

# Estime de Soi et Spiritualité

Dans l'Estime de Soi, on considère que nous sommes un point de conscience relié aux autres formant ainsi un réseau qui englobe toute l'humanité.

Dans ce point de conscience, propre à chacun, nous nous situons au centre du monde. Chacun peut constater pour lui-même qu'il se trouve au centre du monde qu'il perçoit.

Dans ce point de conscience nous possédons le pouvoir qui nous a créés. Nous sommes une sorte d'hologramme de La Conscience plus vaste qui a permis notre existence. Nous créons notre réalité par le regard que nous portons sur le monde. Nous avons ce pouvoir car nous avons été créés à l'image du Créateur.

La perception de nous-mêmes est en général fragmentée entre différents aspects de nous-mêmes qui s'ignorent ou s'excluent. Il s'en suit une lutte intérieure où certains aspects identifiés comme désirables tentent de prendre le pouvoir sur d'autres identifiés comme indésirables. Il ne peut avoir de fin ni de vainqueur dans un tel combat car quel que soit l'aspect qu'on tente de rejeter il fait partie de nous comme tout le reste.

La démarche de l'Estime de Soi préconise une ouverture vers l'Unité intérieure où tous les aspects de nous-mêmes sont considérés faisant partie d'un TOUT.

La spiritualité de l'Estime de Soi considère que **tout ce que nous percevons à l'extérieur est un reflet de ce que nous percevons à l'intérieur.** Si l'on est dans la lutte intérieure nous allons inévitablement la rencontrer à l'extérieur.

En prenant en considération cette hypothèse de l'Estime de Soi, si l'on arrive au point de conscience où l'on est capable de se percevoir à l'intérieur comme un TOUT, on crée les conditions pour nous permettre de percevoir l'extérieur comme étant également un TOUT.

Arrivés à ce stade, la frontière entre intérieur et extérieur s'estompe et nous entrons tout entier dans la véritable spiritualité qui est la jouissance du TOUT que nous sommes et de CE QUI EST.