

Que faites-vous de vos rêves ?



11 blogueurs, 12 articles pour répondre à cette question !

Table des matières

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Introduction ----- | 4 |
| Atteindre la lune ou les étoiles en vélo six roues cinq étoiles ----- | 5 |
| Atteindre la lune ou les étoiles, que faites-vous de vos rêves ?----- | 5 |
| Atteindre la lune avec mon vélo à six roues ----- | 7 |
| Juste ici et maintenant ----- | 9 |
| Il paraîtrait que nous rêvons tous----- | 11 |
| PoÊme ----- | 11 |
| Rêver ou réaliser des rêves ----- | 17 |
| Qu'est-ce que je fais de mes rêves éveillés? ----- | 17 |
| Est-ce que mes rêves ne font que passer? ----- | 18 |
| Si j'ai un rêve aujourd'hui? ----- | 18 |
| Si je pense réaliser ce rêve? ----- | 19 |
| Quelles seront les conséquences sur ma vie si je les réalise? ----- | 19 |
| Ai-je déjà réalisé un rêve qui me tenait à cœur? ----- | 20 |
| Quels moyens, stratégies ou méthodes ai-je employés pour réussir? ----- | 20 |
| Mes rêves me font-ils avancer ou au contraire, me laissent-ils un arrière-goût de frustration?----- | 22 |
| En quoi la vie serait un rêve ? ----- | 23 |
| Partage de ma pratique d'hygiène psycho-émotionnelle.----- | 23 |
| Je reprends mon partage. ----- | 25 |
| Où serait le rêve ? ----- | 27 |
| Que faites-vous de vos rêves ?----- | 29 |
| Un rêve ? Vivre l'instant présent ----- | 33 |
| Un rêve ? Vivre l'harmonie, la paix intérieure et la sérénité. ----- | 33 |
| Vivre l'instant présent ----- | 34 |
| Un rêve ? vivre l'instant présent ----- | 35 |
| Un rêve, vivre l'instant présent ----- | 35 |
| Un rêve, vivre l'instant présent ----- | 36 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Rêve de petite fille... ----- | 37 |
| Mon rêve de petite fille ----- | 37 |
| La transmission des rêves ----- | 39 |
| Réalisez-vous vos rêves ou rêvez-vous de les réaliser? ----- | 42 |
| RÊVEZ-VOUS VOS RÊVES OU LES RÉALISEZ-VOUS ----- | 42 |
| ET LA PETITE FILLE QUI A GRANDI, QU'A-T-ELLE FAIT DE SES RÊVES ? ----- | 44 |
| L'arbre aux rêves ----- | 44 |
| J'ai eu un rêve ----- | 45 |
| ILS VONT SE RÉALISER ----- | 47 |
| Voyage dans les Annapurnas, du rêve à la réalité ----- | 48 |
| Du rêve à la réalité avec le voyage dans les Annapurnas ----- | 48 |
| Déesse et voyage dans les Annapurnas ----- | 50 |
| Voyage dans les Annapurnas et la peur ----- | 53 |
| Les Annapurnas pour faire monter le taux vibratoire. ----- | 56 |
| Taux vibratoire et cristaux de l'eau ----- | 57 |
| Voyage dans les Annapurnas et clarté intérieure. ----- | 58 |
| Si votre objectif est la détente, peut-on vraiment se détendre dans un trek ? ----- | 59 |
| Voyage dans les Annapurnas et une rencontre insolite. ----- | 60 |
| Pour que votre rêve de perdre du poids devienne réalité ----- | 64 |
| Le rêve peut devenir réalité ----- | 64 |
| Comment atteindre son rêve de perte de poids ----- | 65 |
| Comment un rêve peut changer votre vie ----- | 66 |
| Le hasard dans les rêves ----- | 67 |
| Conclusion ----- | 73 |

INTRODUCTION

Il m'a paru facile de répondre à ce thème des rêves.

Pourtant je me suis aperçue que beaucoup de personnes ne s'en occupait pas ou ne prêtait pas attention à leurs rêves.

Pourtant ce sont nos rêves endormis qui sont le reflet des rêves enfouis au fond de nous et que nous voudrions voir réalisés.

On ne rêve pas forcément de richesse ou de grosses voitures.

On peut rêver de l'âme sœur, des enfants que l'on aura, d'un voyage à Venise ou à Marrakech, etc...

Les rêves ne sont pas forcément fous, alors pourquoi ne pas essayer de les réaliser.

Vous allez pouvoir découvrir comment chacun des 11 blogueurs qui ont participé se débrouillent avec leurs rêves.

Bonne lecture.

ATTEINDRE LA LUNE OU LES ETOILES EN VELO SIX ROUES CINQ ETOILES

Publié le 31 mars, 2014 par Helene Hug

[Atteindre la lune et les étoiles avec mon vélo à 6 roues 5 étoiles](#)

Atteindre la lune, n'est-ce pas votre rêve ? Et atteindre les étoiles, vous êtes-vous déjà laissé accrocher à une branche, la cinquième très précisément, sans pouvoir vous en décrocher ? Approcher si près de la



lune portant la promesse d'un rêve se réalisant... Mes nuits sont parfois plus riches en couleurs que mes jours pourtant bien remplies en diverses émotions et expériences diverses.

Je rêve en couleur la nuit et souvent je suis partie vers des contrées insolites, grâce à mon vélo à six roues, et oh combien généreuses en sensations sur la possibilité de réalisation de cet impossible. Le jour je rêve aussi, rêves nourris de ceux de la nuit, cocktail réussi sur le versant de la réalité vers le chemin du concret.

ATTEINDRE LA LUNE OU LES ETOILES, QUE FAITES-VOUS DE VOS REVES ?

Atteindre la lune en rêvant de l'impossible devenu possible

Je rêve de mon blog nuit et jour. J'avoue mon addiction au risque de vous choquer. Je sais qu'un jour, ma notoriété sera

reconnue. Je sais qu'un jour, je serai lue, des fans me suivront... Je sais qu'un jour, je sais... Je sais je rêve, j'ai la tête dans les étoiles mais que ne ferais-je pas pour atteindre la lune... Voyez-vous, j'y crois.

Atteindre la lune est du domaine du possible. Je rêve de réaliser ce rêve d'enfant d'être célèbre et si cela se réalisait ? A cet instant où je vous écris, la flamme de mon désir me dévore. La réalisation de ce défi me propulse dans ce que j'ai de plus précieux au fond de moi.

ATTEINDRE LA LUNE, CE REVE OUVRE DES PORTES
JUSQUE-LA INCONNUES DE MES POSSIBILITES
INFINIES.

Atteindre la lune est possible avec la persévérance

Atteindre la lune est possible

Oui j'ai conscience de mon ambition effrontée et j'assume en totalité. Marre de me considérer en vilain canard incapable, sonate lancinante ayant bercée mon enfance et tellement pleine de fausses notes que je l'ai jetée au fond d'un puits depuis un bon bout de temps. Mes oreilles sont sensibles, fallait agir.

Incapable de quoi d'ailleurs ?

Incapable d'entrer dans le moule ? Incapable d'avoir des idées innovantes ne bousculant pas trop le train-train quotidien de chacun ? Atteindre la lune, mon rêve : assumer totalement mes idées, avoir mon style pour sortir de la masse et me faire reconnaître comme profil atypique dans mon domaine.

ATTEINDRE LA LUNE AVEC MON VELO A SIX ROUES

Le rêve que j'avais il y quelques années, était de devenir une pro de « l'e-entreprise ». Bon, j'ai le droit au rêve, non ? Atteindre la lune, au vu de mon parcours, la vie en a décidé autrement, le rêve c'est quelque peu transformé, qu'à cela ne tienne, ce n'est que partie remise.

Pendant que je m'adonnais à d'autres joyeusetés en vélo à deux roues, la vie continuait de me talonner dans mes rêves inassouvis. Point perdue le sens de l'humour, au moins celui-là me reste fidèle. Prendre la vie comme elle vient, expression maître dans cette jungle si l'on veut rester vivant.

Chaussant mes pantoufles de verres, de fil en aiguille, me voici prise dans l'engrenage de la toile, vous savez la fille aux chevilles gonflées, la fille qui veut se faire reconnaître dans le blogging... Vous savez cette toile d'araignée immense qui vous happe telle une tarentule goulue.

POUR ATTEINDRE LA LUNE, J'AI PRIS MON VELO A SIX ROUES CINQ ETOILES

Mon vélo pour atteindre la lune en toute sécurité

Mon vélo pour atteindre la lune

Car un vélo à deux roues n'est pas suffisant pour rouler sur la toile. Pour garder l'équilibre, six roues, croyez-moi, ce n'est pas du luxe.

- Deux roues pour rester sur le droit chemin de l'écriture et des idées.
- Deux roues pour glisser droits sur les différentes stratégies et technique en tout genre celles-ci sont plus épaisses, le chemin étant plus aride.
- Deux roues pour garder le cap sur les chemins de la motivation et de l'endurance.

Atteindre la lune avec un tel vélo est un rêve cinq étoiles qui va forcément se réaliser. Ce rêve est en moi depuis toujours, pendant longtemps je l'ai laissé sommeiller. Ce rêve a commencé à prendre forme voici quelques années sans jamais osé s'affirmer. Le coquin, c'est un rêve timide mais il s'est soigné sérieusement depuis ! Atteindre la lune fait peur parfois !

Cette dernière année, le rêve s'est affirmé, son vélo à six roues le porte avec aisance droit dans la gigantesque toile. Attention, garez-vous, j'arrive ! Moi, j'ai mon vélo à six roues mais vous quel est votre moyen de locomotion pour donner vie à vos rêves ? Atteindre la lune demande une bonne préparation du mental entre autre ingrédients indispensables. Sujets à traiter pour un autre article. Rêver ses rêves, c'est bien mais les réaliser en s'en prenant les moyens est encore mieux. Faut que je vous laisse car atteindre la lune ou atteindre les étoiles en vélo six roues cinq étoiles demande toute ma disponibilité.

Hélène du blog [Objectif réussite](#)

JUSTE ICI ET MAINTENANT

De Zénie

Juste ici et maintenant



Des rêves, je n'en ai pas. J'ai compris que tout se passe uniquement ici et maintenant alors je m'occupe de mon « ici et maintenant » le mieux possible.

Chaque jour est unique et non pas une répétition de la veille. Chaque jour la Vie me montre ce dont il faut que je m'occupe et alors j'y mets tout mon cœur.

