

**Christian Dubois**

Tout ce que vous avez  
besoin de connaître pour  
avoir une vie meilleure !

# Les 7 habitudes

## qui font la différence

**Vous pouvez maintenant maîtriser  
votre vie et la réussir**

[www.toujours-positif.com](http://www.toujours-positif.com)

# ***Les 7 habitudes qui font toute la différence***

***Christian Dubois***

## Table des matières

Qui suis-je ?.....	5
Réveillez la confiance en vous.....	8
La pensée et la parole ont un pouvoir créateur.....	9
La confiance en soi est primordiale.....	10
Développez votre Sagesse.....	12
La sagesse, qu'est-ce que c'est ?.....	12
Etre capable de s'accepter, est un pas important.....	13
7 lois fondamentales pour comprendre le fonctionnement de la Vie.....	18
Toutes les choses sont différentes.....	18
Nous sommes tous en interdépendance avec ce qui nous entoure.....	18
Nos trois « moi » : corps, âme, Esprit.....	19
Il n'y a qu'une seule constance : le changement.....	20
La loi de cause à effet.....	21
Tout est Energie.....	21
La Vie ne s'arrête jamais.....	21
Augmentez votre énergie.....	23
Avoir une bonne Energie.....	24
Qu'est-ce que la méditation ?.....	25
Comment méditer.....	26
Le mental.....	26
Les postures du corps.....	27
Les bienfaits de la méditation.....	27
Irradiez l'Amour.....	28
Les deux forces indispensables.....	28
L'Amour pour soi.....	29
Sortez de votre zone de confort.....	30

<b>Pratiquez la visualisation</b> .....	<b>31</b>
Comment cela fonctionne ?.....	32
Comment être sans désir et se fixer des objectifs ? .....	32
<b>Ayez un fort désir</b> .....	<b>34</b>
Le poème qui interpelle !.....	34
Visez uniquement l'excellence .....	34
Le « Pourquoi » doit toujours précéder le « Comment ».....	36
<b>Exprimez votre gratitude</b> .....	<b>37</b>
Tout est à notre disposition mais rien ne nous est dû. ....	37
L'histoire des deux casseroles .....	38
Merci beaucoup .....	39
<b>Conclusion</b> .....	<b>40</b>
<b>Remerciements</b> .....	<b>41</b>
<b>Les autres livres de l'auteur</b> .....	<b>42</b>

# Qui suis-je ?



Laissez-moi vous présenter mon parcours de vie quelque peu atypique ....

Je m'appelle Christian Dubois, j'habite à Lyon et je suis né en 1956

A 17 ans on m'a demandé de quitter le lycée, ce que j'ai fait bien volontiers ayant l'impression que cela ne m'apporterai rien de connaître les dates d'histoires et autres foutaises que l'on veut nous inculquer dans notre jeunesse au lieu de nous apprendre comment fonctionne la vie.

Bref j'ai commencé ma vie professionnelle comme commis de bar. Je lavais des verres, des tasses et des moutardiers derrière le comptoir. A 18 ans je suis rentré dans une compagnie d'assurance (UAP à l'époque) comme « rédacteur sinistre », rien que le nom du poste fait peur !

Ne tenant pas en place sur ma chaise de bureau le chef de service m'a conseillé de « faire plutôt du commercial ». Et là, a commencé ma vraie vie.

Les relations humaines, le rapport avec les autres, savoir écouter, conseiller, même si la finalité était de vendre un contrat d'assurance. A partir de ce moment j'ai voulu en connaître plus sur l'humain, sur la puissance de l'esprit. Pourquoi nous réagissons de telle manière ? Pourquoi perdons-nous confiance en nous ? Comment retrouver cette confiance et toutes les questions se rapportant à l'Etre. Pourquoi certains réussissent mieux que d'autres alors qu'au départ ils paraissent être moins « gâtés » par la vie ?

A 29 ans j'ai créé mon propre cabinet d'assurance que j'ai gardé 10 ans. Pendant cette période financièrement faste de ma vie (maison de 200 m<sup>2</sup> habitable sur 5000 m de terrain, propriétaire d'une BMW série 5...) j'ai fait des dizaines de formations de développement personnel, PNL, Analyse transactionnelle, ennéagramme et bien d'autres. Que du bonheur, c'était cela ma voie !

Je passais plus de temps à étudier le développement personnel que les contrats d'assurances. Heureusement car cet engouement pour « la connaissance de soi » m'a sauvé.

A 40 ans, la crise de la quarantaine pointe son nez, et je décide de m'installer au Brésil.

J'ai monté différentes affaires comme une école de langue mais je me suis lamentablement ramassé et tout ce que j'avais gagné en France je l'ai perdu là-bas.

J'étais arrivé à un point financier où je devais choisir entre acheter un sandwich et rentrer à pied ou ne pas manger et acheter un ticket de bus. Mais ce n'est pas grave, j'ai survécu et me suis forgé une force de caractère très utile pour la suite.

Heureusement ma faculté de rebondir était toujours présente et j'ai pu acheter un billet d'avion pour rentrer en France en vendant des coussins sur les marchés que je fabriquais dans un garage !! Quelle chute.

Revenu en France, à 45 ans je me retrouvais au RMI, SDF et un moral dans les chaussures ! Je me suis fait embaucher chez un concessionnaire automobiles pour avoir une fiche de paie et une voiture de fonction.

Même si cela n'était pas ma tasse de thé de vendre des voitures, je remercie cette personne de m'avoir embauchée. Ceci m'a permis d'avoir un appartement (en réalité un studio meublé) et grâce à la voiture de fonction, je pouvais, le soir, rencontrer des prospects afin de commencer à créer mon propre cabinet en gestion de patrimoine, pour aider les gens à préparer leur retraite, assurer leur avenir et garantir une sécurité à leurs proches.

A 50 ans j'ai repris mes études pour continuer d'exercer mon métier de conseiller en investissements financiers, profession qui est de plus en plus réglementée.

De bac moins 3 je suis passé à bac plus 3 ! (j'ai obtenu un diplôme équivalent à une licence). La stabilité financière retrouvée une autre épreuve m'attendait.

En quelques années je perdais mon père, ma mère et mes deux sœurs âgées d'à peine 60 ans. Quatre enterrements de membres de ma famille proche en peu de temps ça déstabilise.

En Février 2011, j'ai ressenti une douleur à la gorge. Etant ancien fumeur et ayant subi plusieurs chocs émotionnels rapprochés, j'ai deviné ce qui se tramait. Effectivement on m'a découvert une tumeur cancéreuse au larynx. Une épreuve de plus à surmonter.

Après avoir accepté la maladie (attention accepter ne veut pas dire être d'accord mais simplement accepter le fait) je décidais donc de me soigner de différentes façons.

Tout d'abord j'ai fait confiance à la médecine traditionnelle (opération puis chimio plus radiothérapie) couplée à des médecines alternatives qui m'ont permis de soulager la douleur et de rétablir mes énergies, (magnétisme, chiropractie etc.) de la méditation, des affirmations positives et bien sur ma bibliothèque de livres traitant du développement personnel.

Petit à petit je me suis rétabli et j'ai retrouvé mon énergie. Ma voix est un peu déformée, mais je sais que cela va rentrer dans l'ordre.

Le 19 décembre 2011, en cadeau de Noël, mon chirurgien m'annonçait « plus aucune lésion douteuse ».

Bien entendu je continue à être suivi par la médecine traditionnelle, je rencontre mon magnétiseur et mon chiropracteur régulièrement et j'ai toujours sous la main mes livres de pensées positives.

J'ai donc décidé de partager tout ce savoir-être qui me permet, malgré ou grâce aux épreuves que la vie m'a donnée, d'avoir un certain savoir-faire pour rebondir à toutes situations.

A 30 ans j'ai découvert ce qu'était ma voie : le développement personnel.

Il m'aura fallu approcher la soixantaine pour en faire plus qu'une passion, une activité.

Je souhaite vous aider à découvrir, à travers cet ouvrage, les fameux outils dont je me suis servi et dont je me sers encore quotidiennement pour faire face aux différentes situations de la vie.

Je suis persuadé qu'après votre lecture vous apprendrez à les connaître puis à maîtriser.

# Réveillez la confiance en vous

**D**e tous les principes que nous allons étudier, celui-ci est le plus important car il supporte tous les autres.

Tous les maîtres que le monde ait pu connaître, comme Bouddha, Jésus ou Mahomet en parlent fréquemment.

Ils parlent **de la foi** qui déplace les montagnes. **Avec la foi en soi rien n'est impossible.** Grâce à la confiance en soi, nous voyons au-delà des difficultés, au-delà des limites que souvent on se fixe nous-même.

**Nous devons avoir foi en nous même,  
en nos capacités car elles sont illimitées.**

Ayons confiance en nous d'une manière forte et illimitée. **Cela doit apparaitre dans nos paroles, dans les mots ou les expressions que nous employons.**

Nous ne devons jamais, jamais, jamais penser que nous sommes une personne quelconque, banal, ou pire une personne médiocre. Nous sommes exceptionnels.

