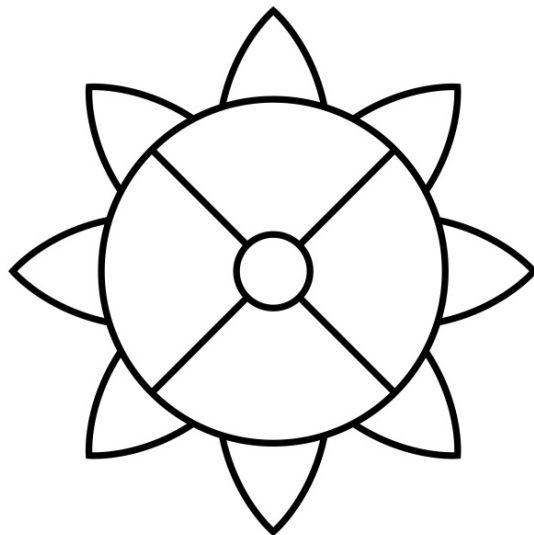


Créez votre vie de rêve

Questionnaire individuel



© Productions Vie de Rêve 2015

Auteur : Jean Gagliardi

Version : 2014.2

Introduction

Les pages qui suivent cette introduction vous proposent un questionnaire accompagné d'exercices pour vous aider à manifester une intention qui vous est chère en faisant appel à la Loi de l'Attraction. Le principe sous-tendant ce processus est simple : de la même façon que pour obtenir un résultat dans le domaine de la causalité il faut investir une énergie (effort) volontaire, il faut travailler sur soi, fournir un effort en conscience, pour obtenir des résultats dans le domaine de la synchronicité. Plus précisément, il s'agit ici d'aller mettre à jour les valeurs qui se manifestent au travers de l'intention, d'explorer les conflits dans lesquels l'énergie est perdue pour rapatrier celle-ci, d'investiguer les vulnérabilités mises en jeu ainsi que les moyens de les protéger consciemment et, finalement, d'assumer les responsabilités qui nous reviennent dans la manifestation de l'intention. L'objectif du processus est de favoriser une intégration de toutes les parties de la psyché au service de la réalisation de l'intention en alignant le désir du « moi » sur le Soi, ce qui se traduit généralement par un changement d'attitude intérieure dès maintenant, dans le présent.

La clé du processus peut être formulée ainsi :

Pour avoir ce que vous aimez, aimez ce que vous avez Pour être ce que vous aimez, aimez ce que vous êtes.
--

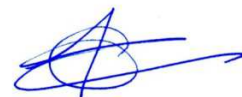
Le processus est exigeant. Il n'est pas possible de remplir sérieusement le questionnaire d'une traite. Je recommande de prendre au moins une semaine pour le remplir au complet et réaliser le mandala qui synthétise le processus. Il réclame aussi le courage de rester avec des sentiments désagréables, en particulier au contact des ombres et des vulnérabilités, et de faire face au côté « négatif » des choses. C'est une philosophie non-dualiste qui sous-tend le processus, dans laquelle les sentiments négatifs sont considérés comme l'engrais dont le bon jardinier saura tirer parti pour faire pousser de magnifiques fleurs.

De nombreux exercices font appel à l'imagination. Pour vous livrer à un exercice d'imagination active, il est important de créer les conditions d'une disponibilité mentale au travail. Il s'agit très généralement de faire le vide quelques secondes pour permettre aux images de prendre forme. Si vous avez déjà l'habitude de ce genre d'exercice ou la pratique de la méditation, utilisez votre propre méthode. Si vous n'avez pas appris de technique particulière, vous pouvez vous reporter à l'Annexe 2 où le premier exercice propose justement une méthode de mise en disponibilité intérieure pour l'imagination active. En Annexe 2, vous trouverez aussi des exercices complémentaires qui peuvent vous aider à approfondir certains aspects du processus, ou à surmonter certaines difficultés qui peuvent se présenter.

Pour maximiser les apports du questionnement, je recommande de tenir un journal des rêves dont vous vous souvenez ainsi que des synchronicités que vous observez pendant le temps où vous travaillez avec le processus. Si vous ne savez pas comment les interpréter, restez simplement avec ce que ces images ou ces événements vous font ressentir.

Il n'est pas possible de garantir à ce processus un résultat particulier dans le monde extérieur car la synchronicité est imprédictible. Cependant, il est avéré que le bénéfice du travail sur soi tient d'abord à la relation avec la réalité présente ainsi qu'à la capacité d'agir au mieux dans le sens des intentions et en accord avec les valeurs. Pour le reste, il faut donc accepter, pour s'engager dans le processus, de jouer avec confiance le jeu cosmique de l'intention et de la réponse créative de l'Univers qui lui répond...

Jean Gagliardi, pour Productions Vie de Rêve



Avertissement

L'auteur ne prend aucun engagement quant à la réalisation de vos intentions.

Le processus « Créez votre vie de rêve » est déconseillé aux personnes diagnostiquées avec un trouble mental, en particulier schizophrénique, car les exercices d'imagination active proposés peuvent mettre ces personnes en difficulté.

Le processus « Créez votre vie de rêve » ne peut en aucun cas se substituer à un travail sur soi, à un traitement médical ou à une démarche de consultation psychologique.

Qui êtes-vous ?

Vous êtes invité à utiliser le questionnaire comme un miroir.

Indiquez les 5 qualificatifs qui vous décrivent le mieux

Exemple : lunatique, colérique, dilettante

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

En quoi êtes-vous le fils/la fille de votre mère ?

En quelques mots, sans réfléchir, dites en quoi vous ressemblez psychologiquement à votre mère en commençant par :

Comme elle, je suis...

En quoi êtes-vous le fils/la fille de votre père ?

En quelques mots, sans réfléchir, dites en quoi vous ressemblez psychologiquement à votre père en commençant par :

Comme lui, je suis....

3

En quoi êtes-vous unique ? Qu'apportez-vous de particulier dans le monde ?

Croyances fondamentales

Pour chacune des interrogations ci-dessous, prenez un temps de réflexion en fermant les yeux et laissez venir le plus librement possible les idées qui vous viennent pour y répondre.

Note : Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses à ces questions, qu'il faut utiliser comme un miroir.

Qu'est-ce que Dieu pour vous ?

Qu'est-ce que le libre-arbitre pour vous ?

Qu'est-ce que la vie selon vous ?