Tout ce qui apparaît comme négatif est immédiatement nettoyé avec Ho'oponopono, que ce soit une situation ou des pensées. Je sais que je suis là où je dois être à agir de mon mieux en mon âme et conscience.

Si ce que j'ai à faire me paraît difficile, je fais de mon mieux chaque jour pour avancer de quelques pas parfois petits parfois grands, l'important étant d'essayer et de voir ce qu'il est possible de faire chaque jour.

Je prends soin de semer quelques graines dans ma conscience par de jolies lectures telles que Eileen Caddy que je

lis chaque matin au petit déjeuner ou encore Thich Nhat Hanh dont le CD « conversations intimes avec le Boudha » a trouvé sa place dans ma voiture.

J'ai l'impression d'être un jardin dont je m'occupe chaque jour avec beaucoup d'amour. Je nettoie les mauvaises herbes avec Ho'oponopono et je sème tout un tas de jolies graines tout au long de la journée. C'est ma mission de chaque jour et elle contribue à mon bonheur. Je n'attends rien, tout se produit au moment le plus opportun car tout est parfait.

J'observe toutes ces petites choses se mettre en place, détails après détails, jours après jours et je continue d'évoluer en toute confiance sur ce chemin.

La Vie m'a montré à plusieurs reprises que tout était parfaitement à sa place et que tout évoluait à la perfection du moment que je suivais le rythme qu'elle me propose tout au long de la journée.

Alors je me laisse porter et j'aime beaucoup ma Vie.

Zenie du blog : [Les phrases de Zenie](#)

IL PARAÎTRAIT QUE NOUS REVONS TOUS

De [Didier](#)

[Poèmes](#)

POÈME

Il paraîtrait que nous rêvons tous

J'avance avec la petite lumière de ma conscience,

Parfois autour de moi c'est très noir

Mais pas toujours,

Cela dépend des jours

Et surtout des nuits.

Parfois, il fait si noir

Que m'atteint un désespoir

Et je ne sais si c'est à l'intérieur ou à l'extérieur de moi

Qu'il fait si noir.

Alors j'avance avec la petite lumière de ma conscience.

Un temps, elle me sert à mesurer mes pas,

Un autre, à contempler le contenu des états

En avançant maintenant cahin-caha



J'en arrive à me demander ce que je fous là,

Alors je glane, de-ci de-là

Ce qui me ferait du bien ici-bas.

Attention il me faut avancer, quelque chose me pousse,

Cela me donne quelque peu la frousse.

Mais j'avance avec la petite lumière de ma conscience,

Naturellement, je dois prendre garde aux secousses

Voir ce qui se trame en douce,

Pour que ma flamme ne baisse,

Et que je ne me blesse.

Je cherche à éteindre le sentiment sans fin

Que rien n'est facile à ma main.

Je m'éclaire à la petite lumière de ma conscience,

C'est ma seule lumière,

Façonnée au fil des jours.

Même quand j'avance à la petite semaine,

En essayant de deviner où tout cela me mène

Et qu'au fond de moi se tente un timide amen,

Elle m'aide.

Je m'accroche à cette petite lumière de ma conscience,

Pour éclairer ce rêve parfois cauchemardesque.

Où tout semble rocambolesque.

Bien qu'il y en ait qui s'en moque

Nous sommes tous partis d'un start in bloc

Et cherchons maintenant

À ne pas devenir loufoque.

Je m'accroche à la petite lumière de ma conscience,

Je me remémore mon cher passé

Ou bien de choses se sont produites

Et pas toujours fortuites.

Celles qui n'ont trouvé suites

Me pousse aujourd'hui à la fuite

Ou à l'attaque,

Cela dépend de ce qui me tacle,

Tu renâcles ?

Marre de marre de marre de marre,

Arrête donc de te marrer,
Moi, j'aimerais bien mis mirer
Dans cette marre si noir.

Mais que verrais-je ?
Qui verrais-je ?
Entre ce passé non passé
À des traits surpassés
Qui compensent l'effacé,
Je ne sais plus si le chemin
Est en moi ou hors de moi.

Cela va de soi,
Je me tiens à la petite lumière de ma conscience,
Elle n'est pas forcément une science
Mais elle est toute ma prestance
Alors je ne vais pas la mettre en instance !
Oui, oui, j'avance, j'avance
Attaché à la petite lumière de ma conscience,
Me pousse pas toi !

De ton fleuron qui flamboie

Tu me mets aux abois

Veux-tu donc que je me noie ?

Oh bien sûr, j'en rencontre d'autre

Comme dit le dicton

La nuit tous les chats sont gris

J'y cherche ici, une petite souris

Pour m'y blottir en catimini

Et faire de beaux petits,

Lumière de nos vies.

Nous en tirons de grands cris

Avec lesquelles on rit,

Le plaisir nous illumine,

Nous nous voyons sur les cimes

Avant de retourner à l'abîme,

Ce n'est pas un crime,

Que le rien nous intime.

Ainsi va l'existence

Quelles sont ces incidences ?

Nous demandons à la petite lumière de notre conscience,

Elle répond comme elle se pense ou se panse,

Ainsi va notre danse.

Même si cela ne nous enchante,

Nous devons tous quitter nos transes

Par la petite lumière de notre conscience,

Jusqu'à ce qu'elle s'embrase

Et nous embrasse

Sans que rien ne lasse et ne nous casse

Didier du blog [Le voyage du lâcher prise](#)

REVER OU REALISER DES REVES

Ecrit par Sco

[Rêver ou réaliser des rêves](#)

QU'EST-CE QUE JE FAIS DE MES REVES EVEILLES?

Heureusement que la thématique de l'évènement auquel je participe c'est les «rêves éveillés», parce que mes rêves endormis sont loin d'être des contes de fées!

Je ne voudrais surtout pas les réaliser parce que le carrosse de Cendrillon serait pris dans un marécage et ses chaussures de verre seraient pleines de boue!



En descendant de son carrosse, Cendrillon tomberait tête première dans la vase... Et le méchant prince charmant serait là pour se moquer d'elle. Vous voyez le scénario.

Dans mes rêves endormis, il est souvent question d'eau, d'eau claire, d'eau sale, de sous-sols inondés, d'eau en pente (non pas une chute, mais bien de l'eau en pente...). L'eau c'est les émotions inconscientes. C'est ce que j'ai appris en polarité.

EST-CE QUE MES REVES NE FONT QUE PASSER?

La plupart n'ont fait que passer. J'ai beaucoup rêvé ma vie, comme si c'était plus intéressant pour moi d'avoir des rêves que de les réaliser.

SI J'AI UN REVE AUJOURD'HUI?

Oui, maintenant, mon rêve c'est de réaliser des rêves, pas juste de les rêver.

J'ai mis beaucoup de rêves en banque, comme l'argent qu'on met de côté pour plus tard. Maintenant, il est temps de les réaliser... Certains de ces rêves ne me font plus rêver, mais de nouveaux ont fait leur apparition.

En fait, je ne rêve pas de réaliser mes rêves, cette fois. Je m'attèle à la tâche pour les réaliser. Il y a une nuance ici. Il ne suffit pas de rêver et de visualiser (ce n'est pas mon truc la visualisation).

Il faut se mettre en action : avancer d'abord d'un pas et lorsqu'on a un pied en avant, l'autre pied qui est derrière a tendance à en faire autant.

J'ai tellement vu de gens récemment en vrai, à la télé, sur internet, etc. qui ont eu le courage de réaliser leur rêve et qui ont atteint leur objectif et ça, ça m'inspire.

Maintenant, je dispose d'outils psychologiques pour me donner l'état d'esprit dont j'ai besoin pour avancer et ça, c'est assez

récent pour moi, malgré mon âge vénérable (ben quoi! j'ai plus d'un demi-siècle!). En principe, il me reste moins d'années devant qu'il y en a derrière...

J'ai un rêve en particulier, mais je ne peux pas trop le dévoiler pour le moment pour en préserver l'énergie positive. C'est un rêve qui me concerne mais qui concerne aussi les autres.

SI JE PENSE REALISER CE REVE?

Oui, parce que je vais faire ce qu'il faut pour que ça fonctionne. Je vais poser les gestes qu'il faut aller vers la réalisation de mon rêve.

Et même si les résultats ne sont pas là tout de suite, je sais que ce sont les gestes répétés dans le temps qui feront en sorte que ce rêve se réalisera, même si au début rien n'y paraît.

À titre d'exemple, si on met un cent (centime, penny) de côté le premier jour et qu'on nous demande de doubler le montant à chaque jour pendant 31 jours, le deuxième jour, on met 2 centimes, le troisième 4 centimes et ainsi de suite. Le 10e jour, nous aurons un montant 5 euros et 12 centimes et le 31e jour 10 727 418 euros. C'est incroyable, non? C'est le même geste répété qui produit l'accumulation des résultats.

QUELLES SERONT LES CONSEQUENCES SUR MA VIE SI JE LES REALISE?

Ce serait des avantages plutôt que des conséquences. Mon but est de réussir mon chemin de vie qui est le service aux autres.

Je suis sur cette planète pour aider et conseiller les autres. Et mon rêve actuel va dans ce sens, même si je ne suis ni gourou, ni thérapeute ni rien de tout ça.

Ici, sur mon blog, si certains y voient des conseils utiles (certes il y en a), c'est surtout du divertissement et de l'humour que je fais.

J'exploite un tant soit peu mon humour, car j'aurais voulu être une artiste pour pouvoir faire mon numéro... Je réalise une partie de mon rêve ici en faisant de l'humour.

Mais mon rêve d'aider les autres est ailleurs et à un autre niveau.

AI-JE DEJA REALISE UN REVE QUI ME TENAIT A CŒUR?

Oui, j'ai voulu aller à l'université parce que c'était important pour moi d'avoir un diplôme d'études universitaires, même si je ne fais pas aujourd'hui à plein temps le travail pour lequel j'ai obtenu mon dit diplôme.

QUELS MOYENS, STRATEGIES OU METHODES AI-JE EMPLOYES POUR REUSSIR?

Cette question est excellente, car elle me fait prendre conscience en ce moment même où j'écris cette phrase qu'à l'époque où j'ai arrêté de travailler à temps plein pour aller à l'université à l'âge honorable de 25 ans (ben quoi, la plupart des étudiants ont fini à cet âge; ils ne commencent pas!), je considérais que je n'avais

pas d'autre choix. En fait, je ne voyais pas d'autres choix. En plus, je me suis mise au défi.

