

# L'estime de soi

Je parlerai du concept de l'estime de soi et de ses méfaits sur le plan inconscient.

Dans les dictionnaires, il s'agit d'estimer, d'évaluer selon des critères, des faits, des objets ou des personnes. Bel amalgame !

L'humain est évalué et s'évalue lui même selon, son physique, ses possessions, ses performances et même sont origine géographique.

Les critères sont contextuels, subjectifs et illimités.

Par exemple, j'ai de la valeur si je suis :

Belle, mince, dévouée, jamais fatiguée.

Si mes enfants réussissent bien,

si mon mari est heureux,

si ma maison est impeccable, si j'ai une bonne paye, etc, etc...

J'ai également de la valeur si je mène la vie morale et sexuelle répondants aux critères socio-religieux en vigueurs.

Par contre, je perds de la valeur :

Si mon poids n'est pas dans la norme.

Si je vieillis et que ça se voit.

Si je suis fatiguée ou énervée.

Si ma paye est trop petite.

En remontant dans le passé, peut être enfant ai je fait crier mes parents ou obtenus des résultats scolaires insuffisants ?

Et que dire de l'estime de soi quand on a été maltraitée, battue ou violée ?

C'est courant et extrêmement tabou.

On a l'impression de ne plus avoir de valeur, on se sent coupable et fautive.

## Alors comment s'en sortir ?

La seule façon de retrouver sa véritable autorité de vie, c'est d'arrêter de se regarder avec des critères !!!

Je prends conscience que je ne suis pas objet évaluable.

JE SUIS un être vivant en transformation donc en mouvement.

Rien à part mon jugement ne peux m'enlever ce lien.

## Je me positionne de moi à moi :

Je ne veux plus m'estimer, m'évaluer.

Je ne veux plus me considérer comme un objet coté ou non.  
Je ne veux plus me regarder selon des critères extérieurs.  
Je quitte ce concept faux, outil d'auto persécution que j'ai acquis  
inconsciemment.

Je me recentre et je me regarde avec le cœur et je me dis et répète :

[Stop aux critères !](#)

Juste je suis.

Est ce simplement cela l'amour de soi ?

Alors là, l'ego, le saboteur est cloué au sol !

Ça laisse vraiment la place au vrai moi, mon âme, l'autorité suprême.

A bientôt

Maude

[Site web : ateliermaude.net](http://ateliermaude.net)

[Vidéos en ligne : Maude - Je sais qui je suis](#)

[Page Facebook](#)