Valeurs

Dans la liste de valeurs ci-dessous, évaluez l'importance de chacune d'entre elles en la notant de 0 (aucune importance) à 5 (très grande importance). Ne réfléchissez pas, notez simplement l'intensité émotionnelle que le mot nommant la valeur soulève en vous.

Acceptation	Aventure	Affirmation de soi	Authenticité
Sollicitude	Défi	Compassion	Contribution
Connexion	Coopération	Courage	Créativité
Encouragement	Égalité	Enthousiasme	Équité
Dynamisme	Souplesse	Liberté	Convivialité
Divertissement	Générosité	Gratitude	Honnêteté
Humilité	Vaillance	Indépendance	Intimité
Bonté	Amour	Pleine conscience	Ordre
Patience	Persévérance	Plaisir	Pouvoir
Respect	Responsabilité	Romantisme	Sécurité
Soin de soi	Maîtrise de soi	Perfectionnement	Sensualité
Réussite	Adresse	Confiance	Profondeur
Famille	Amitié	Beauté	Curiosité
Santé	Humour	Conformité	Ouverture d'esprit
Pardon	Justice	Conscience de soi	Réciprocité
Originalité	Spiritualité	Sexualité	Connaissance de soi
<i>Autre ?</i>	<i>Autre ?</i>	<i>Autre ?</i>	<i>Autre ?</i>

Si une valeur qui vous est chère n'est pas listée ici, vous pouvez l'ajouter dans la dernière ligne.

Parmi toutes les valeurs que vous avez évaluées comme étant de très grande importance (5), choisissez les cinq valeurs qui vous semblent arriver en tête de liste et inscrivez-les dans le tableau ci-dessous dans la colonne « Valeur ».

5

Valeur(s)	Sentiment(s) positif(s)	Sentiment(s) négatif(s)

Pour chacune de ces valeurs de très grande importance, imaginez une situation où cette valeur est vécue et entièrement respectée. Comment vous sentez-vous ? Inscrivez ce(s) sentiment(s) dans la colonne « sentiment(s) positif(s) ».

Pour chacune de ces valeurs de très grande importance, imaginez une situation où cette valeur est niée et pas du tout respectée par vous-même ou éventuellement par autrui. Comment vous sentez-vous ? Inscrivez ce(s) sentiment(s) dans la colonne « sentiment(s) négatif(s) ».

Exercices annexes (réflexions suggérées) :

Observez s'il y a des moments dans votre vie pendant lesquels vous ressentez ou avez ressenti des sentiments (positifs ou négatifs) similaires à ceux dont vous avez pris note ci-dessus ?

Pour chacune de ces valeurs de la plus haute importance, comment pouvez-vous dès aujourd'hui en prendre soin ?

Intention

Énoncez votre intention principale aussi clairement que possible.

Votre intention principale est celle qui mobilise en vous le plus d'émotions quand vous y pensez, qui vous semble la plus importante au moment où vous remplissez ce questionnaire. Si vous avez de la difficulté à identifier votre intention principale, reportez-vous à l'Annexe 2 et faites l'exercice des « 10 dernières minutes ». Je vous invite aussi à lire, avant de remplir cette page, l'Annexe 1 « préciser et valider votre intention ».

Avez-vous des intentions secondaires ? Si oui, nommez-les brièvement sur une ligne :

Une intention secondaire est une intention de moindre importance que l'intention principale, ou dont la réalisation sera une conséquence de la réalisation de votre intention principale. Exemple : si mon intention principale est d'avoir une grande maison, une intention secondaire pourrait être de pouvoir rassembler toute ma famille sous mon toit.

-
-
-
-
-

En face de chacune de ces intentions secondaires, évaluez son importance de 0 (aucune) à 5 (très grande).

6

Décrivez votre but, c'est-à-dire la matérialisation de votre intention principale, avec autant de détails que possible.

Imaginez...

Pourquoi ce but est-il important pour vous ? Comment vous sentez-vous en imaginant ce but accompli ?

Situez-vous par rapport à votre intention principale

Où en êtes-vous aujourd'hui par rapport à la réalisation de votre intention ? À quelle étape ? Qu'avez-vous fait à ce jour pour la réaliser ? Si votre intention dessinait une route, êtes-vous en train de marcher sur celle-ci ou assis(e) sur le bord de la route ? Êtes-vous au début, au milieu ou proche de la fin de la route ?

Qu'est-ce qui vous semble manquer ou faire obstacle dans votre vie à la réalisation de votre intention ?

Décrivez en une image (métaphore) votre situation présente par rapport à cette intention :

Exemples : « Je suis au pied de la montagne. J'ai commencé à la gravir mais la côte est escarpée. » Ou : « Je suis comme un bateau qui a quitté le port et gagné le large, mais je ne sais plus quelle direction prendre et je vois une tempête s'approcher ». Fermez les yeux et imaginez...

7

Comment vous sentez-vous dans cette situation ?

Indiquez des sentiments. Exemple : confiant(e), agité(e), déterminé(e)... etc.

Revenez à l'image (métaphore) décrivant votre situation présente. Quelles actions imaginaires vous semblent nécessaires ou possibles de poser pour parvenir à la réalisation de votre intention ?

Laissez parler votre fantaisie dans un monde où tout serait possible, comme par exemple de vous téléporter ou de voler, ou encore de vous transformer en un animal, etc.

-
-
-
-
-

Ombres

Nos ombres sont des parties de nous que nous refusons et rejetons, et avec lesquelles nous entretenons donc un conflit intérieur qui nous prend de l'énergie. Un des buts du travail est d'accepter leur existence et de s'en faire des alliées.

Quels sont les traits de caractère qui vous irritent ou que vous détestez particulièrement chez autrui ?

Pensez à des personnes qui vous semblent insupportables, détestables. Qu'est-ce qui vous dérange chez elles ?

Traits de caractère	Sentiments	Images	Valeur(s)

Pour chacun de ces traits de caractère (autant de fois que vous voudrez) :

1. Imaginez que vous rencontriez une personne qui l'incarne tout particulièrement. Comment vous sentez-vous avec cette personne ? Prenez note de ces sentiments dans la colonne correspondante. Restez avec le sentiment et laissez venir une image représentant ce sentiment. *Exemple : l'arrogance (trait de caractère) me met en colère (sentiment), cette colère est comme un ouragan avec des vents violents, qui emporte tout sur son passage...*

2. Prenez le temps de rester avec cette image et de respirer en la contemplant. Cherchez à quelle distance intérieure vous pouvez regarder cette image en restant neutre intérieurement. *Imaginez que votre regard est comme un zoom télescopique qui vous permet de vous rapprocher ou, au contraire, de vous éloigner de cette image autant que vous le voulez.*

3. Revenez à la personne. Entamez un dialogue intérieur avec elle : Quelles sont ses valeurs ? Qu'est-ce qui la motive positivement à se comporter comme elle le fait ? Inscrivez ces valeurs dans la colonne correspondante.

