Delphine Orauréa



Les Cartes Inspiration

Livret d'accompagnement
22 intentions à cultiver au quotidien

Comment utiliser ce jeu

Chaque carte porte une intention simple, à incarner le temps d'une journée. Tirez une carte au hasard, le matin ou à tout moment où vous ressentez le besoin d'un nouvel élan, et laissez-la guider votre attention jusqu'au soir.

Ce livret rassemble les 22 intentions du jeu, avec pour chacune une invitation à la vivre pleinement. Revenez-y aussi souvent que nécessaire : certaines intentions résonneront différemment selon les jours.

J'ai créé ces cartes pour que chacune soit une porte d'entrée vers un peu plus de présence, de douceur, de conscience et surtout de joie.

Vous êtes votre baguette magique : amusez-vous à créer votre quotidien plus réjouissant et plus satisfaisant.

Avec toute ma bienveillance

Delphine Orauréa

Je fais des compliments

Aujourd'hui, je choisis de faire un compliment lors de chaque rencontre : je complimente l'autre sur sa tenue, sur un travail accompli, sur une qualité. Peu importe le compliment pourvu qu'il soit sincère et qu'il vienne du cœur. Et je n'oublie pas de me complimenter moi-même !

Cela peut parfois sembler difficile à trouver surtout face à une personne avec qui nous rencontrons des difficultés de communication car nous avons tendance à focaliser sur ce qui nous déplaît. Mais en cherchant un peu on finit toujours par trouver un détail qui nous plaît.

Cet exercice est une excellente ouverture pour apaiser et ouvrir une relation.

Je célèbre

Aujourd'hui, je valorise et je félicite ce que je pense être bien ou bien fait.

Je le fais pour les autres et pour moi-même aussi.

Je célèbre ce qui est beau, je célèbre ce qui est bienveillant, je célèbre ce qui fait du bien, je célèbre le travail achevé ou avancé.

Je choisis de valoriser le positif que je perçois autour de moi et en moi.

Je lis et j'écoute des histoires inspirantes

Aujourd'hui, je m'offre un moment inspirant.

Cela peut être lire un auteur spirituel, écouter une conférence en vidéo, m'intéresser à la biographie d'une personne que j'admire.

La richesse d'internet nous offre accès à de nombreuses interviews, conférences ou reportages pour nourrir notre esprit et notre âme.

Je regarde dans les yeux

Aujourd'hui, je prends le temps de regarder mes interlocuteurs dans les yeux.

Je connecte à l'autre même pour un court instant, je le « vois ».

Les yeux sont une porte de l'Âme. Par un simple vrai regard, la dimension humaine reprend tout son sens.

Delphine Orauréa

J'écoute

Aujourd'hui, je me mets en position d'écoute de l'autre et d'écoute de moi-même.

Une écoute de qualité où je ne fais rien d'autre en même temps, où je laisse l'autre s'exprimer sans le couper.

J'écoute avec mes oreilles, avec mes yeux, avec mon cœur.

Il n'y a pas de plus beau cadeau que je puisse faire à l'autre que de lui porter l'attention à laquelle tout être humain a droit de façon égale.

Je pratique aussi l'écoute intérieure en étant attentif(ve) aux messages de mon cœur, des émotions qui se manifestent en moi que je laisse s'exprimer sans résistance et sans jugement.

Je m'amuse

Aujourd'hui, j'émets l'intention de m'amuser.

Je crée des occasions d'amusement, je fais de l'humour, je ris de moi-même et je recherche toute occasion de jouer avec la vie avec un cœur d'enfant.

Je vois cette journée comme un terrain de jeu propice à l'amusement, à la légèreté et à la joie de vivre.

Delphine Orauréa

J'ai conscience de ce que l'autre m'apporte

Aujourd'hui, je focalise mon attention sur ce que l'autre me montre, me transmet, m'apprend sur moi-même.

Lors de chaque rencontre, la plus anodine ou la plus « difficile », je suis conscient(e) que cette interaction m'enrichit.



Delphine Orauréa

J'ai conscience de ma valeur

Aujourd'hui, je porte l'assurance de ma légitimité. Je sais que j'ai autant de valeur que n'importe quel être humain et que j'ai ma place où que je sois.

J'intègre cela grâce à la conscientisation de mes qualités naturelles (que je peux lister en début de journée) et dont je me rappelle le plus souvent possible.

Il ne s'agit pas là de faire la place grande à l'égo et d'étaler ses qualités à qui veut bien l'entendre ou encore de se penser supérieur(e), mais bien de rassurer l'égo et ses peurs pour ne plus réagir en défensive et agir avec confiance et ouverture.

J'accepte l'aide qui m'est offerte

Aujourd'hui, j'accepte l'aide offerte pour me faciliter la vie, la main tendue dans une difficulté.

Je cherche de l'aide pour un problème que j'ai du mal à décanter seul(e).

Je lâche prise sur la croyance que si je ne contrôle pas tout, je suis faible et j'autorise les autres à m'aider.

Delphine Orauréa

J'ai conscience qu'être en vie est une chance

Aujourd'hui, je conscientise que je suis vivant(e) et que c'est une grande chance.

Chaque nouvelle journée est une opportunité de création.

Être vivant(e) est un miracle et je m'en réjouis.

Delphine Orauréa

Je respire

Aujourd'hui je porte mon attention sur ma respiration et je m'offre trois inspirs~expirs en conscience le plus souvent possible. J'inspire la Vie, j'expire les tensions.

Par la respiration, je reviens à ma propre présence, je reviens dans l'instant.

Le tourbillon des pensées peut alors se calmer même pour quelques secondes.

Par cette action simple et concrète, j'invite le calme en moi à se manifester.