**Vous êtes une personne exceptionnelle !!**



## *La pensée et la parole ont un pouvoir créateur.*



**A**ttention donc à vos pensées et à vos paroles. N'allez pas vous créer tout seul des difficultés. Si vous pensez que vous êtes médiocre vous allez vraiment le devenir !

Nous ne devons **jamais nous déprécier**, nous détracter, même par fausse modestie.

N'hésitez pas à dire que quelque chose est bien ou est bon, si vous pensez que c'est le cas ; arrêtez avec les « c'est pas mal », « c'est pas mauvais »....

Trop souvent, j'entends des gens dire du mal d'eux même. Ils se traitent de tous les noms d'oiseaux. Ce qu'ils ne diraient pas à un inconnu, ils se le disent à eux-mêmes. Mais, attention, l'inconscient n'a pas le sens de l'humour et prend tout pour « argent comptant ». Ce qui signifie que lorsque vous êtes durs avec vous-même, cela se grave dans votre inconscient.

Partez du principe que votre inconscient enregistre tout, pour vous le ressortir plus tard. On pourrait dire « **la réaction de l'inconscient est un plat qui se mange froid** »

Bien entendu la première Vérité à graver dans votre conscient et aussi dans votre inconscient c'est que vous n'êtes pas « un pauvre pécheur ».

Les différentes religions ont voulu vous inculquer cela. Pourtant, il me semble que les fondateurs réels de ces religions, ne se sont jamais considérés ni ont considéré leurs concitoyens comme des

pécheurs. Bouddha a dit : « je suis un être sublime » « Vous êtes ce que vous pensez ». Jésus a dit : « Je suis fils de Dieu » « Vous êtes fils de Dieu ».

***La confiance en soi est primordiale.***



**L**e premier pas à faire est de prendre conscience que toutes les personnes, sans exception, sont **une création de la Force Suprême de l'Univers.**

Nous sommes **Energie** et cette Energie est une partie de la Grande Energie de l'Univers. Peu importe le nom que vous lui donnez, Dieu, Le Grand Architecte, Allah, L'Energie Cosmique ou un nom que vous pouvez inventer, mais soyez conscient et convaincu que vous êtes issu d'une force phénoménale et que votre puissance est illimitée.

Cette force cosmique **se réjouit de vous voir réussir**, de vous voir grandir de vous voir comprendre le fonctionnement de la Vie.

Vous êtes sur terre pour avoir une vie remplie, heureuse et resplendissante.

Vous êtes ici pour offrir au monde entier vos talents et vous réaliser.

Dans la Bible on peut lire dans l'Évangile de Jean au chapitre 10 verset 10 : "**Je suis venu afin que vous ayez la vie et la vie en abondance**" Cela ne peut pas être plus clair !!

Cessez de croire que vous êtes un pauvre bougre, un pauvre pécheur.

**Acceptez d'être une puissance, une force, un Etre illimité.**

Vous devez approfondir dans votre conscience et graver dans votre inconscient cette Vérité. Nous sommes tous des êtres illimités, simplement certaines personnes n'ont pas conscience de cela.

Quand une personne a confiance en elle, elle fait face à toutes les responsabilités même si elles sont lourdes.

Une personne qui manque de confiance en elle, va fuir les plus petites responsabilités.

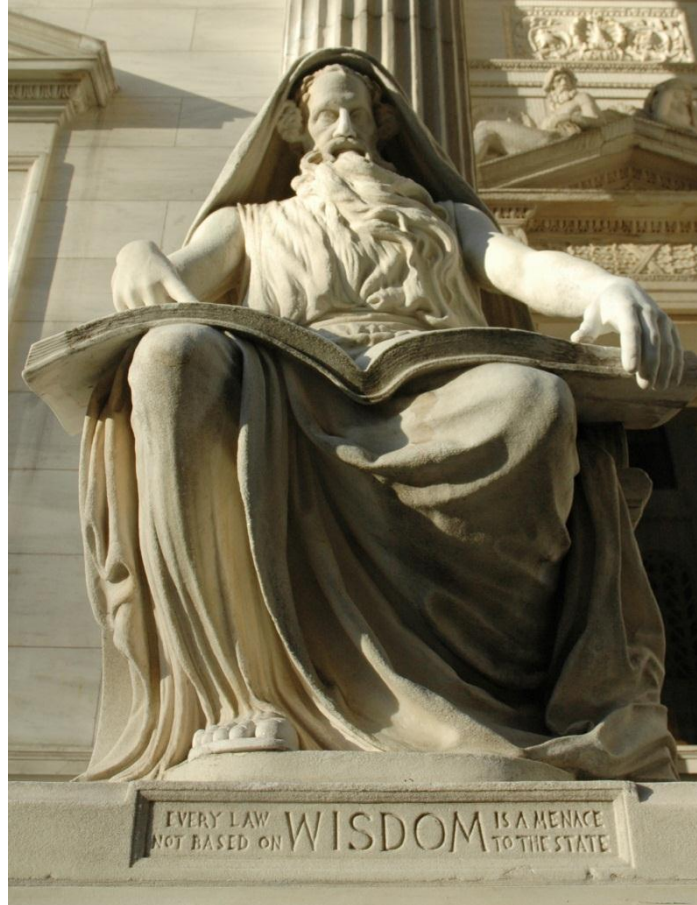
Henry Ford a dit : « **Que vous pensiez pouvoir le faire, ou que vous pensiez ne pas pouvoir le faire, dans les deux cas vous avez raison** »

Il y a une bonne et une mauvaise façon de penser, de parler, d'agir. Apprenez la bonne façon et construisez votre avenir avec vos bonnes pensées, paroles et actions d'aujourd'hui.

**Répétez-vous tous les jours : « Je suis capable » !**

# Développez votre Sagesse

## La sagesse, qu'est-ce que c'est ?



Il existe un ordre des choses qui régit le monde et nos vies. Il existe des lois autres que celles faites par les hommes. Si on ignore ces lois, ces règles, ces choses qui régissent le monde, on va droit dans le mur !

La sagesse c'est **connaître et utiliser toutes ces lois naturelles**, s'approcher et même accéder au véritable bonheur.

Chez les philosophes grecs, la sagesse est **l'idéal** à atteindre dans sa vie.

Cette sagesse découle de notre propre expérience. Encore une fois, comme pour la foi, il ne s'agit pas de dogmes extérieurs mais vraiment ce qui est déjà au plus profond de nous.

Nous devons avoir une excellente connaissance de soi et des lois de l'Univers si nous souhaitons nous réaliser et parvenir à la sagesse.

Quand on a compris que se taper sur les doigts avec un marteau ça fait mal aux doigts, mais pas au marteau, et bien on évite ses doigts quand on se sert d'un marteau. C'est aussi simple que cela la Sagesse. Découvrir le fonctionnement de la vie.

## ***Etre capable de s'accepter, est un pas important.***

Pour illustrer cette phrase je préfère laisser la plume à Charles Brulhart. J'ai retrouvé ce texte sur : [www.metafora.ch](http://www.metafora.ch)

### ***Les Trois Portes de la Sagesse***

*Un Roi avait pour fils unique un jeune Prince courageux, habile et intelligent. Pour parfaire son apprentissage de la Vie, il l'envoya auprès d'un Vieux Sage.*

*- Éclaire-moi sur le Chemin de la Vie, demanda le Prince.*

*- Mes paroles s'évanouiront comme les traces de tes pas dans le sable, répondit le Sage. Cependant je veux bien te donner quelques indications. Sur ta route, tu trouveras trois portes. Lis les préceptes inscrits sur chacune d'elles. Un besoin irrésistible te poussera à les suivre. Ne cherche pas à t'en détourner, car tu serais condamné à revivre sans cesse ce que tu aurais fui. Je ne puis t'en dire plus. Tu dois éprouver tout cela dans ton cœur et dans ta chair. Va, maintenant. Suis cette route, droit devant toi.*

*Le Vieux Sage disparut et le Prince s'engagea sur le Chemin de la Vie. Il se trouva bientôt face à une grande porte sur laquelle on pouvait lire:*

***“Change le Monde.”***

*C'était bien là mon intention, pensa le Prince, car si certaines choses me plaisent dans ce monde, d'autres ne me conviennent pas.*

*Et il entama son premier combat. Son idéal, sa fougue et sa vigueur le poussèrent à se confronter au monde, à entreprendre, à conquérir, à modeler la réalité selon son désir. Il y trouva le plaisir et l'ivresse du conquérant, mais pas l'apaisement du cœur. Il réussit à changer certaines choses, mais beaucoup d'autres lui résistèrent.*

*Bien des années passèrent. Un jour, il rencontra le Vieux Sage qui lui demanda:*

*- Qu'as-tu appris sur le chemin ?*

*- J'ai appris, répondit le Prince, **à discerner ce qui est en mon pouvoir et ce qui m'échappe, ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas.***

*- C'est bien, dit le Vieil Homme. Utilise tes forces pour agir sur ce qui est en ton pouvoir. Oublie ce qui échappe à ton emprise. Et il disparut.*

Peu après, le Prince se trouva face à une seconde porte. On pouvait y lire:

*“Change les Autres.”*

- C'était bien là mon intention, pensa-t-il. Les autres sont source de plaisir, de joie et de satisfaction mais aussi de douleur, d'amertume et de frustration.

