

Etre plus vivant avec la mort en point de mire ?

Installez-vous confortablement dans un endroit propice pour vous à vous sentir bien et à être inspiré : peut-être dans la nature, dans une pièce particulière, avec de la musique qui vous inspire, etc.

Imaginez-vous, dans 20 ou 30 ans, être prêt à quitter sereinement cette terre. Visualisez-vous satisfait-e, d'avoir accompli la vie de vos rêves et ressentez le bonheur d'avoir pu exprimer vos talents et le meilleur de vous-mêmes, d'avoir pu partager vos richesses et la joie d'avoir réalisé ce que vous aimiez faire.

Notez/listez alors sans jugement, ni limites ou freins mentaux, tout ce qui aura été important pour vous et que vous aurez pu vivre : l'exercice consiste ici à mettre par écrit les projets et les rêves que vous avez déjà accompli et surtout ceux qu'actuellement vous vous empêchez de vivre, souvent pour d'excellentes bonnes raisons ☺. Laissez-vous inspirer les projets, idées ou activités sans tabou ni auto-censure. Cette liste sera certainement un mélange de choses très centrées sur soi – nécessaire à mes yeux pour être aligné sur son ressenti propre et (re-)trouver sa propre richesse – et de créations qui ont été partagées au monde, qui ont servi votre entourage ; encore une fois ne jugez pas vos idées, ne les comparez à personne d'autre, la force de cet exercice étant de vous reconnecter aux richesses et forces qui font partie de vous et qui, lorsqu'elles sont activées, vous font vous sentir merveilleusement et profondément bien.

Cet exercice a plus de puissance si vous remplissez cette liste dans cet état de relaxation puis qu'elle soit complétée dans les jours qui suivent par des inspirations, pensées et rêves qui devraient continuer à arriver. Votre liste pourra comporter autant des petites choses auxquelles vous accordez une grande importance et qui vous font du bien que des projets nécessitant des années de construction.

*« Idea without execution is delusion »
« Une idée sans action n'est qu'une illusion »
Robin Sharma*

Une fois cette liste complétée, relisez-là, ressentez les émotions liées à ces rêves et laissez-vous inspirer une action concrète à réaliser dès aujourd'hui vers le rêve/projet qui vous attire le plus en ce moment précis. Par exemple, lorsque j'ai pratiqué cet exercice, la première action effectuée a été d'inviter une personne très inspirante pour moi à nous rencontrer.

Et, en lançant ces actions, prêtez bien attention à vos petites voix qui pourraient bien vouloir saboter votre action...

Puis engagez-vous à consacrer tous les jours au moins 1h de votre temps à penser/ressentir/agir pour construire brique après brique une route, pour avancer pas à pas vers vos rêves essentiels ! Et ces actions peuvent être de toutes petites choses ou des éléments conséquents. A mes yeux, l'important est de se mettre en mouvement et d'y rester, sans retomber dans un immobilisme peut-être confortable mais peu vivant. Et vous devriez rapidement ressentir des sentiments agréables et nourrissants: plaisir, légèreté, enthousiasme, liberté, gratitude, joie de créer et d'avancer, passion, etc. Et peut-être sentir le bien-être intense de « vivre à mort » ☺ ?

C'est ces sentiments agréables et le fait de les ressentir quotidiennement qui pourront alimenter votre motivation à réaliser tous les jours un petit pas vers la réalisation de ce qui vous est cher ; et à comprendre comment cette motivation s'est peut-être perdue...

- ...dans l'abondance de stimulations fortes mais éphémères dans laquelle nous sommes baignés,
- ...dans ces habitudes confortables qui mangent notre créativité et tuent nos envies,
- ...dans les priorités dessinées par d'autres personnes que nous,
- ...dans les nombreuses choses que nous *croyons devoir* faire ou posséder pour réussir notre vie,
- ...etc.

Petite mise en garde

Cet exercice est simple dans sa description mais sa pratique peut vous « chahuter » et/ou vous remettre passablement en question. Il va peut-être nécessiter beaucoup de courage et de patience de votre part pour amorcer la réalisation de certains éléments de votre liste ; car vous allez peut-être vous rendre compte que vous vous êtes éloignés de vos passions nourrissantes ; peut-être aussi que des parties de vous seront mises en lumière des parties, ce qui pourra peut-être déstabiliser vous et vos proches. Cependant, à mon avis, si vos désirs et vos actions sont bien *alignés avec votre ressenti de bien-être et d'appréciation*, leurs réalisations devraient s'effectuer avec une certaine fluidité tant pour vous que pour celui de votre entourage.

Truc

Enregistrer régulièrement votre cheminement dans un journal peut vous aider à mesurer vos progrès, à vous rendre compte que, même si parfois vous avez l'impression de faire du sur-place, vous avancez tout de même vers l'expression de votre meilleur.

Outil complémentaire pour s'inspirer

Pour vous mettre en situation d'émerveillement, de détente et se laisser inspirer par la grandeur et la beauté de la Nature, le documentaire <http://www.rts.ch/docs/nature/5824716-le-doc-nature.html> est un réel bijou à mes yeux ☺.

Jean-Pierre Rey, le 2 juin 2014