



News de Mai

ELISABETH-COLOMBEL THERAPIE - Que votre vécu prenne sens !



Vous avez dit développement personnel ?

Dernièrement, j'ai rencontré Angélique, qui me disait ne plus rien comprendre au développement personnel et je ne peux pas dire le contraire tellement c'est devenu fourretout . Je la remercie d'avoir soulevé cette interrogation : c'est quoi le développement personnel pour moi ? Par manque de temps, ma réponse est restée incomplète, et je partage plus largement ma vision !

Le travail sur soi, c'est ...

L'opportunité de découvrir et connaître ses ressources ce qui permet de renforcer l'estime et confiance en soi pour mieux vivre avec soi et les autres. Par ressources, j'entends, ses potentialités, sa singularité, ses valeurs.

La possibilité de sortir du mode pilote automatique pour mettre plus de conscience dans son comportement, ses choix, ses relations **et prendre sa part de responsabilité**. Notamment par la connaissances de ses automatismes, ses croyances limitantes, ses mécanismes de défense, son égo, ses protections ...

L'occasion de se confronter et se réconcilier avec ses parts d'ombre. Il n'y a pas d'ombre sans lumière, ils ont leur raison d'être.

Sortir de la tentative du tout contrôle, de prendre l'ascendant ou de rester passif, devant l'incertitude et les aléas de la vie. En ayant, plus de lucidité sur soi, il devient plus "simple" d'appréhender, d'agir et de faire face aux remous de l'existence.

D'accepter qu'on évolue à son rythme et toute sa vie. Davantage d'indulgence, pour soi et les autres car il en est de même pour eux.

Oser être, laisser tomber les masques. Par conséquent, répondre de soi, en vertu de choix qui consistent eux-mêmes dans l'affirmation de certaines de nos valeurs. Ce qui fera que parfois nous sommes amenés à progresser seul et d'autres fois à être entourés. **La vie sera toujours houleuse à la différence, la technique de surf en sera meilleure !**



Il est nécessaire de se souvenir que ...

Peu importe la méthode et l'accompagnant, ils restent une aide, un soutien, un compagnon de route dans votre cheminement. **Vous êtes le seul à mieux vous connaître que quiconque.** Vous êtes l'unique personne à avoir la légitimité de vous définir et de vous dire.

Vous disposez de votre libre arbitre pour choisir vos : voie et voix. Osez vous en servir ! Nous sommes les seuls êtres vivants à avoir ce don, le plus précieux. Il est primordial de s'interroger: **Qu'est-ce qui fait sens pour moi ?**

Sans oublier, qu'en tant qu'être humain, on oscille entre : authenticité - inauthenticité. L'essentiel est d'être aligné et de savoir faire preuve de souplesse pour éviter de mettre en place de nouvelles injonctions, rigidités. **Soyez vrai !** Être que lumière ne fait pas de soi, forcément une "bonne personne". **Personne n'est parfait, assumons-le !**

**Voilà ma vision du développement personnel.
Et surtout ce qui m'anime, fait lede ma pratique et propose dans mes accompagnements !**

Marie-Léopatre Psy

Marie-Léopatre ELISABETH-COLOMBEL
Psychopraticienne- Praticienne en art-thérapie - Formatrice
RESIDENCE LE BOIS FLEURI - BAT C - 11 CHEMIN DES VIEILLES POSTES 91000 EVRY

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

