

## LA CARTE DES DESIRS (Desire Map ) DANIELLE Laporte

Comme je vous l'ai dit il Sagit de faire un point sur toutes les zones de votre vie : les aspects qui vous donne satisfaction et pour lesquelles vous êtes reconnaissante. Le but c'est principalement de faire émerger des émotions positives sur votre vie et deuxièmement d'être plus claire sur les choses sur lesquelles vous voulez concentrer votre énergie créative.

Cette étape est très importante puisque nous sommes en train de démarrer un processus qui va vous amener à connecter vos aspirations les plus profondes. C'est donc fondamental d'avoir une vision plus ou moins claire de votre vie dans sa globalité et ce pourquoi vous êtes vraiment satisfaites.

Chaque domaine comprend plusieurs sous catégories je vous propose de vraiment explorer dans chaque sous catégories ce qui vous satisfait ell se peut que certaines sous catégories n'évoquent rien pour vous, ne vous prenez pas la tête et laisser tomber. Passez À la sous- catégorie suivante. Puis à la fin revenez y , peut-être que vous aurez finalement quelque chose à dire après mures réflexions !

Vous pouvez faire les cinq domaines en une seule journée ou bien un par jour, ou bien deux une journée trois l'autre. Faites-le à votre guise et comme ça vous plaît mais on se retrouve avec les cinq domaines terminés :-), afin de pouvoir poursuivre le processus, c'est fondamental.

**Dans le domaine du style de vie style et mode de vie :**

**La carrière, L'argent, le travail, la maison, les espaces et lieu de vie, les possessions, la mode, le voyage.**

Je suis pleine de gratitude pour :

- ....
- ....
- ....
- .....

**GRATITUDE**

Quelques définitions:

Appréciation, Valeur, j'aime ça, j'adore ça, je suis heureuse de cela, cela me fait plaisir, cela m'amène de la joie, cela m'amène du confort, cela m'enthousiasme.

Je me sens pleine de gratitude pour cela parce que... (Comment est-ce que cela améliore votre vie ou accroît votre bonheur), expliquer pourquoi est-ce que vous êtes reconnaissante pour chaque point évoqué dans la colonne précédente:

- .....
- .....
- ...
- .....

**Dans le domaine du corps et du bien-être :**

**guérison et santé physique, Fitness, alimentation, repos et relaxation, santé mentale, sensualité, mouvement.**

**GRATITUDE**

Quelques définitions:

Appréciation, Valeur, j'aime ça, j'adore ça, je suis heureuse de cela, cela me fait plaisir, cela m'amène de la joie, cela m'amène du confort, cela m'enthousiasme.

Je suis pleine de gratitude pour :

- ....
- ....
- ....
- .....

Je me sens pleine de gratitude pour cela parce que... (Comment est-ce que cela améliore votre vie ou accroît votre bonheur), expliquer pourquoi est-ce que vous êtes reconnaissante pour chaque point évoqué dans la colonne précédente:

- .....
- .....
- ...
- .....

**Dans le domaine de la créativité et de l'apprentissage :**

**L'expression de soi, l'expression artistique, les centres d'intérêts, la formation l'éducation, et loisirs.**

**GRATITUDE**

Quelques définitions:

Appréciation, Valeur, j'aime ça, j'adore ça, je suis heureuse de cela, cela me fait plaisir, cela m'amène de la joie, cela m'amène du confort, cela m'enthousiasme.

Je suis pleine de gratitude pour :

• .... • .... • .... • .....

Je me sens pleine de gratitude pour cela parce que... (Comment est-ce que cela améliore votre vie ou accroît votre bonheur), expliquer pourquoi est-ce que vous êtes reconnaissante pour chaque point évoqué dans la colonne précédente:

• ..... • ..... • ...  
• .....

**Le domaine des relations et de la vie sociale :**

relation amoureuse, amitiés, Collaboration, vie communautaire, causes humanitaires ou autres

Je suis pleine de gratitude pour :

- ....
- ....
- ....
- .....

**GRATITUDE**

Quelques définitions:

Appréciation, Valeur, j'aime ça, j'adore ça, je suis heureuse de cela, cela me fait plaisir, cela m'amène de la joie, cela m'amène du confort, cela m'enthousiasme.

Je me sens pleine de gratitude pour cela parce que... (Comment est-ce que cela améliore votre vie ou accroît votre bonheur), expliquer pourquoi est-ce que vous êtes reconnaissante pour chaque point évoqué dans la colonne précédente:

- .....
- .....
- ...
- .....

**Dans le domaine de l'essence et de la spiritualité :**

**l'âme, l'être intérieur, la vérité , l'intuition, la fois, les pratiques spirituelles**

Je suis pleine de gratitude pour :

- ....
- ....
- ....
- .....

**GRATITUDE**

Quelques définitions:

Appréciation, Valeur, j'aime ça, j'adore ça, je suis heureuse de cela, cela me fait plaisir, cela m'amène de la joie, cela m'amène du confort, cela m'enthousiasme.

Je me sens pleine de gratitude pour cela parce que... (Comment est-ce que cela améliore votre vie ou accroît votre bonheur), expliquer pourquoi est-ce que vous êtes reconnaissante pour chaque point évoqué dans la colonne précédente:

- .....
- .....
- ...
- .....