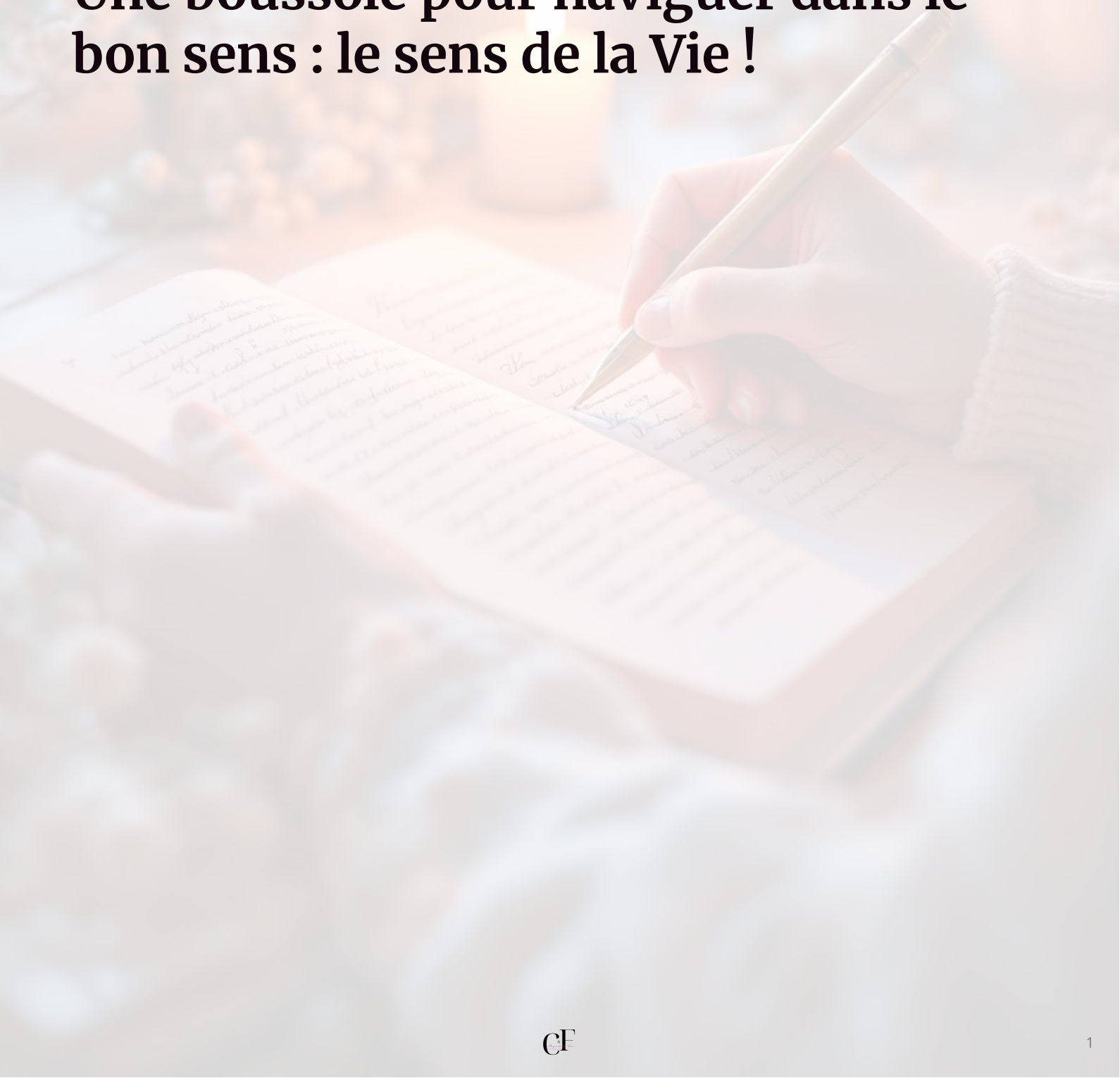


Besoins, Désirs, Envies...

