

**ESTIME DE SOI
ACTION
ET
TRAVAIL**

"LE GENIE EST 1% D'INSPIRATION ET 99% DE TRANSPIRATION."

Thomas Edison

ACTION ET MOTIVATION

Les hommes sont motivés et poussés à l'action par deux émotions simples : l'excitation et la peur. L'une comme l'autre dépendent de la capacité de la personne à ressentir de la joie et du plaisir ou de la souffrance et de la douleur.

Malheureusement, les enfances et les existences de bien trop d'entre nous sont remplies d'expériences très marquantes de douleur et de souffrance, non pas qu'il n'y avait ni joie ni excitation, mais parce qu'il semble n'y avoir eu aucune raison acceptable qui justifie cette souffrance. **Nous nous rappelons plus facilement les expériences douloureuses car elles n'étaient pas raisonnables.**

Les personnes importantes de notre enfance souffraient elles aussi d'une mauvaise estime d'elles-mêmes et nous ont motivés sans s'en rendre compte par les mêmes méthodes suscitant la crainte que celles qui avaient été utilisées sur elles.

Il est vital de prendre conscience de cela et d'accepter que les gens ne font que ce dont ils sont capables, y compris nous-même.

En comprenant cela, vous commencez à relâcher et la rancœur et la douleur qui limitent votre aptitude au plaisir.

Le plaisir : il est la récompense d'une action réussie d'enrichissement de la vie.

La douleur : elle constitue la rançon d'une action ratée, d'une négation de la vie.

La douleur et le plaisir sont tout deux inscrits sous formes de codes dans les expériences de notre existence et à travers elles sont étroitement liés à nos valeurs fixées dans notre inconscient.

Ces valeurs emmagasinées donnent des choix à faire devant les actions que nous entreprenons.

LES VALEURS EN CONFLIT

Souvent nos valeurs emmagasinées sont conflictuelles et nous poussent à faire des choses qui nous récompensent et qui nous punissent à la fois.

Nous mangeons une nourriture qui satisfait notre sentiment de sécurité qui nous rappelle notre enfance plutôt que ce que nous savons nutritif pour notre corps. Il en découle le plaisir de se sentir nourri et la douleur de grossir ou même de tomber malade.

ou

Nous recherchons des partenaires jeunes, frais et innocents, qui nous donnent l'occasion de nous sentir jeunes et de faire partager notre savoir, mais il nous manque la consolation qu'apportent l'expérience, le savoir-faire et la maturité de communication que seule une personne qui a vécu peut apporter.

ou

Nous désirons ardemment transcender la dualité de notre condition humaine en absorbant des substances chimiques qui provoquent l'illusion de l'amour inconditionnel et de l'appréciation extatiques de nos semblables, mais nous refusons d'admettre que cet état d'extase euphorique ne dure que quelques heures, alors que notre corps, lui, subit les tremblements nerveux, l'accélération du rythme cardiaque et de la tension ainsi que le dommage causé à notre système lymphatique pendant les 2 à 5 jours qui suivent.

Les exemples ne manquent pas et la solution consiste à déterminer ce à quoi nous accordez le plus de valeur :

- * la nostalgie de l'enfance ou l'adulte sain ;
- * quelqu'un de jeune avec qui jouer ou le partenaire mûr ;
- * la soirée d'extase ou un système lymphatique bien portant.

Même quand vous aurez fait votre choix, le changement de comportement nécessite des années d'une discipline consciente. Choisissez maintenant et créez-vous un réseau de relations qui soutient la direction que vous venez de choisir.

LA VIE EST L'ACTION

La vie est une action qui s'auto-soutient et s'auto-gère. Pour être vivant, nous devons être actif. Ces deux principes sont indissociables. Chaque action que nous entreprenons aujourd'hui nous donne notre vitalité pour demain.

**IL N'EXISTE PAS D'ALTERNATIVE A LA VIE
ALORS AGISSEZ!**

LE TRAVAIL PRODUCTIF ET PASSIONNE

**"NOUS SOMMES TOUS DES GENIES CAPABLES ET DIGNES D'ETRE
AIMES. CERTAINS D'ENTRE NOUS ATTEIGNENT L'AGE ADULTE
SIMPLEMENT MOINS ENDOMMAGES QUE D'AUTRES."**

Buckminster Fuller

LE TRAVAIL PASSIONNE

Le Travail passionné constitue l'une des plus importantes sources de notre estime de nous car il est le fruit du travail fourni par notre esprit, ainsi que l'expression des aptitudes et du savoir que nous avons acquis depuis notre naissance.