Et il s'insurgea contre tout ce qui pouvait le déranger ou lui déplaire chez ses semblables. Il chercha à infléchir leur caractère et à extirper leurs défauts.

Ce fut là son deuxième combat.

Bien des années passèrent.

Un jour, alors qu'il méditait sur l'inutilité de ses tentatives de vouloir changer les autres, il croisa le Vieux Sage qui lui demanda:

- Qu'as-tu appris sur le chemin ?

- J'ai appris, répondit le Prince, que **les autres ne sont pas la cause ou la source de mes joies et de mes peines, de mes satisfactions et de mes déboires. Ils n'en sont que le révélateur ou l'occasion. C'est en moi que prennent racine toutes ces choses.**

- Tu as raison, dit le Sage. Par ce qu'ils réveillent en toi, les autres te révèlent à toi même. Sois reconnaissant envers ceux qui font vibrer en toi joie et plaisir. Mais sois-le aussi envers ceux qui font naître en toi souffrance ou frustration, car à travers eux la Vie t'enseigne ce qui te reste à apprendre et le chemin que tu dois encore parcourir.

Et le Vieil Homme disparut. Peu après, le Prince arriva devant une porte où figuraient ces mots:

*“Change-toi toi-même.”*

Si je suis moi-même la cause de mes problèmes, c'est bien ce qui me reste à faire, se dit-il. Et il entama son troisième combat. Il chercha à infléchir son caractère, à combattre ses imperfections, à supprimer ses défauts, à changer tout ce qui ne lui plaisait pas en lui, tout ce qui ne correspondait pas à son idéal.

Après bien des années de ce combat où il connut quelque succès mais aussi des échecs et des résistances, le Prince rencontra le Sage qui lui demanda:

- Qu'as-tu appris sur le chemin ?

- J'ai appris, répondit le Prince, qu'il **y a, en nous, des choses qu'on peut améliorer, d'autres qui nous résistent et qu'on n'arrive pas à briser.**

- C'est bien, dit le Sage.

- Oui, poursuivit le Prince, mais je commence à être las de me battre contre tout, contre tous, contre moi-même. Cela ne finira-t-il jamais ? Quand trouverai-je le repos ? J'ai envie de cesser le combat, de renoncer, de tout abandonner, de lâcher prise.

- C'est justement ton prochain apprentissage, dit le Vieux Sage.  
Mais avant d'aller plus loin, retourne-toi et contemple le chemin parcouru. Et il disparut.

Regardant en arrière, le Prince vit dans le lointain la troisième porte et s'aperçut qu'elle portait sur sa face arrière une inscription qui disait:

*"Accepte-toi toi-même."*

Le Prince s'étonna de ne point avoir vu cette inscription lorsqu'il avait franchi la porte la première fois, dans l'autre sens.

- Quand on combat, on devient aveugle se dit-il.

Il vit aussi, gisant sur le sol, éparpillé autour de lui, tout ce qu'il avait rejeté et combattu en lui: ses défauts, ses ombres, ses peurs, ses limites, tous ses vieux démons. Il apprit alors à les reconnaître, à les accepter, à les aimer. Il apprit à s'aimer lui-même sans plus se comparer, se juger, se blâmer.

Il rencontra le Vieux Sage qui lui demanda:

- Qu'as-tu appris sur le chemin ?

- J'ai appris, répondit le Prince, que **détester ou refuser une partie de moi, c'est me condamner à ne jamais être en accord avec moi-même. J'ai appris à m'accepter moi-même, totalement, inconditionnellement.**

- C'est bien, dit le Vieil Homme, c'est la première Sagesse. Maintenant tu peux repasser la troisième porte.

À peine arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut au loin la face arrière de la seconde porte et y lut:

*"Accepte les Autres."*

Tout autour de lui il reconnut les personnes qu'il avait côtoyées dans sa vie. Celles qu'il avait aimées et celles qu'il avait détestées. Celles qu'il avait soutenues et celles qu'il avait combattues. Mais à sa grande surprise, il était maintenant incapable de voir leurs imperfections, leurs défauts, ce qui autrefois l'avait tellement gêné et contre quoi il s'était battu.

Il rencontra à nouveau le Vieux Sage.

- Qu'as-tu appris sur le chemin ? demanda ce dernier.

- J'ai appris, répondit le Prince, **qu'en étant en accord avec moi-même, je n'avais plus rien à reprocher aux autres, plus rien à craindre d'eux. J'ai appris à accepter et à aimer les autres totalement, inconditionnellement.**

- C'est bien, dit le Vieux Sage. C'est la seconde Sagesse. Tu peux franchir à nouveau la deuxième porte.

Arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut la face arrière de la première porte et y lut:

“Accepte le Monde. “

Curieux, se dit-il, que je n'aie pas vu cette inscription la première fois. Il regarda autour de lui et reconnut ce monde qu'il avait cherché à conquérir, à transformer, à changer.

Il fut frappé par l'éclat et la beauté de toute chose. Par leur Perfection.

C'était pourtant le même monde qu'autrefois. Était-ce le monde qui avait changé ou son regard ?

Il croisa le Vieux Sage qui lui demanda:

- Qu'as-tu appris sur le chemin ?

- J'ai appris, dit le Prince, **que le monde est le miroir de mon âme. Que mon âme ne voit pas le monde, elle se voit dans le monde. Quand elle est enjouée, le monde lui semble gai. Quand elle est accablée, le monde lui semble triste. Le monde, lui, n'est ni triste ni gai. Il est là, il existe, c'est tout.** Ce n'était pas le monde qui me troublait, mais l'idée que je m'en faisais. J'ai appris à l'accepter sans le juger, totalement, inconditionnellement.

- C'est la troisième Sagesse, dit le Vieil Homme. Te voilà à présent en accord avec toi même, avec les autres et avec le Monde.

Un profond sentiment de Paix, de Sérénité, de Plénitude envahit le Prince. Le Silence l'habita.

- Tu es prêt, maintenant, à franchir le Dernier Seuil, dit le Vieux Sage, celui du passage du Silence de la Plénitude à la Plénitude du Silence.

Et le Vieil Homme disparut.

Une fois que l'on s'est accepté, il est beaucoup plus facile d'accepter les autres. Nous sommes tous des êtres exceptionnels et sans limite, mais la plupart d'entre nous avons un voile qui recouvre notre « divinité ». Reconnaissons ceci, mais voyons chaque personne sans le voile, sans cette brume qui cache notre moi réel ! Un être sublime, parfait, et illimité.

Répétons quelques phrases qui sont trop belles pour ne les lire qu'une seule fois !

**Apprenez à discerner ce qui est en votre pouvoir  
et ce qui ne l'est pas  
ce qui dépend de vous et ce qui n'en dépend pas.**

---

**Les autres ne sont pas la cause ou la source de mes  
joies et de mes peines,  
C'est en moi que prennent racine toutes ces choses.**



***Détester ou refuser une partie de vous-même, c'est vous condamner à ne jamais être en accord avec vous-même.  
Acceptez vous totalement, inconditionnellement.***

---

***Acceptez les autres totalement, inconditionnellement.***

---

***Le monde n'est ni triste ni gai. Il est là, il existe, c'est tout.  
C'est votre âme qui se voit dans le monde***

## **7 lois fondamentales pour comprendre le fonctionnement de la Vie**

- Toutes les choses sont différentes
- Nous sommes tous en interdépendance avec ce qui nous entoure
- Nos trois niveaux : corps, âme, esprit
- Il n'y a qu'une seule constance : le changement
- La loi de cause à effet.
- Tout est Energie
- La Vie ne s'arrête jamais

### **Toutes les choses sont différentes**

Il n'existe pas deux choses identiques dans notre Univers. Pas deux grains de sable, deux brins d'herbe, deux épis de blé, deux pierres, deux gouttes d'eau, deux atomes et bien entendu deux êtres vivants qui ne soient identiques.

**L'Univers ne produit jamais la même chose.** Chaque être humain est unique. L'autre est différent de moi.

Acceptez la différence et cessez avec les phrases : « A sa place j'aurais... Si j'étais lui je ferais...

### **Respectez les personnes dans leurs différences.**

Cependant même si nous sommes tous différents nous avons tous la même source.

Gandhi l'a très bien exprimé dans cette phrase : « **Les vérités différentes en apparence sont comme d'innombrables feuilles qui paraissent différentes et qui sont sur le même arbre** ».