4. Imaginez maintenant que cette personne vous fasse un cadeau qui vous aide grandement à réaliser votre intention et que vous deviez lui dire merci. Comment vous sentez-vous en lui manifestant votre gratitude ?

Examinez les valeurs de vos ombres : Comment vous sentez-vous avec ces valeurs ? Pouvez-vous les reprendre à votre compte ? Que peuvent-elles vous apporter ? Que pouvez-vous faire pour tenir compte du fait que certaines parties de vous prônent ces valeurs ?

Exercices avancés : pour approfondir votre relation avec votre ombre, reportez-vous aux exercices en Annexe 2 « L'ombre en miroir » et « Danser avec l'ombre ».

© Productions Vie de Rêve 2015

Remémorez-vous une situation d'échec qui vous fait encore mal. Décrivez-la en quelques lignes :

Comment vous êtes-vous senti dans cette situation ?

Qu'est-ce que cet échec vous a appris ?

Rappelez-vous une situation d'échec où vous avez été le/la principal(e) responsable de cet échec. Il peut s'agir de la même situation que précédemment. Sinon, décrivez-là en quelques lignes :

Imaginez que vous rencontrez votre double Saboteur, un personnage qui vous ressemble en tous points et qui est responsable de cet échec. Que ressentez-vous en sa présence ?

9

Prenez le temps de rester avec cette image de votre double Saboteur et de respirer en la contemplant. Cherchez à quelle distance intérieure vous pouvez regarder ce personnage en restant neutre intérieurement. *Imaginez que votre regard est comme un zoom télescopique qui vous permet de vous rapprocher ou, au contraire, de vous éloigner de cette personne autant que vous le voulez.*

Trouvez 10 raisons de remercier le Saboteur pour cet échec qu'il vous a donné à vivre.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Ombre positive

La plus grande difficulté rencontrée par la plupart des gens semble être de reconnaître leur propre valeur. Il est difficile et désagréable d'approcher des ombres négatives (pages 8 et 9 du questionnaire) mais finalement, il ressort que nous avons tous conscience d'avoir des cadavres dans notre placard et que nous sommes généralement de bonne volonté quand il s'agit d'aller les voir. Il est encore plus difficile d'aller chercher le concours de notre ombre positive car cela nous met dans une grande vulnérabilité. Le processus « Créez votre vie de rêve » s'en trouve cependant grandement facilité. Il se pourrait même que l'acceptation de cette ombre positive en soit la clé...

Pour rencontrer votre ombre positive :

- Faites une liste des personnes que vous admirez le plus, dont la réussite ou la façon d'être vous semble exemplaire, qui vous inspirent.
- Reprenez les exercices de la page 8 du questionnaire à partir des traits de caractère ou des comportements que vous admirez chez ces personnes : notez les sentiments qu'ils vous inspirent, laissez venir une image représentant ce sentiment, imaginez-vous rencontrer cette personne et dialoguer avec elle : quel conseil pourrait-elle vous donner pour vous aider à réaliser votre intention ? Imaginez qu'elle vous fasse un cadeau symbolique...

Vous pouvez aussi faire cet exercice en vous projetant dans le futur, par exemple dans 5 ou 10 ans, à un moment où votre intention s'est réalisée. Attention, il ne s'agit pas de vous projeter tel(le) que vous êtes aujourd'hui dans l'avenir, mais bien d'imaginer que vous avez changé en manifestant votre intention. Vous pouvez alors imaginer un dialogue entre votre moi futur et votre moi actuel : quel conseil le futur pourrait-il vous donner ? Et s'il vous donnait un cadeau, quel serait-il ?

Je vous invite aussi à méditer ces mots de Marianne Williamson, que vous connaissez peut-être :

« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur, notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toutes limites. C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus. Nous nous posons la question... Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ? En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ? Vous êtes un enfant de Dieu. Vous restreindre, vivre petit, ne rend pas service au monde. L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres. Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous. Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus, elle est en chacun de nous. Et, au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. En nous libérant de notre propre peur, notre puissance libère automatiquement les autres. »

La philosophie sous-jacente au processus est magnifiquement résumée par ce texte, qui est aussi attribué à Nelson Mandela car il s'en est inspiré lors de son discours d'investiture à la présidence de l'Afrique du Sud : une intention longtemps portée, qui a fini par se réaliser !

Enfin, vous trouverez un ensemble d'exercices très pertinents pour dégager votre ombre positive de ce qui l'entrave éventuellement au chapitre 9 (Laissez resplendir votre propre lumière !) du livre de Debbie Ford, La part d'ombre du chercheur de lumière, conseillé en Annexe 2 au questionnaire.

Vulnérabilité

Décrivez votre plus grande peur associée à l'intention principale que vous avez indiquée :
Qu'est-ce qui pourrait arriver de pire dans votre chemin vers la réalisation de cette intention ?

Maintenant que vous avez décrit cette peur, traduisez-la dans une image.
Exemple : une petite fleur qui perce courageusement se fait piétiner par de gros souliers.

Prenez le temps de rester avec cette image et de respirer en la contemplant. Cherchez à quelle distance intérieure vous pouvez regarder cette image en restant neutre intérieurement. *Imaginez que votre regard est comme un zoom télescopique qui vous permet de vous approcher ou, au contraire de vous éloigner de cette image autant que vous le voulez.*

En contemplant l'image, regardez : Qu'est-ce qui est vraiment menacé ?