Sachez bien que le travail n'est pas seulement votre emploi ou votre profession, mais tout ce que vous avez eu la confiance d'apprendre afin de devenir cet être unique que vous êtes :

- * marcher ;
- * parler ;
- * prendre tout problème en main ;
- * faire ce que vous seul savez faire.

Vous êtes impliqué dans du travail passionné depuis votre naissance, et le résultat est celui ou celle que vous êtes, aussi bien que ce que vous avez accompli par le biais de l'expérience.

Vos relations sont le résultat de votre détermination à maîtriser la communication.

Votre santé est le résultat de la connaissance que vous avez de ce qui nourrit et entretient votre corps.

La façon dont vous savez vous amuser est le résultat de facultés que vous avez apprises et qui vous apportent du bien-être.

LES APTITUDES SPECIALISEES

Les aptitudes qui vous sont propres, et qui sont généralement votre travail et votre profession, sont vitales à l'estime que vous vous portez, mais ne commettez jamais l'erreur de croire qu'elles seules contribuent à donner une vision saine de soi.

La spécialité que vous avez choisie, que ce soit d'être chirurgien ou électricien, chanteuse de rock ou mère de famille, demande sans aucun doute du temps et de l'excellence, et c'est elle qui contribue le plus au moment où vous pratiquez.

**UNE ESTIME DE SOI DURABLE NE VIENT PAS SEULEMENT D'UNE
SPECIALITE MAIS DE LA CONFIANCE D'APPRENDRE N'IMPORTE
QUELLE APTITUDE NECESSAIRE**

NOTRE CAPACITE SANS LIMITES

En tant qu'êtres humains, nous avons été dotés d'un cerveau qui a une conscience volontaire. Nous sommes capables de nous juger et de juger les autres.

Etant donné que nous, et particulièrement cet aspect de notre conscience, ne sommes pas familiers avec l'évolution de la conscience intégrale, nous avons tendance à nous servir de cette capacité unique pour nous dévaloriser, examiner nos échecs et nos points faibles et méditer dessus. Nous passons souvent à côté du fait que c'est cette même capacité qui nous donne des possibilités illimitées.

Pour la première fois dans le cours de l'évolution, la variété et la nature du travail que nous sommes capable de faire dépassent de beaucoup celles de toutes les autres espèces vivantes parce que nous sommes dotés de la capacité de nous corriger.

Nous sommes en réalité le point culminant d'au moins 500 millions d'années d'évolution et nous disposons d'un cerveau qu'on a seulement commencé à étudier au cours du siècle dernier.

**NOUS N'EN SAVONS PAS ASSEZ
POUR ETRE DES MESSAGERS DU MALHEUR
ET DES SCEPTIQUES**

**NOUS N'EN SAVONS PAS ASSEZ
POUR NOUS DONNER TORT.**

NOUS NOUS REALISONS

Auto-réaliser consiste à créer nos pensées et en faire une réalité physique. Nous sommes des Etres capables d'Auto-Réalisation. Nous ne survivons pas de la même façon que les autres espèces de cette planète. Nous ne nous satisfaisons pas de la seule adaptation à notre environnement, mais il nous faut le transformer à travers un travail qui ait un sens pour nous.

LE TRAVAIL EST LA REALISATION DE NOTRE CONSCIENCE

Le travail résulte du choix que nous faisons de survivre. A notre niveau de conscience, la survivance est continue et nécessite une croissance et une créativité constantes.

Une Estime de Soi saine émane aussi des loisirs, des moments de détente, de l'amour et de la compagnie des autres, car toutes ces choses représentent des compléments à nos spécialités.

ESTIME DE SOI ET ACCOMPLISSEMENT

La passivité immobile et l'Estime de Soi sont incompatibles. C'est pourquoi tant de gens qui sont sur le chemin de la réalisation de leur moi supérieur souffrent d'une mauvaise estime d'eux-mêmes. Ils choisissent d'abandonner, vivent en conflit avec la société, s'isolent et se séparent du monde. Ils rentrent en eux-mêmes à la recherche d'un état de conscience, alors qu'en réalité, ils sont assis les yeux fermés dans une pièce vide pendant que l'activité et la vie se tiennent au dehors de l'enfermement qu'ils se sont imposés.

Nombreux sont les adhérents au courant du New Age qui sont devenus des "têtes vides" et des "bénis oui-oui" qui profitent de leur état de conscience nouvellement acquis pour éviter de prendre part à la vie. En vérité, ils ont remplacé leur fragile ego d'enfant, qui leur faisait craindre d'être "visibles," par un nouveau comportement de fuite. La seule différence est que celui-ci est masqué par la dernière illusion qu'on appelle introspection.

