La lettre magique

La vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille … un passé douloureux, une vie familiale difficile, un milieu professionnel hostile … un vide relationnel peuvent engendrer des rancœurs envers celui ou celle (ceux ou celles) que l'on juge responsable(s) de notre mal-être. S'expliquer de vive voix n'est pas toujours aisée … surtout sur le coup de la colère. C'est bien connu, la colère n'est pas bonne conseillère. Parfois (souvent) la colère peut faire dire des paroles blessantes. Paroles qui peuvent envenimer une situation déjà conflictuelle.

Je te conseille donc d'avoir recours à la « lettre-magique ». Coucher sur une feuille de papier ses ressentiments, exprimer ses souhaits, ses envies permettent de mettre au clair des idées souvent embrouillées. La lettre-magique sera écrite à la main, avec un stylobille ou un stylo plume, sur une simple feuille de papier. Dans nos écrits on se laisse aller à exprimer ses rancunes, ses regrets, ses demandes ... tout ce qui fait du mal ou qui t'empêche d'avancer et de vivre sereinement et en paix.

Cette « lettre » n'en a pas pour but d'être lue par son (ou ses) destinataire(es). Elle ne sera pas envoyée, mais brûlée !

Alors pas d'hésitation ou de fausse pudeur, on vide son cœur, le bien, le mal … on dit tout ... ON SE LÂCHE !!!

On peut écrire une lettre-magique à l'intention de personnes vivantes ou décédées ... parents, grands-parents, oncles, tantes etc. ... en exprimant notre nostalgie d'un temps qui n'est plus, ou de notre souffrance de ne pas s'être sentie aimée, choyée, câlinée... On peut écrire une lettre-magique à son conjoint, son amant ... ne pas hésiter à écrire des choses les plus délicates, celles que l'on ose jamais dire à voix haute.

On peut écrire une lettre-magique à un employeur pour (éventuellement) se plaindre d'harcèlement sur le lieu de travail, solliciter une promotion ou une augmentation de salaire…On peut écrire une lettre-magique à une administration afin de solliciter tel ou tel avantage fiscal, ou l'attribution d'un logement ou toute autre requête. On peut écrire une lettre-magique afin d'appuyer une demande de logement, un CV, ou toute autre requête... dans l'intérêt d'un proche (conjoint, enfant, ami ...).

On peut écrire une lettre-magique : "A qui de droit" quand on ne sait pas à qui l'adresser. On peut écrire une lettre-magique (selon que l'on est croyant ou pas), à Dieu, son Ange gardien, l'Esprit Infini, l'Univers etc. afin de solliciter aide et protection. Le but est d'écrire tout ce qui passe par la tête: non seulement ses colères, mais aussi ses requêtes, ses attentes ... en demandant que la situation évolue en sa faveur.

***Avant** de signer la lettre-magique, même si le destinataire est des plus odieux et même si cela est très pénible, ne pas omettre d'écrire qu'on l'aime et qu'on lui pardonne. Et si tu n'arrive pas à écrire ces mots, tu peut t'imaginer que tu écrit cette lettre à l'âme de la personne concernée.*

„Pour tout le mal que tu m'a fait … pour tout cela je te pardonne de tout mon coeur. J'ai probablement vécu des moments très douloureux. Je ne comprend pas pourquoi j'ai du expérimenter tout cela, mais il semble qu'il y en avait surement des raisons précises. Je te pardonne de tout mon cœur pour tout le mal que tu m'a fait … et, en même temps, je te remercie pour toutes les choses et moments positives que j'ai pu vivre grâce à toi. Je te remercie beaucoup pour tous les moments positives … à travers lesquelles j'ai pu vivre des moments qui ont enrichi ma vie avec lumière et amour. „Je te pardonne pour tout et je te remercie pour tout. Je te laisse partir en paix. Que ton âme trouve la paix."

Après avoir écrit la lettre-magique (avec ta signature) tu la lis 1x à haute voix … et après tu la brûle.

Une fois brûlée, tu met les cendres dans un petit sac (papier/plastique) et tu le sors immédiatement de ton habitation … pour le jeter dans la poubelle (qui va être brûlée par la commune). Ne pas jeter les cendres dans l'eau, ni dans le lavabo, ni dans la toilette … ni les enterrer !!!

Beaucoup de succès ;-)

Cordialement, Marco-Raffaello Dozio *www.le-papillon-bleu.ch*