### **Nous sommes tous en interdépendance avec ce qui nous entoure.**

## **Le monde entier est interconnecté.**

Aujourd'hui les problèmes environnementaux nous le rappellent. L'homme ne peut pas survivre dans un environnement inadapté, il est donc dépendant de cet environnement.

Quand je parle d'environnement je ne parle pas simplement de la nature.

Si vous avez un environnement de personnes qui vous tirent vers le bas, qui « pompent » votre énergie ceci est également néfaste pour vous.

On peut bien entendu, à cause de certaines blessures, se construire une sorte d'isolement intérieur et se centrer uniquement sur nous-même.

Se fermer aux autres et ne se concentrer que sur son propre bonheur ne fonctionne pas pour atteindre le véritable bonheur.

**On ne peut trouver un bonheur profond qu'en s'ouvrant aux autres**, en étant sensible aux autres et à leurs souffrances. C'est ce que le Dalaï-Lama nomme la Compassion.

Il s'agit vraiment d'une ouverture à l'autre qui nous permet de comprendre ses souffrances.

Attention il ne s'agit aucunement de nous plonger dans une souffrance intérieure à cause d'une hypersensibilité. La compassion est une posture mentale fondée sur le souhait de voir les autres se libérer de leurs souffrances.

Rien ne nous interdit, bien au contraire, de **commencer à avoir de la compassion pour soi et ensuite l'étendre aux autres.**

La compassion rend heureux celui qui l'éprouve et celui qui la reçoit. Pour parler avec le langage actuel, c'est un système « gagnant-gagnant » !

## **Nos trois « moi » : corps, âme, Esprit**

La plupart des religions nous font part que l'être humain est composé de trois parties :

Le corps, l'âme et l'esprit

Le corps est considéré comme étant de la matière

L'âme, du latin animus, est ce qui anime. Elle va conditionner les actions et le fonctionnement du corps physique.

L'Esprit est **l'essence même de tout être**. La fameuse partie de la Grande Energie.

En développant notre sensibilité intérieure et notre sixième sens grâce à la méditation, au Yoga ou au tai chi chuan par exemple, nous pouvons **percevoir l'énergie** directement en nous.

Le Prana dans la tradition indienne, le Chi dans la tradition chinoise sont des termes désignant cette Energie qui anime le monde et bien sûr l'être humain.

Au-delà de cette énergie, il existe une conscience pure. Cette conscience est intimement liée avec ce qu'elle perçoit, elle est l'essence même de l'être.

Pour la grande majorité d'entre nous, **l'Esprit est obscurci** par l'image limitée que nous nous faisons de nous-même.

L'Esprit est capable d'engendrer n'importe quoi, même l'ignorance de sa nature illimitée.

Chaque fois que vous éprouvez de la peur, de la jalousie ou d'autres émotions négatives en réalité vous vivez le fait que votre esprit illimité peut tout créer, y compris ces émotions.

Comme l'espace, l'Esprit ne dépend pas de causes ou de conditions pour exister. Il Est, tout simplement.

## **Il n'y a qu'une seule constance : le changement**

Les choses changent toutes à chaque instant.

En connaissant cette loi vous devenez conscient que tout peut changer ! Y compris nous-même.

Nous pouvons tous, **toujours, évoluer**. Vous n'êtes pas le même qu'hier et ne serez pas le même demain. Tout évolue, tout change.

Les autres aussi changent. Les personnes que vous n'avez pas vues depuis 6 mois ou 1 an ont sans doute changées. Leur caractère, leur personnalité, leur physique, tout cela peut changer.

On peut même changer ses comportements du jour au lendemain.

S'il s'agit de comportements négatifs et qu'on souhaite les changer, et bien il existe des « outils » qui permettent de le faire en un clin d'œil, instantanément.

Tout est changement, **tout est impermanent** comme disait le Bouddha. Les fleurs, les tables, les montagnes, les régimes politiques, les sensations, les situations, les perceptions. Rien n'est permanent.

Apprécions l'impermanence. Si nous sommes malades, nous savons que cela ne durera pas.

Si nous sommes en bonne santé, comme nous sommes conscients de l'impermanence, nous prendrons mieux soin de nous.

La personne que l'on aime elle aussi est impermanente, alors chérissons là davantage. En devenant vraiment conscient de l'impermanence nous devenons plus aimant, plus attentif.

## La loi de cause à effet

# Si vous plantez un poirier ne vous attendez pas à cueillir des cerises !!!

Toute action produit des effets, tout effet est issu de causes.

En Orient cela s'appelle le Karma. Nous avons plus l'habitude en occident du terme « **loi de cause à effet** ».

J'ai une bonne est une mauvaise nouvelle

La mauvaise nouvelle c'est que ce que vous vivez aujourd'hui au présent est le fait des actions de votre passé. Vous êtes responsable.

La bonne nouvelle, c'est que ce que vous allez penser, ce que vous allez dire, ce que vous allez faire aujourd'hui **va déterminer votre futur.**

Toutes actions portent ses fruits mais il y a quelquefois des décalages dans le temps.

La connaissance de cette loi nous incite à être plus attentifs à nos actes, à nos paroles et même à nos pensées.

## Tout est Energie

Nous pensons souvent que le monde est fait de ce que nous appelons la matière. En réalité en disant que la matière est soit solide, soit liquide soit gazeuse nous ne faisons que décrire comment elle nous apparaît, mais pas ce qu'elle est en réalité.

**La matière est un concept inventé pour désigner la substance que l'on perçoit.**

Les philosophies orientales et certains scientifiques de l'occident sont d'accord pour parler plutôt d'Energie.

La matière est composée d'énergie. L'énergie est dynamique, elle se transforme facilement et entre en relation avec d'autres énergies.

On comprend beaucoup mieux ainsi l'impermanence et l'interdépendance.

## La Vie ne s'arrête jamais

Entre la naissance et la mort il y a la vie terrestre. Cela tout le monde est d'accord.

L'anéantissement du corps ne provoque pas l'anéantissement des deux autres parties qui nous composent, l'âme et l'Esprit.

## Le corps physique n'est que l'apparence de l'être.

### L'apparence disparaît, l'Être non !

Dans le Christianisme on parle d'une vie après la mort du corps physique mais peu d'informations nous sont données sur ce sujet. Cette doctrine nous demande de lui faire confiance...

D'autres philosophies comme le bouddhisme ou l'hindouisme sont devenues des références en matière d'exploration de la vie après la mort du corps physique.

Je ne porte aucun jugement sur telle ou telle croyance, doctrine ou théorie. Toutefois je pense que la théorie de la réincarnation mérite d'être mieux comprise.

Je ne vais pas rentrer dans les détails dans cet ouvrage, simplement, d'après cette théorie, à la mort du corps physique, l'âme porte en elle des dynamismes inassouvis qui ne se dissolvent pas à la mort du corps physique.

Afin de libérer ses tensions, l'âme est attirée par un autre corps physique qui va se créer conformément aux désirs qu'elle porte.

On dit alors qu'elle se réincarne.

**La théorie de la réincarnation ainsi que celle de la loi de cause à effet, donnent une vision plus compréhensible de certains aspects de la vie.**

J'ai voulu vous faire part de cette philosophie de réincarnation, mais sachez que le plus important c'est la Vie que **vous vivez aujourd'hui** sur cette terre.

Il n'est aucunement nécessaire d'adhérer à cette croyance pour cheminer vers la sagesse.

## Augmentez votre énergie



Dans le domaine physique, avoir de l'énergie c'est avoir de la **vitalité, être résistant et persévérant**.

Dans le domaine mental, l'énergie nous permet d'être un leader, d'atteindre nos objectifs, et de maintenir les principes de Vie et de les mettre en application quotidiennement.

Comme je l'ai déjà signalé, la foi, c'est-à-dire la confiance en ses capacités illimitées, est le premier des principes à « travailler » car il supporte tous les autres.

C'est vraiment **cette confiance en vos capacités** qui vous donnera l'impulsion pour passer à l'action. Cette foi doit être complétée par l'énergie.

En réalité se sont deux sœurs qui doivent grandir ensemble. La Foi pour passer à l'action et l'Energie pour tenir dans le temps ses actions.

L'énergie va vous permettre de passer immédiatement à l'action et de mettre en pratique les décisions que vous venez de prendre et ce avec détermination.

Quand vous êtes déterminé, vous rencontrez, comme par hasard, des dizaines de personnes pour vous aider dans vos objectifs.

Ce monde est fait pour les gens qui ont de l'énergie, qui sont décidés, capables de résoudre les problèmes avec lucidité et détermination.

**L'audace, le courage, la détermination, la promptitude, la persévérance** sont les principales qualités des grandes personnalités, des leaders. Pensez-vous que quelqu'un sans énergie, complètement amorphe possède ces qualités ?

Anthony Robbins, Coach américain mondialement connu, dit toujours : « physiology first ! » La physiologie est la voie royale vers l'excellence. Vous pouvez modifier n'importe quel état et obtenir des résultats immédiats grâce à la physiologie.