**Une boussole pour naviguer dans le
bon sens : le sens de la Vie !**



Pour commencer, voyons ensemble ce que portent et apportent ces trois jolis mots et leur vibrations

Ces trois éléments interagissent constamment et influencent nos choix et nos actions. Je t'encourage ici à venir explorer ces notions en toi-même pour mieux comprendre tes motivations et pour t'aligner avec ta véritable essence. Cela pour t'aider à créer ta vie : plus équilibrée et harmonieuse, en accord avec tes aspirations profondes.

Tout d'abord, une petite définition s'impose :

Les besoins

Les **besoins** sont les exigences fondamentales pour notre survie et notre bien-être. Ils sont souvent non négociables et doivent être satisfaits pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Par exemple, nous avons besoin de nourriture, d'eau, d'abri, de sommeil, de sécurité et d'amour.



Les envies

Les **envies** sont des souhaits ou des aspirations qui peuvent être influencés par nos émotions, notre culture ou notre environnement.

Elles ne sont pas essentielles à notre survie, mais elles peuvent augmenter notre plaisir ou notre satisfaction dans la vie.

Par exemple, on peut avoir envie d'un certain plat, d'une nouvelle paire de chaussures ou d'une expérience de voyage.

ENVIES : En – Vie



Les désirs

Les **désirs** sont plus profonds et peuvent être liés à nos objectifs de vie, à notre quête de sens ou à notre recherche de réalisation personnelle.

Ils sont souvent liés à nos valeurs et à ce que nous considérons comme important.

Par exemple, le désir de contribuer à la société, de développer des compétences ou de nouer des relations significatives.

*Parfois comme l'oiseau nous
devons nous poser sur la branche,
nous déposer un moment en nous
même, afin d'y voir plus clair et
redéfinir la direction, en
cohérence avec qui nous sommes.*





On va un peu plus loin ?!...

On peut aussi associer les notions de besoins, désirs et envies à différents aspects de notre être

Voici une interprétation possible, liée aux chakras (centres énergétiques) :

Besoins



Besoins : Ils peuvent être associés à ton centre de l'énergie vitale, de la force de vie et de la puissance d'avancer. Les besoins sont liés à notre survie et à notre vitalité, ce qui correspond à l'énergie et à la fonction du **chakra sacré**, le deuxième, et à la couleur Orange (l'Or en 'je') 🌟.

Sur le plan physique, les besoins pourraient également être liés au bassin, aux organes sexuels et pour la femme à l'utérus, qui accueille la vie.

Envies



Envies : Elles peuvent être liées au **Centre Solaire : le Plexus**, le centre des émotions et des passions. Les envies sont souvent influencées par nos émotions et nos désirs de plaisir, ce qui correspond à l'énergie de ce **chakra du plexus** et à la couleur Jaune. Sur le plan organique, les envies pourraient être associées à l'estomac ou au foie, qui sont impliqués dans le désir de nourriture ou de substances qui procurent du plaisir, et également à certaines hormones, notamment la sérotonine, qui contribue à réguler l'humeur, l'anxiété, et le bonheur. (Elle est d'ailleurs appelée « l'hormone du bien-être » car elle contribue à créer une sensation de bien-être et de sérénité.)

Désirs

Désirs : Ils peuvent être associés au centre de l'identité, de l'amour et de la direction dans la vie. Les désirs reflètent souvent notre quête de sens et notre aspiration à réaliser notre véritable potentiel, ce qui est en lien avec le **chakra du cœur** et sa couleur Verte.



Je te parle ici du cœur comme une porte de notre divin intérieur, relié au tout, à l'Univers, mère-nature, Dieu...

Sur le plan organique, les désirs sont liés également au cœur, car ils sont souvent profondément enracinés dans ce que nous aimons et ce qui « nous tient à cœur ». Ils sont aussi profondément liés à cet invisible que nous ne savons pas bien nommer mais qui nous guide (toujours !) et que nous tentons (parfois) d'écouter : la petite voix, l'intuition, les "guides", nos "anges gardiens", les signes...