Ne vous servez pas de ce que je viens de dire comme d'excuse pour mettre fin à votre travail de compréhension de vous-même, mais veuillez à faire partager ce savoir aux autres, à ceux qui ne connaissent rien de leur moi supérieur. Ne vous entourez pas seulement de ceux qui comprennent et se trouvent sur un chemin similaire. Mêlez-vous à ceux qui n'ont pas une perception consciente de ce qu'ils sont au fond d'eux-mêmes, et vous reconnaîtrez et pourrez découvrir alors votre pouvoir et l'estime que vous vous portez.

Ne cherchez pas des modèles assis à ne rien faire en vous assurant qu'ils sont réalisés en Dieu.

Recherchez ceux qui sont vivants, actifs et qui contribuent chaque jour au monde, à leurs amis et à leur famille.

Recherchez des modèles qui agissent et sont doués pour ce qu'ils font.

Une spiritualité non réalisée ne vaut rien.

L'ESTIME DE SOI EST DIRECTEMENT LIEE A LA REALISATION

DEFIS DE LA NAISSANCE ET DE L'EXISTENCE

A peine entrons-nous dans la vie que celle-ci nous confronte à des défis. A la naissance, il vous a fallu surmonter le choc de la transition d'un environnement liquide à celui de l'atmosphère. Il est probable que votre cordon ombilical ait été coupé trop tôt, ce qui a provoqué une peur, un choc, une panique. Pour y mettre fin, on vous a pris par les pieds et tapé sur les fesses pour vous forcer à respirer. Et vous voilà en train de pendre la tête en bas et la colonne vertébrale redressée brusquement après avoir été enroulée en position "foetale" pendant des mois, puis on vous a complètement séparé de votre mère, on vous a prélevé du sang, etc. L'histoire se déroule :

La vie est un défi dès le tout début.

**Votre estime de vous est fonction
de votre détermination à relever ces défis.**

Les défis qui vous ont été posés dès votre plus jeune âge peuvent avoir été un père absent à cause de son travail ou parce qu'il était à la guerre. Vous en déduisez : "les hommes ne sont pas là quand j'en ai besoin," et devenez l'enfant non-désiré qui a tendance à provoquer le rejet. Si vous avez été "violé" physiquement ou verbalement, vous continuez à créer un état de victime et à être maltraité. Les femmes qui ont perdu leur père créent des hommes qui les abandonnent. Si l'on vous a convaincu que vous étiez normal, vous grandissez en pensant que vous étiez sans importance :

- * "Je n'ai rien d'extraordinaire" ;
- * "Ma vie n'est qu'ennui et routine" ;
- * "Je suis banal, ennuyeux et personne ne fait attention à moi".

Que votre arrivée dans cette réalité et les événements qui ont suivi ait été normale ou pas ne change pas grand chose; il y a toujours des défis à affronter et à relever.

Tout ceci est du travail productif et vous a demandé de contrôler votre environnement depuis votre naissance.

LA CONFIANCE EN SOI SIMPLIFIEE :

**AFFRONTER LES DEFIS DE L'EXISTENCE CREE
LA CONFIANCE**

**LE DESIR D'ETRE EN SECURITE
ENCOURAGE UN MANQUE DE CONFIANCE**

LE TRAVAIL EN TANT QUE FUITE

Il n'est pas rare de rencontrer des gens talentueux et qui réussissent et qui de toute évidence manquent de logique dans leur vie privée.

Ceci n'est **absolument pas** une passion qu'ils cultivent pour le travail mais une fuite névrosée du reste de leur réalité.

Dans la plupart des cas, ces gens ont choisi de ne maîtriser que ce sur quoi ils exercent un contrôle, ce qui n'est pas une maîtrise de tout.

La maîtrise est votre détermination à acquérir les aptitudes requises pour être en relation avec le monde qui vous entoure et non pas seulement celui que vous avez défini comme étant le vôtre.

Cela demande que vous assimiliez votre travail dans votre identité quotidienne. Cet état très évolué vous permet d'être à l'aise où que vous soyez, sans prétention ni contrôle.

L'ETRE HAUTEMENT EVOLUE

Les êtres hautement évolués ou les personnes auto-réalisées assimilent leur travail dans leur identité entière.

Ils savent que :

- * Le travail productif et passionné est la valeur la plus importante de l'existence, car elle est essentielle à leur expérience du plaisir dans tous les autres domaines tels les relations humaines, les loisirs, l'art, l'éducation, la sexualité, etc.
- * Le travail productif n'est pas une invention du capitalisme ni de nos parents, mais plutôt notre façon d'exprimer notre confiance et le sens de notre valeur personnelle à travers nos actes.
- * Le travail passionné est profondément révolutionnaire dans le sens où non seulement il améliore l'individu et son évolution, mais aussi au bout du compte améliore la planète.
- * Former et apprendre aux autres comment travailler passionnément est de loin plus important que tout autre niveau d'éducation universitaire.

