

Ma résolution : ranger la maison !

Complément au texte « faire le ménage chez soi

Rangez, nettoyez et surtout faites le ménage dans vos mauvaises habitudes !... Les connaissez-vous ? Qu'est-ce que vous souhaitez changer ?

Débarrassez-vous de ce qui fait désordre... Qu'est ce qui se cache derrière le désordre ?

Chaque année le peuple juif a coutume de faire un très grand nettoyage de printemps. Avez-vous idée du bénéfice spirituel d'une telle « remue-ménage » Non ? Je vous invite à revoir les vidéos sur Pessah. Mais pourquoi attendre l'heure du rite, alors que chaque jour nous cumulons ce qui symboliquement représente le « hamets »

<https://kabbale26.wordpress.com/les-fetes/pessah/>

Vous savez que le désordre interfère avec le sentiment de tranquillité comme avec le flux d'énergie qui circule tant dans notre maison que dans notre esprit. D'un autre point de vue, notre espace de vie est plus ou moins lumineux en fonction des objets qui l'animent ou l'encombrent. Lorsque notre maison est libérée du fouillis, nous disposons d'un nouveau flux d'énergie.

Établissez la valeur de chaque objet et la manière dont il vous aide ou vous procure de la joie. Aimez-vous le regarder ? Le trouvez-vous beau ? Possède-t-il un rôle dans votre vie ? Comment vous sentez-vous lorsque vous le voyez ?

Mais toutes les choses placées partout dans la maison ne fourniront pas un sentiment d'harmonie. Un amoncellement d'objets inutiles peut produire un environnement touffu.

Chaque magazine et feuille de papier que vous placez dans la **poubelle à recycler** et chaque livre que vous donnerez à la bibliothèque ou que vous vendez à une bouquinerie vous libèreront de l'espace. Nous seulement dans votre espace de vie mais également dans votre esprit. Tout comme

offrir certains vieux objets à des œuvres de charité le fera. Libérez-vous des objets qui vous sont inutiles aujourd'hui et ouvrez grandes les portes pour une nouvelle énergie dans votre vie.

Nous aurons à revenir sur notre relation à l'Un (porte Aleph) Avez-vous la possibilité de créé un endroit suffisamment libre de tout objet pour vous aider à vous concentrer et à méditer ?

Ranger la maison intérieure pour laisser plus de place à l'esprit de sainteté.

Chaque préoccupation est un désir de changement. Nous sommes souvent préoccupés par des tâches quotidiennes en amont à des projets qui restent en attente et qui reviennent à la surface.

A quoi avez-vous pensé ces dernier temps choses que vous deviez faire et que vous n'avez pas faits.

S'il est difficile de jeter nos vieilles affaires qui traînent dans notre maison combien est-ce plus difficile de lâcher ces pensées ou ces films récurant qui tournent dans notre tête.

S'il faut ranger nos affaires physiques dans les endroits appropriés pour faire de l'ordre, rangeons ces pensées, projets, objectifs, tâches à faire... ailleurs que dans notre cerveau. Pour cela la vieille méthode de listing reste encore la plus simple. Nous verrons plus tard dans la gestion de projet comment organiser, examiner et traiter ces listes. Mais déjà les éléments à faire sont ailleurs que dans notre tête. Ainsi vous laissez un espace vide pour la circulation de notre esprit.

Mais attention, pour éviter la procrastination, inutile de noter ce qui peut se faire dans l'instant présent et qui ne vous demande que quelques minutes, faite le simplement. (Voir notre petite fiche sur la procrastination). Mettez des priorités et des dates et revenez y régulièrement pour les actualiser.

Vous pouvez commencer à classer ces choses à faire et 4 fiches.

Urgent important, Urgent pas important,

Pas urgent important,Pas n'urgent pas important...

Pour vous aider à faire cette clarification en termes de valeur d'importance, à chaque projet ou action à faire posez-vous la question du sens.

Pourquoi ? Pourquoi est-ce important pour moi de faire ceci ou ceci ?

Ex pourquoi est-ce important de faire du sport, de la marche, d'écrire mon livre de vie... d'acheter un carnet de note...

Le pourquoi définit la prise de décision, dicte les ressources nécessaires, met en marche la motivation, élargit les options du comment faire, ouvre la vision du résultat et de l'effet du résultat. (Si je réalise ce projet qu'est-ce que cela m'apporte en plus du résultat attendu...) ...

Tout revient au sens, sans pourquoi aucune raison de faire quoi que ce soit, mais sans ce questionnement le souci de ne pas faire reste dans la tête même s'il n'y a pas de pourquoi pour le mettre en marche.

Nous partagerons un outil pour nous accompagner à la procédure de ce questionnement mais vous avez compris qu'il y a derrière cela le premier outil que nous avons posté,

Les 8 critères d'objectif et le (CQQCOQP).

En ce qui concerne le temps ou les priorités, Imaginez-vous prendre de la hauteur, à 1000 pieds vous avez une vue d'ensemble de votre plan de vie A 500 pieds, les projets à 3 ou 5 ans, à 200 pieds les projets à 1 ou 2 ans, à portée de main les projets en cours, en mains les actions en cours.

Vous avez aussi compris que ce petit travail pragmatique est là pour laisser place à l'esprit (Rouah) qui lui nous indiquera ce qui est essentiel mais qui n'a pas encore trouvé de place dans l'espace de nos plans d'action.