Ce n'était même pas du courage, comme me l'avait dit ma mère. C'était plus facile pour moi d'aller à l'université à temps plein que de continuer à travailler, alors que la plupart des gens pensent le contraire...

C'est un peu comme brûler le navire lorsqu'on arrive sur une île déserte.

Il me fallait obtenir ce diplôme...et d'abord et avant tout m'organiser financièrement avec des revenus d'un travail d'été seulement pour subvenir à tous mes besoins, payer mes études, et ce, sans toucher à mes économies de mes cinq années de travail à temps plein.

Et c'est ce qui est arrivé : je suis sortie de l'université avec mon diplôme en poche, sans dettes et avec le même montant en banque que j'avais lorsque j'y suis entrée...

Pour moi, c'était une évidence que ça fonctionnerait comme ça, parce que je ne me donnais pas d'autres choix, mais pas pour les gens à qui je raconte cela. L'endettement n'était pas dans mes options ni un compte en banque à zéro (contrairement au titre de mon blog!).

J'en profite pour remercier ma très chère mère qui m'avait fait un beau cadeau en argent au début de mes études. Je l'ai mis de côté et je ne sais plus si je l'ai dépensé à cette époque...

Devrais-je me partir un blog ayant comme thématique : comment bien vivre sans trop dépenser tout en s'offrant du luxe à prix abordable? Le luxe à prix abordable, c'est super non?

Je crois que c'est avant tout un état d'esprit de bien vivre sans dépenser dans les inutilités tout en s'offrant le meilleur, ou du luxe à prix abordable, tout comme l'atteinte des objectifs ou la réalisation des rêves est un état d'esprit...

Je n'ai pas le second de façon naturel. D'autres l'ont plus facilement que moi en matière d'atteinte d'objectifs, mais je vais y travailler.

MES REVES ME FONT-ILS AVANCER OU AU CONTRAIRE, ME LAISSENT-ILS UN ARRIERE-GOUT DE FRUSTRATION?

Les rêves que j'ai eus et que je n'ai pas réalisés c'est parce que je ne suis pas passée à l'action.

Il y a certains rêves ou plutôt certaines situations qui me créent de la frustration, mais il n'en tient qu'à moi de les changer.

Certains rêves n'étaient pas assez bien définis, trop flous ou juste dans ma tête et non sur papier et j'en ai abandonné d'autres juste parce que j'ai changé d'avis en cours de route, contrairement à mes études universitaires que je n'ai pas lâchées.

Sco du blog [Couple zéro routine](#)

EN QUOI LA VIE SERAIT UN REVE ?

De Didier

[En quoi la vie serait un rêve ?](#)



PARTAGE DE MA PRATIQUE D'HYGIENE PSYCHO-EMOTIONNELLE.

Ce matin j'ai travaillé sur l'identification à la croyance "je n'ai aucun contrôle" ce qui implique la dynamique "je dois avoir du contrôle". (Cette double croyance est un système inconscient de gestion de stress appelé en psychologie quantique, faux noyau et faux soi. Le faux noyau est une explication d'un trouble vécu, enfoui dans l'inconscient et compensé par son message contraire, le faux soi. Ce complexe est une dynamique comportementale dont on retrouve la trame chez tout humain). Plusieurs des protocoles tirés de la psychologie quantique aident à expérimenter et noter la différence entre ce que nous croyons être et ce que nous sommes vraiment. Celui que j'ai

utilisé pose des questions où peut s'orienter une prise de conscience sur ce qui est incorporé et qui y construit un concept de soi réactif et défensif, soit comportemental. Il est bon, pour sa santé psychique de réaliser en quoi et sur quoi ce dit concept intérieur agit et de voir jusqu'à quel point nous nous identifions à lui.

Au fur et à mesure du protocole, j'ai répondu aux questions de ce style :

As-tu déjà utilisé "le moi qui utilise le message, je n'ai aucun contrôle" pour éviter quelque chose ?

As-tu déjà utilisé "le moi qui utilise le message, je n'ai aucun contrôle" pour empêcher quelque chose ?

As-tu déjà utilisé "le moi qui utilise le message, je n'ai aucun contrôle" pour résister à quelqu'un ou à quelque chose ?

Dans la première partie du protocole, le protocole invite à répondre tour à tour à 16 questions en posant plusieurs fois chacune jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune réponse qui vienne en soi.

Je suis fasciné de voir défiler ce que j'ai accumulé comme croyances, idées, émotions et défensives au cours des diverses expériences de ma vie et qui nourrissent la dynamique du concept : « Je n'ai aucun contrôle — je dois avoir du contrôle ». Petit à petit, je perçois qu'une partie de la tension comprimée dans mes cellules se lâche, une grande force commence à circuler. Comme c'est bon !

Finalement, je m'aperçois que tout un tissu basé sur la peur de ne pouvoir contrôler, c'est tramé au fil des jours, des semaines et des années afin que je puisse me protéger à travers les conclusions que ma psyché a faites sur des expériences où ce vécu s'inscrivait dans la structure « je n'ai aucun contrôle » et poussait à construire l'autre facette 'je dois avoir du contrôle ». Une manière de calmer des impressions inexplicables et ressenties comme dangereuses. Le résultat amoncelle tout un chapelet de tensions, d'incertitudes, de peurs, de rejets, d'évitements et compensé par des croyances, des justifications, des injonctions, positionnements orgueilleux. L'intérêt de telle structure pour notre système nerveux est de pouvoir baisser la charge de stress rencontré. La charge de stress s'inscrit sur la couche même du cerveau et peut « l'endommager ». Comprenez que ce qui est géré est gardé et doit donc être pris en compte par nos systèmes de vie et de survie : comme exemple, pour ne plus avoir peur, il faut garder la peur et ses contextes dans l'inconscient tout en la détournant dans le conscient afin d'obtenir l'impression d'être le plus fort. Une question intéressante, qui alors se sent plus fort ?

JE REPRENDS MON PARTAGE.

Il est six heures trente du matin, malgré qu'il me reste un bon bout du protocole, je choisis de retourner dans mon lit. En moi circule beaucoup de force tranquille. Je m'allonge à côté de ma compagne. Elle sent ce qu'il se passe en moi. De mon côté, je perçois sa tension qui est en partie construite sur le fait qu'elle doive aller bosser et qu'elle n'en ait pas envie. Ce fait n'est que la pointe de l'iceberg. Nous échangeons nos sensations. Je lui

glisse quelques mots sur ce que je perçois sur les raisons de sa tension. Brusquement, je perçois que celle-ci l'a quitté. Ah, les mécanismes de vie, comme c'est fascinant de les observer en leur laissant leur mouvement naturel.

Bon ce n'est pas le tout de regarder la vie, nous devons aussi la faire, donc aller travailler, n'est-ce pas ma chérie.

Nous nous retrouvons à la cuisine en train de préparer notre petit déjeuner. Elle me dit, pleine d'envie :

« Il va faire beau ! »

Je lui réponds : « Oh non ! Je ne veux pas qu'il fasse beau »

Comment » me répond-elle, « tu ne veux pas qu'il fasse beau »

Je rigole et lui rétorque « non, j'aime bien qu'il fasse beau, je te taquine, juste ! ».

Puis quelques secondes plus tard, alors qu'elle lave à l'évier quelque chose, du bout des ongles, je lui gratouille les fesses.

« Oh non, ne fait pas cela ! » s'écrie t'elle en rigolant.

Je lui demande pourquoi.

« Parce que cela me chatouille terriblement ». Je rigole à nouveau tout en lui glissant à l'oreille : « rappelle-toi le jour où tu as perdu ton insouciance et où tu as dû prouver que tu étais plus mûr que tu ne l'étais et ainsi laisser derrière toi toute une joie de vivre en endossant le poids d'une responsabilité qui fait aujourd'hui que tu ne vois plus le soleil dans ton cœur et que tu as besoin de le voir au dehors ». Ma compagne prend un temps

de réflexion et acquiesce. Avec tendresse, je lui regratouille les fesses. Avec stupeur, nous constatons que cela ne l'a chatouillé plus du tout. Nous sommes fascinés tous les deux de constater sur quoi, une réponse sensitive et émotionnelle peut s'activer et se désactiver, incroyable !

Maintenant, amies et amis rêveurs/rêveuses, je m'adresse à vous. J'ai bien conscience que certains et certaines auront peut-être du mal à imaginer ou croire la portée de cette petite expérience matinale qui peut sembler toute bête, banale voir trop personnel.

JE VOUS PROPOSE DE MEDITER CELA :

« Et si tout ce qui s'est emmagasiné en nous avait construit une structure ou une fenêtre à travers laquelle nous percevons la vie. Et si nous utilisions cette perception comme représentation de nous-mêmes et que ceci nous maintient dans une illusion d'interprétations défensive.

OU SERAIT LE REVE ?

- Dans cet endormissement qui nous fait voir la vie et nous-mêmes par la lorgnette de la compréhension d'expériences passées, compréhensions faites pour arrêter le mouvement de sensations ou de vécus émotionnels ?
- Ou dans cette vie qui sait bien plus que ce que nous croyons savoir et qui nous porte et nous guide même si nous nous retenons présentement par l'interprétation de ces expériences passées ? Cette vie que nous rencontrons à chaque instant et qui garde sa part de mystères et de découvertes et qui attend

patiemment que nous la découvriions nue dans sa pureté et qui brûle de nous enlacer.

Je vous invite à commenter, si les doigts vous gratouillent en sachant que le faux noyau moteur se met naturellement hors de notre conscience et que le faux soi compensateur établit une résistance entre lui et sa paire. Je viens de le dire, les deux fonctionnent ensemble. Détecter le faux noyau/faux soi exige la reconnaissance de ce qui agit en soi et une remise en question de ce que nous pensons être.

Didier du blog [Terre happy pratique](#)

QUE FAITES-VOUS DE VOS REVES ?

De Jean-Luc

Que faites-vous de vos rêves ?

Mais d'abord, de quels rêves parlons-nous ?

De ceux qui vous font danser et vous mettent en transe, les « rave parties » ?



De ceux qui vous visitent la nuit pour éviter de vous ennuyer pendant votre sommeil ?

Des rêves humides qui traduisent votre émoi ?

Non, il est question ici de rêves éveillés.

Et l'on me demande ce qu'en j'en fais.

Ai-je un rêve particulier aujourd'hui ?

Non.

Plusieurs ?

Oui.