Voilà un petit résumé en images & en couleurs :



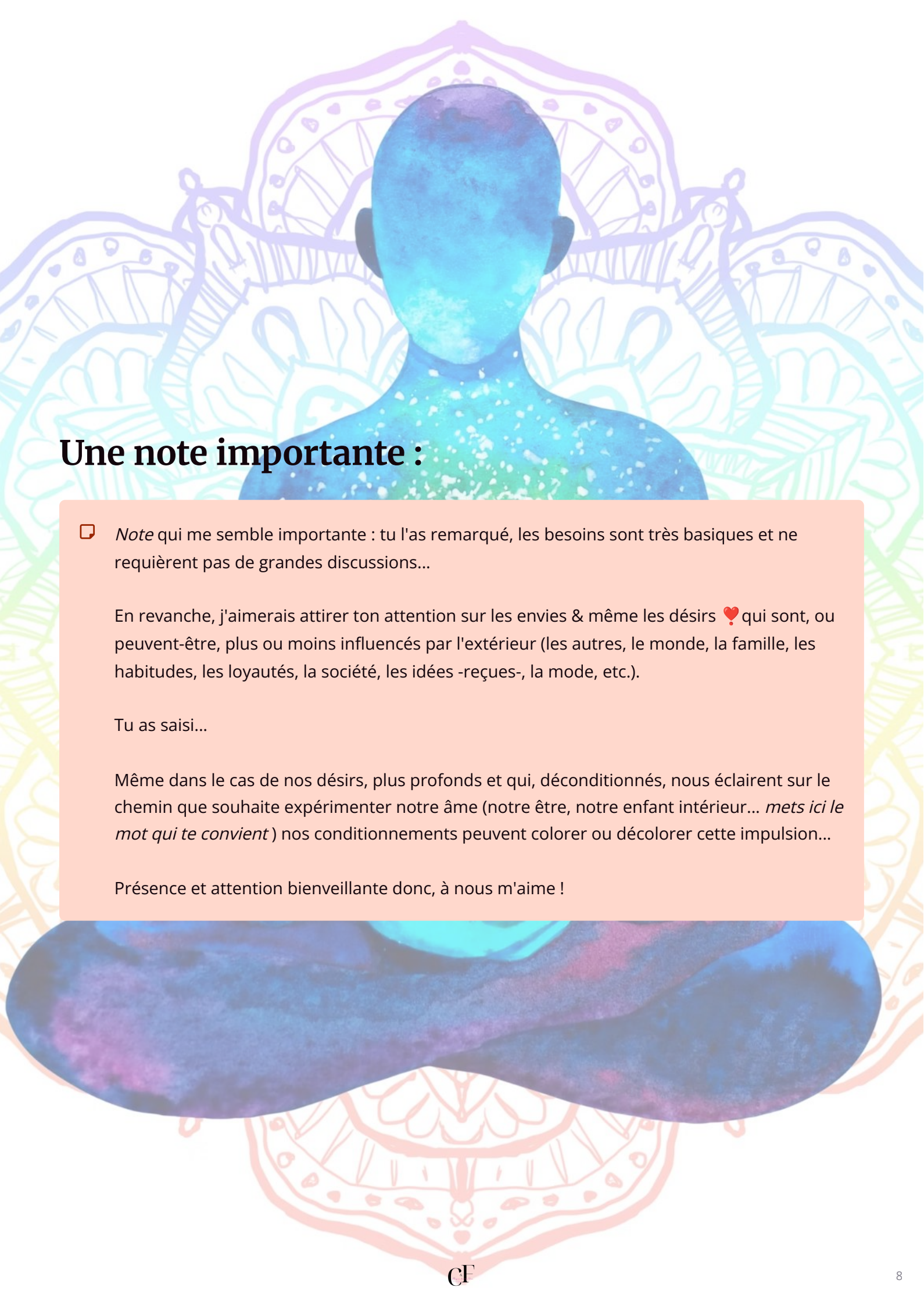
Désirs : connectés
entre cœur & âme,
boussole intérieure



