



Odile Nicolas-Etienne

CARTE DES DESIRS - DANIELLE LAPORTE

18 - LA CARTE DES DESIRS COMME PRATIQUE DE VIE + OUTILS DE SOUTIEN

FUTUR ET PRESENT

Voici donc une belle idée à considérer. Vous avez déjà beaucoup de ce que vous voulez dans des endroits que vous avez peut-être négligés, dans des emballages différents de ceux auxquels vous vous attendiez, peut-être cachés à la vue de tous. Vous le voulez, mais c'est déjà là.

Il s'agit d'apprécier les moyens indirects par lesquels la vie vous permet déjà de réaliser vos rêves.

Voici la question. Que voulez-vous que vous avez déjà ? Reprenez vos notes et passez en revue ce que vous voulez faire, expérimenter, avoir et donner, et choisissez quelques-uns de ces désirs sur lesquels vous concentrer, juste pour cet exercice, et pour chacun d'entre eux, regardez où vous en êtes déjà, où vous avez déjà cette qualité ou ce sentiment dans votre vie.

Il se peut que vous deviez creuser profondément pour le trouver, mais ce n'est pas grave. C'est déjà là. Même si ce n'est qu'une sensation subtile, vous trouverez vos désirs futurs quelque part dans votre présent.

Par exemple, disons que vous voulez rire davantage avec votre partenaire. C'est comme si vous vouliez probablement plus de jus et de vitalité dans votre relation avec votre partenaire, mais vous avez vraiment mis l'accent sur ce point. Je veux rire davantage avec mon partenaire.

Et nous savons que cela vient de la partie de nous qui a un besoin plus profond d'intimité et de joie. Mais la réalité, disons dans ce scénario, c'est que vous ne riez pas beaucoup avec votre partenaire, que vous vous sentez triste, que vous devenez méchant et amer à ce sujet, et que la pression monte.

La pression est forte pour qu'un miracle se produise. C'est compréhensible. Ce que nous voulons faire, c'est atténuer ce besoin intense. Le besoin peut vraiment devenir toxique, mais l'idée ici est de chercher où cela se passe dans votre vie.

Quelqu'un dans votre vie doit remplir votre tasse d'humour et de rire. Vous avez déjà votre meilleur ami. Votre petite amie vous fait rire aux éclats au moins une fois par semaine, et il y a probablement un gars au travail, qui est bon pour un sarcasme olympique tous les jours.

Alors prenez-en note. Appeler ma meilleure amie plus souvent. Remerciez-la d'avoir suscité ma joie. Et faites savoir à votre collègue de travail qu'il est un putain de génie comique. Concentrez-vous sur les rires que vous avez dans votre vie, même s'ils ne proviennent pas de la source directe dont vous avez le plus besoin. Il est là sous une forme ou une autre. Relâchez la pression sur l'objet de votre désir, ne serait-ce qu'une minute.

Voici pourquoi. En voyant la positivité qui circule déjà dans votre vie, vous résistez à la tentation de comparer tous les aspects de votre vie, ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Vous continuez à apprécier, et à apprécier ce qui fonctionne, là où cela fonctionne.

Pourquoi faisons-nous cela ? Parce que la pratique de la vision claire et de la gratitude claire réconfortent votre système nerveux, et lorsque votre système nerveux se calme, vous faites de meilleurs choix et vous répondez plus pleinement, plus clairement, avec plus d'amour et de sagesse, à chaque situation de votre vie. La gratitude est un élément chimique précieux.

Cette pratique n'est donc pas seulement apaisante, mais elle vous aide à vous détendre.

Autre exemple, autre petite histoire. Disons que vous voulez gagner plus d'argent. Choisissez un montant simple. D'accord, je veux gagner 500 € de plus à chaque période de paie. Vous voulez que l'argent coule à flots, alors demandez-vous ce que je veux et que j'ai déjà. Vous regardez où l'argent circule déjà, où le désir existe déjà dans votre réalité.

J'ai récupéré de l'argent sur mes impôts sur le revenu. Je suis payé pour un jour férié la semaine prochaine. Maintenant que je travaille à domicile le vendredi, j'économise cent euros par mois dans les déplacements et les déjeuners au restaurant. Alors, vous vous faites cette note affirmative. Mon argent et mon flux d'énergie augmentent, parce que vous venez de l'augmenter en le remarquant. Là où votre attention se porte, l'énergie suit. Il y a toujours plus à venir, très probablement de sources que vous n'avez même pas encore prises en compte.

Autre exemple. Disons que vous êtes coincé dans votre bureau, mais que vous voulez passer plus de temps dans la nature. Vous vous dites : "Je suis coincé dans

mon bureau. Je suis dans une grande ville. Je deviens folle. Je veux plus de nature, mais je ne peux pas quitter la ville pour l'instant. Quelle est la question ? Que voulez-vous ?

Je veux plus de nature. Vous l'avez déjà. Nous allons remarquer la nature. J'apporte des fleurs fraîches au travail cette semaine. Je dors avec les fenêtres de ma chambre ouvertes. Je m'assois sur mon balcon tous les soirs pour prier avant de me coucher. Je vais encadrer les photos de mes vacances dans les montagnes. Ensuite, vous vous faites une note d'action. Vous réservez ce voyage de randonnée plus de nature, pas d'excuses. Ce sont ces petits actes de soin de soi qui vous stimulent, qui vous poussent à faire les choix plus importants nécessaires à la réalisation de vos désirs les plus profonds, comme quitter la ville.

Je sais que beaucoup d'entre nous aspirent à une amitié plus profonde, à plus de bons amis, alors prenons cet exemple. Vous vous dites : "Je veux un bon ami à qui raconter mes rêves". Quelle est la question ? Que voulez-vous que vous ayez déjà ?

J'ai déjà mon journal. Je raconte mes rêves à mes pages. J'ai mon chien. Certains membres de ma famille sont très à l'écoute. Je peux leur raconter tout et n'importe quoi sur mes rêves et ils ne me jugent pas. Félicitations pour avoir une telle famille.

Dans ce cas, une note affirmative à vous-même serait : même si je n'ai pas de meilleur ami qui me comprenne, dans la vie, voici mes rêves, chacun d'entre eux. Je sais qu'il est parfois difficile de trouver votre désir dans votre réalité actuelle, mais c'est l'exercice d'exercer votre cœur, d'atteindre une plus grande possibilité en pensant, et c'est le genre d'autonomisation qui commencera à nettoyer toute sorte de mentalité de victime qui se cache.

Il faut bien commencer quelque part. Et voici ce qui se passe lorsque vous trouvez des preuves d'épanouissement et de plaisir dans votre réalité actuelle. Vous commencez à éliminer le désespoir de vos désirs et de vos besoins, ce qui vous permet de penser plus clairement et d'agir plus calmement. Parce que vous appréciez davantage votre vie, vous vous accrochez moins. Vous vous accrocherez moins à ce que vous voulez parce que vous êtes ici maintenant. Et cette touche plus légère aide votre énergie créatrice à circuler, et de ce fait les choses viennent à vous plus facilement lorsque vous vous sentez plus légère, et vous vous détendez avec les gens qui vous entourent.

Vous générez de la gratitude, et la gratitude est une force de transformation, et vous pourriez réaliser que vous et certaines des personnes que vous aimez êtes

bien plus avancés sur le chemin que vous ne vous l'accordez ou que vous ne leur accordez du crédit. Beaucoup de choses fonctionnent dans votre vie et dans vos relations. L'avenir que vous souhaitez se manifeste dans votre présent. Il suffit de le faire grandir, et de le faire grandir avec gratitude.