

Esprit Science Métaphysiques (<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/>)

ACCUEIL ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENCEMETAPHYSIQUES.COM/](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/)) | SCIENCE ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENCEMETAPHYSIQUES.COM/CATEGORY/SCIENCE](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/category/science)) |

SPIRITUALITE ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENCEMETAPHYSIQUES.COM/CATEGORY/SPIRITUALITE](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/category/spiritualite)) |

SANTE ET BIEN ETRE ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENCEMETAPHYSIQUES.COM/CATEGORY/SANTE-ET-BIEN-ETRE](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/category/sante-et-bien-etre)) |

PHILOSOPHIE ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENCEMETAPHYSIQUES.COM/CATEGORY/PHILOSOPHIE](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/category/philosophie)) |

AUTRE ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENCEMETAPHYSIQUES.COM/CATEGORY/AUTRE](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/category/autre)) |

POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENCEMETAPHYSIQUES.COM/CATEGORY/POLITIQUE-DE-CONFIDENTIALITE](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/category/politique-de-confidentialite))



3 (<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/changements-apprendrez-etre-seul.html#comments>)

10 changements qui se produiront quand vous appréciez d'être seul

POSTED ON 📅 30 OCTOBRE 2014 ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENCEMETAPHYSIQUES.COM/CHANGEMENTS-APPRENDREZ-ETRE-SEUL.HTML](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/changements-apprendrez-etre-seul.html)) BY 👤 CLAIRE C. ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENCEMETAPHYSIQUES.COM/AUTHOR/CLAIRE](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/author/claire))

   (<http://www.printfriendly.com/print?url=http://www.espritsciencemetaphysiques.com/changements-apprendrez-etre-seul.html>)

  Partager 5  Share 2  Tweeter 13  J'aime 2,2k

 Share

([https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?s=100&p\[url\]=http://www.espritsciencemetaphysiques.com/changements-apprendrez-etre-seul.html](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?s=100&p[url]=http://www.espritsciencemetaphysiques.com/changements-apprendrez-etre-seul.html))

Changements étonnants qui se produiront quand vous apprendrez à apprécier d'être seul

PLATEFORME DE DISCUSSION

Créez vos groupes de discussions :


Connexion

(<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/login>)

Inscription

(<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/register>)

 Login with Facebook

 (<https://www.facebook.com/pages/Le-saviez-vous-Esprit-science-et-m%C3%A9taphysiques/750156981681777>)

 (<https://twitter.com/EspritScience>)

 (https://www.linkedin.com/profile/view?id=341694669&trk=nav_responsive_tab_profile)

 (<https://plus.google.com/u/1/101097406492609739656/post>)

Search ...

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

Retrouvez-nous sur Facebook





Certaines personnes pensent que le fait d'être «seul» est une mauvaise chose. Cela signifie soit que vous êtes antisociale, ou non désiré, et dans tous les cas, ça ne fait pas bonne figure.

En réalité, être solitaire n'est pas nécessairement une mauvaise chose, car il y a de nombreux bénéfices provenant de la solitude quand vous apprenez à l'accueillir à bras ouverts.

Cela ne sous-entend pas d'adopter le style de Tom Hanks dans [le film « Seul au monde »](http://fr.wikipedia.org/wiki/Seul_au_monde) (http://fr.wikipedia.org/wiki/Seul_au_monde), parce que personne ne peut discuter des avantages et de la joie provenant de l'accomplissement des relations avec les autres personnes.

Mais cependant, lorsque vous apprenez à apprécier d'être seul, vous grandissez en tant que personne.

Voici dix changements étonnants qui se produiront dans votre vie lorsque vous apprenez à apprécier d'être isolé.

1. Vous aurez la chance de recharger vos batteries .

Souvent quand nous sommes entourés d'autres personnes, nous dépensons beaucoup d'énergie. Cette dépense d'énergie est nécessaire pour les rendre heureux, les faire rire, apaiser leur ego, lire leurs émotions et pour toutes les autres rigueurs provenant d'une interaction régulière.

Il peut être mentalement épuisant d'être connecté en permanence à d'autres personnes. Un peu de temps seul vous permet de recharger vos batteries, et de faire une pause de l'interaction constante faite sur le plan mental et affectif.

2. Vous vous poserez plus souvent des questions.

Les événements dans votre vie sont toujours en mouvement et passent à une vitesse folle. Si vite, en fait, qu'il est probablement rare que vous ayez un moment isolé pour vous asseoir et réfléchir à votre vie.

Être seul vous donne l'occasion parfaite pour une petite réflexion sur votre soi. Vu que vous ne passez pas beaucoup de temps à traiter les pensées et les sentiments des autres, c'est le moment idéal de tourner votre attention vers l'intérieur.

