

# **ESTIME DE SOI ET CHOIX**

"QUEL PLUS GRAND ELOGE EST-IL QUE DE DIRE QUE VOUS ETES  
CE QUE VOUS ETES ? "

*William Shakespeare*

## LE CHOIX

Chaque personne née dans cette réalité représente quelque chose d'unique et de nouveau, quelqu'un qui auparavant n'a jamais existé sous cette forme.

Vous êtes par conséquent unique et original, ce qui exige de vous que vous fassiez ni plus ni moins que **choisir**. Vivre sa vie au niveau du **choix conscient** est un comportement approprié pour un Etre authentique.

Il est essentiel à chacun de savoir qu'il est unique au monde et d'y réfléchir. Il n'y a jamais eu personne comme vous sur terre, car s'il y avait déjà eu quelqu'un comme vous, le monde n'aurait pas eu besoin de vous.

**Les gens qui ont une mauvaise estime de soi reflètent les caractéristiques suivantes en matière de choix :**

1. Il leur manque un concept bien défini de "leur réalité."
2. Ils sont fondamentalement faibles et impuissants.
3. Ils ont une profonde peur des autres.
4. Ils sont dépendants de "ceux qui représentent quelque chose" pour eux.
5. Ils croient le monde hostile.
6. Penser est un travail qui demande un effort.
7. Le fait de penser évite tout plaisir émotionnel.
8. Les choix sont dangereux et peuvent provoquer la douleur.
9. Les choix provoquent la désapprobation et l'hostilité.
10. La pensée indépendante engendre le conflit.

**Faire des choix nécessite :**

1. Etre prêt à perdre parfois.
2. L'expérience de l'échec en tant que possibilité de corriger ses erreurs.
3. L'expérience du risque comme étant quelque chose d'agréable.
4. L'aptitude à recevoir et à apprécier le succès.
5. La détermination de la compétition et du défi.
6. Affirmer qui on est.
7. La détermination d'être une autorité indépendante.
8. Savoir qu'effectuer des choix est fondamental à la survivance.
9. L'acte même du choix est chose amusante en soi.

**Vous n'êtes pas la répétition d'une autre personne.**

**N'aspirez pas à être une copie**

**même de ceux qui ont**

**atteint la grandeur.**

**Vous êtes authentique et original**

**Choisissez consciemment d'être vous maintenant**

**et n'oubliez jamais que personne**

**ne peut vous faire sentir inférieur**

**sans votre consentement.**

## LA LUTTE POUR DEVENIR QUELQU'UN D'AUTRE

Ce qu'il y a d'agréable et de certain c'est que **vous pouvez être vous-même mieux que personne d'autre au monde**. Il est facile pour vous d'être vous-même ; essayer d'être quelqu'un d'autre est une lutte qui se termine en rejet.

Dans la Chine des temps anciens, les mères enserraient les pieds de leurs jeunes filles dans des bandelettes ; Ils restaient ainsi pendant des années et devenaient atrocement déformés. On **croyait** que cela était bien car la **croissance** était que des pieds minuscules et la démarche qu'ils provoquaient rendaient une chinoise séduisante. Avec le temps, la fille grandit, se marie, a ses propres filles et les rend infirmes de la même manière qu'on l'a rendue infirme.

Nous transmettons l'ignorance de génération en génération, et comme un écho d'ignorance nous continuons à faire du mal à nos enfants et à les mutiler, faisant d'eux des enfants désorientés, inadaptés, peu méritoires et par conséquent incapables et rejetés. Ces enfants finiront par se rejeter eux-mêmes et par provoquer cette réaction chez les autres.

Le poème qui suit a été écrit par un de nos élèves suite au séminaire : Maîtrise des Relations :

### Les Enfants Vivent Comme on le Leur a Appris

Si un enfant vit dans la critique  
il apprend à condamner.  
Si un enfant vit dans l'hostilité,  
il apprend à se battre.  
Si un enfant vit dans le ridicule,  
il apprend à être timide.  
Si un enfant vit dans la honte,  
il apprend à être coupable.  
Si un enfant vit dans la tolérance  
il apprend à être patient.  
Si un enfant vit dans l'encouragement,  
il apprend à avoir confiance.  
Si un enfant vit l'appréciation,  
il apprend à apprécier.  
Si un enfant vit dans l'honnêteté,  
il apprend à être juste.  
Si un enfant vit dans la sécurité,  
il apprend à faire confiance.  
Si un enfant vit dans l'approbation,  
il apprend à reconnaître.  
Si un enfant vit dans l'**acceptation**,  
il partage son amour unique avec le monde.

*Un élève.*

Le mot clé du poème est l'**acceptation**. Une fois que nous nous acceptons, nous pouvons être le soi unique que nous sommes réellement, et cela mieux que personne d'autre.

## **L'Acceptation de soi est la clé de la grandeur.**

**Nous sommes tous les meilleurs pour ce qui est d'être différents et uniques.**

Une fois que vous vous percevrez de cette façon, on ne pourra jamais vous faire sentir inférieur et tous les sentiments que vous associez au fait de **ne pas être à la hauteur** disparaîtront de votre vie.

