

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Mise en pratique	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

C'est toujours positif de pouvoir apporter de la conscience à des actes, pensées ou désirs que nous avons en nous tout naturellement sans même nous en rendre compte.

Le fait que cela vienne dans la sphère de la conscience va finalement nous permettre de nous interroger sur nos choix et sur les raisons pour lesquelles nous prenons certaines décisions.

Voici ci-dessous une sorte de "marche à suivre" sur cette thématique des désirs permettant de faire un point sur soi.

- 1- Au début tout commence avec un inventaire de nos désirs !
- 2- Je peux diviser ces désirs en deux catégories : 1-"Expression d'un manque" 2-" L'expansion d'une force"
- 3- Pour chaque désir, je réfléchis honnêtement sur les vraies raisons qui les motivent
- 4- Je me plonge dans le passé pour étudier mes ressentis dans le contexte des situations où se sont exprimés ces désirs
- 5- Je vérifie que mes désirs sont en accord avec ma vision pour ma vie et qu'ils me procurent des sentiments positifs
- 6- Je décide éventuellement de changer certains de mes désirs

Après avoir fait ce parcours de réflexion, il est important d'assumer les choix que nous avons pris ou que nous venons de prendre.

Ils ne devraient pas par exemple créer un sentiment de honte ou de culpabilité. Si c'est le cas je peux revenir au point 5 et me poser la question de l'adéquation de mes désirs avec la vision pour ma vie.

Avec le temps, en ayant fait ses propres expériences, l'homme constate que la première catégorie de désirs, ceux exprimant l'expression d'un manque sont générateurs de frustrations car même assouvi ils reviennent sous des formes différentes mais ne disparaissent finalement pas.

Alors que la deuxième catégorie exprimant l'expansion d'une force sont générateurs de joie car source d'espoir.