

Faby I. AmaZone

ESTIME DE SOI

J'apprends à cultiver *l'Estime
de Soi* sans élever mon ego

Ce livret a été édité dans le cadre des conférences sur le Développement Personnel ; organisés et animés par Faby I. AmaZone

© Faby I. AmaZone, 2016

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livret.

Ce livret a été publié sur www.bookelis.com

L'estime de Soi

1. Qu'est-ce que c'est ?

Et C'est qui le "Soi" ?

2. À quoi ça sert?

Est-ce que j'en ai besoin ? Pourquoi faire ?

3. Comment le cultiver ?

Quels sont les méthodes et Outils pour bien le cultiver ?

Quels sont les conditions ?

4. Quels sont les risques ?

Est-ce sans danger ? S'il y a des dangers, comment les éviter ?

5. Quelle est la différence entre le fonctionnement de l'ego et celui du Vrai Soi ?

Comprendre : l'ego.

Le mot « ego » désigne la représentation et la conscience que l'on a de soi-même.

En psychologie, l'ego est considéré comme le fondement de la personnalité.

En spiritualité, l'ego est considéré comme une entrave à notre développement personnel. Pour un certain nombre de courants spirituels et religieux, l'ego est la représentation fautive qu'un individu se fait de lui-même. Cette représentation fait écran à la vraie nature de l'homme.

La confusion entre l'ego/"fausse personnalité" et la vraie Nature produit une illusion qui prive ceux qui en sont prisonniers d'une vraie liberté et les enchaîne à des schémas de souffrance (égocentrisme, orgueil, vanité, perception erronée de la réalité de la Vie, etc...). Dans cette conception, une personne libérée de son ego connaît [l'éveil spirituel](#).

L'ego est souvent utilisé en distinction du [Soi](#) (ou ce qu'on appelle aussi le « *Moi supérieur* »)

1. L'estime de Soi : qu'est-ce que c'est ?

L'estime de Soi est la Capacité de s'apprécier SOI-MEME à sa juste valeur et de se respecter comme cela se doit.

Mais c'est qui ce « Soi » qu'il faut apprécier et respecter ?

Idéalement, le **SOI** est le « *VRAI ÊTRE* » que nous sommes. Au-delà de nos corps physiques et de nos représentations socio-culturelles. Au-delà de notre égo.

Il arrive que des individus se mettent à faire grandir leur ego en croyant que c'est cela la culture de l'estime de Soi. Cela mène à des problèmes qu'on verra au niveau du point 4. On remarque qu'il