Un peu court comme réponse, mais voyez-vous les rêves ont cela d'intéressant qu'ils peuvent rester enfouis, bien au chaud.

C'est là qu'ils mûrissent le mieux, se peaufinent, se bonifient comme le bon vin.

Alors, je garde les miens dans ma cave... enfin... dans ma tête.

Et, en confidence, je pense parvenir à en réaliser certains.

Autre question de Danièle : En ai-je réalisé un qui me tenait à cœur ?

A vrai dire plusieurs.

Le dernier en date, écrire un livre tout juste sorti Craquer ou pas ? L'incroyable histoire vraie qui améliore la vôtre.

Voir son impact augmenter régulièrement me comble car, si j'en crois les premiers retours via diverses sources, cet ouvrage, dans lequel j'ai mis mes tripes, aide vraiment ses lecteurs au quotidien.

C'est mon truc : aider les gens dans les domaines où j'ai mouillé la chemise et obtenu des résultats.

Et apprendre des autres dans les domaines où je suis béotien.

Mais alors, demande Danièle, de quoi est-ce que je rêve ?

Ce dont je rêve est de trouver la réponse à la question suivante :

La vie est-elle plus imaginative que les rêves, ou est-ce l'inverse ?

Qui mène l'autre ?

Autrement dit :

Faut-il courir après ses rêves, de liberté, d'amour, d'évasion, d'élévation de soi, de possessions diverses, ou laisser faire la vie et ses réalités, favorables ou non ?

D'ailleurs, qui a dit que les rêves devaient obligatoirement se marier avec la réalité ?

Si vous rêvez d'une maison blanche à petits carreaux, et que vous emménagez finalement dans un appartement avec de grandes baies vitrées, le rêve est-il considéré comme réalisé ?

Oui pour le logement, non pour son apparence, alors qui est le maître : la rêverie qui a conduit à une réalité qui s'en approche, ou la réalité qui, par hasard, est voisine du rêve ?

Et puis, faut-il vraiment réaliser ses rêves ou plutôt les regarder comme un aimant, une incitation à l'action, une invitation à se dépasser ?

Les rêves ont des points communs avec les fantasmes, les assouvir leur fait perdre leur magie, leur pouvoir d'attraction alors...

Au fond, ces questions sont quasi insolubles.

Aussi, dans l'idéal, je rêve de pouvoir y répondre de manière certaine.

Mais, dans les faits, ne rêvons pas, ces réponses sont inaccessibles.

Et comme j'ai appris à ne pas me battre contre des moulins à vent, c'est-à-dire contre des situations sur lesquelles il n'y a pas de marge de manœuvre, en voici une que je peux influencer tous les jours :

Je garde mes rêves comme moteur de l'action.

Et l'action comme facteur de réalité.

Le beurre et l'argent du beurre.

Et maintenant

Permettez-moi de vous laisser car j'ai rendez-vous avec mon émission fétiche... « Faut pas rêver ! »

Jean-Luc du blog [Moralotop](#)

UN REVE ? VIVRE L'INSTANT PRESENT

D'Emmanuelle

[Un rêve ? vivre l'instant présent](#)

UN REVE ? VIVRE L'HARMONIE, LA PAIX
INTERIEURE ET LA SERENITE.

Comment ? En vivant dans l'instant présent ...

Certains d'entre nous sont plutôt tournés vers le passé, avec des regrets, de la culpabilité. Si j'avais su j'aurai ... Ainsi ils ne sont ni dans le présent ni dans le futur.



Ils sont comme bloqués, paralysés. Ils voient, pensent, ressentent le présent et l'avenir avec leurs souffrances du passé, ce qui peut, en effet, ne pas donner très envie d'avancer ! Ils s'empêchent donc d'expérimenter d'autres sensations, d'autres possibles.

Il y a ceux qui sont dans le futur. Des projets, des rêves plein la tête et ils mettent leur énergie à les réaliser. Et parfois, lorsque le moment est venu de vivre leur rêve, ils ne sont déjà plus là. Leurs idées, leurs pensées, leur énergie sont déjà investies dans un autre rêve à réaliser. En fait, ils ne sont pas dans le présent, à profiter de ce que la vie leur propose. Ils ont probablement peur d'être déçu et préfèrent investir un nouveau projet.

Et combien d'entre nous vivent le présent, en pleine conscience, en étant complètement dans l'ici et le maintenant ?

Les enfants sont de bons modèles de la pleine conscience. Ils savent profiter, pleinement de ce que la vie leur apporte. Parfois cela peut nous surprendre, nous questionner lorsque, par exemple, lors du décès de leur grand-père, auxquels ils sont attachés, ils vont pouvoir profiter de l'occasion pour jouer avec leurs cousins.

VIVRE L'INSTANT PRESENT

Qu'est-ce qu'accueillir l'instant présent ?

C'est difficile de se libérer de notre mental, de nos pensées qui nous détournent, souvent, très souvent, malgré nous, du présent.

Le présent, c'est s'accueillir soi-même et accueillir la vie telle qu'elle est et non telle que nous souhaiterions qu'elle soit. La pleine conscience du moment présent permet de mieux comprendre ce qui se passe, ici et maintenant, en adoptant une attitude d'ouverture et de bienveillance envers ce qu'il y a à vivre. C'est-à-dire qu'il n'y a ni rejet, ni jugement, juste une présence à l'instant.

C'est, pour moi, la meilleure voie de connaissance de soi. Elle peut parfois nous sembler amère, douloureuse. Vous pouvez lire l'article "si le bonheur était bleu", qui définit, plus amplement cette notion.

C'est un chemin d'acceptation de soi et d'acceptation de la vie dans sa perfection de l'instant.

UN REVE ? VIVRE L'INSTANT PRESENT

Comment, concrètement, tenter de vivre l'instant présent ?

La base en sophrologie est la respiration, qu'elle soit abdominale, intercostale ou complète,

Les relaxations, les méditations, le yoga

Les exercices de sophrologie pour vous pouvez trouver sur le blog

Le sport

Les promenades dans la nature

Le quotidien ... en étant ici et maintenant, même et surtout en faisant les tâches ennuyeuses !

...

Peu importe le ou les choix que vous faites car chaque activité apporte des bienfaits différents dont le but essentiel est d'entrer en soi, et d'y ressentir la paix intérieure, l'harmonie et la sérénité. L'important est d'être présent à ce que nous faisons là maintenant.

UN REVE, VIVRE L'INSTANT PRESENT

Vivre l'instant présent, pour quels bénéfices ?

Le fait de prendre conscience que l'on est parti du présent et y revenir, avec bienveillance envers nous-même, apporte des bienfaits sans que l'on ait besoin d'agir particulièrement. Il faut juste essayer de vivre le plus de moment ici et maintenant. Pour quels bénéfices vivre cette pleine conscience ?

Pour ressentir et vivre la perfection de l'instant

Tout semble plus juste et plus beau. La nature est ainsi encore plus belle

Pour augmenter notre énergie de vie

Pour mieux se concentrer

Pour générer des changements positifs dans nos comportements et notre attitude

...

UN REVE, VIVRE L'INSTANT PRESENT

Si vous désirez poursuivre et approfondir ce chemin, vous pouvez lire d'Eckhart Tolle « le pouvoir du moment présent ». Ce livre ne se lit pas comme un roman mais plutôt comme un guide, il se lit doucement, avec des temps d'intégrations, de mise en pratique. On peut s'arrêter, y revenir. Le seul risque est qu'il vous touche au plus profond de votre être et que vous soyez, ainsi, appelé au changement.

Emmanuelle du blog [Oser son bonheur](#)

REVE DE PETITE FILLE...

De Danièle

[Rêve de petite fille...](#)

Je ne vais pas vous dire ce que je fais de mes rêves mais vous raconter ce que peuvent devenir dans le temps mes rêves de petite fille...

MON REVE DE PETITE FILLE

Lorsque j'étais petite fille, vers 8 ou 9 ans, je me trouvais trop petite. D'ailleurs, aujourd'hui, avec mes 1m55, je fais partie des petites femmes.

Je rêvais de chaussures à talons. Je rêvais de chaussures qui me permettraient de grandir de quelques centimètres, d'un coup de baguette magique.



Ma maman était handicapée et il n'y avait aucune chaussure à talon à la maison. Je ne pouvais donc pas essayer pour voir comment c'était.

A l'époque de mes 8 ans, pour les jeunes femmes la mode était aux chaussures à talons aiguilles (très aiguille).

Je regardais ces femmes et leurs chaussures dans la rue. Je trouvais que ces chaussures faisaient de belles jambes (le peu

que l'on voyait) et un très joli galbe du pied. Mais surtout, je trouvais toutes ces jeunes femmes belles et tellement grandes. Je rêvais d'être l'une d'elle et porter des chaussures à talons. Mais quand viendrait mon tour ? Pensez donc ! Grandir de 7, 8 ou 9 cm d'un seul coup ! Le rêve !

Seulement vu mon jeune âge, il n'était pas question que ma maman m'achète des chaussures à talons, même sans les aiguilles.

J'avais malgré tout trouvé une solution pour me grandir de 2, 3 cm. Je mettais des balles dans mes chaussures. Oui, des balles pour jongler.

Ce n'était pas très pratique pour marcher car les balles bougeaient dans les chaussures et de ce fait, je me cassais souvent la figure. Mes pieds sortaient un peu des chaussures puisque les talons n'avaient plus la place, occupée par les balles. Ça devait me donner une démarche marante, mais je ne me voyais pas...

J'ai rapidement abandonné cette invention de « génie » qui n'avait pas que des avantages et je me suis laissée grandir sans artifices. Mais je n'abandonnais pas mon rêve de chaussures à talons hauts.

Il m'a fallu attendre mes 15 ans pour que maman accepte de m'acheter des chaussures à talons. Mes talons ne dépassaient pas les 3 ou 4 cm, mais quel bonheur ! Je les adorais et elles ne quittaient mes pieds que lorsque j'allais au lycée. A l'époque la fantaisie n'était pas admise dans les établissements scolaires.

En grandissant et en devenant une femme, ma passion des chaussures à talons ne m'a pas quittée. Lorsque je suis sortie de l'hôpital en mars dernier, j'étais bien embêtée, je n'avais pas une seule paire de chaussures plates (moins de 6 cm de talon) à part mes chaussures de marche. Pas très seyant.

Mais mon rêve de chaussures à talons n'est pas vraiment fini...