11

Même si vous n'avez pas trouvé rationnellement ce qui est menacé, laissez venir une image pour représenter ce qui l'est. *Exemple : la petite fleur est brisée, son enthousiasme qui était celui d'un enfant qui s'élançait joyeusement vers la vie est en danger, elle est sur le point de renoncer à se battre.*

En imagination, rapprochez-vous de l'image de ce qui est menacé et voyez ce que vous pouvez faire pour lui venir en aide, le protéger. Faites-le et observez ce qui se passe en vous. *Il est possible que cet exercice fasse remonter des émotions fortes. Acceptez-les. Si de la tristesse ou de la colère vous viennent, restez avec ces émotions sans chercher à les changer jusqu'à ce que vous retrouviez une tranquillité intérieure. Éventuellement, partagez ce que vous avez vécu avec quelqu'un qui peut vous recevoir sans jugement.*

Réflexion suggérée pour prolonger l'exercice : Quelle vulnérabilité se cache derrière la peur ? Que pouvez-vous faire pour reconnaître et protéger consciemment cette vulnérabilité sans la juger ? Plutôt que de grandes actions difficiles à mettre en œuvre, voyez s'il y a de petites choses que vous pouvez faire dès les prochains jours. Observez comment vous vous sentez jour après jour après les avoir mises en œuvre, même si vous n'avez pu le faire qu'en partie. Si vous rencontrez une peur qui vous semble insurmontable, faites l'exercice « Traverser le nuage noir » proposé en Annexe 2.

Responsabilité

En quoi n'êtes-vous pas entièrement satisfait(e) de votre existence ? *Si vous pouviez y changer quelque chose d'un coup de baguette magique, de quoi s'agirait-il ? Si vous êtes pleinement satisfait(e), que vous apportera la réalisation de votre intention ? Résumez en quelques lignes, le plus précisément possible.*

La Loi de l'Attraction implique que vous avez aussi attiré les aspects déplaisants de votre existence. Comment vous sentez-vous avec cette idée ?

Éprouvez-vous le besoin de blâmer quelqu'un pour quelque chose dans votre vie ? Si oui, dites brièvement ici à cette personne ce que vous auriez envie de lui dire (n'omettez pas les insultes s'il y en a qui vous viennent) :

Relisez à haute voix les mots que vous venez éventuellement d'écrire pour blâmer autrui en les écoutant comme s'ils vous étaient adressés. Comment vous sentez-vous ?

12

Quelle est votre part de responsabilité dans la situation pour laquelle vous blâmez cette personne ?

Comment vous sentez-vous en regardant votre responsabilité dans cette situation où vous blâmez autrui ?

Exercice suggéré d'imagination en pleine conscience : Vous pouvez prendre chaque élément de votre vie avec lequel vous êtes en conflit et le traduire en une image comme proposé précédemment avec les peurs et les ombres. À chaque fois, il importe de bien prendre le temps de ressentir ce qui se passe quand vous regardez cette image, puis vous pouvez chercher la distance juste à partir de laquelle vous pouvez contempler cette image avec une neutralité émotionnelle.

S'il vous semble impossible de dépasser un conflit avec une personne, faites l'exercice « L'amour actif » proposé en Annexe 2. Si c'est une situation qui vous semble insurmontable, faites l'exercice « Le flot de gratitude ».

Intégration

Revenez maintenant à votre intention principale. À nouveau, imaginez-là réalisée dans tous ses détails et prenez le temps de ressentir ce qui se passe en vous : comment vous sentez-vous ? Puis examinez la question suivante : quels en sont les inconvénients, les conséquences négatives ? Quelles en sont les ombres ? *Toute chose sur terre projette une ombre sous le soleil de la conscience. Par exemple, la liberté implique généralement l'insécurité tandis que la sécurité implique le plus souvent la restriction de l'indépendance. Une petite maison au fond des bois implique de supporter la solitude et l'éloignement. La vie avec une personne qu'on aime restreint notre liberté...*

Observez comment vous vous sentez avec ces ombres. Êtes-vous prêt(e) à accepter de vivre avec elles ?

Attention, si vous n'avez pas réussi à identifier d'inconvénient à la réalisation de votre intention, il est probable que vous idéalisiez les choses et que vous risquiez une sévère désillusion. Prenez plus de temps pour examiner cette question.

Sur le chemin de la réalisation de votre intention principale, y-a-t-il un prix que vous ne seriez pas prêt(e) à payer, quelque chose qui vous semblerait inacceptable et qui vous obligerait à renoncer à la manifestation de votre intention ?

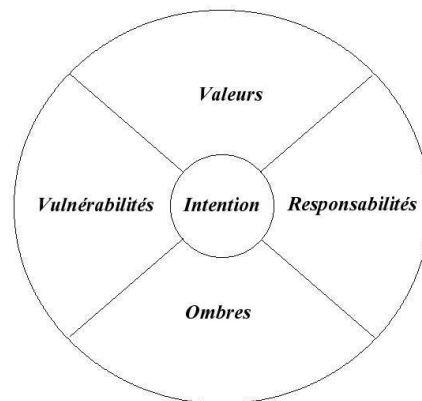
13

Si ce prix à payer peut affecter le bonheur d'une autre personne, êtes-vous prêt(e) à remettre entre les mains de « Plus Grand que Vous » le moment et la façon de réaliser votre intention sans interférer avec le bonheur d'autrui ?

Si ce prix à payer ne concerne que vous, utilisez l'imagination pour en visualiser une image et trouvez la distance juste qui vous permette de la contempler avec une neutralité émotionnelle. Regardez si, à partir de là, vous pouvez l'accepter. Comment vous sentez-vous après avoir fait un exercice d'acceptation de ce prix à payer ?

Quelles actions simples pouvez-vous poser dès aujourd'hui pour manifester votre intention en laissant le soin à « Plus Grand que Vous » de la réaliser quand cela sera judicieux ?

Pour conclure le processus, je vous invite à dessiner un mandala formé de deux cercles, un petit, placé au centre, entouré d'un grand, sectionné en quatre cadrans de la manière suivante :



Dans le petit cercle central de ce mandala, placez votre intention principale en dessinant ou en collant une image la représentant. Vous pouvez aussi écrire quelques mots pour la nommer, mais il est important qu'il y ait au moins une image au centre.

Dans le cadran du haut, placez vos valeurs en écrivant leurs noms. Puis laissez votre imagination aller pour représenter en image comment vous vous sentez avec ces valeurs, le paysage intérieur auquel elles vous donnent accès.

De la même façon que pour les valeurs, placez vos vulnérabilités dans le cadran de gauche, vos responsabilités – incluant les inconvénients de votre intention ainsi que le prix à payer et les actions à poser consciemment pour réaliser votre intention – dans le cadran de droite et, finalement, vos ombres dans le cadran du bas.

Quand votre mandala est terminé, prenez le temps de le contempler. Notez comment vous vous sentez.

