

Le pouvoir de l'Amour ...

Bonjour,

Je vais aborder avec vous aujourd'hui le plus grand des pouvoirs, celui de l'Amour !

En effet l'Amour peut tout transformer, aider, guérir, soulager, éveiller et pardonner ...

L'Amour ouvre toutes les portes ...

Mais l'amour sera opérationnel et vraiment efficace dans notre vie que si nous apprenons d'abord à nous aimer nous-mêmes.

Car nous ne pouvons aimer correctement les autres si nous ne nous aimons pas nous-mêmes suffisamment.

C'est donc de **l'estime de soi** que je vais traiter dans cet article.

C'est la clé la plus importante dans notre processus de réussite, de bien-être et d'accomplissement personnel.

Comment développer plus d'Estime de Soi ?

Comment apprendre à s'aimer de manière inconditionnelle ?

Rien n'est possible sans un niveau suffisant d'estime personnelle.

C'est votre capacité à vous aimer toujours plus qui vous permettra d'attirer à vous le meilleur.

L'amour et l'amour de soi en particulier qui signifie s'aimer et s'accepter totalement comme nous sommes, ouvre toutes les portes.

L'amour de soi est comme une **baguette magique** qui nous permet de réaliser nos souhaits.

C'est pour vous un nouveau pouvoir à activer.

C'est un processus totallement nouveau pour beaucoup de personnes car le système économique en place, le système éducatif vont à l'opposé de cela en créant plutôt de la dévalorisation que de l'auto valorisation.

Jamais on ne nous a appris à nous aimer, et pour cause, car lorsque vous augmentez votre niveau d'estime personnelle, **vous gagnez en autonomie, vous apprenez à vous faire respecter, vous prenez votre place, vous vous affirmez ...**

Ce sera donc pour vous un **apprentissage essentiel** sur lequel vous ne pouvez pas faire l'économie.

Mettez en priorité cet apprentissage, même si à ce jour vous avez déjà une bonne estime personnelle.

Pourquoi ?

Parce que l'amour de soi n'est jamais fini et année après année, nous pouvons gagner en estime personnelle, donc augmenter notre niveau de confiance en soi, donc mieux réussir nos projets.

Plus votre degré d'estime personnelle sera élevé, plus vous réussirez, tout simplement.

C'est un apprentissage à ne jamais cesser car il va l'encontre de nombreuses croyances et de nombreux schémas de dévalorisation bien installés dans votre inconscient.

Nombreux de mes patients ont pu améliorer leur existence en apprenant à porter un regard positif sur eux-mêmes et sur leur vie. **C'est la clé.**

Ce cheminement, seul vous-même pouvez le faire. Il ne sert à rien d'aller chercher l'amour de l'autre si vous-même, vous ne vous aimez pas.

En effet, dans ce cas, l'autre ne vous reconnaîtra pas, ou vous aimera mal, vous renvoyant votre propre regard sur vous-même (effet miroir).

La démarche est donc d'apprendre à se donner plus d'amour, à s'aimer plus pour être mieux aimé et recevoir plus d'amour des autres.

Cela se fera naturellement **car avec une bonne estime de vous-même, vous attirerez les autres et les bonnes personnes pour vous.**

Pour illustrer mon propos, toute personne que j'ai rencontrée qui était en soumission ou non respectée, manquait toujours d'estime personnelle de manière importante. Ces personnes-là ne s'aimaient pas, se trouvaient beaucoup de défauts, vivaient en conséquence la culpabilité. Dès lors elles rencontraient leur miroir au travers de personnes qui ne les respectaient pas, qui ne les aimaient pas.

L'estime de soi bien développée est le levier qui vous permettra de lever vos résistances, d'enlever vos peurs et de vous ouvrir aux possibles.

Méditez bien sur cette dernière phrase ...

En effet vos résistances au meilleur et vos peurs, proviennent d'un mauvais sentiment vis-à-vis de vous-même.

Ce mauvais sentiment personnel teinté de culpabilité vous empêche de vivre le meilleur. Vous estimez de manière inconsciente que vous ne valez pas grand-chose et donc que vous ne méritez pas le meilleur dans la vie.

Le processus vous permettant d'augmenter votre estime personnelle vous amènera à terme à affirmer que vous méritez mieux, que vous méritez plus !

Alors comment développer plus d'estime personnelle ?

L'apprentissage de l'amour de soi est un processus relativement simple.

Il va se composer de toute une série d'exercices fondamentaux (une dizaine) qu'il va falloir mettre en pratique régulièrement et pendant au moins 6 bons mois de manière intensive.

Qu'est-ce que 6 mois en regard de toutes vos années passées ? ...

