

## **Réaliser son rêve "sans contrainte pesante"**

***Réaliser un rêve par soi-même demande en général des ressources, qui sont souvent comptées en argent, mais on peut penser autrement !***

### ***Vous êtes gorgés de ressources***

Dans notre société toute "valeur" est systématiquement convertie en une "valeur monétaire", au point parfois de considérer que seul l'argent est/a une valeur alors que précisément ce n'en est pas une, juste un moyen d'échange !

Vous êtes jeunes, intelligents et en bonne santé. Vous avez en plus beaucoup de qualités, de connaissances et de savoir-faires. Vous disposez aussi assez librement de votre temps. Vous pouvez donc rendre de nombreux services à n'importe qui. Vous pouvez les échanger contre ce dont vous avez besoin !

### ***Ne pas s'engager contre sa volonté***

Il est en tout cas essentiel que pour réaliser votre rêve vous ne perdiez pas votre liberté, avec un engagement vécu comme une obligation non souhaitable, comme faire un emprunt ou signer un contrat qui nous oblige à des choses que l'on ne veut vraiment pas.

Rester libre n'implique pas faire uniquement des choses que l'on aime et n'implique pas non plus ne pas prendre d'engagement, mais implique bien ne prendre que des engagements que l'on CHOISIT, et en général des engagements réciproques, "équitables", comme un mariage ou s'engager à respecter les droits de l'homme et du citoyen parce que l'on pense que le monde serait meilleur ainsi.

### ***Réfléchir à tous les moyens pour atteindre son but***

Pour réduire les ressources nécessaires on peut envisager tous les moyens possibles pour faire une chose, franchir une étape, et se demander lequel de ces moyens prend le moins de temps, est le plus utile et procure le plus de joie. Il faut trouver un compromis. Développer son intuition aide à trouver son chemin.

### ***Si on obtient les ressources nécessaires avec joie, par choix***

Obtenir les ressources nécessaires peut ne pas être vécu comme une contrainte pour ceux qui dégagent ces ressources avec joie. Attention à ne pas confondre joie et plaisir : la joie est profonde et durable alors que le plaisir est momentané et superficiel sans laisser de trace profonde en soi.

Ex habituel : quelqu'un qui aime son travail et qui obtient de l'argent avec obtiendra avec joie de l'argent pour réaliser son rêve. (*mais d'où vient cet argent ?*)

Ex alternatif : quelqu'un qui veut faire un voyage en moto et qui aime bricoler, obtiendra avec joie et fierté sa moto en en acquérant une en mauvais état et en apprenant à la réparer. Cela lui servira en plus à la réparer en cas de panne pendant le voyage, et donc à être autonome et plus serein.

### ***Sinon, on peut découvrir comment vivre mieux avec moins***

Pour que réaliser son rêve ne pèse pas sur le reste de sa vie, on peut envisager de découvrir comment vivre plus heureux avec moins. Moins d'objets, de consommation, de va-et-vient, de brassage d'air, d'argent, mais surtout moins de "travail" lorsqu'il est vécu comme une contrainte pesante ! Et plus de joie, d'estime de soi, de temps avec ceux qu'on aime, de temps pour ce qu'on aime. Pour vivre avec juste ce qu'il faut, il faut estimer ses besoins "véritables".

### ***Estimer ses besoins véritables***

Il est très utile de sauter le pas de "vivre avec moins" sans savoir exactement où on va (sortir de sa zone de confort). On peut par exemple partir en voyage quelques mois avec peu de choses, et faire le point après sur ce qui a *vraiment* manqué. Et cela peut même permettre mécaniquement de s'habituer à vivre avec moins, pas seulement à connaître ce dont on a vraiment "besoin".

### ***Voir les contraintes, les difficultés et les échecs comme des opportunités***

Il est très utile aussi de s'habituer à considérer les contraintes *pesantes* et même les échecs comme des opportunités, des expériences bénéfiques. C'est une gymnastique. Un travail sur ses habitudes et sa conscience de soi.

### ***Faire de toute sa vie un rêve***

Finalement, en faisant attention à ce que réaliser son rêve ne requiert pas de contrainte qui ne procure de la joie, on se rend compte que finalement ... on peut carrément faire de toute sa vie un rêve, pas seulement réaliser un rêve isolé !

Concevoir le projet de vie de ses rêves consiste à

- lister ce dont on a besoin (dans les objets, les gestes, les événements, les valeurs, les idéaux ...)
- lister ce dont peut-être on n'a pas besoin et voir si on peut s'en passer
- lister ce qui nous donne de la joie (dans les objets, les gestes, les événements, les valeurs, les idéaux ...)
- lister ce qui pourrait peut-être nous donner de la joie et l'essayer
- essayer de faire en sorte qu'obtenir ce dont on a besoin nous donne de la joie
- être heureux dans sa vie, c'est-à-dire faire ce qu'on a choisi dans sa vie !

### ***En tout cas il est bien nécessaire d'avoir fait suffisamment d'expériences pour savoir ce que l'on veut !***

"La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information." Albert Einstein

### ***Etre aidé pour faire des choix pour construire son projet de vie***

Pour construire quelque chose qui colle avec tout ce qu'on a réussi à identifier comme étant des ingrédients que l'on veut dans sa vie (après avoir donc fait suffisamment d'expériences riches pour soi), être aidé individuellement par un tiers (Idéo'z, Alexandra Merer ou autre accompagnement individuel) peut être utile, pour faire le tri, faire émerger son projet de vie.