S'il vous semble manquer quelque chose, laissez-vous guider par votre intuition pour ajouter des images sans préméditer leur signification. Vous pouvez placer ces images dans le mandala ou à l'extérieur de celui-ci. Travaillez votre mandala jusqu'à ce que vous ayez un sentiment de complétude. *Si vous ajoutez ainsi des images, elles représentent sans doute des éléments que votre inconscient veut ajouter au portrait global de votre intention. On peut les interpréter comme des images de rêve. Pour cela, observez simplement à quoi elles vous font penser et comment vous vous sentez avec elles. Si aucune idée ne vous vient quant à ce qu'elles pourraient représenter, faites confiance à votre inconscient pour amener tôt ou tard cette signification à votre conscience.*

Il vous faut ensuite trouver une vingtaine de minutes de calme pour faire l'exercice final d'actualisation de l'intention avec le support du mandala que vous avez dessiné. Vous pouvez refaire cet exercice aussi souvent que vous le voulez.

Quand vous êtes prêt(e), tournez la page...

Le mandala peut évoluer au fil du temps car vous pouvez reprendre le processus « Créez votre vie de rêve » à chaque étape pour l'approfondir et, par exemple, aller explorer de nouvelles ombres ou d'autres vulnérabilités. Si vous changez d'intention principale (par exemple parce qu'elle s'est réalisée 😊), recommencez l'intégralité du processus car la nouvelle direction pourrait faire apparaître d'autres valeurs, ombres et vulnérabilités.

Actualisation de l'intention

Cet exercice réclame une vingtaine de minutes de calme et de concentration. Il sert à focaliser toute votre énergie dans le sens de la manifestation de votre intention en faisant la synthèse de tous les éléments du processus. Vous pouvez refaire cet exercice aussi souvent que vous le voulez.

Regardez votre mandala en prenant le temps de prêter attention à vos sensations et vos émotions.

Fermez les yeux et imaginez votre but réalisé dans tous ses détails. Activez les cinq sens intérieurs : regardez, écoutez, touchez, sentez, et goûtez si possible. Faites-vous plaisir ! Allez voir jusqu'à quel point vous serez heureux ou heureuse...

Mettez de l'amour dans votre image de réalisation. Inondez d'amour tout ce qui la compose. Aimez-vous vous-même et ressentez que vous êtes aimé(e). Invitez dans votre image tous les gens qui pourraient bénéficier de la réalisation de votre but, que ce soit vos proches ou plus largement l'humanité, ou encore vos ombres – vous pouvez peut-être imaginer une grande fête avec celles-ci pour célébrer la pleine réalisation de votre intention. Peu importe la forme que cela prend dans votre imaginaire car ce qui compte, c'est que vous sentiez vibrer en vous tout l'amour qui va avec cette intention, qui cherche à se manifester au travers de celle-ci.

Quand cette imagination s'épuise un peu, revenez à vos sensations, votre respiration, l'instant présent. Revenez au fait que votre but n'est pas encore entièrement réalisé. Observez votre énergie. Est-elle tendue vers le futur ? Si oui, inversez le courant du désir. Imaginez votre but comme un phare qui vous éclaire à partir du futur : dès aujourd'hui, il vous donne de l'amour à vivre et cet amour rend certain qu'il se réalise.

Restez quelques minutes en conscience d'être dans l'instant présent avec votre intention qui l'éclaire de tout l'amour qu'elle soulève en vous. Remerciez pour le fait d'être en vie et pour tout ce que vous avez, pour avoir une telle intention et pour éprouver tant d'amour, et pour le fait que l'Univers entier conspire pour vous aider à manifester cette intention.

15

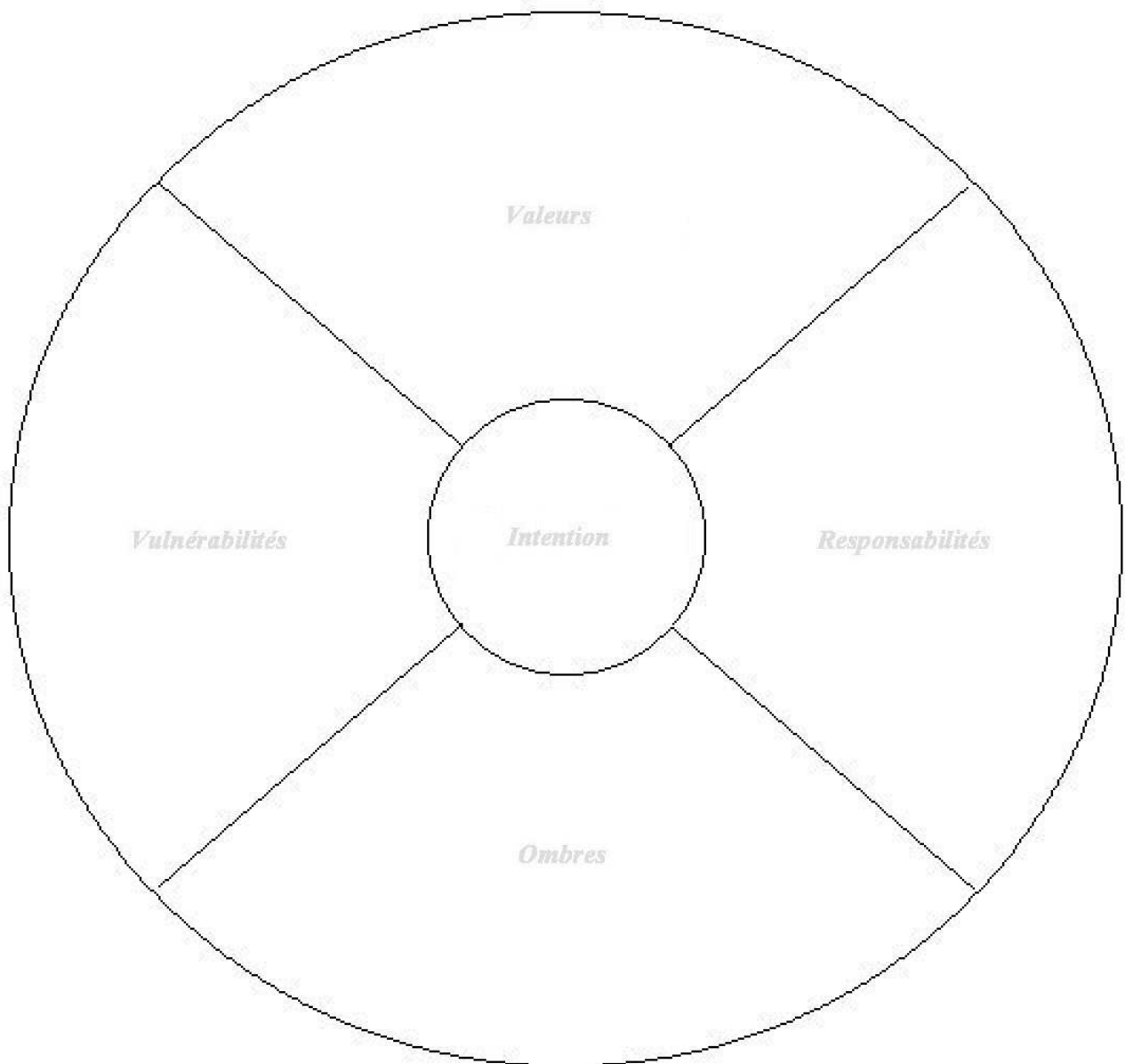
Lâchez prise... (vous pouvez imaginer relâcher un oiseau que vous teniez entre vos mains).

