



Odile Nicolas-Etienne

CARTE DES DESIRS - DANIELLE LAPORTE

9 - EXPLORATION DES MOTS

Vous avez parcouru tous les domaines de la vie, n'est-ce pas ?

Vous vous êtes demandé ce que vous vouliez ressentir.

Puis, comme vous êtes très sensible et brillant, vous avez demandé à votre enfant intérieur, à votre super-héros et à votre futur moi ce qu'ils ressentaient.

À l'heure actuelle, vous avez donc probablement beaucoup de sentiments, votre collection de sentiments potentiels et désirés.

Et à ce stade, votre liste est peut être remplie .

Et si ce n'est pas le cas, si c'est un peu clairsemé, c'est cool aussi.

C'est votre processus ! Et c'est parfait tel que c'est !

Vous allez donc rechercher les définitions et l'histoire des mots avec lesquels vous êtes le plus en résonance.

Ce ne sont donc pas tous les mots qui figurent sur votre liste.

Et n'oubliez pas que chaque mot est un monde à part entière.

J'aime l'aspect sacré de nos intentions .

Ensuite, vous allez réduire encore plus cette liste et faire vos premières sélections.

C'est là qu'il est temps de se concentrer.

Nous avons été, nous avons été dans le champ pour cueillir les fleurs, et maintenant c'est comme un bouquet de mots.

Nous avons ajouté beaucoup de choses et nous en avons soustrait beaucoup d'autres pour arriver au but.

Voici donc quelques réflexions sur le processus.

Parfois, c'est comme si nous devions réapprendre à ressentir.

Nous ne savons pas ce que nous ressentons vraiment ou ce que nous avons senti dans le passé à propos de quelque chose.

Il y a eu du chagrin, de la douleur, de la déception.

Parfois, il y a eu des regrets, et donc nous fermons nos sens.

C'est un mécanisme de survie.

Mais nous sommes ici pour passer de la survie à l'épanouissement et à une vie intentionnelle.

Parfois, nous sommes surchargés de travail, nous sommes trop stimulés et nous sommes en surcharge sensorielle.

Nous sommes trop occupés pour ressentir nos sentiments, trop occupés pour ressentir ce que nous ressentons vraiment.

Nous sommes trop occupés pour remarquer la douleur et la joie.

C'est ironique, n'est-ce pas ?

Comme si nous étions tous sur ces voies rapides pour obtenir ce que nous voulons accomplir et réaliser et ressentir ce que nous voulons ressentir lorsque nous atteignons le but.

Mais nous sommes trop occupés pour ressentir ce que nous ressentons aujourd'hui.

Et je pense que la joie est toujours là.

Comme je l'ai déjà dit, le bien-être est notre état originel et essentiel.

La joie est notre état naturel.

Je pense que la joie est l'intention de la vie pour nous.

Je vous raconte l'histoire d'une amie qui venait d'arrêter les antidépresseurs et les médicaments contre l'anxiété.

Elle les prenait depuis environ cinq, presque six ans, par intermittence.

Lorsqu'elle les a arrêtés, elle a eu du mal à gérer ses sentiments.

Et par gérer ses sentiments, je veux dire qu'elle n'était même pas sûre de ce qu'elle ressentait.

Elle était donc un peu dans tous les sens.

Elle se sentait encore engourdie à certains endroits.

Il y avait beaucoup de confusion autour de ses sentiments.

Et quand je lui ai demandé, tu sais, comment tu te sens ces jours-ci ?

Elle m'a répondu : "Je ne sais pas ».

Je pense que je ressens des choses, mais je ne sais pas comment les appeler.

Je ne sais pas si c'est de la colère ou de la tristesse, si je ressens vraiment du bonheur ou si j'ai juste envie d'être heureuse.

Je pense que lorsque nous avons été engourdis pendant longtemps, ce genre de désorientation est une réaction vraiment naturelle et normale lorsque vous revenez à la vie.

La confusion fait partie du processus de réorientation.

C'est un peu comme si vous vous réveilliez après une anesthésie et que vous ne saviez pas exactement où vous êtes.

Oui, c'est un réveil.

Et c'est exactement la raison pour laquelle, dans cette expérience de cartographie du désir, nous explorons les ponctuations de nos vies.

Nous l'examinons à travers la vision des lecteurs d'histoires.

Nous voulons voir les épisodes qui nous ont émus, qui ont eu un impact sur nous et qui nous ont touchés d'une manière ou d'une autre.

Beaucoup d'entre nous, en revanche, peuvent ressentir toute la gamme des émotions humaines.

Nous ressentons tout, nous ressentons profondément et nous ressentons tout le temps.

Nous ne savons tout simplement pas comment l'appeler.

Nous devrions peut-être élargir notre vocabulaire des sentiments.

Il ne s'agit pas seulement de se sentir tout le temps.

Nous pouvons en fait clarifier la spécificité de nos émotions.

Et la raison pour laquelle c'est une chose sage à faire est qu'une fois encore, la spécificité augmente la sensation, n'est-ce pas ?

Le fait d'être très conscient de ce que l'on ressent est un moyen d'être encore plus conscient de ce que l'on ressent.

Nous affinons donc notre conscience de nos préférences, nous affinons notre conscience de nos préférences.

Nous regardons dans nos propres cœurs, et c'est comme, je pense à cela en termes de préférences visuelles parfois.

Si vous peignez votre cuisine, par exemple, il y a une grande différence entre le jaune soleil et le jaune moutarde, et le jaune d'or.

Vous savez quel type de jaune vous donnera envie d'y entrer tous les jours, et quel type de positivité ?

Il y a différentes sortes de positivité, de saveurs d'optimisme que vous souhaitez créer dans votre vie.

Soyez précis.

Il y a donc une belle distinction à faire entre les différents types de sentiments.

Il y a le plaisir et l'espoir, la prospérité et la générosité.

C'est à vous de choisir, d'affiner, d'affiner, de désirer.

La cartographie est un art.

Il s'agit de faire des choix qui créeront de la beauté et de la cohésion dans votre vie.

Et ce genre de choix exige une certaine attention, un œil pour les détails.