

ESSENCE QUALITÉ FORME

Qu'est-ce-que je veux VRAIMENT ?

Pour nous diriger dans la vie, faire des choix, prendre des décisions ou poser des actions, nous utilisons 3 critères.

- Celui de la Forme
- Celui de la Qualité
- Celui de l'Essence

Ces 3 critères nous guident respectivement sur des paramètres visuels et de représentation : L'idée que je me fais des choses (la Forme), des paramètres d'utilité et d'utilisation : À quoi cela me sert-il ? (la Qualité), et des paramètres de ressenti : Comment je me sens en effectuant les choses (L'Essence).

La plupart du temps, et dans tous les domaines de notre vie, **nous cherchons avant tout une forme**. C'est plus sécurisant et plus « courant » également. Et c'est seulement, par la suite, que nous essayons de nous sentir bien dans cette forme quitte à « jouer des coudes » (soumettre ou se soumettre), pour y arriver.

Je vous propose de faire exactement l'inverse et de vous expliquer pourquoi et comment

La forme

La forme est la représentation concrète et aboutie de ce que je suis en train de mettre en place. Elle est l'idée que je me fais de ce que je veux quelque soit le domaine. Je veux une maison, je veux un métier, je veux une relation amoureuse..., et je me fais une idée de ce à quoi cela ressemblerait.

Dans le domaine professionnel, si je postule à un poste, la forme sera l'entreprise, le type de poste, l'emplacement géographique de l'entreprise, la couleur des murs..., ainsi que tous les détails physiques et visuels que vous pouvez imaginer. Cette forme aura été manifestée par vos actions.

Par conséquent, il y aura également une part d'inconnu. La forme est complexe et réservera toujours une part de mystère. Il sera impossible de savoir avec exactitude à quoi ressemblera la forme dans sa manifestation.

Si vous postulez pour un poste de secrétariat, vous ne saurez jamais à l'avance si vos interlocuteurs seront sympas ou non !

Aussi, méfiance, car plus la forme est figée, c'est à dire plus vous voulez une forme définie et sans surprise, et plus la déception risque d'être grande. **On dit que « l'attente pointe toujours la déception » !**

Plus nos attentes sont grandes et plus la désillusion et la frustration le sont aussi !

De plus, vouloir une forme trop précise **exclue toutes les autres formes** et restreint le potentiel que la vie pourrait vous apporter. Ne vous est-il jamais arrivé de vous dire : « Si on m'avait dit cela il y a 1 an, je ne l'aurais pas cru » ?? **C'est la preuve irréfutable que nous ne savons pas de quoi demain sera fait !**

L'attachement à la forme est source de souffrance. Pourtant, et paradoxalement, la forme ne nous importe que très peu !

Qualité

En effet, au-delà de la forme, ce qui nous intéresse davantage, est de savoir ce que nous allons pouvoir faire avec cette forme ! Que va-t-elle nous permettre de faire et de vivre ? Qu'allons-nous pouvoir expérimenter grâce à elle ? Dans notre vie de tous les jours, à quoi nous sert cette forme ?

J'ai une belle Ferrari rouge dernier cri mais il n'y a aucune route où je puisse rouler à plus de 50KMS/Heure par chez moi ! J'ai un travail de rêve, avec la sécurité de l'emploi mais je m'ennuie dans celui-ci ! J'ai un beau bateau à moteur mais pas encore de permis côtier ! Je couche avec un mannequin tous les soirs mais je n'en suis pas amoureux (se)..... !

La forme, sans la « Qualité », n'a pas de sens !

La Qualité, c'est le domaine du faire, du vivre et de l'expérimentation.

Par exemple, une fois acquis le poste de secrétariat, celui-ci me permettra : D'être en relation avec des gens, de travailler depuis un ordinateur, d'être au service d'autres personnes, d'avoir la responsabilité de tâches définies, de renseigner des interlocuteurs, de faire plusieurs choses en même temps.....

Dans le domaine de la relation amoureuse, la « Qualité » d'une relation prend un aspect de **points communs et d'atomes crochus ou de compatibilité.**

Qu'allez-vous pouvoir faire, vivre, partager et expérimenter avec l'autre ? Est-ce-que je vais pouvoir partager ma passion si cela est important pour moi ? Est-ce-que je vais pouvoir aller dans tel ou tel endroit avec cette personne, est-ce-que je vais pouvoir rester libre ou indépendant avec l'autre....

La Qualité est donc, bien plus précise que la Forme et elle nous importe bien plus que la Forme en elle-même. (Ce qui ne nous empêche pas d'avoir des critères de Forme bien entendu).

Mais il y a encore bien plus important que la Qualité...

L'Essence

La Forme peut être magnifique. Elle peut également nous permettre de « faire » et de « vivre » (les Qualités) tout ce dont nous rêvons..., et pourtant, malgré tout cela, nous pouvons nous sentir triste ou insatisfait ou pas pleinement heureux ou pas vraiment épanoui !