Regardez dans quelle mesure vous pouvez simplement rester tranquillement immobile avec la certitude confiante que votre but va se réaliser. S'il y a des doutes, ne les combattez pas et ne vous jugez pas. Prenez-en note pour aller voir plus tard quelles sont les vulnérabilités qui se signalent ainsi. Si des idées d'actions à entreprendre ou de questions à explorer vous viennent à l'esprit, prenez-en note même si elles vous paraissent saugrenues.

À moins que vous ne ressentiez l'urgence de développer une intuition ou de faire quelque chose tout de suite, faites autre chose dans l'heure qui suit : placez votre attention sur autre chose en ayant confiance dans le fait que vous n'avez rien à faire dans l'immédiat pour réaliser votre but ; vous avez envoyé une intention dans l'Univers, et il s'en occupe...

Avec le temps, vous pouvez développer l'habitude de rappeler fréquemment l'intention à votre esprit – par exemple en fermant les yeux à l'arrêt de bus, dans le métro ou au bureau pendant une pause –, et de l'actualiser rapidement en suivant toujours le même schéma énergétique : **visualisation, amour, gratitude, lâcher-prise**. Il est important de veiller à ce que votre énergie ne fuie pas dans le futur vers un but lointain, mais qu'au contraire ce soit l'amour que cette intention suscite en vous qui éclaire votre présent.

Modèle de mandala



Annexe 1 : Préciser et valider l'intention

Quelques recommandations

Plusieurs personnes m'ont posé une question à propos de la meilleure intention à choisir pour expérimenter le processus "créer votre vie de rêves". Je crois donc utile de vous partager la réponse que je leur ai donné. En premier lieu, il est bon de choisir une intention avec une forte charge émotionnelle, celle qui vous anime le plus fortement, qui vous apportera le plus de joie quand elle se réalisera. Ensuite, il vaut mieux choisir une intention personnelle dont la réalisation aura un impact sur votre propre vie, plutôt qu'une intention collective concernant par exemple la paix dans le monde ou la résolution heureuse d'un conflit dans votre quartier.

Il est bon de choisir une intention aisément mesurable et donc très claire quant à la réalité de sa manifestation. Il est bon aussi de fixer une date pour la réalisation de votre intention, ou du moins pour la manifestation de synchronicités allant dans ce sens – c'est une prise de risque car bien sûr, vous pourriez être déçu et découragé si rien ne vous semble advenir, mais en fait, le plus grand risque est que vous soyez grandement surpris. Je vous invite à ne pas craindre de travailler sur une intention qui vous paraît difficile sinon impossible à réaliser, à condition qu'elle ne contredise pas les lois de la physique. D'abord parce que l'impossibilité est éventuellement une croyance limitative. Ensuite parce qu'en décelant les valeurs se manifestent dans cette intention, vous aurez peut-être la surprise d'actualiser ces valeurs, et donc cette intention, d'une façon qui vous surprendra. Votre ouverture à vous laisser surprendre par la Loi de l'Attraction, et par la vie en général, est un des facteurs important dans la manifestation de vos intentions.

L'écueil de l'égoïsme

Une difficulté souvent rencontrée dans le processus « Créez votre vie de rêve » tient au fait que les participants se laissent fréquemment arrêter par le sentiment que leur intention serait « égoïste ». Je veux attirer votre attention sur les points suivants :

- Votre intention doit être en lien avec ce que vous avez d'unique et ce que vous amenez d'unique dans ce monde. L'intention la plus fondamentale pourrait être : « Je veux manifester ce que j'ai d'unique, briller de toute ma lumière et matérialiser tout l'amour qui me revient de droit et par nature », mais il importe d'être plus précis pour donner forme à votre intention.
- « Égoïste » est un jugement qui vous coupe de l'amour de vous-même. À moins d'être entièrement réalisé(e), vous avez besoin d'un ego pour vivre sur terre. Votre intention doit être une façon de vous donner tout l'amour que vous méritez de recevoir de vous-même ; sa réalisation sera la manifestation de cet amour.
- La réalisation de votre intention doit vous rendre heureux/heureuse. Nous vous invitons à oser envisager d'être plus heureux/heureuse que vous ne l'avez jamais imaginé, en sachant que votre joie sera le plus beau cadeau que vous pourrez offrir à celles et ceux que vous aimez. Vous aimant vous-même pleinement, vous saurez comment les aimer au mieux.

Il est important de noter que vous ne pouvez pas avoir une intention valable pour quelqu'un d'autre. Ce serait contradictoire avec la liberté essentielle de cette autre personne et vous risquez de nourrir des conflits subtils entre votre propre intention et celle de la personne concernée. Intervenir dans la vie d'autrui, même pour son bien, c'est nier la capacité de cette personne à manifester son intention dans sa propre vie et à attirer ce qui lui convient au mieux. Par exemple, vous pouvez nourrir l'intention d'aider une personne à guérir d'une maladie grave, mais si ce n'est pas l'intention fondamentale de cette personne que de guérir, vous entrez en contradiction avec son intention. Vous pouvez joindre votre intention à celle d'une autre personne qui demande à guérir, mais il s'agit alors d'un travail de

guérisseur/guérisseuse que vous entreprenez. Il convient dans ce cas de nourrir l'intention de manifester des capacités de guérison dont pourra bénéficier l'autre personne, mais ce qui importe, c'est que vous assumiez de vous offrir « égoïstement » en tant que canal favorisant cette guérison. Il vaut mieux éviter de nourrir l'intention qu'un de ses enfants réussisse ses examens ou trouve un travail ; par contre, il est efficace de demander à être un parent comblé par la réussite de ses enfants, en acceptant que celle-ci pourra prendre la forme qui leur conviendra.