LES VALEURS QUE J'ESTIME DANS LE TRAVAIL SONT :

Voici 16 valeurs associées au travail :

1. **Sécurité** : absence d'inquiétude; sécurité, certitude.
2. **Statut** : votre condition aux yeux des autres.
3. **Achèvement** : maîtrise d'une tâche.
4. **Avancement** : améliorer, faire des progrès.
5. **Affiliation** : collègues associés.
6. **Compensation** : argent ou son équivalent en valeur ou autre privilège.
7. **Reconnaissance** : note ou attention spéciales.
8. **Autorité** : pouvoir et droit de commander.
9. **Indépendance** : liberté par rapport au pouvoir.
10. **Altruisme** : être concerné par le bien-être des autres.
11. **Créativité** : trouver de nouvelles et meilleures manières de faire les choses.
12. **Harmonie Morale** : faire ce qui est en accord avec vos valeurs.
13. **Stimulation Intellectuelle** : encouragement et soutien du fait de penser.
14. **Stimulation Physique** : encouragement de l'activité physique.
15. **Variété** : grande diversité de personnes, de tâches et d'activités.
16. **Esthétique** : beauté dans l'arrangement du travail intérieur et extérieur.

Dans cette colonne, classez vos valeurs de travail	Existe-elle actuellement dans votre travail ?	Existe-elle en puissance dans votre travail actuel ?
Classez les 5 premières par ordre d'importance 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
Classez les 5 suivantes par ordre d'importance 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
Classez des 6 restantes par ordre d'importance 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6.....

Page d'Exercices de Découverte de Soi

- ⌚ Pratiquez la technique N° 4 : "VOS VALEURS EN MATIERE DE TRAVAIL" au moins 3 fois cette semaine.
- ⌚ Relire cette leçon au moins deux fois.
- ⌚ Remplir les pages de Découverte de Soi : l'Action et le Travail.

Lien eMule du mp3 de la K7 de visualisation :

Estime De Soi - Le Pouvoir Interieur - 4 – Le nouveau vous confiant.mp3

**ESTIME DE SOI : L'ACTION ET LE TRAVAIL
SECTION DECOUVERTE DE SOI**

Qu'est-ce qui vous motive le plus, le plaisir ou la douleur?

_____ Le plaisir _____ La douleur

Quelle émotion éprouvez-vous dans le domaine de :

- L'Art :
- La Sexualité :
- Le Travail :
- Le Détente :
- Les Relations Humaines :

Enumérez deux (2) valeurs d'action conflictuelles qui donnent des résultats négatifs dans votre vie :
(exemple : aimer boire de l'alcool, ce qui est mauvais pour la santé)

- 1.....
- 2.....

Enumérez deux (2) exemples de votre vie où vous avez été très actif, et avez créé le résultat désiré pour ensuite devenir passif et perdre ce résultat : (exemple : exercices physiques réguliers suivis d'une longue période d'inactivité)

- 1.....
- 2.....

Enumérez cinq (5) domaines spécifiques dans lesquels vous faites des efforts pour acquérir connaissance et compétence :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Enumérez trois (3) aptitudes que vous ne possédez pas et que vous avez de bonnes raisons de vouloir apprendre :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Enumérez trois (3) choses de votre environnement que vous avez transformées par un travail productif :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Enumérez trois (3) fois dans votre vie où vous avez choisi de penser et de survivre :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Evaluez votre niveau d'accomplissement dans les domaines suivants.
Ceci représente aujourd'hui, le temps présent.

Domaine	Pauvre	Moyen	Bon	Excellent
Travail productif				
Relations humaines				
Divertissement				
Art				
Sexe				

Evaluez votre niveau d'accomplissement dans les domaines suivants.
Ceci représente l'évaluation de toute votre vie.

Domaine	Pauvre	Moyen	Bon	Excellent
Travail productif				
Relations humaines				
Divertissement				
Art				
Sexe				

Les femmes ont-elles une place sur le marché du travail?

_____ Oui _____ Non

Aimez-vous affronter les défis?

_____ Oui _____ Non

Quand avez-vous senti pour la dernière fois que vous changiez et évoluiez?

.....
.....

Enumérez le(s) domaine(s) où vous refusez de prendre des risques et restez en sécurité?

.....
.....
.....

Enumérez le(s) domaine(s) où vous aimez prendre des risques :

.....
.....
.....