LA TRANSMISSION DES REVES

La vie m'a donné 2 fils mais pas de filles, mais eux ont eu des enfants et j'ai donc 2 petites-filles qui ont maintenant 12 et 14 ans et un petit-fils (qui ne rêve pas de chaussures à talons).

Lorsqu'elles viennent en vacances chez moi, l'une comme l'autre, depuis des années, passe un temps incroyable à s'amuser avec mes chaussures. Elles les essaient toutes et jouent à «la femme » qu'elles seront bientôt.

Je les laisse faire car je n'ai pas eu la chance de pouvoir le faire et que je n'aurais peut-être pas mis des balles dans mes chaussures pour me grandir si j'avais eu cette possibilité.

En les regardant je me revois rêver aux femmes à chaussures à talons auxquelles je voulais ressembler.

Je voulais être grande. Mais n'est-ce pas le rêve de toutes les petites filles ? Mes petites-filles en rêvent c'est certain. Lorsque l'on est petit on veut devenir grand et lorsque l'on a grandi on aimerait redevenir petit.

A Noël dernier je n'ai pas vu mes petits-enfants car ce n'était pas mon année. Dans nos familles nous nous partageons les joies des petits-enfants, une année sur deux.

Nous n'avions pas fait la distribution des cadeaux. J'avais envoyé les miens mais ce n'est pas pareil... Je n'avais pas reçu les miens.

Pour ma part, hospitalisée la nuit du réveillon, l'année commençait mal et je ne pensais pas aux cadeaux que je n'avais pas eu de mes petits-enfants. Je savais qu'ils en avaient préparés.

Mes fils sont venus me voir à l'hôpital et l'un d'eux m'a apporté les cadeaux de ses enfants. L'un des cadeaux était une toile que ma petite-fille avait peinte pour moi. Ce n'était pas la première, mais celle-là est vraiment spéciale.

Quelle belle surprise lorsque j'ai vu cette peinture, quel bonheur...

Je suis ravie de voir que les rêves sautent les générations. Vous ne le saviez pas ?

Nos rêves de petite fille ou petit garçon seront peut-être les rêves de nos petits ou arrière-petits-enfants. Les enfants, quelques que soient l'époque ont des rêves que l'on retrouve partout.

J'ai appelé ce tableau « Mamie chaussures », au début de mon article. Ce sont bien mes chaussures dans le tableau !

Comme le tableau est accroché, il est pris en perspective d'en bas et il est bien plus joli en vrai, mais ça vous donne une idée...

Katibel (Danièle Galicia) du blog [Forme et bien-être](#)

REALISEZ-VOUS VOS REVES OU REVEZ-VOUS DE LES REALISER?

De Sylviane

Réalisez-vous vos rêves ou rêvez-vous de les réaliser?

RÊVEZ-VOUS VOS RÊVES OU LES RÉALISEZ- VOUS

IL ÉTAIT UNE FOIS

Il était une fois une petite fille qui n'aimait pas du tout être enfermée dans le pensionnat où elle se trouvait alors croyez-moi les rêves ça y allait

Un jour, c'était sûr quand elle serait grande ...

Elle n'enfermerait jamais ses enfants avec d'horribles bonnes femmes, toujours en train de la punir ... non quand elle serait grande, elle aurait des enfants qui seraient gentils et qu'elle ne mettrait jamais en pension ça c'est sûr

Et puis quand elle serait grande, elle aiderait les enfants qui n'avaient pas beaucoup d'argent et les personnes âgées parce que c'est ce que les bonnes sœurs disaient qu'il fallait aider les autres, donc elle aiderait les gens



Et puis quand elle serait grande, elle voyagerait parce que son père lui racontait de belles histoires sur des cousins partis en Argentine ou aux USA des pays vraiment merveilleux où les gens étaient heureux enfin ça devait être comme ça ... sinon pourquoi partir si loin non ?

Et quand elle serait grande, elle aurait une grande maison avec Papa et Maman et peut-être un Prince sûrement un Prince d'ailleurs les hommes ne sont-ils pas tous des princes ?

Et tout le monde habiterait dans cette grande maison en paix parce que quand elle serait grande, Papa et Maman s'entendraient déjà très bien et il y aurait aussi des chiens, des chats et même un lapin

Et puis quand elle serait grande, elle aurait un métier qui lui plairait, elle serait un gentil professeur qui expliquerait aux gens pas trop futés comment on écrit anticonstitutionnellement sans faire de fautes ...

REVER DE REALISER SES REVES

Ou peut-être elle serait pro'f d'histoire et elle dirait aux enfants que se rappeler de la date de Marignan n'est pas essentiel pour être heureux

Et puis quand elle serait grande, elle cuisinerait rudement bien comme Maman et plein de gens viendraient chez elle parce qu'ils seraient rudement contents d'avoir une amie qui cuisine si bien et surtout parce qu'ils l'aimeraient bien

Et quand elle serait grande, elle aurait encore plein de rêves parce que même si Sœur Saint-Jean-François disait qu'elle était toujours en train de rêver, eh bien je vous le dis c'était rudement bien de rêver

ET LA PETITE FILLE QUI A GRANDI, QU'A-T-ELLE FAIT DE SES RÊVES ?

Elle a grandi, connu des difficultés de toutes sortes connu des gens supers et d'autres moins, le Prince Charmant ne l'était pas (mais ça vous vous en doutiez n'est-ce pas ?)

Elle n'a pas mis ses enfants en pension et ses enfants sont en tout point ce qu'elle avait rêvé, d'ailleurs je vais vous dire on ne pourrait pas rêver mieux

Elle a été prof de français (langue étrangère) et ses élèves avaient des résultats extraordinaires parce que finalement la petite fille s'est révélée être une grande pédagogue, c'est fou ce que les rêves vous font faire ...

Et en grandissant elle n'a pas tout de suite fait ce qui la passionnait parce qu'entre-temps elle s'était découvert une autre passion : le développement personnel alors à force de rêver devenir thérapeute et bien elle l'est devenue – bien sûr il a fallu travailler un peu pour concrétiser ce rêve mais ça valait la peine

L'ARBRE AUX REVES

Elle n'est pas devenue prof d'histoire mais l'histoire la fait toujours autant rêver

Elle cuisine rudement bien la gamine devenue grande et ses amis se pressent nombreux chez elle par amitié et aussi pour les bons petits plats qu'elle leur prépare

Et puis même s'il s'est révélé que tout n'était pas parfait ailleurs ni en Argentine ni aux States, la petite fille a beaucoup voyagé parce que connaître d'autres cultures, d'autres pays ouvre l'esprit et donne de la tolérance

et elle rêve encore d'aller voir le Dalaï-Lama, connaître le Tibet (sa passion), les Fjords de Norvège, Vienne et plein de trucs encore, Bali pourquoi pas, écouter des concerts dans des endroits prestigieux comme Bayreuth ou Salzbourg, aller à Baalbeck ...

Et la petite fille qui a grandi a aidé beaucoup de personnes, des jeunes des vieux et ça continue parce que c'est dans les gènes de la famille d'aider les autres ... elle en rêvait et l'a fait

Bon, Papa et Maman ont fini bon an mal an par s'entendre un peu mieux même si ce n'était pas super c'était quand même mieux qu'avant ... quand la petite était petite,

Et puis la petite fille a toujours eu des animaux et ses enfants aussi, c'est quand même chouette de rêver ça et finalement de l'avoir EN VRAI, non ?

Et aujourd'hui, elle rêve de quoi la petite fille des rêves :

J'AI EU UN REVE

Et figurez-vous qu'elle s'est mise à rêver qu'elle ferait des formations, des séminaires en ligne pour aider les gens à se

sentir mieux dans leur peau et le rêve est en train de se concrétiser parce que cette petite quand elle se met à rêver croyez-moi elle y croit dur comme fer

Elle aimerait aussi avoir une fondation pour aider les gens en difficulté à se ressourcer et apprendre un métier et ça les aiderait à se remettre sur le marché du travail

Elle aimerait bien écrire des livres et faire encore un autre truc qu'elle préfère garder pour elle (la gamine de 70 ans est un peu superstitieuse) et puis oui bien sûr il y a cette grande maison familiale ...

Une grande maison toute en longueur avec au milieu la maison de la Mamma et de chaque côté une aile pour chaque enfant et petits-enfants,

C'est un rêve mais vous savez les rêves sont faits pour nous emmener loin,

Vers des contrées où tout est possible,

Là où notre imaginaire et nos désirs profonds peuvent se concrétiser parce que dans le pays des rêves il n'y a rien d'impossible car

Dans le pays des rêves,

Il n'y a ni peurs, ni limites, rien qui nous dit qu'on n'y arrivera pas ou que tout cela n'est qu'utopie et le meilleur c'est qu'à force de rêver... j'ai réalisé la plupart de mes rêves et je suis certaine aussi que ceux qui sont dans ma besace et bien

ILS VONT SE RÉALISER

ET VOUS ? Quels étaient vos rêves quand vous étiez petit(e) ?

En avez-vous réalisé quelques-uns ou les avez-vous laissés en route ?

Pourquoi Pensiez-vous que c'était une utopie, des trucs irréalisables ?

Faites l'inventaire de tout ce que vous souhaitez, de tout ce que vous aimiez, de tout ce qui vous passionnait quand vous étiez jeune

Qu'aimeriez-vous encore faire parmi ces rêves ?

Sylviane du blog [SOS Stress](#)

VOYAGE DANS LES ANNAPURNAS, DU REVE A LA REALITE

De Hannah

[Voyage dans les Annapurnas, du rêve à la réalité](#)

DU REVE A LA REALITE AVEC LE VOYAGE DANS LES ANNAPURNAS

Mes rêves éveillés ont souvent été teintés d'un désir de liberté ou plutôt de libération.

Il me semblait que j'étais engluée dans une purée invisible qui m'empêchait de vivre ma vie avec des émotions satisfaisantes comme l'amour, la paix, la joie...



Petit à petit, je me suis aperçue que je n'étais pas seule dans ce cas et j'ai découvert qu'il ne servait à rien de rêver de liberté, il fallait plutôt apprendre à se libérer.

C'est devenu mon métier et pour être bien certaine de savoir l'enseigner aux autres, je le pratique sur moi-même !

J'avais aussi des rêves moins urgents comme celui de voyager. J'y ai pris goût très jeune en allant vivre au Canada pour y faire mes études et je gardai les vacances scolaires pour aller en Asie.

Il m'a fallu beaucoup de temps pour passer de la peur au rêve en ce qui concerne le Népal et le voyage dans les Annapurnas.