La solitude permet un environnement idéal pour la réflexion (<http://www.claudiebertrand.com/ecrits/ecrits-professionnels/64-la-solitude>).

3. Vous entrez en contact avec vos propres émotions.

Encore une fois, quand vous êtes entouré constamment par d'autres personnes, vous êtes sans cesse en train d'essayer de décrypter et de répondre aux émotions des autres personnes. Tant et si bien que vous pourriez finir par perdre contact avec vos propres émotions.

Lorsque vous commencez à apprécier d'être solitaire, vous devenez plus susceptible à acquérir une plus grande compréhension de vos propres émotions. Cette compréhension plus profonde est à la base de ce qui vous rend heureux, de ce qui vous dérange et de ce qui vous attriste.

Avec cette connaissance, il est alors plus facile de [maîtriser vos émotions](http://www.ressources-actualisation.fr/articles/psychologie/comment-gerer-ses-emotions/) (<http://www.ressources-actualisation.fr/articles/psychologie/comment-gerer-ses-emotions/>). Tout est une question de commencer par comprendre la façon dont vous vous sentez. Et un peu de solitude aide à cela.

4. Vous commencez à faire des choses que vous appréciez réellement.

Lorsque vous êtes constamment en compagnie d'autres personnes, vous êtes toujours en train de faire des compromis afin de trouver des solutions pour que tout le monde puisse en profiter. Et malheureusement, les choses que vous désirez le plus ne sont pas toujours en accord avec ce que les

Le saviez-vous? Esprit science et métaphysiques
J'aime Vous aimez.

Le saviez-vous? Esprit science et métaphysiques
25 min

Ils croient que ce que leur corps peut supporter est symptomatique de la force de leur âme et de leur esprit.



Photos surprenantes

Vous et 48 048 autres personnes aimez **Le saviez-vous? Esprit science et métaphysiques**.



Module social Facebook

TWITTER

Suivre @EspritScience

SOUSCRIRE À LA NEWSLETTER D'ESM

Your email:

Enter email address...

Subscribe

Unsubscribe

autres veulent.

Il est donc plus facile de profiter d'être seul une fois que vous réalisez que cela vous donne plus de liberté pour faire les choses que vous voulez vraiment faire.

5. Vous deviendrez plus productif.

Être en compagnie d'autres personnes peut être amusant et divertissant, mais cela peut aussi avoir un impact sérieux sur votre productivité. Il y a des moments où la compagnie d'autres personnes agit comme rien de plus qu'une distraction et handicape votre travail.

Le temps passé seul peut être l'un des moments de votre vie où vous serez le plus productif. C'est peut-être du fait qu'il y a moins de distractions, car vous êtes en mesure de faire le vide dans votre tête et de vous mettre au travail.

6. Vous apprécierez davantage vos relations.

Lorsque vous passez du temps isolé sur une base régulière, et qu'éventuellement vous commencez à apprécier d'être solitaire, vous vous surprendrez d'apprécier plus encore les relations avec d'autres personnes.

Tout cela est grâce à l'appréciation supérieure de vous-même dû au temps passé seul.

Cette appréciation de vous-même vous permettra ainsi d'apprécier toutes les bonnes choses qui constituent les relations avec les autres personnes, dont la plupart que vous ignoriez avant.

7. Vous vous sentirez plus indépendant.

Une fois que vous apprécierez d'être isolé, vous sentirez plus de confiance dans votre capacité à être réellement seul. Et cela vous mènera naturellement à vous sentir plus indépendant.

Vous ne ressentirez plus cette anxiété, ou ce désir brûlant d'avoir de la compagnie, une fois que vous apprendrez à apprécier d'être solitaire. Vous ne ressentirez pas la nécessité d'une interaction constante avec d'autres personnes, ou l'anxiété associée à regarder autour et ne voir personne que vous-même.

8. Vous aurez du recul à toujours vouloir rendre les gens heureux.

La vie est faite de relations, et la plupart des relations ne durent que lorsque les deux personnes sont heureuses. Et cela peut se transformer en un travail asséchant, dépendant de la relation dans laquelle vous êtes. Notez que cela ne s'applique pas uniquement aux relations personnelles, mais à [chaque type de relation](http://alrunsblog.over-blog.com/article-quel-type-de-relation-entretenez-vous-111328160.html) (<http://alrunsblog.over-blog.com/article-quel-type-de-relation-entretenez-vous-111328160.html>).

Une fois que vous êtes solitaire, le bonheur de la seule personne dont vous devez vous soucier à cet instant là, est le vôtre. Vous pourrez vous régaler des choses qui vous rendent heureux, et qui ont peut-être pu contrarier quelqu'un d'autre.