## **Adoptez une posture dynamique**

### **vous vous mettez dans un état dynamique.**

Si vous êtes écroulé sur votre canapé la « zapette » à la main devant une émission débile, votre énergie est très faible et votre mental aussi.

Vous pouvez vous sentir plein d'énergie rien qu'en modifiant votre posture. Mais vous devez également travailler votre condition physique.

### ***Avoir une bonne Energie***

Pour développer votre énergie vous avez besoin

- **D'oxygène**
- **D'une bonne alimentation**
- **De repos**
- **D'hydratation**
- **De méditation (contrôle des pensées)**

Faites du sport, celui que vous aimez, celui que vous voulez, mais **bougez-vous** !

Ne restez pas uniquement dans le mental, dans l'intellect. Nous sommes Esprit, c'est vrai, mais celui-ci est incarné dans un corps pour se réaliser donc prenons en soin.

Dites à votre corps que vous l'aimez et que vous le respectez en le laissant pratiquer ce pour quoi il est conçu : le mouvement et l'activité physique.

Respectez, le plus possible, la fameuse recommandation :

« Mangez 5 fruits et légumes par jour ». Préférez le poisson à la viande rouge et privilégiez les produits bios.

Reposez-vous ! Ayez suffisamment de sommeil. Chacun est différent dans son besoin d'heures de sommeil.

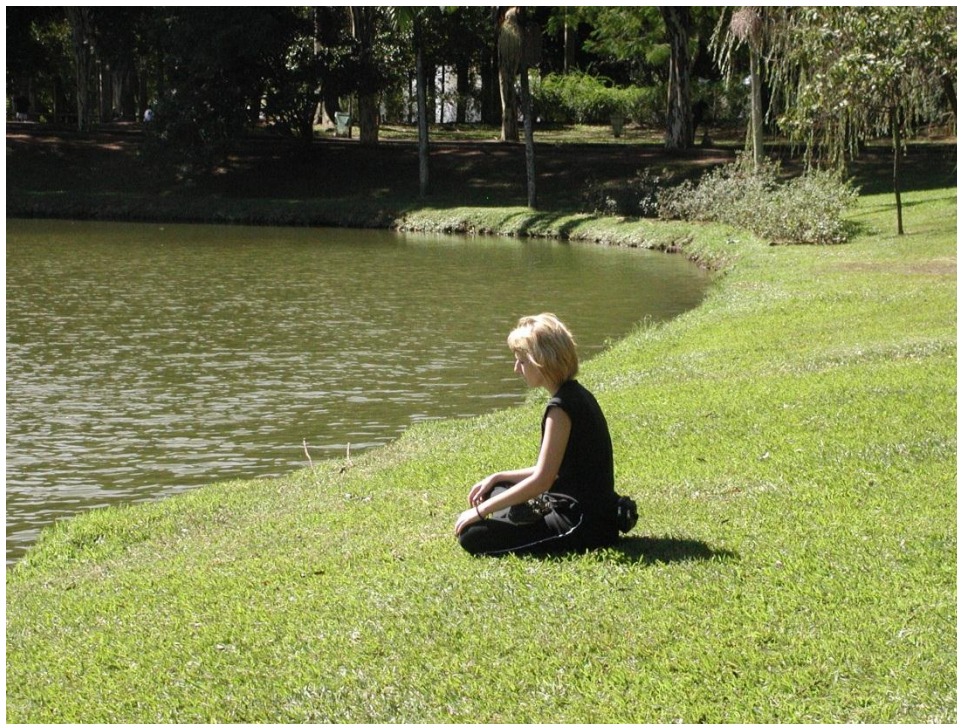
N'hésitez pas à faire une petite sieste d'une vingtaine de minutes pour vous redonner de la vitalité.

Buvez au moins un litre et demi d'eau par jour. Préférez l'eau filtrée ou l'eau de source.



Le corps est constitué en majorité d'eau et celle-ci a besoin d'être renouvelée. Préférez les aliments riches en eau (fruits, légumes, jus de fruits frais).

## *Qu'est-ce que la méditation ?*



**Méditez**, c'est-à-dire pratiquer une méthode de centrage sur soi et d'apaisement. Vous pouvez également faire du Yoga ou du tai chi chuan. **La méditation n'est pas difficile à entreprendre.**

Elle demande de la détermination et de la discipline. Elle va vous apporter une énergie que j'appelle « force tranquille ».

Je vais détailler un peu plus ce cinquième point. Vous l'aurez deviné, il s'agit pour moi beaucoup plus qu'un Hobby ou qu'une mode.

On pourrait se poser la question suivante, et peut être vous la posez-vous : Est-ce vraiment utile à notre bien-être et à notre façon d'aborder la vie ?

J'attire votre attention sur le fait que la méditation n'est pas de la relaxation. Bien que la relaxation soit agréable, reposante, efficace, et qu'elle déstresse, elle n'a rien à voir avec la méditation.

La relaxation est faite **pour libérer les tensions musculaires** accumulées dans la journée et provoquées par notre quotidien. Son objectif est la détente.

Ce qui se rapprocherai le plus du terme **méditation est le mot concentration**. Donc vous le constatez rien à voir avec relaxation ou on laisse partir son esprit vagabonder et se détendre.

Détente d'un côté et concentration de l'autre. C'est donc très différent.

Il y a plusieurs styles de méditation.

Dans la méditation nous sommes dans un système de « contrôle ». J'emploie volontairement ce mot, même si il est un peu fort, pour que vous compreniez bien la différence entre ses deux techniques, relaxation et méditation.

Je parle de contrôle car le méditant doit être **vraiment présent à ce qui se passe à l'intérieur de lui**. Notre objectif est d'accéder à cette « nature de bouddha », comme la nomme les bouddhistes.

En réalité il s'agit de notre nature profonde. Un être parfait, aucunement troublé par le manque de confiance ou l'envie, la jalousie ou l'ambition démesurée. Le vrai Moi, le Moi réel.

L'objectif est de prendre conscience de **l'existence de cet être** dans notre for intérieur.

## Prenez conscience de votre Véritable moi

### Comment méditer

La première chose à faire est de trouver un lieu calme, loin de toute agitation. Même si cela est possible pour des méditant aguerris, évitez de le faire au milieu de la rue ou en présence de nombreuses personnes.

Vous pouvez choisir une pièce chez vous, ou alors un endroit calme dans la nature. **Oubliez les bougies, l'encens et tout le coté ésotérique**. C'est inutile. Soyez plutôt concentré sur vous, sur votre esprit, vos ressentis. Vous l'avez compris, **vous devez éviter de distraire votre esprit**.

N'oubliez pas nous sommes dans un exercice de concentration. Ne commencez pas par des méditations d'une heure.

Au début quelques minutes suffisent. Ce qu'il faut c'est être régulier. C'est comme le sport. Il vaut mieux faire une demi-heure de marche rapide chaque jour que deux heures une fois par semaine.

Pour la méditation c'est la même chose. **Commencez par 5 ou 10 minutes chaque jour**. Vous augmenterez progressivement.

### Le mental

N'attendez rien, ne forcez rien, ne vous attachez à rien et ne rejetez rien. Ceci pourrait être un résumé de l'attitude mentale que vous devez avoir en méditation.

Ne pensez pas à la façon dont vous respirez, **observez, tout simplement**. Vous avez un rôle d'observateur. Appréciez le fait d'être vivant de respirer. Sentez votre ventre se gonfler à l'inspiration. Sentez l'air chaud sortir de vos narines à l'expiration. Respirez, ressentez...

Des pensées vont-elles surgir ? Oui, bien sûr. Laissez les venir, laissez les passer, comme les nuages devant le soleil. Ne les retenez pas, ne les analysez pas et ne les rejetez pas.

Concentrez-vous à nouveau sur votre respiration. Vous arriverez ainsi à « **dresser** » **votre esprit** qui pour l'instant n'est qu'un animal sauvage qui saute partout sans raison.

Cette pratique de maîtrise de l'esprit vous rendra de grands services lors de l'organisation de votre travail, par exemple. Vous serez plus efficace et beaucoup moins éparpillé. Fini le « zapping » tous azimut. Terminé le « je commence tout, je finis rien ».

Entamer une tâche puis passer rapidement à l'autre avant que la première soit totalement terminée, ne fera plus partie de vos habitudes. **Vous saurez vous concentrer.** Vous serez dans l'ici et maintenant. Vous vivrez pleinement le moment présent.

## Les postures du corps

Il existe différentes postures de méditation. Nous n'allons pas entrer dans les détails dans cet article.

Ce que vous devez savoir, c'est que les postures ont comme buts, **votre stabilité**, de façon à éliminer les problèmes d'équilibre, sur lesquels vous pourriez porter votre attention. L'immobilité physique va favoriser « l'immobilité » mentale.