Envies : entre
émotions & plaisirs,
direction souhaitée



Besoins : énergie
vitale &
fondamentaux
corporels, base



Une note importante :

- *Note qui me semble importante : tu l'as remarqué, les besoins sont très basiques et ne requièrent pas de grandes discussions...*

En revanche, j'aimerais attirer ton attention sur les envies & même les désirs ❤️ qui sont, ou peuvent-être, plus ou moins influencés par l'extérieur (les autres, le monde, la famille, les habitudes, les loyautés, la société, les idées -reçues-, la mode, etc.).

Tu as saisi...

Même dans le cas de nos désirs, plus profonds et qui, déconditionnés, nous éclairent sur le chemin que souhaite expérimenter notre âme (notre être, notre enfant intérieur... *mets ici le mot qui te convient*) nos conditionnements peuvent colorer ou décolorer cette impulsion...

Présence et attention bienveillante donc, à nous m'aime !



Et maintenant...?! On passe à l'action !

Je te propose maintenant un petit exercice pour créer une liste évolutive de tes besoins, désirs et envies. Cette invitation de méditation et de réflexion t'aidera j'espère à te connecter à ton être intérieur et à clarifier ce qui est important pour toi.

C'est un exercice d'alignement à soi m'aime. La création de cette liste demande un petit effort et surtout va ancrer (et encreur !) dans la matière qui tu es et ce que tu désires, ce que tu demandes à la vie, ce que tu te souhaites.

Fais-la dès maintenant et date-la.

Recommence une fois par mois (ou tous les 3 mois si tu le sens). Compare tes écrits de 6 mois en 6 mois...

Une citation inspirante

« Les listes vont varier d'une fois à l'autre et sont potentiellement infinies. Mais tant qu'elles ne sont pas écrites, lues et relues avec recul et bienveillance, consultées et mises à jour régulièrement, l'inventaire des désirs, besoins et envies demeure en suspens dans l'univers et ne s'inscrit pas dans la réalité. La mise à l'écrit d'une liste favorise le centrage sur soi et la clarification du chemin. »

M.P Dillenseger, "Oser s'accomplir" - chap 2 :
Alignement



C'est parti : création de la liste des besoins, désirs et envies !

1

Dépose ou Méditation initiale

Commence par une méditation, un temps pour te déposer, te centrer et revenir en toi, au moment présent.

- Soit tu en as l'habitude et je te laisse faire !
- Soit pas, et je te propose alors de simplement respirer : concentre-toi sur ta respiration, si des pensées arrivent, laisses-les simplement passer, ça va passer, tout passe... tranquille ! Quand ça se calme, commence simplement à inspirer en comptant doucement jusqu'à 5, puis expirer sur 5 également. Si tu le sens, ça peut être sur 4. Si tu le sens, il peut y avoir une pause de 1 entre l'inspire et l'expire. Fais ça pendant 5 minutes. Sans forcer, l'idée c'est juste de revenir à toi.

2

Préparation de l'espace

Trouves un endroit calme où tu ne seras pas dérangé. Crée une ambiance propice à l'introspection, avec de la musique douce, des bougies, ou tout ce qui t'aide à te détendre...

3

Écriture intuitive

Laisses ta main écrire librement les réponses qui viennent à toi, sans jugement ni censure. Sois honnête et authentique avec toi (m'aime).



4

Réflexion guidée

Après la méditation, prends un carnet et un stylo, et poses-toi les questions suivantes, en prenant le temps de réfléchir à chacune d'elles :

- Quels sont mes besoins fondamentaux pour mon bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel ?
- Quels désirs me tiennent à cœur et me motivent à avancer dans la vie ?
- Quelles sont mes envies du moment, celles qui apportent de la joie et du plaisir à mon quotidien ?