La respiration est un puissant outil de recentrage. Elle peut être utilisée absolument partout, en toute circonstance.

Je fais différemment

Aujourd'hui, j'expérimente de faire le plus de choses possibles différemment, j'essaie de sortir des habitudes du quotidien.

Je commence dès le réveil : petit déjeuner différent, une tasse différente, une tenue ou un maquillage qui change, un autre chemin pour aller travailler, je déjeune quelque chose de nouveau ou d'inhabituel, je propose une sortie à des amis ou je me balade un peu au lieu de rentrer directement après le travail.

Et j'observe ce que la vie me propose d'inhabituel et là... Je fonce !

J'apprécie

Aujourd'hui, je pose mon attention sur l'appréciation de chaque chose, de chaque moment, de chaque opportunité, de chaque partage.

Je décide de voir ce qui est beau et bon plutôt que de voir tout ce qui semble ne pas me convenir.

Être dans l'appréciation est un excellent levier pour ressentir de la satisfaction et active un cercle vertueux de bien-être.

Delphine Orauréa

Je partage

Aujourd'hui, je me positionne dans un état d'esprit de communication et de reliance aux autres grâce au partage.

Il s'agit là de partages de bons moments mais aussi de partages d'informations, de trucs et astuces, de tout ce qui m'est bénéfique et que je pense pouvoir l'être pour les autres.

Je partage parce que nous sommes tous une unité et qu'ensemble nous sommes plus forts. Parce que plus nous serons nombreux à nous sentir bien et plus nous pourrons créer ensemble un monde bienfaisant.

Je suis aussi réceptif(ve) aux partages que l'on m'offre et j'apprécie le bonheur ressenti à me relier aux autres sans crainte et sans jugement issus de la peur de l'autre ou de la compétition.

Je ris

Aujourd'hui, je positionne mon curseur sur « humeur joyeuse » et je ris de bon cœur.

Je prends les choses avec humour et légèreté.

C'est le moment de voir un ami qui a de l'humour, de regarder un film drôle, une vidéo d'un humoriste que j'apprécie particulièrement.

Je remercie

Aujourd'hui, je m'applique à ressentir de la reconnaissance pour ce que je vis, pour les expériences et les rencontres de ma vie qui m'ont fait du bien, qui m'ont fait me sentir bien.

Je remercie d'être en vie, je remercie de la bonne nourriture disponible, je remercie pour le plaisir d'une lecture, pour le plaisir d'un beau paysage, le plaisir d'un sourire...

Je remercie l'autre pour son geste ou sa parole. Je peux aussi remercier tout simplement en pensée.

Je remercie car j'éprouve de la gratitude et que cela me fait du bien.

Je dis la vérité

Aujourd'hui, je m'applique à dire la vérité à moi-même et aux autres.

Je ne suis pas complaisant(e) et je dis ma vérité avec simplicité et bienveillance parce que je me respecte dans toutes mes valeurs et que j'ai foi en moi.

Cet exercice me demande une introspection pour entendre mon véritable moi, celui qui n'est pas conditionné par la peur du regard des autres ou le besoin de me sentir aimé(e) ou approuvé(e).

Je m'exprime avec bienveillance

Aujourd'hui, je suis attentif(ve) à ma communication verbale et non-verbale.

Je comprends que l'autre est précieux tout autant que je le suis et je m'applique à m'exprimer dans une énergie de bienveillance tant pour l'autre que pour moi-même.

Cela induit naturellement une communication verbale plus douce mais aussi une introspection personnelle pour être bienveillant aussi avec moi-même. Car mon interlocuteur le plus agressif est mon juge intérieur qui se charge de me rappeler en permanence toutes mes actions imparfaites et m'accable de culpabilité et de honte qui m'affaiblissent et me ralentissent.

J'accueille

Aujourd'hui, je m'épargne de râler, de critiquer, de regretter et de vouloir que les choses soient différentes.

J'accueille la vie, les évènements et les personnes tels qu'ils sont, sans les remettre en question et je suis le flot de la vie depuis ce constat exempt de jugement.

Il ne s'agit pas là d'être inactif. Bien au contraire, il s'agit d'être actif en choisissant de lâcher le besoin de contrôle de tout ce que je ne peux pas changer pour focaliser mon énergie sur ce que je peux créer et qui me tient à cœur.

Je vois le beau

Aujourd'hui, je m'applique à apprécier ce qui est beau.

Le beau est partout, il ne demande qu'à être redécouvert : le rayon de soleil, la couleur vive et fraîche d'une fleur, une jolie décoration de boutique, une belle photo, une délicate musique.

Je regarde autour de moi et j'apprécie.

Delphine Orauréa

Je rêve

Aujourd'hui, je m'autorise à rêver en grand.

Je donne l'opportunité à mes rêves de grandir, je les imagine possibles et je visualise leur concrétisation en laissant mon esprit entrer dans la précision des émotions que je ressens, des personnes présentes, de ma vie transformée... etc.

Je rends mes rêves les plus concrets possibles et je laisse de côté toutes les pensées de peurs limitantes qui se présentent et qui soufflent des « oui mais », des « ce n'est pas possible », « ça va être compliqué »...

Aujourd'hui, c'est open bar pour rêver ma vie ! Et comprendre que finalement tout est possible et que certains rêves sont peut-être même beaucoup plus près d'être réalisés que je ne le croyais. ;)

Je souris

Aujourd'hui, j'expérimente de sourire le plus souvent possible.

Je porte mon sourire comme j'ai enfilé ma veste ou mes chaussures.

Je souris dans ma voiture, dans les transports en commun, au travail, en préparant à manger, en prenant ma douche.

Je me souris, je souris à la Vie et je souris aux autres.

Delphine Orauréa



Merci