



Graines de Sagesses



pour la vie intérieure *

**Coaching Psycho-spirituel
avec Jean-Pierre Le Gouguec**

* A l'origine, les textes proposés dans cette Newsletter sont des réponses à des questions vivantes posées par des personnes en formation à l'IPSH (formation à la Psychologie Transpersonnelle animée par Aruna et Jean-Pierre Le Gouguec). Les thèmes évoqués dans ce contexte ont une portée universelle. Ils intéresseront toute personne concernée par la psychologie des profondeurs et par la spiritualité.

Graine de sagesse n°16 – Avril 2010

"Vivre ses désirs et non ceux des autres !"

Certaines prises de conscience sont vraiment **fondamentales** pour vivre sa vie de manière **plus heureuse** (notamment sur le plan relationnel et familial, et tout particulièrement sur le plan **amoureux** !...).

Au cours du travail intérieur, certaines personnes découvrent par exemple qu'elles se sont efforcées jusqu'à présent de **taire leurs propres désirs** (...leurs envies, leur préférence, leurs valeurs profondes...) pour adopter ceux d'autrui, afin **d'être aimé d'eux à tout prix**, tout en constatant cependant avec tristesse que ce n'est pas pour autant que les autres les aimaient davantage !...

Ces mêmes personnes ont finalement **compris** qu'agir ainsi empêchait en réalité tout véritable "**échange**", puisqu'en choisissant de "**s'auto-effacer**" de la relation, seul l'autre existait !...

Or, pour qu'il y ait "**relation**", il faut qu'il y ait impérativement "**deux**" personnes à part entière pour "**échanger**" leurs désirs respectifs, leurs émotions, leurs projets, leurs besoins, leurs valeurs personnelles, etc...

C'est pourquoi il est tout à fait indispensable **d'apprendre à réécouter ses propres envies**, afin de les reconnaître à nouveau comme **légitimes**, bonnes et fécondes, et pour le moins aussi **dignes** et **valeureuses** que celles des autres !...

Plus on **s'autorise** ainsi à **ressentir** ses propres énergies intérieures, mieux on parvient alors à se connaître et à **s'aimer** !... Et moins on devient "**dépendant**" du regard et des désirs d'autrui !...

Pour conforter cette démarche, la **pratique régulière de la méditation** est une très **précieuse alliée**, car une telle pratique régulière permet de retrouver son **propre centre**, et de prendre progressivement conscience de ses **vrais désirs** et de ses **propres valeurs personnelles**...

 Prochaine Graine de sagesse : "**Petite métaphysique condensée**"...

PS : Si vous avez aimé ce petit texte, faites le circuler ! ...