Une vision claire de votre soi individuel et unique vous rend inaccessible à toute condamnation quelle qu'elle soit. Une fois que vous vous sentirez unique, vous comprendrez aussi votre valeur et n'aurez plus besoin de continuer à jouer des rôles vis-à-vis de vous-même et des autres.

A ce moment-là, vous atteindrez la plus grande liberté qui soit :

**Vous ne vivrez plus  
pour les attentes des autres,  
vous serez uniquement vous.  
Vous vous accepterez,  
Vous retournerez à la source  
et feintes et comparaisons  
désertent votre réalité.**

**Le mystère d'acquérir  
une haute Estime de Soi  
réside dans le fait d'en gagner davantage  
chaque fois que vous vous rendez compte  
que vous ne pouvez être  
que qui vous êtes.**

**Voilà le paradoxe.**

## Choix contre Décision

**Le Choix est :** une alternative au-delà de la décision ; c'est un acte de création qui dépasse toute limitation.

**Le choix** vient de l'intérieur, il est motivé par la passion et l'amour, il est instinctif et s'appuie entièrement sur la confiance de l'individu en lui-même ainsi que sa vision de ce qui peut être créé. Le choix contribue par conséquent à la conscience de tous ceux qui sont concernés.

Le choix exige la détermination à risquer et il est souvent accompagné de sentiments de peur et/ou d'excitation selon l'habitude qu'a l'individu de vivre sa vie en prenant des risques pour se retrouver hors sa zone de confort.

**La décision est :** la manière la plus courante qu'ont les gens de déterminer leur action et est toujours limitée par l'expérience et les données du passé.

**La décision** vient d'une source extérieure à soi et elle est généralement motivée par la culpabilité, le devoir, l'obligation, la peur, la défensive et c'est habituellement ce pour quoi on est prêt à dédommager les gens.

**La décision** est intellectuelle et repose sur l'accord des autres et leur scepticisme et/ou optimisme. Elle se base généralement sur les résultats et expériences du passé et a donc tendance à re-crée et à copier plutôt qu'à générer l'innovation.

**La décision** est l'expérience d'être indécis et demande habituellement que l'on reste à l'intérieur des limites du statu quo. Ceci crée souvent l'expérience du sentiment d'être "bloqué" et **raisonnable**, ce qui est aussi près de la mort qu'un être humain puisse se trouver.

### **Le choix a le pouvoir de déterminer l'Estime que vous vous portez.**

L'Estime de Soi vient de la détermination à faire des choix quant à nos valeurs, actions et résultats plutôt que de baser notre vie sur ces habitudes morales héréditaires qui ne soutiennent pas notre vision ou notre nouvelle image de nous-même.

**L'aptitude à vivre au niveau du choix** est à la portée de chacun.

Nous sommes puissants. Nous sommes l'unique espèce capable de réguler et d'évaluer notre propre estime. Les choix que nous effectuons sont importants ; ils ne disparaissent pas ; ils ont des conséquences à long terme sur notre existence et sur celles des hommes à venir.

### **L'Estime de Soi c'est le fait d'avoir accompli vos choix.**

**L'Estime de Soi est la détermination à penser :**  
"Je peux," "Je suis," "Je veux," "J'ai."

# **ESTIME DE SOI ET VISIBILITE**

"LE VISAGE ET LA FAÇON D'AGIR DES INDIVIDUS PROJETTENT UNE JOIE DE VIVRE ; ILS PEUVENT PARLER D'UNE MANIERE DIRECTE ET HONNETE DE LEURS REUSSITES AUSSI BIEN QUE DE LEURS DEFAUTS. LES INDIVIDUS NE SONT PAS GENES PAR DES MANIFESTATIONS D'AFFECTION ET D'APPRECIATION. ILS RECONNAISSENT LEURS ERREURS ; L'HARMONIE, L'OUVERTURE ET LA CURIOSITE DES CHOSES POSSIBLES DANS LA VIE EXISTENT CHEZ EUX. LES INDIVIDUS INCARNENT HUMOUR, SOUPLESSE ET ESPRIT EN REPONSE AUX DEFIS. ILS SONT A L'AISE FACE A UN COMPORTEMENT AFFIRMATIF ET FONT PREUVE DE DIGNITE LORSQU'ILS SONT SOUMIS AU STRESS."

*Dr. Nathaniel Branden*

## ETRE VISIBLE

Le fait d'être visible, selon une étude psychologique réalisée aux Etats-Unis en 1983, était la conséquence de la vie que les américains redoutaient par-dessus tout, plus encore que la mort.

"Après avoir travaillé avec plus de 45.000 étudiants, j'ai dû admettre comme une évidence qu'à un certain degré, tous partageaient la peur que les autres puissent **voir** ce qu'eux-mêmes **croyaient** constituer leurs points faibles."

## L'AMOUR SANS VISIBILITE EST ILLUSION

Notre désir d'être aimé est indissociable de la visibilité, car nous ne voulons pas être aimé aveuglément ou pour des valeurs qui ne sont pas les nôtres ou que nous ne respectons pas.

