

**OUI**  
**vous avez droit au bonheur !**



**Six étapes**  
**qui vont changer votre vie**

**Christian Dubois**

# Oui, vous avez droit au bonheur

***Six étapes qui vont changer votre vie***

*Christian Dubois*

# Table des matières

## Contenu

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introduction</b>   | <b>6</b>  |
| Un constat alarmant   | 6         |
| Qui suis-je   | 7         |
| La parabole de la flèche  | 9         |
| <b>1ere étape : Aimez-vous</b>                                  | <b>11</b> |
| Ne soyez pas votre pire ennemi                                  | 11        |
| Le jugement erroné  | 14        |
| La voix de la montagne  | 16        |
| Attention à ce que vous dites de vous                           | 17        |
| La technique du miroir  | 19        |
| Faites ce travail sur vous                                      | 20        |
| <b>2eme étape : Ne renoncez pas à votre pouvoir de choix.</b>   | <b>22</b> |
| Le bonheur aussi est un choix.                                  | 22        |
| Comment vous réveillez vous ?                                   | 23        |
| Commente rédiger des affirmations efficaces ?                   | 24        |
| Faites la diète   | 25        |
| Certaines expressions sont à éviter                             | 26        |
| C'était sa profession !   | 27        |
| Et si vous preniez l'habitude d'être heureux ?                  | 29        |
| Accepter ce n'est pas se résigner                               | 30        |
| Nous avons toujours le choix.                                   | 32        |
| Les expressions à retirer de toute urgence de votre vocabulaire | 32        |
| <b>3eme étape : Appréciez le voyage</b>                         | <b>36</b> |
| Mais où est la tomate ?   | 37        |
| Apprenez à apprécier le moment présent                          | 38        |
| L'objectif futur ne doit pas trop vous obséder !                | 40        |
| Comment améliorer notre concentration ?                         | 41        |
| Pratiquez la méditation   | 42        |

|  |           |
|--|-----------|
| Suivez le maitre Zen _____   | 43        |
| Faites confiance en l'Univers _____                                    | 45        |
| Suivez le processus. _____   | 47        |
| <b>4eme étape : Préférez la foi à la peur _____</b>                    | <b>49</b> |
| La peur est une voleuse. _____   | 50        |
| Elle l'a vraiment voulu ! _____  | 52        |
| La peur est contagieuse. _____   | 53        |
| Le dialogue intérieur _____  | 55        |
| Pas d'incohérence ! _____  | 56        |
| Choisissez ce que vous voulez, et non ce que vous ne voulez pas. _____ | 57        |
| <b>5eme étape : Ralentissez _____</b>                                  | <b>59</b> |
| Qu'est-ce que le temps ? _____   | 60        |
| Accordez-vous des moments, rien que pour vous. _____                   | 63        |
| Allégez votre vie et définissez vos priorités. _____                   | 64        |
| <b>6eme étape : Lâcher prise _____</b>                                 | <b>68</b> |
| L'inquiétude ne sert à rien _____                                      | 69        |
| Ne restez pas dans la confusion _____                                  | 71        |
| <b>Conclusion _____</b>  | <b>74</b> |
| <b>Autre livre de l'auteur _____</b>                                   | <b>76</b> |



# ***Introduction***

## **Un constat alarmant**

Devant les aléas de la vie, souvent on est submergé par le stress, la confusion, l'incertitude, bref le mal-être. On ne se sent pas heureux !

D'après le rapport annuel du Bureau International du Travail, dont le siège est à Genève, le stress est un des plus graves problèmes de notre temps. Le docteur en psychologie, Guy Hauray, qui a coaché des artistes comme Nicolas Cage, John Travolta ou Michael Douglas, nous rappelle que le stress provoque un très grand nombre de maladies et que dans certains pays, il serait même mortel : c'est le cas au Japon, où le syndrome d'épuisement nerveux semblable à notre stress s'appelle le Karoshi.