Non, je n'avais pas peur du trekking, de l'altitude, des plus hautes montagnes du monde ou d'un voyage en Asie.

J'avais peur de ne pas pouvoir faire ce qu'il fallait faire pour pouvoir partir à la saison du trekking au Népal, c'est à dire Octobre.

Bien sûr, on peut marcher à Pâques mais l'air n'est pas aussi pur qu'à l'automne.

L'été, la mousson sévit et sous des trombes d'eau, il n'y a pas moyen de marcher dans les Annapurnas.

J'étais enseignante à l'époque et donc je choisissais des destinations moins pluvieuses pour pouvoir partir l'été, pendant les vacances.

Partir au Népal aurait signifié arrêter l'éducation nationale et cela ne fait que 4 ans que j'ai pris cette décision que tout m'encourageait à ne pas prendre.

Le mental, en dehors de son bavardage incessant, a longtemps cherché à me protéger de dangers qu'il pensait encore valides en me maintenant à l'école.

Il me susurrerait donc de ne pas prendre le risque de me mettre en insécurité en quittant le fonctionnariat pour me lancer dans le libéral et dans le métier de thérapeute que je fais à plein temps aujourd'hui.

Être thérapeute et vivre de son art n'est pas toujours aisé. Toujours est-il que je l'ai fait et que pas une seule seconde je ne l'ai regretté depuis.

Sans travail sur moi, je n'aurais jamais quitté l'immense sécurité que ce métier représentait.

DEESSE ET VOYAGE DANS LES ANNAPURNAS

Mon premier acte psycho-magique de l'époque fut de partir immédiatement au Népal et de faire mon premier voyage dans les Annapurnas.

Pourquoi les Annapurnas ? Parce que ceci déjà (voir la photo ci-dessous)! 8091 m dont 5kms de dénivelé sous vos yeux ébahis !

Ensuite, Annapurna est le nom de la déesse Parvati dans sa fonction « maternante » et nourrissante. C'est aussi la déesse de la moisson.

Cette notion de récolte est, pour moi, une étape que j'ai souvent zappé dans ma vie : je sème, je sème, je lance des tas de nouvelles approches et puis, par un phénomène très inconscient, je ne suis plus là au moment de la récolte.

Je suis ravie que d'autres puissent récolter mais j'aimerais aujourd'hui goûter le fruit de mon travail.

Le message du pasteur de Koh Samui (où nous sommes ce mois-ci) pour Pâques était : donnez des fruits toute l'année.

Cela signifie: continuez à développer des qualités (ou vertus) pas seulement quand le ciel est bleu et que tout va bien mais aussi dans l'adversité.

Pour moi, c'est un peu en contrepied que je prends ce message : dans l'adversité, je sais faire, mon métier m'a appris à rester présente même au cœur des pires tempêtes.

Je sais, dans des états de régression, me souvenir de l'adulte que je suis pour ne pas me laisser emporter par un flot d'émotions et ne pas poser des actes que je regretterai.

C'est sans doute ce qui me permet d'accompagner les autres au cœur de leurs tempêtes.

Ce que je sais moins faire, paradoxalement, c'est profiter des fruits quand tout va bien !

J'ai toujours un projet qui bout dans la marmite mais ne rien faire n'est pas chose aisée pour moi.

M'installer dans une chaise longue pour profiter de la vie, c'est un peu un film de science-fiction.

C'est donc une des raisons pour lesquelles j'adore travailler en Thaïlande, c'est parce qu'il n'est pas possible de travailler constamment.

Entre la chaleur, la sollicitation d'une eau très chaude et accueillante (37° cette année), le plaisir de la vie douce et facile, mon bosseur intérieur se détend vraiment.

Hier, pour la première fois de ma vie je crois, j'ai vu une mère jouer avec son bébé nouveau-né dans l'eau de la mer.

C'était un spectacle assez hallucinant. Dans mon dernier souvenir de moi bébé dans l'eau, je hurle parce que les eaux bretonnes ne sont pas exactement la panacée pour un bébé qui ne supporte pas de prendre un bain sans les 37 degrés règlementaires.

Eh bien en Thaïlande, c'est possible. J'en entends déjà quelques-uns qui disent, 37 degrés c'est trop chaud.

Pour vous peut-être, pour votre bébé intérieur, c'est la détente qu'il n'a peut-être jamais sentie !

Une des piscines de l'hôtel est exposée en plein soleil toute la journée...elle est donc elle aussi à 37 degrés.

Je ne sais pas si vous avez déjà pris un bain dans une baignoire de 47 mètres de long, eh bien je vous assure que c'est une expérience presque mystique.

Pour en revenir aux Annapurnas, cette charmante déesse tient dans sa main un plat de riz, dans l'autre une cuiller pour nourrir les dévots (et Shiva).

C'est Shiva qui a demandé à être nourri pour trouver l'énergie de la sagesse et l'illumination. On est loin du bouddha squelettique dont je vous avais parlé dans un ancien article.

Anna signifie « nourriture » et « purna » entier, total, grande quantité, complet, rassasié, satisfait(e).

Annapurna est donc le symbole du soin qui nourrit, une façon d'incarner l'Esprit dans la nourriture et la matière en général.

Il y a pire comme nom ! L'idée d'aller travailler la satisfaction au Népal me plaît particulièrement. Ce ne sera bien sur pas la même que celle qu'on trouve en Thaïlande.

Pour cela, il faut veiller à ne pas en faire trop au niveau sportif. Les 11 jours du dernier Trek du Tour des Annapurnas m'ont rendue sage !

Le bébé intérieur n'aime pas le froid et la marche poussée ! Cette fin d'année 2014, nous allons donc y aller piano, qui va piano va sano....

Nous allons prendre le meilleur de toutes nos expériences passées dans ce pays afin de rendre le voyage le plus « nourrissant » possible.

D'abord prendre soin de la peur...

VOYAGE DANS LES ANNAPUNAS ET LA PEUR

Cela fait quatre fois que nous allons au Népal, presque une fois par an et le plaisir y est toujours intact.

Grâce à nos clients, j'ai découvert que le mal d'altitude pouvait en fait cacher beaucoup de peurs et d'états émotionnels inconscients.

Nous avons, donc, avec la technique Tipi , réussi à démanteler une bonne partie des peurs qui auraient pu en pousser quelques-uns à redescendre plutôt que de passer le col du Thorong à 5416m

Je raconte l'histoire avec happy ending de Shanti et de ses problèmes de santé pendant le trek ici.

Pourquoi le mental s'affole-t-il dès qu'il dépasse une certaine hauteur ? Parce que c'est l'inconnu.

Une peur peut affecter le corps et créer des symptômes mais nous nous sommes vite aperçus qu'en utilisant la technique Tipi, nous pouvions débrancher la plupart des états émotionnels donc, par voie de conséquence, physiques de nos clients.

La peur est inévitable chaque fois que vous mettez un pied hors de votre zone de confort.

Vous traversez une barrière invisible qui fait tinter toutes les sonnettes d'alarme de votre système sécuritaire qui vous garde bien au chaud mais parfois

Dans l'ennui

Dans l'étroitesse

Dans la survie

Dans le manque de créativité

La non prise de risque relationnelle

Le connu

Le pas trop désagréable

Le supportable

Le bof

Mon mental à moi me parlait de précarité de l'emploi et de retraite pour me maintenir dans la zone de confort du fonctionnariat.

Et vous que vous raconte-t-il ? Si vous deviez partir, savez-vous à quelle peur votre mental essaierait de vous manger ?

Pas assez entraîné ?

Trop vieux ?

Pas assez de souffle ?

Peur du groupe ?

Pas assez de confort ?

Insécurité liée à l'altitude ?

Peur de ne pas être assez encadré ?

Peur de l'inconnu ?

Peur de mourir en route ?

Peur d'avoir froid, faim ?

Peur d'être malade ?

Peur de prendre des risques ?

Peur d'être loin de votre famille ?

Peur de l'échec ?

Peur de ne pas y arriver ?

Pas prêt ? Plus tard ?

Heureusement il y anon pas ce que vous alliez chanter mais
Tipi !

LES ANNAPURNAS POUR FAIRE MONTER LE TAUX VIBRATOIRE.

Tout le monde n'est pas sensible à l'énergie de la montagne.
Avant, nous habitions sur la côte d'Azur, là où habitent ceux qui
sont plutôt « mer ».

Bien sur la température était clémente mais le taux vibratoire
n'était pas facile à maintenir.

C'est un peu comme si notre énergie se dispersait. C'est une des
raisons pour lesquelles nous avons choisi d'habiter dans les
montagnes en France.

L'air et l'énergie y sont incomparables, selon nos standards bien
entendu. Au Népal, imaginez devant vos yeux 5000 m de
forteresse de roche et de neige.

Lorsque les peurs sont travaillées, elles font place à
l'émerveillement.

Bien que les voitures commencent à coloniser un peu cet espace,
l'eau, la terre et le ciel sont d'une rare pureté dans les
Annapurnas.

Il est possible de ressentir cette qualité de la nature jusque dans
vos cellules pour vous laisser régénérer.

J'en profite pour vous rappeler les expériences de Masaru
Emoto et les cristaux de l'eau.

TAUX VIBRATOIRE ET CRISTAUX DE L'EAU

C'est en travaillant sur les fluctuations ondulatoires de l'eau que M.Emoto a découvert que l'eau avait de multiples façons de s'exprimer.

Il a pris des échantillons d'eau de provenances différentes, en a analysé les cristaux lors de leur congélation puis a pris des photos de ses résultats.

Sa première remarque a été que les eaux pures et vives forment de magnifiques cristaux à figures géométriques.

A l'inverse, là où les eaux stagnent ou sont polluées, elles ne forment pas de cristaux ou alors ils sont incomplets voire « disharmonieux ».

Tout le monde sait que la qualité nutritionnelle de l'eau est affectée par l'environnement mais là c'est sa qualité énergétique.

La beauté et l'harmonie ne sont pas forcément des qualités mesurables et les cristaux sont invisibles à l'œil nu.

Sachant que nous sommes fabriqués à 90 % d'eau (plus encore dans la vie intra-utérine), nous nous imprégnons de manière inconsciente des qualités de l'environnement.

Au contact des Annapurnas, c'est toutes vos cellules qui se mettent à vibrer. Lorsque vous vibrez à la majesté, la paix, la beauté et l'harmonie, c'est aussi toute votre vie qui se met à vibrer ces qualités.