Les gens qui ont une bonne estime d'eux-mêmes ont plaisir à être visibles parce que :

- \* Lorsqu'ils rencontrent une nouvelle personne, ils pensent :  
"Qu'est-ce que je pense d'elle ? " plutôt que : "Que pense-t-elle de moi ? "
- \* Ils attendent des autres qu'ils perçoivent "leur" valeur, pas qu'ils la créent.

## LA CONSCIENCE A DE LA VALEUR POUR LA CONSCIENCE

Nous désirons tous qu'un autre ait conscience de nous. C'est ce que l'on appelle la conscience de soi vue à travers la conscience d'un autre. Seul, nous ne pouvons avoir une connaissance de nous que par le concept (sans rien d'autre que des pensées). Lorsque nous choisissons d'être visible aux yeux des autres, nous avons de nous-même une perception (y compris des sentiments).

Une visibilité agréable dépend :

- \* d'une conscience qui apprécie consciemment la conscience
- \* de l'affinité de valeurs et de critères entre vous et l'autre ou les autres
- \* du degré auquel la vision intérieure que vous avez de vous-même correspond avec la personnalité que vous projetez.

Dans des relations d'intimité, la visibilité apporte le plus grand plaisir qui soit, parce que chacune des personnes avec lesquelles nous choisissons d'être visible nous conduit à une meilleure compréhension et une nouvelle expérience de nous-même.

## **FAIRE DE L'ENNEMI INTERNE UN ALLIE**

A un moment donné de notre existence, nous prenons conscience de ce qui apparaît comment un ennemi interne. C'est un vieil adversaire qui nous connaît aussi bien que nous nous connaissons. Il connaît toutes nos peurs et nos insécurités et s'en sert contre nous.

Cet ennemi nous assaille avec une force immense et semble nous attaquer inlassablement tout au long de notre vie. Comment en vient-il à savoir tant de choses à notre sujet ? Pourquoi choisit-il de toujours nous dire ce qui ne va pas à notre sujet ? Est-il ce parent présent en nous dont parle la psychologie ? Est-ce à cause de cela que nous ne sommes jamais à la hauteur ? Est-ce simplement un éternel retour aux vieux refrains de nos parents ?

**Non, c'est vous.**

C'est cet aspect de la conscience dont seuls les hommes sont dotés. C'est votre néo-cortex en pleine croissance. C'est cette intelligence qui vous pousse à aller vers ce qu'il y a de meilleur en vous. C'est ce qui vous relie à la compréhension de vous-même, à la maîtrise, à votre Moi supérieur.

**C'est votre entraîneur de la vie, c'est votre ami.**

Nombreux sont ceux qui perdent leur vie entière à **essayer** de le vaincre, car ils **croient** que la victoire leur apportera la plénitude. Personne n'a jamais gagné, car pour ce faire il faut se tuer. C'est vous qui vous faites signe de devenir ce que vous êtes véritablement capable d'être : votre moi illuminé.

**Tendez les bras vers cette force,  
Prenez cette énergie intelligente dans vos bras,  
Remerciez votre Moi Supérieur de ne pas vous permettre  
d'opter pour la médiocrité  
d'un esprit qui divague.**

**Faites de cette dimension de vous-même une amie  
et vous aurez un allié,  
un camarade merveilleux, puissant, intelligent  
qui vous soutiendra en créant  
abondance, prospérité et joie.**

Vous serez alors entier et par conséquent guéri, car la séparation qui existe en vous fera place à l'unité et toute comparaison disparaîtra.

Soudain, les mêmes mots "tu aurais pu mieux faire," "la prochaine fois, vas-y vraiment," cesseront d'être perçus comme une condamnation de vous et vous les recevrez comme un conseil bienvenu de la part du maître qui vous connaît le mieux : vous-même. Plus vous étreindrez cette force, plus vous serez dans la lumière. La distance entre le moi de votre personnalité et votre Moi Supérieur disparaîtra. Vous devez vous unir avec votre allié.

Il n'y a personne d'autre ; il n'y a que vous. Et vous êtes la lumière ; prenez-là dans vos bras.

### **Un message de l'auteur**

Ce cours est dédié à vous tous qui avez eu la détermination de transformer votre vie par le moyen de ce matériel.

Je veux tout particulièrement exprimer ma reconnaissance aux instructeurs, aux organisateurs, aux directeurs des différents centres et à tout le personnel.

Vous êtes le vent qui souffle sous mes ailes, et sans vous je ne serais rien ; vous êtes mes héros ; c'est grâce à vous que je puisse voler. Ceci est peut-être parfois passé inaperçu, mais je veux que vous sachiez que je connais la vérité. Je vous en prie volez, volez haut, haut dans le ciel. Comme les héros glorieux que vous êtes. Merci, merci, merci à dieu, vous êtes là.

*Amour, lumière et joie,*

---

## **Pages d'Exercices de Découverte de Soi**

Faire la technique N° 6 "VOLER CONSCIEMMENT" au moins 3 fois cette semaine.

---

Lien eMule du mp3 de la K7 de visualisation :

Estime De Soi - Le Pouvoir Interieur - 6 – Voler consciemment.mp3