Il se peut que la réalisation de votre intention implique d'autres personnes. Il importe alors que vous vérifiez que vous visez votre propre bonheur au travers de cette intention, et que vous laissiez l'autre personne libre de vous rencontrer dans la réalisation de celle-ci. Nous touchons là à la dimension essentielle du lâcher-prise...

Le sentiment d'être égoïste en affirmant votre intention est un bon indice que vous êtes sur la bonne piste et que vous heurtez aux conditionnements qui vous ont empêché de la réaliser jusqu'ici. Je vous suggère d'interroger l'origine de ce jugement – qui parle ? – ainsi que les croyances qui le soutiennent. En affirmant votre droit naturel à voir se réaliser ce qui manifestera votre sain amour pour vous-même, vous ferez un grand pas vers votre vie de rêve, une vie que vous pourrez aimer pleinement.

Pour valider votre intention, il faut et il suffit donc qu'elle vous communique une immense joie de vivre, qu'elle manifeste clairement votre amour pour vous-même et pour ce que vous avez d'unique, ce qui fait que vous êtes vous-même et personne d'autre. Cela s'applique aux intentions dont la réalisation serait purement matérielle car c'est alors reconnaître votre droit naturel à jouir de la vie et de ses richesses, et encore une fois entériner que « vous le méritez bien » tel(le) que vous êtes.

Entonnoir des intentions

Un obstacle fréquemment rencontré est la difficulté de faire ressortir une intention principale d'un grand nombre d'intentions, ou une certaine confusion quand il s'agit de préciser ce que l'on veut vraiment.

18

Voici une démarche par étapes qui vous aidera à surmonter cette difficulté si tel est votre cas :

- Donnez-vous un temps calme dans un espace où vous ne risquez pas d'être dérangé(e). Prenez une feuille blanche et un crayon. Dressez la liste de toutes les intentions qui vous viennent à l'esprit en commençant à chaque fois la phrase par :

J'ai l'intention de...

Ces intentions peuvent être aussi bien générales (j'ai l'intention de vivre libre, j'ai l'intention d'être heureux/heureuse) que précises et concrètes (j'ai l'intention d'aller à Hawaï, j'ai l'intention d'avoir une grande maison au bord du fleuve où recevoir ma famille et mes amis). À ce stade, ne relisez pas vos intentions, n'essayez pas de les évaluer, de les juger. Écrivez vos intentions jusqu'à épuisement du filon : il n'y a plus rien qui vous vient, vous commencez à vous répéter, vous êtes fatigué(e)...

- Maintenant, prenez le temps de les relire une à une, tranquillement. N'en rayez aucune. Observez vos jugements et quelles sont celles qui semblent avoir le plus de vitalité. Puis laissez reposer, décanter tranquillement : demandez à l'inconscient de vous aider, détournez votre esprit conscient du besoin de trouver une intention et faites autre chose – par exemple, allez vous promener...

Il est fréquent à ce stade qu'une intention particulière se cristallise toute seule comme étant celle qui ressort sur le dessus du panier ou qui résume au mieux toutes les autres. C'est souvent quelque chose qui nous semble un peu fou, peu rationnel ou égoïste, mais qui nous revient soudainement à l'esprit et s'impose comme une évidence. Il est

important d'accepter cette évidence, et le fait même qu'il y ait une résistance est un bon indice qu'il y a là, sans doute, quelque chose qui mérite d'être pris en compte.

Si, après un ou deux jours (trois au maximum), il n'y a toujours rien de clair qui a émergé, il faut alors passer les intentions recueillies à travers un tamis :

- Relisez vos intentions. Vérifiez qu'il n'y a rien qui veuille s'ajouter en dernière minute.
- Qualifiez chacune d'elles sur le plan émotionnel : attribuez-leur une note de 0 à 5 selon le degré de joie que la simple idée de sa réalisation vous procure à l'avance : 0 indique que cette intention vous laisse indifférent(e) et 5 que cette intention vous comble.

Bien sûr, si vous n'avez qu'une seule intention de force 5 (ou peut-être même ressortant avec un 10), vous pouvez arrêter immédiatement l'exercice : vous tenez votre intention...

- Isolez toutes les intentions que vous avez évaluées de force 5 ou un 4, et listez à côté de chacune d'elles les valeurs qui se manifestent dans cette intention. Par exemple, si une intention est d'avoir une grande maison au bord du fleuve pour y accueillir amis et famille, les valeurs associées peuvent être sécurité, liberté, hospitalité, convivialité, tranquillité, esthétique, amour de la nature, etc.
- Observez les valeurs qui reviennent, qui se répètent d'une intention à l'autre. Prenez note de toutes ces valeurs, sans en omettre aucune, en faisant ressortir celles qui reviennent sur une feuille adjacente. Y-a-t-il une intention qui synthétise toutes ces valeurs, ou les plus importantes ?

Si oui, vous tenez votre intention principale.

Si non, rassemblez cet ensemble de valeurs en une phrase qui exprimera la synthèse de vos valeurs :

J'ai l'intention de vivre...

Dans ce dernier cas, ou si l'intention que vous avez isolée est trop abstraite pour se concrétiser en un but précis (par exemple : j'ai envie de vivre libre, dans la joie et l'abondance matérielle), vous pouvez maintenant laisser votre imagination flotter pour imaginer comment cet ensemble de valeurs qui vous sont chères pourrait se réaliser, à quoi vous pourriez reconnaître à un moment de votre vie que votre intention est réalisée ou en voie de réalisation.

Si vous avez de la difficulté à cerner cette forme, je vous invite à considérer que le plus important est que vous ayez recensé les valeurs porteuses de votre intention fondamentale. La forme que celle-ci prendra peut changer avec le temps, mais les valeurs constituent un socle durable (comparez-les avec les valeurs que vous avez identifiées grâce à l'exercice page 5 du questionnaire).

