychique.*



Le saviez-vous ?

Dans les trois domaines de la psychologie, de la philosophie et de la spiritualité, les aspirations humaines sont les mêmes à savoir : la guérison de la souffrance, la poursuite du bonheur et la recherche de la liberté. Pour créer un véritable changement en tant qu'humain, nous devons travailler à répondre à ces grandes aspirations. Nous pouvons y parvenir en nous consacrant à sujets existentiels comme ceux de la souffrance, du bonheur, de l'amour et de la liberté tout en restant conscients de ce que nous cherchons vraiment.

La perte de sens

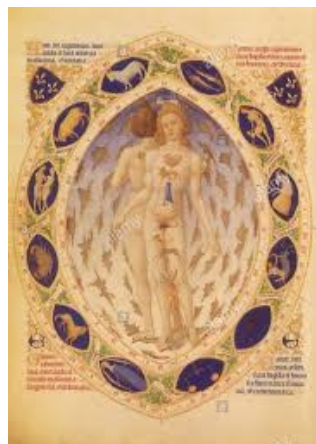
Cette faillite de l'altruisme peut être le résultat d'un sentiment d'un rejet ou celui d'un mépris ; souvent nous estimons que nous avons trop donné de soi : aux autres, à une entreprise, à un métier ou à sa famille, et nous ne faisons que perdre notre identité et notre équilibre.

Cet état est souvent lié à une perte ou une faible estime de soi, qui a pu être provoqué par un échec, une non reconnaissance ou une déception amoureuse que ce soit dans la vie scolaire, la vie professionnelle ou la vie sentimentale. Par conséquent, nous nous sentons épuisé, impuissant, ou nous doutons de nous et de nos capacités.

Dans tous les cas, cette perte de sens est souvent liée à un point de fragilité plus ou moins important touchant la personnalité. Il est rare que nous puissions sortir seul de cette situation. L'intermédiaire d'un conseiller, d'un psychothérapeute ou l'analyse du thème astral de naissance sont toutes des aides précieuses pour répondre à nos questionnements. Toutefois, il est sain et même souhaitable d'avoir ce questionnement sur notre devenir ou sur notre évolution passée parce que cela

sous-entend qu'une partie de soi est en demande et qu'il est alors nécessaire d'y prêter attention.

Quelles sont les composantes pour trouver notre but de vie ?



- Trouver notre vrai Moi.
- Manifester nos talents et les extérioriser (nous possédons tous un don particulier),
- Garder un esprit ouvert et curieux à de nouvelles hypothèses, de nouveaux concepts.

Plusieurs moyens peuvent aussi aider à retrouver l'unité avec son Moi profond : Une promenade dans la nature, le silence, la méditation sont autant de possibilités de retrouver une intégrité physique et mentale.

Dans tous les cas, Il nous est proposé d'avoir confiance et de rester fidèle en nous-même. ■

Texte Véronique Sorrentino

CONNAISSANCE & SAVOIR

ÉCOLE D'ASTROLOGIE

CENTRE DE MÉDITATION

www.connaissanceetsavoir.com

13821 LA PENNE SUR HUVEAUNE