Si, aujourd'hui nous connaissons certaines causes de ce stress, comme par exemple, une implication trop forte dans ses tâches professionnelles, certains motifs de stress nous échappent encore. Si certains symptômes sont facilement identifiables, comme la fatigue générale, l'irritabilité excessive, ou les troubles du sommeil, d'autres sont plus sournois. Mais, le plus important ce n'est pas de savoir d'où cela vient, ou comment on les reconnaît, mais surtout comment nous pouvons nous en libérer.

Comment pouvons-nous améliorer notre qualité de vie ?

Le stress est une des causes du mal être que l'on ressent, mais il y a beaucoup d'autres causes à l'affaiblissement de notre bonheur.

Devant ce mal-être que l'on retrouve chez beaucoup de gens, j'ai pris la décision de vous divulguer les secrets que j'utilise pour me sentir bien, même quand les situations sont difficiles.

Afin que vous saisissiez de quoi je veux parler lorsque j'évoque des situations difficiles, je vais vous brosser rapidement mon parcours de vie quelque peu atypique

## Qui suis-je



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 m2 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 automobile 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 chirurgicale, puis chimiothérapie, 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 Noel, 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.

Janvier 2012 je prends une décision. A travers de livres de formations de blog, je veux **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.

## La parabole de la flèche



Avant d'aborder les différentes méthodes, les différents principes et **les six étapes** pour faire face plus facilement aux aléas de la vie, laissez-moi vous compter une parabole bouddhiste.

Un homme est frappé d'une flèche empoisonnée ; son entourage appelle un médecin pour extraire la flèche et appliquer un remède.

Le blessé dit alors au médecin : « Je ne permets pas que tu extraies la flèche avant que je sache quel est ton clan, ton nom, ta famille, ton village, tes père et mère et ton âge. Je veux savoir de quelle montagne provient la flèche, quelle est la nature de son bois et de ses plumes, qui a fabriqué la pointe de la flèche, et quel en est le fer ; ensuite je veux savoir si l'arc est en bois de la montagne ou en corne d'animal ; enfin je veux savoir d'où provient le remède et quel est son nom. Après que j'aurai appris toutes ces choses, je te permettrai d'extraire la flèche et d'appliquer le remède. »

Pensez-vous que cet homme pourra connaître toutes ces choses avant que le poison de la flèche est fait son effet ? Bien sûr que non ! Ne soyez pas comme cette homme, **le plus important c'est de connaître le chemin qui mène à la victoire sur la douleur, et non pas ses origines ou ses symptômes.**

## **La bonne nouvelle c'est que nous ne sommes pas désarmés devant les aléas de la vie.**

Même s'il n'existe pas de « **recette miracle** » et surtout de recette qui s'adapte à tous, il est préférable de **reprogrammer** certaines façons de penser, certaines façons d'agir, de revoir certaines de ses valeurs ou croyances sur notre identité propre, et bien sûr de réexaminer certaines de nos idées bien arrêtées.

## **Nous pouvons grandement améliorer notre qualité de vie.**

C'est ce que je souhaite vous aider à faire tout au long de ce voyage, en partageant avec vous les 6 étapes qui vont changer votre vie. Oui, vous aussi, vous avez droit au bonheur ! Laissez-vous prendre par la main, et laissez-vous guider sur le chemin du bonheur.

Bon voyage !

## 1ere étape : Aimez-vous

La première décision à prendre pour améliorer sa qualité de vie c'est :

### Augmenter l'amour que l'on se donne.

Peut-être ne vous aimez vous pas suffisamment ? Je m'explique.

### Ne soyez pas votre pire ennemi

Parfois, les gens vivent comme s'ils étaient leur **pire ennemi**. Ils se critiquent sans cesse, se dénigrent. Il y en a même qui s'insultent : « Mais qu'est-ce que t'es bête » ; « Tu fais tout de travers. » .Vous l'avez sûrement entendu et même peut être dit, non ? Ou bien une phrase ressemblante.



Combien de fois vous êtes-vous ainsi « **rabaissé** » ? Savez-vous que votre subconscient **n'a pas le sens de l'humour** et qu'il prend tout pour argent comptant ?