Cela vous permettra d'installer de nouvelles habitudes et surtout ce sera **le début d'une nouvelle vision de vous-même et de votre vie.**

Car là est la finalité : **vous aider à transformer la vision que vous avez de vous-même et de votre vie. Développer un meilleur sentiment vis-à-vis de vous et de votre vie.**

Rappelez-vous dans l'article « mes 3 grandes sagesses »,

<http://coaching-en-or.com/les-3-grandes-sagesses/> , j'explique que tout est relatif, que tout n'est question que du regard que nous portons sur les choses ...

Relisez attentivement cet article

Notre regard est très subjectif, et bien souvent, celui-ci est négatif.

Nous nous jugeons sévèrement, nous nous critiquons, nous émettons des pensées négatives sur nous-mêmes ou notre vie, alors qu'à bien des égards, notre vie est merveilleuse, magnifique, positive.

Ah bon ? ... vous allez me dire ...

Et oui, c'est ce que je vais vous apprendre maintenant : **changer de regard, voir le meilleur, interpréter différemment votre existence.**

Comme sous hypnose, vous croyez et pensez que votre vie n'est pas extra et que vous-même vous n'êtes pas extra non plus ...

Faux, archi faux, et je vais vous démontrer le contraire.

Je sais par expérience **qu'en chaque être se trouve un énorme trésor, une vraie beauté, de vrais talents.**

Cependant vous le dire n'est pas le plus important. Vous le dire ne changera rien si vous-même vous ne faites pas cette démarche, la démarche que je vais vous apprendre maintenant, **apprendre à changer de vision sur vous-même, transformer votre sentiment personnel, voir le positif chez vous et dans votre vie.**

Je vais vous donner maintenant deux exercices simples.

A vous de les mettre en pratique et d'y revenir dessus régulièrement.

Premier exercice : sur votre cahier d'évolution personnelle, commencez une nouvelle page et prévoyez de laisser suffisamment de place pour pouvoir compléter vos écrits de semaines en semaines.

Sur cette nouvelle page, vous allez noter tout ce qui a été positif et bien dans votre vie passée, depuis votre naissance jusqu'au passé le plus récent.

Avant de commencer cet exercice, mettez-vous en état de réceptivité, relaxez-vous puis commencez à écrire tout ce qui vous vient à l'esprit.

N'excluez rien car tout est bon.

Ainsi si vous vous rappelez de petits moments de bonheur, même court dans le temps, notez-les.

Ne négligez rien, tout est important et en particulier les petites choses qui font les grandes.

Exemples : je peux me souvenir de moments heureux de mon enfance ou adolescence, d'un ou plusieurs repas particuliers, de moments de partage, de moments festifs, d'une naissance, d'une bonne nouvelle, d'un changement positif, d'une bonne période de ma vie (et même de plusieurs), d'une réussite personnelle, de vacances agréables, de moments de jeux et de joie, d'avoir été aidé, d'avoir été guéri, de belles balades et promenades, etc, etc ...

Essayez vraiment d'aller chercher tous les petits détails de la vie qui font la différence, puis ensuite pensez aussi à des moments plus importants de votre vie.

Exemples de détails d'une vie : les vacances chez ma grand-mère à jouer dans le jardin, les bons petits plats de ma grand-mère, les parties de pétanque, mes premiers émois, mes moments amoureux, mes réussites scolaires, mes copains de classe, ma sortie à la mer, les bonbons de la voisine, le jour de Noël, etc, etc ... liste infinie ...

Bref j'essaie de retrouver tout le positif de ma vie car il existe.

Même dans des situations difficiles, il y a toujours du positif, ne serait-ce le fait qu'une situation difficile me permet d'intégrer de nouvelles leçons et de grandir.

Oui le positif peut être aussi votre propre évolution personnelle.

Vous commencez à écrire aujourd'hui en bloquant par exemple 60 mn pour cela. Puis plus tard dans la journée ou le lendemain, relisez ce que vous avez écrit, et complétez vos écrits en rajoutant de nouvelles choses qui vous viennent à l'esprit.

Chaque jour de la semaine qui vient, consacrez un moment à la relecture de vos écrits et aussi pour compléter vos écrits.

Au bout d'une semaine vous serez surpris des premiers changements car votre vision va commencer à se modifier.

Attention polarisez-vous uniquement sur tout ce qui a été positif et bien.

Si vous vous polarisez sur cet exercice tous les jours **avec l'intention d'écrire** tout ce qui vous vient à l'esprit et de remplir la page, inévitablement vous recevrez à un moment donné de nouvelles informations que vous pourrez rajouter.