Le plus important est de vous **tenir le dos bien droit**. Que vous soyez assis en lotus sur un coussin de méditation (le zafu pour la méditation zazen) ou sur une chaise, les pieds bien ancrés dans le sol, **le plus important c'est la droiture de votre colonne vertébrale.**

Au début, pour mieux vous concentrer et ne pas être perturbé par l'extérieur, vous pouvez fermer les yeux. **L'idéal étant les yeux mi-clos.** Si vous fermez les yeux, attention à l'endormissement, restez vigilant.

Portez de préférence des vêtements amples de façon à ne pas bloquer la circulation du sang et des énergies.

## Les bienfaits de la méditation

Prenons une métaphore pour comprendre l'utilité de la méditation.

Imaginons un verre d'eau dans lequel on rajoute du sable. Si on secoue le verre, l'eau sera toujours trouble. Si on laisse le verre posé tranquillement et qu'on attend, le sable finira par se déposer au fond et l'eau sera à nouveau claire, non ?

En méditant vous allez faire la même chose. **Vous allez éclaircir votre esprit.**

Faites l'expérience et vous jugerez par vous-même si cela vous apporte un bien-être supplémentaire et surtout une autre façon d'aborder les contrariétés de la vie.

# Irradiez l'Amour



L'amour est ! L'amour existe, **il est présent**, tout le temps, il suffit de le percevoir !

L'Amour est comme le soleil qui continue à briller, que l'on soit conscient de sa présence ou pas. Cet Amour est celui qui vous fait voir le côté positif, le bon côté de chaque personne, même si vous devez le chercher quelquefois plus profondément chez certaines personnes.

L'amour **circule dans votre esprit** et soutient vos pensées, vos paroles, vos actions.

## *Les deux forces indispensables*

L'Amour et la Sagesse sont **des qualités essentielles** pour le développement de n'importe quelle idée. Ces deux forces sont deux facettes du divin à l'intérieur de vous et vont vraiment produire une super énergie créative.

L'amour sans Sagesse peut devenir aveugle. La Sagesse sans amour peut paraître insensible, froide. Mais si elles sont unies dans votre mental, elles vont produire des idées et donc des réalisations parfaites.

**Vous n'avez pas à être d'accord avec les choses négatives** que d'autres personnes peuvent faire.

Vous devez au contraire développer un sentiment très fort d'amour car en réalité vous êtes déjà « pur Amour ».

C'est votre nature originelle, il suffit de déchirer le voile qui vous empêche, peut-être, de vous en apercevoir.

Pour développer cet amour et déchirer ce voile, vous pouvez choisir de commencer à porter plus d'intérêt aux autres. N'oubliez pas qu'eux aussi sont des créatures de cette Force Suprême au même titre que vous.

Un jour, j'ai lu une phrase qui m'a fait « tilt » ; je vous la livre elle peut réveiller certains d'entre nous !

**« Le monde entier, sauf une petite exception, est constitué des autres » John C. Maxwell.**

Démontrez aux autres que vous les aimez, **mais ne vous oubliez pas vous-même**. Jésus Christ à dit : « tu aimeras ton prochain comme toi-même », il n'a pas dit aimez les autres mais pas vous !

## ***L'Amour pour soi***

Vous devez vous aimer. C'est une priorité. On ne peut pas donner ce qu'on n'a pas. Si vous ne vous aimez pas ce n'est pas de l'amour que vous donnez aux autres. C'est quelque chose qui attend en retour d'être aimé !!

Ne vous oubliez surtout pas. Prenez soin de vous, récompensez-vous. La confiance en soi est primordiale, nous en avons déjà parlé. Pour augmenter cette confiance vous ne devez jamais vous dévaloriser, jamais vous dénigrer, jamais dire du mal de vous.

Vous devez vous aimer de **manière inconditionnelle**, de la même façon que l'on aime son propre enfant. Ne mettez pas de condition à votre amour. Ne dites pas : « je ne peux pas m'aimer parce que je suis trop gros, ou pas assez intelligent ou je ne sais quel défaut que vous allez vous inventer »

**Ne vous autorisez pas à vous faire mal, vous êtes un être unique et exceptionnel !**

Vous devez donner de l'amour à votre égard, à l'égard des gens mais aussi à l'égard des choses.

Vous devez avoir de **bons sentiments** pour les choses que vous souhaitez dans votre vie. Ressentez de l'amour pour ce qui vous entoure.

Aimez les sons que vous entendez, aimez les parfums que vous sentez. **Appréciez la Vie**. L'Amour c'est le courant de la vie.

**Si vous sortez du courant de la vie, vous devinez ce qui va vous arriver !**

Le seul fait de changer sa pensée allant du négatif au positif, allant de la plainte à l'Amour, allant de l'attitude de manque vers celle de l'abondance va changer votre vie et vous amener vers la réussite de votre vie.

Lorsque vous permettrez au pouvoir de l'amour d'entrer dans votre vie et de vous transformer, vous deviendrez une grande force pour le bien de l'Univers.

La Force Suprême qui vous a créé vous aime. Il vous incombe d'aimer le plus possible chaque jour. **Aimez les gens, aimez un maximum de choses et bien sûr aimez-vous !**

Quand vous êtes dans le sentiment profond de l'Amour, c'est comme si vous étiez protégé par un bouclier de la négativité. Si quelqu'un est négatif avec vous, ce champ magnétique d'Amour la repoussera et vous protégera.

Par contre si vous passez sur la même fréquence qu'elle, à savoir sur la fréquence de manque, de plainte ou de négativité, c'est que cette négativité aura pénétré en vous. Il n'y a donc qu'une chose à

faire. **Remplissez-vous à nouveau de tout l'Amour possible**, cela va chasser les mauvais sentiments voulant prendre place dans votre esprit

**Lao Tseu (fondateur du Taoïsme) a dit : « L'eau est trouble d'abord, puis elle se clarifie »**

## **Sortez de votre zone de confort**

Comme vous avez décidé de vous aimer, maintenant vous devez viser l'excellence pour vous apprécier encore davantage. Et pour ceci vous devez impérativement sortir de votre zone de confort.

Nous devons sans cesse viser l'excellence dans tous les domaines de notre vie. Vous êtes peut être un excellent professionnel, mais êtes-vous également un excellent père ou une excellente mère ? Êtes-vous un conjoint exemplaire ? Êtes-vous vraiment impliqué et reconnu dans vos associations caritatives?

Imaginons que vous excelliez dans tous les domaines de votre vie, et bien vous pouvez encore devenir meilleur et apporter encore plus aux autres. Ne vous complaisez jamais dans la médiocrité, que ce soit dans vos pensées, vos attitudes, vos actions.

Arrêtez immédiatement les pensées ou paroles du genre : « Il y en a assez, pourquoi faire plus » ! Les arbres ne décident pas d'arrêter de pousser. La stagnation est dangereuse. Elle va amenuiser vos passions.

Sans passion, sans challenge la vie devient monotone. Regardez certaines personnes derrière des guichets d'administration publiques.... Quel dynamisme, quelle envie, quelle joie de vivre !!! Ne devenez jamais comme ces gens qui sont morts à 30 ans et enterrés à 80 !!

Vous avez déjà en vous tout ce qu'il faut pour vivre une vie triomphante. C'est à vous de déchirer le voile qui recouvre votre vrai potentiel illimité.

Comment faire ?

## **Sortez de votre zone de confort !**

# Pratiquez la visualisation



Pour changer les conditions de votre vie, vous devez d'abord **changer les images** que vous maintenez en permanence dans votre esprit.

Votre vie est la représentation exacte de vos pensées. Si vos conditions de vie ne vous conviennent pas, vous pouvez les changer en créant de nouvelles images mentales.

Dans un sens spirituel, l'imagination est la voie avec laquelle la Force suprême communique avec nous, nous offrant ainsi un pouvoir et des possibilités illimitées.

Nous sommes capables de laisser nos sentiments négatifs et nos pensées limitatives et percevoir tout le potentiel illimité que nous avons. Ceci est un message de cette force suprême. Les différents désirs qui nous viennent en pensée, **ne sont pas venus par hasard**. Si ces désirs ont traversé notre esprit, c'est que nous avons le pouvoir de les réaliser.

## Comment cela fonctionne ?

La technique d'imaginer de nouvelles images s'appelle la visualisation créatrice.

Vous y avez **recours constamment**, même si vous, vous n'en avez pas conscience. La bonne nouvelle c'est que vous pouvez choisir les images.

Maintenant vous pouvez briser les chaînes qui vous retenaient, vous pouvez sortir de votre prison, **la porte est déverrouillée.**

Tout ce que vous avez à faire est à vous attendre à de bonnes choses dans votre vie et croire que l'Univers vous prépare un futur magnifique. Visualisez-le !

Nettoyez votre mental des idées négatives sur la vie. Laissez partir les images de limitations du passé et **remplacez les par des images puissantes et positives.** Créez-vous la vie que vous voulez.

