

Jugement, critique, comparaison et estime de soi...

Si vous êtes dur avec le monde, c'est que vous êtes dur avec vous-même.

Alors rassurez-vous, vous n'êtes pas responsable.

Certes, vous attirez à vous ce que vous vibrez, mais vous n'êtes pas responsable consciemment de ce que vous vibrez.

En effet, votre cerveau ne reconnaît que ce qu'il connaît.

Par conséquent vous ne faites que reproduire ce que vous connaissez, vous ne pouvez pas faire autrement, ce n'est pas possible.

La bonne nouvelle, c'est que vous êtes en train de lire cet article, et par conséquent vous allez ouvrir votre champ de conscience sur la possibilité de faire différemment.

**Il restera quand même à le mettre en pratique
pour que ça change votre vie.**

Lorsque nous émettons un jugement, qu'il soit positif ou négatif, c'est que nous faisons une comparaison.

Le fait de dire cette fleur est belle, vous discriminez les fleurs en général.

Vous comparez les fleurs entre elles... Vous créez une séparation entre chacune, toutes n'ont pas la même estime pour vous...

Et si vous comparez les fleurs entre elles, vous comparez la fleur que vous êtes parmi les autres fleurs de l'humanité, en deux mots : **vous vous comparez aux autres.**

Ainsi, l'idée est de ne plus comparer, de ne plus juger, que

ce soit les animaux, les végétaux, les êtres humains, où les choses quelles qu'elles soient.

Faites l'exercice de vous promener en extérieur, de contempler la nature, sans porter de jugement, ni positif, ni négatif.

Entraînez votre cerveau à ne plus juger, à ne plus comparer.

Plus vous allez entraîner votre cerveau comme ça, plus souple vous serez avec votre environnement extérieur, plus souple et plus doux vous serez avec votre propre personne.

Et ainsi, vous remonterez tranquillement l'estime de vous.