Cela viendra de manière inspirée le jour ou la nuit car en émettant cette **intention** vous allez **stimuler votre inconscient qui travaillera pour vous ...**

Deuxième exercice : sur une nouvelle page, **vous allez noter tout ce qui est positif et bien dans votre vie actuelle, dans votre vie présente.**

Voyez et notez tout ce qui est bien pour vous maintenant.

Essayez de déceler le positif en toute chose.

Ce positif qui se cache derrière des apparences négatives de manque, de peurs, de dévalorisation, etc ...

Apprenez à interpréter autrement votre réalité.

Voyez aujourd'hui le verre à moitié plein de votre vie : qu'est ce qui est positif et bien dans ma vie actuelle ?

Et j'écris ...

Et soyez reconnaissant afin de changer la dynamique de votre vie ...

Etre reconnaissant vous permettra d'attirer le meilleur à vous (loi d'attraction)

Là aussi prenez le temps de vous relaxer et de vous intérioriser.

Faites cela très sérieusement en y consacrant le temps et l'attention nécessaire.

Exemples de réponse : aujourd'hui dans ma vie, j'ai des amis, un toit pour m'abriter, une personne qui m'aime, de quoi manger chaque jour, un certain confort, du chauffage, une bonne santé, des enfants qui m'aiment, je progresse personnellement en suivant un coaching ... , de nouveaux projets ou perspectives, de nouvelles idées professionnelles, des moments de partage, une passion, une activité que j'aime, etc, etc ...

Bien sûr détaillez au maximum vos réponses.

Chaque jour, relisez et complétez vos réponses.

Il y aura un moment où il vous semblera qu'il n'y a plus rien à écrire.

- **Dans ce cas, après cette semaine, continuez à lire vos pages de ces exercices tous les 2 à 3 jours les deux premiers mois (2 à 3 fois par semaine), pour ensuite relire ces pages au moins une fois par semaine sur une période d'au moins 6 mois (et peut être encore les compléter).**

Ceci est vraiment important pour intégrer par l'écriture et la lecture une nouvelle vision de soi et de sa vie. Vous ferez ainsi 50 % du chemin.

Les 50 % restant vont correspondre au travail d'intégration de ces données que nous ferons ensemble grâce à la relaxation visualisation positive émotionnelle (RVPE).

Pour que cette phase d'intégration soit efficace, vous devez d'abord absolument faire les exercices écrits.

A défaut l'intégration et l'activation de vos ressources sera plus difficile.

Détaillez au maximum tous vos écrits.

C'est pourquoi réservez suffisamment de place pour écrire et compléter.

Plus vous entrez dans des détails, même si ceux-ci peuvent vous sembler insignifiants, plus vous allez intégrer une vision positive.

Vous aurez des résistances et parfois vous serez tenté de cesser ce travail sur vous-même. Le mental vous dira : c'est inutile, à quoi bon, tu ferais mieux de, ... de continuer comme avant ! ...

Rappelez-vous alors que le début d'un changement dans votre vie, par l'intégration de nouvelles données sur vous-même, c'est le début du changement de votre vie.

Qu'avez-vous décidé pour vous ?
Qu'est ce qui est important pour vous ?
Que voulez-vous faire de votre vie ?

Revoir les [coaching gratuit précédents](#) (ceux-ci vous aideront).

Imaginez aussi le résultat : et si je faisais la paix avec moi-même, que je commençais à être plus bienveillant avec moi-même, et à me sentir une belle personne, comment je me sentirai et que se passerait t'il dans ma vie ?

Et si j'avais une meilleure image de moi-même et plus de confiance en moi, que se passerait t'il dans ma vie ? ...

Qu'est-ce que je veux pour moi maintenant ? ...

Soyez patient et persévérant.

L'estime de soi est mon sujet prioritaire pour vous.

Pas moins de 5 coaching y seront consacrés avec sûrement à l'appui **3 séances de relaxation dirigées**. Pas beau la Vie ? ...

Et déjà la semaine prochaine, **nous continuerons ce cheminement avec 2 autres exercices fondamentaux** qui vous permettront de **développer un meilleur sentiment vis-à-vis de vous, de vous réconcilier avec vous-même et de devenir quelqu'un d'important à vos yeux !**

Belle semaine à vous !

Vous êtes important !

Vos progrès contribuent à faire progresser votre entourage, votre environnement et le monde !

Soyez-en fier !
Poursuivez désormais ce chemin et ne vous arrêtez jamais.

Amicalement

Philippe CHENUAUD

Cet article est extrait de mon [coaching gratuit](#) ; pour poursuivre sur cette voie inscrivez-vous directement sur mon site ; A très bientôt