Il n'est pas nécessaire d'avoir foi en une quelconque puissance extérieure à vous-même. Je vous l'ai dit et je vous le répète vous avez en vous tout ce dont vous avez besoin. **Vous êtes un Etre illimité.**

Votre visualisation doit être dirigée. Les yeux fermés, considérez, visualisez, voyez, l'image de ce que vous voulez être, avoir et faire. **Rien n'est impossible.**

**Tout est possible à celui qui croit !**

Ne résistez pas aux pensées contradictoires qui surviendraient pendant votre visualisation, vous leur donneriez de la puissance. Au contraire, laissez les aller comme les nuages qui passent car au-dessus des nuages, il y a le soleil qui brille.

Avant de pratiquer votre visualisation détendez-vous, relaxez-vous. Vos ondes cérébrales vont se ralentir et vous serez dans un état alpha beaucoup plus propice à la visualisation.

En visualisant vous devez affirmer que **ce que vous voyez est déjà là.**

Cela va également vous permettre de faire taire vos bavardages intérieurs négatifs tel que : « c'est des conneries tout ça », « si c'était si facile ça se saurait », « C'est trop beau pour être vrai »

Peut-être, êtes-vous en train de vous dire : « quels bavardages intérieurs, moi je n'ai pas de bavardages intérieurs, quelle drôle d'idée ».

## Comment être sans désir et se fixer des objectifs ?

Au début de mon étude des spiritualités et philosophies orientales, il y a une dizaine d'années, j'ai été un peu désorienté car j'avais appris en développement personnel à visualiser, avoir des objectifs bien définis et tout ce que l'on connaît.

Or, dans ces philosophies j'apprenais à vivre le « ici et maintenant », sans attachement, ni désir. Il y avait, me semblait-il un paradoxe.



En vérité, je me suis aperçu qu'il n'y a pas de contradiction. La plupart des gens en occident sont coupés de leur identité véritable.

Ils se **sentent intérieurement démunis**, inaptes à tenir les rênes de leur vie. Mais comme ils veulent exercer un certain contrôle, ils se fixent des buts rigides, s'attachent à des objets (Ma maison, Ma voiture) ou des personnes **comme si leur bonheur dépendait de facteurs extérieurs**.

Prenez conscience que vous êtes un Etre illimité, laissez partir l'avidité, le besoin de manipulation et apprenez à lâcher prise.

Attention, lâchez prise ne veut pas dire abandonner ! Le lâcher prise c'est accepter ce qui est.

Mais accepter ce n'est pas se résigner. Il ne faut pas confondre acceptation et résignation.

J'aime beaucoup cette phrase :

**Mon dieu, apprenez moi à changer ce qui peut être changé, à accepter ce qui ne peut pas être changé, et donnez-moi la sagesse de savoir faire la différence entre les deux**

Détendez-vous, arrêtez de lutter pour arriver à vos fins, arrêtez de **Faire** et faites l'expérience d'**Etre**, tout simplement.

C'est une expérience très libératrice. Vous découvrirez alors que **la Vie est abondante** et amusante et que réaliser ses désirs sans combattre, sans lutter fait partie de votre droit de naissance.

La visualisation créatrice devient alors un outil extrêmement précieux car elle est dans le courant de la vie.

En suivant le courant de la vie vous n'aurez pas à fournir des efforts inutiles pour vous rendre ou vous souhaitez. Vous ne ramerez pas à contre-courant. Formulez votre demande à l'Univers, visualisez et laissez-vous porter jusqu'à votre destination. Attention cela ne veut pas dire qu'il faille s'asseoir et attendre que tout arrive. Non ! Mais vous ne devez pas être sans cesse dans l'effort.

Si ce que vous voulez est bon pour vous, alors les obstacles rencontrés sur votre route, seront faciles à franchir. Si ce n'est pas le cas, arrêtez-vous et réfléchissez.

Peut-être nagez-vous à contre-courant ! Acheminez-vous en douceur vers votre destination et surtout n'oubliez pas de profiter du paysage. Car, vous le savez, le plus important ce n'est pas la destination, c'est le voyage.

# Ayez un fort désir

Un fort désir va générer un enthousiasme qui est en réalité une énergie spirituelle qui va vous permettre d'atteindre des buts de plus en plus importants.

Il ne faut pas plus d'efforts pour avoir de grands buts et de grandes ambitions, que pour avoir des buts « raisonnables ».

J'ai trouvé dans un livre de Napoléon Hill un poème anglo-saxon illustrant bien mes propos.

## *Le poème qui interpelle !*

*J'ai demandé à la Vie un sou  
Et je n'ai pas reçu davantage  
Bien que j'aie prié le soir  
Dans ma misérable échoppe.*

*Car la Vie est la plus juste des patronnes  
Elle vous donne ce que vous demandez  
Mais une fois votre salaire fixé  
Vous devez vous en contenter.*

*J'ai travaillé pour un salaire de laquais  
Pour apprendre consterné  
Que j'aurais pu demander à la Vie n'importe quels gages  
Elle me les aurait volontiers donnés.*

## *Visez uniquement l'excellence*

Anthony Robbins dit : « Les gens raisonnables ont des revenus raisonnables ». Si vous voulez une vie hors du commun, vous devez devenir « hors du commun ».

Vous devez avoir un fort désir de **faire une différence**. Vous devez sortir du lot !

Entretenez cette soif de performance, mieux, d'**excellence** dans tout ce que vous entreprenez.

Fixez-vous des objectifs qui vous motivent. Un petit objectif, comme par exemple, acheter une voiture d'occasion à 5 000 euros à crédit sur 36 mois ce n'est pas très motivant non ? Rêvez en couleurs, rêvez grand ! Soyez **enthousiaste** lorsque vous vous levez le matin ! Le soir en vous couchant soyez satisfait de l'excellente journée que vous avez passée.

Attention **de ne pas vous mettre en compétition** avec les autres. Cela ne sert à rien !!! Cela risque même de casser votre enthousiasme.

Mettez-vous plutôt en compétition avec vous-même. C'est-à-dire de faire mieux que la dernière fois et de viser l'excellence. Votre objectif est de faire toujours de votre mieux. Rappelez vous, sortez de votre zone de confort !

Vous devez rêver grand, avoir de grands objectifs, c'est vrai. Mais attention ce ne doit pas être des objectifs qui apportent du bonheur uniquement à vous. Vous devez également avoir des objectifs pour apporter du bonheur aux autres.

Là encore, voyez grand

Vous pensez être trop petit pour changer le monde ?

Alors lisez cette phrase du Dalai lama.

« Si vous avez l'impression d'être trop petit pour changer quelque chose, essayez donc de dormir avec un moustique... et vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir. »

Pourquoi ne pas décider de :

- Construire un hôpital pour les enfants en Afrique.
- Ouvrir des écoles dans les pays en voie de développement.
- Créer des bibliothèques donnant accès à la culture pour tous.
- Créer un orphelinat moderne où les enfants seront choyés par des professionnels aguerris.
- Faire un refuge pour les animaux abandonnés.
- Créer une école de formation gratuite pour les jeunes défavorisés
- Inventer un système d'agriculture qui permettrait de supprimer la faim dans le monde
- Créer des centres de psychologies pour les personnes en difficultés financières et morales.
- ....

Voyez des grands objectifs, il y en a !

## Le « Pourquoi » doit toujours précéder le « Comment ».

N'oubliez pas que c'est l'**émotion** qui va vous faire bouger.

Vous devriez vous voir déjà en possession de ce que vous voulez. Pratiquez la visualisation créatrice que nous venons de voir et **développez votre enthousiasme**.

Posez-vous des questions enthousiasmantes.

- Qu'est ce qui va changer dans ma vie quand j'aurais atteint cet objectif ?
- Qu'est-ce que je vais ressentir ?
- Quel plaisir aurai-je ?

Lorsque vous vous posez ces questions si l'émotion ressentie n'est pas puissamment positive, alors votre objectif n'est pas le bon. S'il ne vous fait pas vibrer, vous ne pourrez pas l'atteindre. Je répète cette phrase.

### Si votre objectif ne vous fait pas vibrer

### Vous ne pourrez pas l'atteindre

L'esprit humain contient des richesses qui dépassent l'imagination et peut vous offrir tout ce que vous y semez.

Peut-être vous demandez vous : « Si tout cela est vrai, pourquoi l'homme n'utilise-t-il pas plus souvent son cerveau, cette faculté dont il est doué ? » Il y a une réponse simple. Notre esprit nous est donné à notre naissance et **nous avons l'habitude de ne pas donner de valeur** à tout ce qui nous est offert.

Et pourtant, il y a beaucoup de choses dans la vie qui nous sont données, comme l'esprit, le corps, l'âme, l'espoir, l'ambition, l'intelligence, l'Amour pour notre famille et pour nos enfants, la sympathie pour nos amis. **Tous ces dons inestimables sont gratuits.**

Que désirez-vous ? Une fois votre choix effectué, fixez ce but dans votre esprit. Avec obstination. Ce sera là, la décision la plus importante que vous aurez jamais prise dans la vie.

#### **Faites en un besoin, une passion !**

En arrivant à transformer votre rêve en besoin, en vous passionnant pour votre but vous allez découvrir votre potentiel illimité car c'est **la passion qui pousse à l'action et l'action mène aux résultats.**

Avoir un désir fort est un principe fondamental pour avoir une vie meilleure.