Il a poussé un peu plus loin l'aventure avec son équipe et à découvert que l'eau (et sa formation de cristaux) était aussi sensible à l'émission de pensées, de paroles, même écrites.

Ainsi les mots « haine » ou « amour » collés sur une bouteille modifient la structure des cristaux de l'eau.

Différents styles de musique modifient eux aussi la forme des cristaux de l'eau exposée à ces sons.

Le monde extérieur modifie ainsi la structure de l'eau qui compose votre corps et imprime les sensations qui vont avec.

C'est un peu comme si les montagnes s'adressaient directement à vous. Impossible aussi de continuer à croire par exemple, que vous êtes seul à vous débrouiller avec tout, vous avez la preuve en face de vous que le plus Grand existe.

Vous n'êtes pas tout seul non plus avec vos petits bras musclés censés vous amener à tout réussir tout sans aide et sans soutien dans votre coin.

VOYAGE DANS LES ANNAPURNAS ET CLARTE INTERIEURE.

La montagne ne fait pas que modifier votre énergie, elle vous permet d'incarner en vous ses propres qualités.

Vous imprimez en vous la magie de la grandeur et de la puissance après avoir côtoyé pendant quelques jours ces fantastiques colosses que sont les Annapurnas.

Ainsi la clarté extérieure ouvre vos horizons intérieurs. La lumière que vous absorbez dehors s'imprime aussi en vous.

Cela permet en passant de voir s'il reste de la poussière à déblayer et cela fait partie de notre job que de vous aider.

Parce que vous envoyez un spot lumineux au fond de votre être, vous commencez à voir ce qui ne vous était pas accessible jusqu'à présent.

SI VOTRE OBJECTIF EST LA DETENTE, PEUT-ON VRAIMENT SE DETENDRE DANS UN TREK ?

Cette année pourquoi pas? Contrairement aux autres années, nous allons emprunter la route nouvellement construite entre Bhulbhule et Manang, vous pouvez la voir sur la carte.

Pas de longue marche d'approche mais la possibilité de s'acclimater tranquillement à l'altitude là où un vol d'avion trop brutal pourrait mettre votre corps à rude épreuve pour atteindre 3500m.

Les étapes sont assez raccourcies, pas plus de 4 ou 5 heures de marche lente par jour.

Les nuits dans les Lodges vous permettent de bénéficier d'un toit, d'une chambre à 2 avec un matelas, sans compter les copieux petits déjeuners... le grand luxe par rapport à ceux qui campent.

Nous serons quasiment un mois plus tôt que d'habitude sur les sentiers donc il fera plus chaud en altitude, enfin moins froid.

La dernière marche jusqu'au col est facultative, vous pouvez même louer un cheval pour faire une partie du trajet sans vous fatiguer.

Nous redescendons par le même chemin, ce qui vous permet de profiter des Annapurnas tout le temps et surtout de nous attendre si vous désirez faire une halte.

Comme les étapes sont courtes, il reste du temps pour profiter de recentrages, temps de parole, d'écoute, libérations en cas de fortes émotions.

Enfin et non des moindres, si nous sommes en nombre suffisant, il est possible d'affréter un petit avion pour faire le trajet retour Manang/Pokhara.

Survoler l'Himalaya est aussi une expérience inoubliable, sans compter l'économie des deux jours de route !

Je ne pense pas qu'il soit possible de rendre le trek plus abordable, selon notre expérience !

VOYAGE DANS LES ANNAPURNAS ET UNE RENCONTRE INSOLITE.

Je ne peux pas vous parler du Népal sans vous présenter Sanjay Sai Baba.

Sanjay Sai baba est une réincarnation (ou émanation) de Shirdi Sai baba tout comme l'était Sathya, celui qui est mort en 2011.

Il a aujourd'hui un peu plus de 25 ans. Il a été découvert très jeune grâce à une de ses particularités : il matérialise.

Un vrai magicien en quelque sorte et sans trucage. Son don a été découvert alors qu'il était encore enfant.

Contrôler la matière et manifester directement à partir de l'invisible n'est pas donné à tout le monde.

C'est la marque de fabrique des Sai Baba, une sorte de miracle qui oblige les humains à se poser la question de leur véritable nature.

Sanjay Sai n'est pas que cela bien sûr, il délivre un message sur l'existence d'un Dieu unique (un exploit chez les hindous!).

La première chose qui frappe dans sa présence, c'est la joie communicative et la simplicité extrême.

Bien que le cadre hindouiste implique un protocole pour assister un « avatar » considéré comme une divinité, Sanjay Sai est un être qui s'adresse directement à vous.

Vous trouverez dans cet article l'anecdote qui fait que nous l'avons rencontré par « hasard ».

Pour ceux qui sont sensibles au taux vibratoire, je vous invite à venir le rencontrer, c'est une expérience unique.

La particularité des avatars (rien à voir avec le film) c'est qu'ils incarnent l'Esprit divin dans un corps matériel.

Vous aussi bien sûr mais vous avez (comme moi) du mal à reconnaître votre véritable nature alors que lui le vit.

Les avatars sont, pour les hindous, comme un phare au sein de l'humanité afin de les guider vers la libération et l'amour.

Leur particularité est souvent de connaître les écritures saintes sans les avoir apprises et de transmettre un message qui unit toutes les religions du monde.

On comprend très vite que la vie terrestre de Sanjay Sai ne lui appartient plus, elle est dédiée à l'humanité dans un amour inconditionnel.

Cette rencontre avec un être unique est toujours la cerise sur le gâteau de toutes nos pérégrinations népalaises.

Cette aventure est donc pour vous si:

Si vous avez besoin d'un changement d'air et d'énergie dans votre vie

Si vous êtes mur(e) pour l'aventure (sécurisée)

Si vous avez formulé le rêve d'aller dans l'Himalaya

Si vous avez besoin de sortir de vos limites et de vos conditionnements

Si faire un voyage extérieur et un voyage au cœur de vous-mêmes vous tente.

Si vous désirez vivre un périple en conscience

Si vous voulez découvrir et partager avec un groupe de chercheurs (et trouveurs) de conscience

Si vous avez besoin de construire un Chorten ou stupa (voir explication dans un de mes articles) pour aborder un gros projet dans votre vie

Si votre intuition vous y pousse

Et vous, avez-vous un rêve que vous aimeriez voir se réaliser
sous peu?

Hannah du blog [Forme Santé idéale](#)

POUR QUE VOTRE REVE DE PERDRE DU POIDS DEVIENNE REALITE

De Didier

[Pour que votre rêve de perdre du poids devienne réalité](#)

LE REVE PEUT DEVENIR REALITE

Commençons cet article par une citation que j'aime beaucoup, et qui est aussi une incitation à l'action :

« Faisons de nos vies un rêve et de nos rêves une réalité ». Il s'agit d'une citation -revisitée- d'Antoine de Saint Exupéry...

Admettons que le fait d'obtenir un poids d'équilibre soit pour vous un rêve. Un rêve inaccessible peut-être. Ce serait une belle occasion d'avoir une vie de rêve ;-)

D'autant plus que, sur le chemin qui vous mènerait à votre poids idéal, vous pourriez comprendre certaines choses sur vous, sur votre état d'esprit, sur vos qualités et vos défauts, sur ce qui vous empêche de progresser dans votre vie, ... et cela pourrait vous aider non seulement à perdre du poids durablement, mais aussi à atteindre d'autres rêves que vous avez certainement dans d'autres domaines de votre vie.

Le tout, c'est de comprendre que c'est POSSIBLE de transformer un rêve en réalité. Pas en un claquement de doigts, évidemment. Tout progrès véritable demande un certain investissement. Mais ça en vaut aussi la peine !



Je l'ai déjà dit sur ce blog, et je le répète : une volonté « un peu vague » de perdre du poids ne portera pas les fruits qu'on en attend, surtout sur le long terme. Pourtant, je vois souvent des personnes qui pensent perdre du poids avec un effort minimum.

COMMENT ATTEINDRE SON REVE DE PERTE DE POIDS

Mais plutôt que d'avoir l'air critique, j'aimerais vous parler d'une personne qui a accompli spontanément ce que j'aurais recommandé pour perdre du poids.

Je suis tellement admiratif devant sa lucidité et sa réussite que j'ai fait son interview, que je mettrai un jour sur Youtube – quand le montage et le découpage de son interview seront au point. Cette personne est passée de 91 kilos à 64 kilos en un an et demi, et a un poids stable aujourd'hui : quel est son secret ?

1/ Il (oui, il s'agit d'un homme...) a eu un déclic le jour où il est monté sur la balance et où il a vu qu'il pesait 91 kilos. Il s'est dit : « non, ce n'est pas possible, pas à mon âge (il avait 21 ans), ça DOIT changer »

2/ Il a focalisé son attention sur son poids et son alimentation. Ces choses-là étaient au second plan avant sa prise de conscience.

3/ Il a changé progressivement ses habitudes et il est constamment resté convaincu qu'il pouvait retrouver son poids d'équilibre.

C'est simple –et c'est très résumé, mais ça marche. Et puis, c'est vrai que ça demande quelques connaissances de soi-même et de la nutrition en général. Mais quand vous êtes déterminé à atteindre votre rêve de perdre du poids, tout cela vient en approfondissant la mise en œuvre de votre rêve.

COMMENT UN REVE PEUT CHANGER VOTRE VIE

Vous vous souvenez certainement de certains moments où, le matin, vous vous êtes réveillé alors que vous étiez en train de faire un rêve magnifique. C'était un rêve, et pourtant, ça paraissait si réel ! Au point que vous vous demandiez si certaines parties de ce rêve n'étaient pas réelles...

Pourquoi ne pas utiliser cette force de persuasion de votre esprit à votre avantage ?

Que ce soit pour perdre du poids ou pour atteindre d'autres buts auxquels vous tenez beaucoup, donnez-vous la possibilité d'en rêver consciemment et d'en faire une chose tellement concrète pour votre esprit que vous trouverez la force, les ressources et les informations nécessaires pour atteindre votre rêve.

Rien ne peut arrêter un rêve en marche ! Ni les craintes, ni les embûches, ni les échecs passagers.

Rêvez vos succès, rêvez votre vie et vous aurez une vie de rêve.