Devant tant d'abondance, nous pouvons même ressentir de la culpabilité de ne pas nous sentir heureux alors que nos [conditions de vie](#) sont excellentes. Ou alors, nous pouvons ressentir de l'incompréhension ou de l'injustice face à cette contradiction.

Peu importe, vous comprenez qu'il y a bien plus important que la Forme et les Qualités..., il y a l'Essence !

L'Essence c'est : Le comment je me sens ! C'est fondamental, inévitable et impératif à notre bonheur !

Au-delà de la forme que prend mon poste, au-delà de ce que je vais pouvoir faire et accomplir avec, le plus important c'est comment je vais me sentir en faisant cela !

Je fais les choses, parce que, en les faisant, je me sens bien. Je fais les choses car elles ont du sens pour moi, elles me renvoient à une sensation agréable, je suis content(te) de les faire, j'éprouve des émotions agréables qui me donnent envie de continuer et de poursuivre dans cette voie.... C'est pour cela que je fais les choses.

Ces raisons, sont toutes de l'ordre de l'émotionnel. Cela s'appelle également **un état interne**. Et c'est cet état qui nous met en mouvement.

Je fais les choses (à moins d'y être contraint(e)) uniquement pour ressentir des émotions qui me font du bien.

Dans les relations amoureuses, l'Essence correspond à comment **JE** me sens en présence de l'autre. Et c'est ce qui fera que ça durera ou non. Cela semble logique, **si je ne me sens pas bien, je ne vais pas rester, non ?!**

Mais se sentir bien, c'est quoi ??

Le plus compliqué est donc de savoir ce que je veux ressentir dans mes activités et dans mes relations et de les installer en soi.

Je vous ai fait une petite liste des Essences : (vous pouvez la compléter dans les commentaires).

- Contentement

- Joie
- Plaisir
- Satisfaction
- Amour
- Sérénité
- Paix
- Bonheur
- Félicité
- Enthousiasme
- Plénitude
- Calme
- Apaisement
- Légèreté
- Simplicité
- Facilité
- Complicité
- Amusement
- Fierté
- Soutenu
- Confiance
- Espoir
- Curiosité
- Intérêt
- Inspiration
- Gratitude
- Émerveillement
- Passion
- ...

Se sentir bien, c'est ressentir une ou plusieurs de ces Essences (il y en a d'autres). Une fois connues et reconnues, vous saurez ce qu'il est important pour vous de ressentir dans ce que vous voulez mettre en place dans votre vie. Ces Essences seront ce qui est fondamental pour vous de ressentir pour être heureux.

- Je veux une relation amoureuse ? Très bien, comment je veux me sentir dans cette relation ? Compris, aimé, soutenu, respecté...
- Je veux un travail ? Très bien, qu'est ce que je veux ressentir en faisant ce travail ? Considération, écoute, fierté

Par effet de résonance, il ne vous « reste plus » qu'à « attirer » à vous, ce qui correspond à cette fréquence...

Et pour commencer, vous pouvez tout simplement arrêter d'alimenter des situations ou relations dans lesquelles vos essences ne sont pas présentes.... Ça va tout changer...

Pour conclure

« L'Essence » est le plus important de tout, c'est ce qui nous anime et nous motive. Sans elle, le bonheur ne peut être au rendez-vous car il n'est pas possible de se satisfaire de la Forme et de la Qualité étant donné qu'ils ne prennent pas en considération mon « état interne ». Pour mémoire, le bonheur est un état interne.

Cela nous oblige à nous poser la question de notre état interne. Certes, c'est une nouvelle habitude à prendre, mais elle aura pour conséquence de générer dans nos vies des situations sources de bonheur. **Si vous souhaitez être heureux(se) et épanoui, c'est inéluctable.**

- Comment vous sentez-vous maintenant ?
- Comment souhaitez-vous vous sentir dans votre vie de tous les jours ?
- Ressentez-vous cet état interne actuellement ?

Ce qui rend les choses stables dans nos vies sont les Essences présentes dans nos vies. Nous ne restons pas longtemps (plus ou moins hélas selon la capacité de chacun à souffrir) dans des situations ou relations néfastes pour nous. Nous orientons donc naturellement notre vie en fonction de nos essences. Mais la plupart du temps, nous le faisons de manière accidentelle.

Pour aller plus vite et être heureux plus rapidement, tout en évitant bon nombre de situations « non conformes » ;-), je vous encourage vivement à rendre plus conscient ce processus : Connaître, reconnaître, ressentir et installer ses Essences en vous !

Et vous ?

- Quelles « Essences » sont nécessaire dans votre travail ? Dans vos amours ?
- Comment faites-vous pour installer vos « Essences » (état interne) en vous ?