# Exprimez votre gratitude

MERCI ! Sachez remercier ! Sachez remercier l'Univers, votre famille, vos amis, vos clients, votre entreprise et vous-même bien entendu ainsi que toutes les choses que vous possédez et qui vous sont utiles.

En éprouvant de la gratitude pour tout ce que vous avez dans votre vie, vous attirerez encore plus de bonnes choses. Les émotions, telles que la gratitude et la reconnaissance sont des fréquences vibratoires élevées et ces fréquences attireront encore plus de raisons d'avoir de la gratitude.

C'est comparable au fait d'ajuster la bonne fréquence sur votre radio ou sur votre téléviseur. Si vous voulez voir le canal 3, vous devez régler votre téléviseur sur la fréquence du canal 3. C'est seulement ainsi que les images seront très nettes. C'est la même chose dans la vie.

## Réglez-vous sur les bonnes fréquences.

Il est impossible d'être dans cette fréquence si on est égoïste, si on pense que tout nous est dû.

### *Tout est à notre disposition mais rien ne nous est dû.*

Rien ne nous est apporté sur un plateau. Zig Ziglar, conférencier américain dit : « il n'y a pas de repas gratuit » Effectivement il faut toujours **faire quelque chose pour obtenir quelque chose** ; même si ce « faire » c'est simplement de penser, de visualiser ou de ressentir l'émotion bienfaisante et positive.

Ressentez de la gratitude même pour les situations difficiles. Elles vous permettent de développer de nouvelles qualités, de nouvelles forces. Chaque défi est pour vous une occasion de vous développer.

Changez le focus de vos pensées. Arrêtez de vous focaliser sur vos problèmes. Faites une liste de tout ce que vous avez, et éprouvez de la reconnaissance.

## *L'histoire des deux casseroles*

Je vais vous raconter une histoire que j'ai entendue il y a quelques années au Brésil.

Une dame rencontre un prédicateur d'une organisation spirituelle pour lui demander des conseils.

Elle lui dit :

- Vous savez Monsieur, je suis malheureuse, j'habite dans une cabane sur le bord de la rivière, je suis seule car mon mari m'a quitté, je ne peux pas envoyer mes enfants à l'école, je suis triste car je n'ai rien...
- Stop, lui dit le prédicateur. Vous êtes en train de vous « jeter un sort ». On attire ce qu'on pense et si vous n'arrêtez pas de vous plaindre de votre situation, vous ne pourrez pas en sortir.  
Vous avez des émotions de manque et envoyez donc à l'Univers des vibrations négatives !  
Vous devez remercier pour ce que vous avez !
- Mais je n'ai rien, lui dit la dame.
- Madame, avez-vous des casseroles pour faire cuire la nourriture ?
- Oui, j'en ai deux. Une grande et une petite.
- Alors vous allez remercier dix fois pour chaque casserole. Vous allez dire, merci beaucoup, dix fois pour la petite casserole et 10 fois pour la grande. Elles vous permettent d'avoir des récipients pour cuire « arroz e feijao » le riz et les haricots ( plat typique du Brésil). Avez-vous des assiettes ?
- Oui j'ai sept assiettes.
- Alors vous allez dire « merci beaucoup » et remercier avec le cœur chacune de vos assiettes. Avez-vous une cuisinière ou un endroit pour faire cuire ?
- Oui, j'ai une cuisinière au gaz.
- Alors remerciez trente fois cette cuisinière...

Le prédicateur passe en revue toutes les choses que cette dame possédait. L'objectif était de lui donner un sentiment d'abondance.

A force de remercier pour la moindre chose qu'elle possédait, sa pensée se transforma. Elle passa de je n'ai rien à « c'est incroyable tout ce que j'ai ! » Bien sûr, avec une telle transformation de sa pensée, sa vie fut également transformée. Quelques années plus tard elle remerciait le prédicateur spirituel car elle était devenue propriétaire d'une maison avec un équipement de premier ordre.

Pourquoi vous ai-je raconté cette histoire ? Parce que je sais que vous avez davantage que cette pauvre femme mais que, peut être, vous pensez ne rien avoir.

J'ai déjà entendu des femmes dire « j'ai rien à me mettre » alors que l'armoire était très bien garnie. Elles ne savaient pas remercier pour leur garde-robe.

Combien avez-vous de casseroles, d'assiettes, de cuillères... ? Voyez ou je veux en venir.

## **Merci beaucoup**

Même si vous pensez que vous n'avez pas grand-chose REMERCIEZ.

Vous avez de l'eau courante à votre évier ? Ce n'est pas le cas de toutes les personnes dans le monde... REMERCIEZ !

Vous avez l'électricité chez vous ? Ce n'est pas le cas partout... REMERCIEZ !

Vous avez vos yeux, vos oreilles? ... REMERCIEZ !

Vous avez une famille ? ... REMERCIEZ !

J'adore cette phrase d'Helen Keller :

**« J'ai pleuré parce que je n'avais pas de souliers, jusqu'au jour où j'ai vu quelqu'un qui n'avait pas de pieds. »**

Prenez l'habitude de remercier d'avoir toujours en vous ce sentiment de gratitude. Cette émotion est très puissante car elle envoie dans l'Univers des messages d'abondance et donc vous attirerez, conformément à la loi d'attraction l'abondance.

## **Commencez toutes nos journées avec un sentiment de gratitude.**

Nous sommes toujours en vie !

Si vous ne deviez utiliser qu'une seule de ces sept habitudes, j'espère que ce sera celle d'exprimer votre gratitude car c'est un outil fabuleux pour avoir une vie meilleure et faire la différence.

# Conclusion

Par ces quelques pages, j'ai voulu vous faire prendre conscience de votre potentiel illimité et je vous ai donné des moyens pour le découvrir.

J'espère réellement que vous avez apprécié ce livre et surtout, je sais qu'il vous sera utile, si vous aviez à faire face à une situation difficile.

Mettez en place ces 7 habitudes dans votre vie, et je vous garantis que vous allez voir un véritable changement.

En les mettant en application, je peux vous affirmer qu'elles feront une différence dans votre vie.

Elles ont fait une grande différence dans la mienne et pourraient bien changer la vôtre.

La connaissance de soi est une arme extraordinaire. Environ quatre cents ans avant JC, un philosophe de la Grèce antique, Socrate, le disait déjà : « Connais-toi, toi-même ».

Je préfère toutefois vous laisser méditer sur une phrase un peu plus ancienne et venant d'un autre continent.

Celle de Lao Tseu (fondateur du Taoïsme):

***« Connaitre les autres est intelligence ;  
Se connaître soi-même est la vraie sagesse  
Maitriser les autres est force ;  
Se maitriser soi-même est le vrai pouvoir »***





# Remerciements

Merci d'avoir choisi ce livre : les 7 habitudes qui font la différence.

Je pense réellement que vous avez apprécié ce livre et que surtout, je sais qu'il vous sera utile, si vous aviez à faire face à une situation difficile.

J'aimerais remercier mes amis qui ont été présents quand il le fallait et tous les gens qui m'ont aidé dans le monde de l'auto-publication.

Je voudrai également remercier mon épouse pour son amour et son soutien ainsi que pour son indulgence pour les nombreuses heures passées devant mon ordinateur.

Chaque avis et critique sur ce livre est apprécié. Un avis d'un lecteur est très important pour un auteur. Si des lecteurs veulent me contacter, partager des idées ou des réflexions, ils le peuvent via : [christian.dubois@toujours-positif.com](mailto:christian.dubois@toujours-positif.com)

Merci pour m'avoir accordé un peu de votre temps.

# Les autres livres de l'auteur

## Les 4 piliers pour devenir riche

Dans ce livre vous découvrirez les 4 fondamentaux à maîtriser impérativement si vous voulez vous enrichir.

Vous apprendrez comment épargner, même si on n'a pas de gros revenus.

Vous connaîtrez enfin le secret du cercle fermé.

Vous comprendrez l'importance de différencier un véritable actif d'un passif.

Vous découvrirez que, bien souvent, un état d'esprit inadapté vous empêche d'atteindre l'aisance financière. Vous connaîtrez l'état d'esprit adéquat à la prospérité.

Pour le découvrir plus en détail plus cliquez sur ce lien : [en savoir plus](#)

## Oui vous avez droit au bonheur

Je vous révèle six étapes qui vont vraiment transformer votre vie.

Vous trouverez des explications, des principes mais également des exercices à effectuer qui vont vraiment modifier votre façon de penser et vont vous amener sur le chemin du bonheur.

Vous avez peut-être des idées erronées sur le bonheur.

Le bonheur c'est simple ! Encore faut-il maîtriser les 6 étapes permettant de l'atteindre.

**Comme vous êtes déjà client vous avez un tarif privilégié pour cette méthode**

**Passer par ce lien** : [en savoir plus](#)