Annexe 2 : Exercices complémentaires

Disponibilité mentale

Dans la plupart des exercices du processus « Créez votre vie de rêve », il faut commencer par vous mettre en disponibilité intérieure à un travail en imagination active. Pour cela, installez-vous confortablement, de préférence assis(e) avec le dos droit. Il est possible aussi de faire ces exercices couché(e) mais il faut veiller alors à ce que vous ne tombiez pas dans une somnolence. Fermez les yeux et concentrez-vous sur vos sensations et votre respiration pendant une trentaine de secondes en écartant les sujets de préoccupation qui vous viennent à l'esprit. Suggestion : vous pouvez placer ces préoccupations sur une étagère imaginaire et leur donner rendez-vous plus tard. Même si des pensées vous traversent l'esprit, revenez tranquillement à vos sensations. Quand vous ressentez un peu de calme intérieur, un espace ouvert pour autre chose que ce que répète votre mental, allez simplement dans le vide qui s'ouvre en vous en respirant dans celui-ci. Vous êtes maintenant prêt(e) à passer à l'étape suivante de l'exercice proposé.

Les 10 dernières minutes

Cet exercice peut aider à dégager et clarifier l'intention principale.

Entrez en disponibilité mentale (voir le 1^{er} exercice) pour une imagination active, puis imaginez que vous êtes dans une ambulance qui vous emmène à l'hôpital et que vous entendez un médecin dire que vous n'avez plus que 10 minutes à vivre. Qu'est-ce que vous regretteriez alors de ne pas avoir accompli ou vécu ? Observez la charge émotionnelle qui accompagne ces pensées, notez l'intensité du sentiment d'urgence...

Question connexe : Qu'attendez-vous ?

20

Observez vos émotions quand vous réfléchissez à cette question.

L'Ombre en miroir

Cet exercice favorise une intégration consciente de l'Ombre.

Installez-vous confortablement devant un miroir. Reprenez la description des traits de caractère de vos ombres, faites-en une liste exhaustive. Pour chacun de ces traits de caractère, regardez-vous droit dans les yeux et dites lentement, en prenant le temps de ressentir ce qui se passe en vous : je suis... (le trait de caractère). Cherchez 3 exemples dans votre vie où vous vous êtes comporté(e) de cette façon.

Danser avec l'Ombre

Cet exercice permet de faire appel à l'Ombre pour affronter un défi.

Entrez en disponibilité mentale (voir le 1^{er} exercice) pour une imagination active, puis imaginez une situation que vous redoutez. Par exemple, il peut s'agir d'avoir une présentation à faire devant des collègues au travail, ou de devoir vous débrouiller seul(e) en pleine forêt, etc. Prenez le temps de ressentir les émotions associées à cette visualisation.

Quand vous êtes prêt(e) à passer à l'étape suivante, imaginez que vous êtes accompagné(e) par une personne qui montre les différents traits de caractère que vous avez associés à vos ombres, et que c'est elle qui prend désormais les choses en main pour relever le défi et résoudre la situation. Que fait-elle ?

Traverser le nuage noir

Cet exercice aide à libérer l'énergie bloquée par une peur.

Entrez en disponibilité mentale (voir le 1^{er} exercice) pour une imagination active, puis identifiez clairement la peur sur laquelle vous voulez travailler. Imaginez qu'elle se matérialise sous la forme d'un gros nuage noir à l'horizon, et que ce nuage noir arrive à toute vitesse sur vous. Faites-lui face en vous tenant debout, et mettez-le au défi de vous engloutir en lui criant dessus : « Allez viens maintenant ! Je t'attends de pied ferme... ». Imaginez ensuite que le nuage noir vous enveloppe de toutes parts et veillez simplement à rester debout en affrontant la noirceur ainsi que toutes les émotions que cela soulève en vous. Tôt ou tard, l'imagination et les émotions vont perdre en intensité et vous pourrez alors imaginer que le nuage noir s'éloigne de vous. Comment vous sentez-vous ?

L'amour actif

Cet exercice facilite la libération de conflits relationnels.

Entrez en disponibilité mentale (voir le 1^{er} exercice) pour une imagination active, puis imaginez une personne avec qui vous êtes en difficulté, dont le comportement ou les paroles vous dérangent particulièrement. Revisitez la situation en prenant note de ce que vous ressentez, des pensées et des jugements qui vous viennent à l'esprit. Concentrez votre attention sur le centre de la poitrine de cette personne et imaginez que vous lui envoyez un flot de lumière et d'amour. Répétez mentalement : « Je te souhaite d'être heureux/heureuse, de trouver la paix, le bonheur et la joie ». Après quelques minutes dans cette visualisation, revenez à vous-même et observez comment vous vous sentez.

21

Le flot de gratitude

Cet exercice facilite la libération de conflits émotionnels.

Entrez en disponibilité mentale (voir le 1^{er} exercice) pour une imagination active, puis rappelez à votre attention une situation dans laquelle vous vivez un préjudice ou une injustice. Prenez le temps d'observer comment vous vous sentez, quelles sont vos émotions ainsi que les pensées qui vous viennent à l'esprit. Ensuite, pensez à tout ce pourquoi vous pouvez remercier l'existence, tout ce que vous appréciez et aimez dans la vie, comme si c'était une douche de lumière qui vous tombait dessus. Au fur et à mesure que cette douche vous inonde, remerciez pour chacune de ces choses. Après quelques minutes, revenez à vous-même et observez comment vous vous sentez.

Lectures suggérées

Les exercices proposés dans cette annexe sont directement adaptés à partir des outils extraits de :

- *La méthode Tools*, Barry Michels et Phil Stutz, Robert Laffont 2013
- *La part d'ombre du chercheur de lumière*, Debbie Ford, J'ai Lu 2011

Contact

Si vous avez des questions, que vous voulez avoir une rencontre d'accompagnement pour vous aider au travers du processus, ou que vous voulez être informé(e) des ateliers d'approfondissement que nous proposons, visitez notre site web :

www.creezviedereve.com

Ou écrivez-nous :

info@creezviedereve.com

Table des matières

Introduction.....	1
Avertissement.....	2
Qui êtes-vous ?	3
Croyances fondamentales.....	4
Valeurs	5
Intention.....	6
Situez-vous par rapport à votre intention principale	7
Ombres.....	8
Ombre positive	10
Vulnérabilité	11
Responsabilité	12
Intégration.....	13
Actualisation de l'intention	15
Modèle de mandala	16
Annexe 1 : Préciser et valider l'intention	17
Quelques recommandations	17
L'écueil de l'égoïsme	17
Entonnoir des intentions.....	18
Annexe 2 : Exercices complémentaires.....	20
Disponibilité mentale	20
Les 10 dernières minutes	20
L'Ombre en miroir.....	20
Danser avec l'Ombre.....	20
Traverser le nuage noir	21
L'amour actif.....	21
Le flot de gratitude.....	21
Lectures suggérées.....	21
Contact	22