Je vous encourage à penser de cette manière et je suis le premier à me dire que cet article s'adresse d'abord à moi ! ;-)

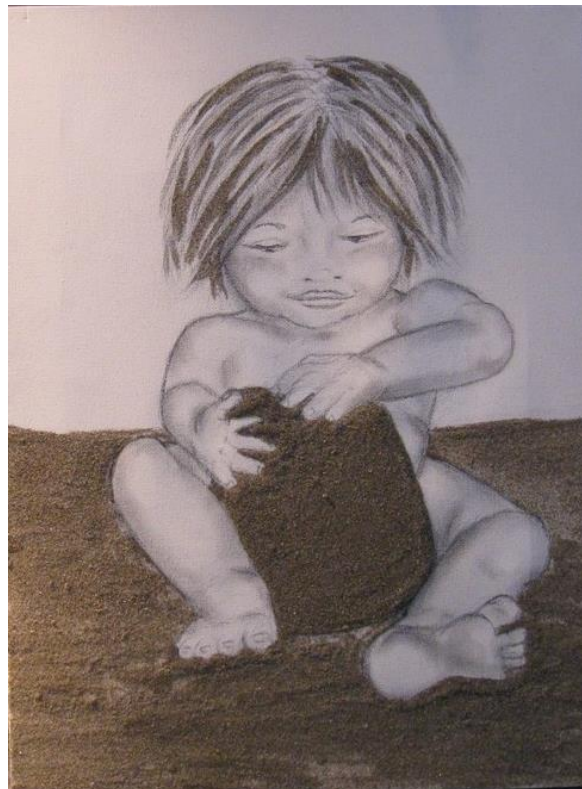
A vos rêves... Didier du blog [Le blog perte du poids](#)

LE HASARD DANS LES REVES

De Cat Evasion

Le hasard dans les rêves

Étant moi-même, depuis toujours une rêveuse impénitente, je ne pouvais passer à travers ce désir d'écrire mes émotions et mes impressions sur les rêves, grâce à cet événement (« Que faites-vous de vos rêves ? » organisé par Danièle du blog « Forme et bien-être ») Que j'ai justement découvert par "hasard". Mais est-ce bien un hasard?



Une coïncidence? Le hasard existe-t-il lorsque l'on a besoin d'exprimer ce que l'on est, qui l'on est, ce à quoi on rêve et pourquoi on rêve?

Les rêves qui se réalisent ou sont sur une voie de réalisation le sont-ils par le fruit du hasard? De notre seule détermination? Des seuls actes que nous avons faits ou allons faire pour y parvenir? De notre seule persévérance à les poursuivre coûte que coûte?

J'ai souvent entendu dire que "le hasard fait bien les choses". En effet, car il place judicieusement sur notre chemin, les personnes, les paroles, les mots, les déclics, les directions, les

forces d'émotions qui nous guident, nous soutiennent et nous propulsent vers nos rêves.

Un rêve, pour moi, c'est avant tout la naissance d'un désir intense accompagné d'une joie profonde. Ce désir peut-être le fait d'une illumination soudaine tout comme le fruit d'une réflexion mûrement approfondie. C'est le besoin de vivre quelque chose qui m'est cher, qui est très important et même vital pour moi. Des rêves, on en a tous, tout au long de notre vie. J'en ai eu des milliers! Certains, comme des feux d'artifices, sont des étincelles de lumières qui s'éteignent très vite. D'autres que je pensais importants, ne l'étaient plus après quelque temps. Mais certains sont là depuis longtemps, depuis toujours, ils perdurent et ne peuvent être ignorés.

Ces rêves-là, ce sont la nature même de ce que je suis, la force de vie qui est en moi et qui ne peut être ignorée sous peine d'y perdre ma santé, mon bonheur, mon âme profonde.

J'ai toujours créé, j'ai toujours dessiné, j'ai surtout toujours adoré le bonheur immense et la sérénité, la joie indescriptible et unique que donne à tout mon être cette action toute simple de faire quelque chose. Avec un crayon, des couleurs, un coquillage, une brindille, une plume, une écorce...

Lorsque j'étais enfant et que l'on me demandait ce que je voulais faire plus tard, je répondais: le lundi, je serai boulangère, le mardi, fleuriste, le mercredi journaliste... j'avais comme ça un métier pour chaque jour de la semaine et évidemment différents pour la semaine suivante car tout m'intéressait. Ça faisait rire les adultes, mais c'était pourtant sérieux! Plus tard, j'ai compris

que ce n'était pas vraiment possible et lorsqu'à 15 ans, j'ai dû choisir une orientation à l'école, ce choix a été le plus cruel que j'ai eu à faire car tout me plaisait! Je me suis donc concentrée sur ce que j'aimais le plus: dessiner, créer, inventer, décorer. Mais je ne voulais pas être seulement et faire seulement une seule chose! Alors j'avais décidé d'être une sorte de décoratrice d'intérieur mais je décorerais avec mes propres créations (poteries, peintures, etc.)...

Tant qu'à faire! :)

À ce moment-là, à part les beaux-arts aucune école n'offrait de programme pour les rêveuses de mon genre et mes parents n'avaient pas les moyens de m'y envoyer. J'ai essayé autre chose mais sans plaisir véritable et j'ai vite quitté l'école pour gagner ma vie, être indépendante et... passer mon permis moto car l'évasion et la liberté que j'éprouvais en conduisant étaient un autre de mes plus grands besoins. J'ai vécu cet autre rêve avec grand plaisir pendant plusieurs années puis j'ai réalisé un autre rêve en partant vivre à l'étranger.

Il y a quelques années, je vivais une routine sécurisante financièrement, avec ma fille alors en bas-âge, ayant un revenu assuré et prometteur. Je ne voyais que la sécurité de mon enfant à assurer.

Mais en moi, bouillonnait un mal-être professionnel qui allait en grossissant. Je n'étais pas à ma place et je le savais inconsciemment.

Mais par "sagesse" et "responsabilité" matérielle, financière et surtout maternelle, je n'osais et ne savais comment apporter un changement à cette vie qui me pesait de plus en plus.

C'est là qu'un jour le déclic s'est fait. Après plusieurs années sans souci, c'est à ce moment qu'un jour, à bout de souffle, après un burn-out, j'ai pris un mois de congé pour me recentrer sur mes désirs, mes besoins et mes priorités, car je me sentais partir à la dérive de mes rêves.

C'est à ce moment-là, en cherchant un autre chemin professionnel à suivre que j'ai retrouvé celui des rêves de mes 15 ans...

C'est à cet instant que j'ai compris que j'étais née pour créer et que là était ma vraie vocation, ma seule voie possible de plein épanouissement et de bonheur véritable. Mais être une artiste assez connue, à défaut d'être reconnue, pour vendre ses oeuvres est somme toute assez banal (après tout, nous ne sommes que quelques milliards à travers le monde à souhaiter réaliser un tel rêve :) (Si vous désirez approfondir ce sujet, vous pouvez lire mon article :

Dur, la vie d'artiste?

Ce que je souhaite, de tout mon cœur, c'est surtout de faire d'une pierre deux coups en redistribuant une partie des ventes de mes créations à des organismes travaillant à des causes primordiales pour

Moi: la sauvegarde des forêts dans le monde et l'accessibilité à tous les êtres humains d'une eau pure et saine.

A partir de ce moment, j'ai pris la décision la plus importante de ma

vie: j'ai donné ma démission à un travail et un revenu assuré et sécurisant (pour ma fille et moi) et laissé aller enfin ce rêve en moi se réaliser pleinement: vivre de mes créations! Ce rêve est en voie de réalisation et depuis que j'ai pris cette décision majeure de changer les choses et vivre mon rêve, tout s'est mis en place, de façon claire ou détournée, et tout, en tout temps à concouru à me permettre de le poursuivre.

A partir du moment où j'ai pleinement accepté ce que je suis et décidé de le vivre envers et contre tout, beaucoup de choses ont changé.

Certaines personnes se sont éloignées, d'autres sont arrivées, par "hasard" dans ma vie et tout s'est mis en place pour que je trouve les emplois que je souhaitais, aux moments où j'en avais besoin, me laissant le temps nécessaire à la réalisation de mes créations.

Il existe un moment dans la vie d'un rêve où celui-ci est bien plus fort et puissant que toutes les peurs et incertitudes accumulées. Si ce rêve-là correspond vraiment à un désir profond et à un besoin intense d'être vécu, alors les "hasards" de la vie placeront sur notre chemin toutes les balises pour le suivre et le réaliser complètement.

Un pas après l'autre, un mot après l'autre, une rencontre après l'autre, d'échecs en silences, de victoires en remises en question, tout nous indique la bonne voie, tout nous encourage à suivre notre réelle et véritable vocation et réaliser notre rêve.

Notre rêve a un chemin à suivre, d'abord dans notre esprit, notre espoir, ensuite dans notre réalité. Par notre volonté et notre détermination à le poursuivre, il nous faudra surmonter tous les obstacles, essayer tous les refus, affronter tous les doutes qui se présenteront. Et ceci ne sera possible que si nous avons en nous une confiance absolue que ce chemin est le nôtre et qu'il est le plus important à suivre et surtout s'il est accompagné de la joie intense que nous procure l'idée de sa concrétisation finale et de son épanouissante réalisation.

Aujourd'hui, je le continue sans relâche ce chemin qui mène à mon plus grand rêve et je sais que le hasard n'existe pas dans la réalisation des rêves : il n'existe qu'une union très profonde et très forte entre ce que nous voulons vraiment, ce qui nous rend profondément heureux et véritablement vivant, ce que notre âme veut exprimer et ce que la Vie, dans toute sa splendeur et sa générosité infinie nous permet de faire et de réaliser. Avec cette union, tout est possible.

Avec la foi, l'amour et la joie que nous donnerons à l'idée de notre rêve, la vie nous donnera tous les moyens d'y parvenir, même si pour cela, elle prend quelquefois des chemins détournés: certains sentiers semblent aller à l'encontre de nos désirs, pourtant ils aboutissent à quelque chose que nous devions apprendre et qui nous fait grandir, encore et toujours.

Il n'y a que cet accord entre l'être et la vie qui permette d'aussi heureux "hasards" tout au long du chemin du rêve que l'on poursuit.

Cat Evasion du blog [Un monde libre](#)

CONCLUSION

J'espère que la lecture de ces articles vous aura apporté quelques rêves. Vous pouvez offrir cet e-book pour en faire profiter vos connaissances.

Je vous invite à découvrir chacun des blogs qui ont participé, on y trouve de belles choses...

Je vous souhaite de réaliser vos rêves les plus fous.



Katibel (Danièle Galicia)