

L'IMPORTANCE DE S'OCCUPER DE SA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Notre santé émotionnelle, nous en parlons rarement. Pourtant, elle est très importante car de cette santé dépend notre état d'être: on se sent heureux ou malheureux, enthousiaste ou déprimé, joyeux ou colérique... Notre état d'être émotionnel affecte notre état de santé global.

Si ma vie ne se passe pas comme je le voudrais, si par exemple je ne me sens pas reconnu à ma juste valeur, si j'ai l'impression que mon partenaire de vie ne m'aime pas tel que je suis, si je me sens triste et seul, voilà autant d'évidences que ma santé émotionnelle est affectée. Il se peut alors que je renie certaines de mes émotions par peur de *ressentir*, pour tenter de me protéger. Mais puisque *vivre c'est ressentir*, je suis inconsciemment en train de nuire à ma santé émotionnelle et globale.

S'occuper de sa santé émotionnelle, c'est prendre soin de soi, c'est cultiver l'estime et l'amour de soi. C'est se savoir suffisamment important pour s'émouvoir de son propre sort. Chacun de nous est en mesure de vibrer émotionnellement : il n'est jamais trop tard. Il suffit de prendre une décision en ce sens, d'y croire et surtout d'agir.

N'hésitez pas à me consulter si vous désirez voir clair en vous et faire un pas de plus vers le bien-être émotionnel car **Guérir Intérieurement** procure **Sérénité** et **Ouverture** à son **Plein Pouvoir** et à son **Plein Potentiel**. Pour un accompagnement doux et respectueux vers le meilleur de soi.