5

Catégorisation

Une fois que tu as une liste de réponses, commence à les organiser en trois colonnes : Besoins, Désirs, Envies. Ça t'aidera à voir plus clairement ce qui est essentiel, ce qui est profondément souhaité, et ce qui est simplement agréable.

Un temps de pause essentiel

❏ **Avant la 6e étape, prends le temps de te déposer avec ta liste.**

-> Hey, c'est toi ça ❤️ profondément !

C'est un reflet de ce que tu souhaites... Peut être que certaines choses t'ont étonné, ému ?, choqué ...?!

Peut être que des rêves enfouis ont refait surface, peut être rien de tout ça et tu te sens un peu déçu parce que tu juges tout cela bien (trop) ordinaire...

Tout est ok.

Laisse simplement monter tout ça et laisse-le passer. Comme les pensées lors de la méditation : tout passe, tranquille.

Ce temps de pause et de dépose est très important, prends le thé avec lui et ensuite retournes à l'exercice ! (Max.30min, mets un timer pour éviter le débarquement de « Miss drama-queen» !)



Allez on y retourne !

6

Plan d'action

Pour chaque besoin, désir et envie, réfléchis à des actions concrètes que tu peux entreprendre pour les satisfaire. Cela peut inclure des changements de routine, des objectifs à court ou à long terme, ou des pratiques de développement personnel.

7

Ré-écriture

Tous les mois ou 3 mois, reprends cette liste et vois si des choses changent, si de nouvelles arrivent & d'autres ne sont plus si importantes, ou tout est bien en place et tu commences tes actions ... !



Révision bi-annuelle

Fixes une date, idéalement tous les 6 mois, pour revoir tes listes. Notes les changements, les progrès et les nouvelles révélations. Cela te permettra de rester aligné avec ton évolution personnelle et de faire des ajustements si nécessaire.



Gratitude et clôture

Termine cette session en exprimant de la gratitude pour les prises de conscience et les découvertes faites. Prends (encore !) un temps pour intégrer ce que vous avez appris et pour t'engager à suivre ton plan d'action

Envie de quelques idées en plus ... ?!

- Créer un tableau de rêves pour la nouvelle année (un "Vision Board" à tes couleurs)
- Jouer à dessiner ma liste plutôt que de l'écrire...?!
- Si rien ne vient en première intention, danser mes envies...mes désirs ...
- Aller chercher des magazines pour créer, coller, découper les éléments de mes listes
- Faire ce moment d'introspection en musique
- Créer mon rituel pour faire (et refaire) ma liste : allumer une bougie, prendre un temps dans un espace serein, choisir mon stylo préféré...

Voici cette jolie liste enfin matérialisée & ta cartographie intérieure éclairée et incarnée...

Bravo !

Ce guide est là pour t'aider à explorer et à comprendre tes besoins, désirs et envies de manière profonde et évolutive.

Il est important de rester flexible, souple & ouvert(e) et de t'adapter à ton propre rythme et à tes propres découvertes !

J'espère que cet outil sera utile et joyeux pour toi et qu'il te servira autant qu'il nous a soutenues ! N'hésite surtout pas à y revenir, encore et encore, à chaque fois que le brouillard menace de revenir...

Merci pour ta présence !

Florine & Céline



& si tu as besoin d'un soutien sur ton chemin en joie de partager, d'échanger, de se rencontrer

Cliques sur la photo pour cueillir ton rdv offert :
15 min ensemble pour aller plus loin si le cœur t'en dit 🌸

Prendre mon rendez-vous offert



**Tu as des questions, une envie de partager,
d'échanger, Bienvenue :**

 [Message WhatsApp](#)

 contact@magiedelavie.fr

DÉCOUVRIR & ÊTRE INSPIRÉ PAR MAGIE DE LA VIE

 [Site internet](#)

magiedelavie.fr

 [YouTube](#)

[@celine.et.florine](#)

 [Instagram](#)

[@celine.et.florine](#)

 [Pinterest](#)

[MagiedelaVieCelineEtFlorine](#)