9. Vous ne devrez vous excuser pour quoi que ce soit.

Lorsque vous commencerez à apprécier d'être isolé, vous réaliserez rapidement que la solitude signifie que vous ne devez pas constamment demander pardon pour ce que vous avez fait. Trop souvent, nous faisons des choses qui finissent par énerver d'autres personnes, ou blesser les sentiments d'un autre, et il se doit de s'excuser rapidement auprès de ceux-ci.

Mais quand vous êtes isolé, vous ne devez vous excuser pour quoi que ce soit. Cela enlève beaucoup de pression à la plupart des situations. Vous arrivez à cesser de remettre en question tout ce que vous dites, ou chaque mouvement que vous faites parce que vous avez peur que quelqu'un soit blessé, ou triste, et en colère.

10. Vous ne devrez plus demander de permission.

Très souvent, nous sentons le besoin d'avoir le « OK » de nos amis et de notre famille avant d'agir. Nous cherchons constamment des conseils sur ce que nous devrions faire auprès d'autres personnes.

Bien évidemment, il y a des moments où il est tout à fait acceptable de demander des conseils, voire carrément nécessaire. Mais il y a aussi des moments où nous sommes parfaitement capables d'agir par nos propres moyens, et simplement être, au lieu de demander des réponses auprès des autres.

Lorsque vous commencerez à passer plus de temps seul, vous apprendrez à [faire confiance à votre instinct](http://www.maphilo.net/citations.php?cit=2169) (<http://www.maphilo.net/citations.php?cit=2169>), et vous prendrez des décisions sans la validation d'une tierce personne.

À propos de l'Auteur et de la traductrice : Claire C.

Diplômée d'une licence en langues étrangères, j'ai rejoint <http://www.espritsciencemetaphysiques.com/> en 2014. Plus le temps passe et plus ce qui se passe sur notre planète m'interpelle, j'ai donc voulu apporter ma contribution pour essayer de faire changer les choses. Depuis que je travaille pour Esprit Science Métaphysiques, j'ai eu de grands changements dans ma vie et j'espère pouvoir faire évoluer la conscience des autres.



seul :

[+ Posez une Question sur le forum](#)

(<http://ask.funactu.fr>)

A voir aussi : [Votre esprit et votre corps ne sont pas séparables. Ce tableau explique tout](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/esprit-corps-pas-separables-ce-tableau-explique.html) (<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/esprit-corps-pas-separables-ce-tableau-explique.html>)

A voir aussi : [20 puissants secrets pour des relations significatives](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/puissants-secrets-relations.html) (<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/puissants-secrets-relations.html>)

>A voir aussi : [3 façons de mettre fin aux fausses relations pour toujours](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/mettre-fin-relations-toujours.html) (<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/mettre-fin-relations-toujours.html>)

ou >A voir aussi : [Les empathes : Qu'est-ce qu'un empath et en êtes-vous un ?](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/empathes-quest-ce-quun-empathe.html) (<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/empathes-quest-ce-quun-empathe.html>)

6785

Share 2

(<http://www.printfriendly.com/print?url=http://www.espritsciencemetaphysiques.com/changements-apprendrez-etre-seul.html>)

Partager 5 Share 2 Tweeter 13 J'aime 2,2k

Share

([https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?s=100&p\[url\]=http://www.espritsciencemetaphysiques.com/changements-apprendrez-etre-seul.html](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?s=100&p[url]=http://www.espritsciencemetaphysiques.com/changements-apprendrez-etre-seul.html))

Partenaire [Swagactu.com](http://swagactu.com) (<http://swagactu.com>)



(<http://swagactu.com/debarressez-vous-des-taches-de-rousseur.html>)

Débarressez-vous



(<http://swagactu.com/volez-le-conjoint-de-quelquun-dautre-condamne-votre-conscience.html>)



(<http://swagactu.com/3-astuces-pour-eliminer-la-moisissure.html>)

3 astuces pour



(<http://swagactu.com/5-signes-que-votre-corps-vous-envoie-quand-il-besoin-dune-determination.html>)

S'AIDER SOI-MEME ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENECOMETAPHYSIQUES.COM/CATEGORY/SAIDER-SOI-MEME](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/category/saider-soi-meme))

ESSEULÉ ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENECOMETAPHYSIQUES.COM/TAG/ESSEULE](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/tag/esseule)), ETRE SEUL ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENECOMETAPHYSIQUES.COM/TAG/ETRE-SEUL](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/tag/etre-seul)), ISOLÉ ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENECOMETAPHYSIQUES.COM/TAG/SOLE](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/tag/sole)), SEUL ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENECOMETAPHYSIQUES.COM/TAG/SEUL](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/tag/seul)), SOLITAIRE ([HTTP://WWW.ESPRITSCIENECOMETAPHYSIQUES.COM/TAG/SOLITAIRE](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/tag/solitaire))

HISTOIRE UNE CARTE DE 500 ANS BRISE
L'HISTOIRE DE LA RACE HUMAINE



([HTTP://WWW.ESPRITSCIENECOMETAPHYSIQUES.COM/HISTOIRE-UNE-CARTE-DE-500-ANS-BRISE](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/histoire-une-carte-de-500-ans-brise))

CARTE-BRISE-HISTOIRE-

SERRE : UNE SERRE EN BOUTEILLES
PLASTIQUE POUR PRESQUE RIEN!



([HTTP://WWW.ESPRITSCIENECOMETAPHYSIQUES.COM/SERRE-UNE-SERRE-EN-BOUTEILLES-PLASTIQUE.HTML](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/serre-une-serre-en-bouteilles-plastique-pour-presque-rien))

**CLAIRE C.**

MORE POSTS

 [\(HTTP://WWW.ESPRITSCIENCEMETAPHYSIQUES.COM/AUTHOR/CLAIRE\)](http://www.espritsciencemetaphysiques.com/author/claire)

3

COMMENTS

[🔗 RÉPONDRE \(/CHANGEMENTS-APPRENDREZ-ETRE-SEUL.HTML?\)](#)

REPLYTOCOM=5043#RESPOND)

12 novembre 2014 (<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/changements-apprendrez-etre-seul.html#comment-5043>)

LOUISE VERRIER

1. Je suis tout à fait en accord avec vous à ce sujet, depuis plusieurs années que je me retrouve seule car mon mari travaille en dehors à travers le monde....et j'avoue que ça me fait le plus grand bien....c'est vrai qu'on peut prendre du temps à travailler sur nous et ce ressourcer, moi ma passion c'est l'astrologie j'étudie depuis 6 ans sans compter je pratique yoga et méditation, lecture, recherche ect..... et j'apprécie tellement mes moments seule.

[🔗 RÉPONDRE \(/CHANGEMENTS-APPRENDREZ-ETRE-SEUL.HTML?\)](#)

REPLYTOCOM=5639#RESPOND)

2 décembre 2014 (<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/changements-apprendrez-etre-seul.html#comment-5639>)MEHILLE ([HTTP://WWW.BIENVIVREFOREVER.FR](http://www.bienvivreforever.fr))

2. Les articles dans ce sites sont souvent très pertinents, c'est le cas de celui là, la solitude est une vertu et recharge énergétique importante, à condition de ne pas la subir et de ne pas s'évader dans des addictions telles que : jeux vidéo, télé à outrance, drogue etc;; Pour ma part j'ai repris le dessin la peinture et je savoure ces moments ou je me retrouve avec moi même. J'apprécie ensuite d'autant plus la compagnie des autres. J'écris aussi pas mal d'histoire sur mon site qui peuvent vous plaire <http://www.bienvivreforever.fr> (<http://www.bienvivreforever.fr>) cordialement

[🔗 RÉPONDRE \(/CHANGEMENTS-APPRENDREZ-ETRE-SEUL.HTML?\)](#)

REPLYTOCOM=5826#RESPOND)

7 décembre 2014 (<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/changements-apprendrez-etre-seul.html#comment-5826>)

TITINE

3. quand on a passé plus de 30 ans avec la même personne, quand on a vécu 50 ans accompagné par ses parents puis son mari, quand on se retrouve seul alors qu'on ne l'a pas choisi on ne peut pas dire que c'est une chance; je n'apprécie pas d'être seule, il me manque au plus profond de mon être, plus rien n'a de goût depuis qu'il a perdu la vie...alors oui j'ai plus de temps pour réfléchir, oui je suis seule avec mes émotions, mais ça ne me plaît pas du tout...

[✍ LAISSER UN COMMENTAIRE](#)

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Nom *

E-Mail *

Site web

Commentaire

Laisser un commentaire

© 2014 Esprit Science Métaphysiques. All rights reserved.

[Ecologie et actualité \(http://http://lesmoutonsenrages.fr/\)](http://http://lesmoutonsenrages.fr/) | [Forum santé \(http://http://www.doctissimo.fr/html/sante/sante.htm\)](http://http://www.doctissimo.fr/html/sante/sante.htm) | [maison \(http://http://www.rtl.be/info/monde/international/\)](http://http://www.rtl.be/info/monde/international/) | [Actualité \(http://https://fr.news.yahoo.com/\)](http://https://fr.news.yahoo.com/)