Les personnes qui se dénigrent de la sorte vivent en réalité une guerre intérieure. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'elles ne s'aiment pas suffisamment.

Ces personnes ont le **focus sur leurs défauts**. « Je suis trop lent, je suis gros, je suis bête, je suis nul, je ne suis pas très intelligent... »

STOP, arrêtez immédiatement de vous critiquer. Aimez-vous vraiment.

## **Changez la direction de votre regard et regardez à travers votre viseur, uniquement vos qualités.**

Nous devons **être en paix avec nous même**, sinon, nous aurons beaucoup de mal à être bien en compagnie de quelqu'un d'autre. Tout le monde connaît la phrase : « **tu aimeras ton prochain comme toi-même** ».

Le prérequis à l'amour du prochain est de s'aimer soi-même. Il n'a jamais été dit nulle part, tu aimeras ton prochain mais toi, tu ne t'aimeras pas.

**Si vous êtes en colère contre vous-même**, si vous vous considérez sans intérêt, si vous manquez d'assurance, alors **vous ne pourrez pas avoir de bonnes relations avec les autres** et bien sûr cela va encore vous stresser davantage. De cette façon vous ne prenez pas le chemin du bonheur.

Pire encore, ce sont les autres, et uniquement les autres qui vous paraîtront coupables d'une relation difficile. Vous allez être totalement d'accord avec la fameuse phrase de Jean Paul Sartre : « l'Enfer c'est les autres ». Et pourtant...

Vous accusez peut être votre conjoint d'une relation maritale compliquée, ou votre collègue de travail d'une relation professionnelle tendue. En réalité **c'est le peu d'amour que vous avez pour vous-même qui envenime ces relations.**

Votre ressenti vis-à-vis de vous-même est comme un poison qui se distille dans votre esprit et vous « tue » à petit feu. Il n'y a aucun doute la dessus, le fait de vous traiter négativement vous affecte et affecte vos relations avec autrui.

## **Si vous ne vous aimez pas vous ne pouvez pas aimer les autres.**

**On ne peut donner ce qu'on n'a pas.** Si vous êtes sans un sou, pourriez-vous donner de l'argent ? Si vous circuler en transport en commun, faute d'avoir votre propre moyen de locomotion, pourriez-vous donner votre voiture ? Si vous ne

possédez pas une chose vous ne pouvez la donner. C'est la même chose avec l'amour. Si vous ne voulez pas vous aimez pour vous-même, alors faites-le pour les autres.

Vous constaterez que lorsque vous vous aimerez vraiment, vos capacités à résoudre des problèmes vous paraîtront décupler. Voici donc une excellente nouvelle :

## **S'aimer ne nuit à personne, bien au contraire !**

Quelle est votre perception des autres ? **Les autres sont comme nous les percevons.** Si vous les pensez incapables, paresseux, pas très doués, inefficaces, bavards, égoïstes c'est le genre de collègues de travail, d'amis, ou d'associés d'affaires que vous aurez près de vous.

Au contraire si vous les voyez intelligents, surdoués, efficaces, motivés et dynamiques, généreux, et à l'écoute des autres c'est le genre de personnes que vous aurez dans votre entourage. Que préférerez-vous ?

## Le jugement erroné



Je me rappelle d'une compagnie d'assurance dans laquelle j'ai travaillé comme directeur régional.

Mon prédécesseur m'avait **mis en garde** par rapport à deux commerciaux qui « risquait de me causer des soucis ». Afin de ne porter préjudice à personne je les appellerai Jean et Pierre.

J'ai observé Pierre afin de **percevoir ses qualités**. C'était un homme d'une trentaine d'année, un peu play-boy certes, mais très compétent et efficace. Il parlait beaucoup mais ses résultats étaient bons.

Jean, lui, un peu plus âgé, était moins expansif. On aurait pu voir sa réserve comme de l'indifférence pour son travail ; il ne parlait pas beaucoup. Je l'ai donc observé. Pour lui aussi, **j'ai focalisé sur ses qualités**. C'était une personne méticuleuse, organisée et très persévérante. Je n'ai jamais eu aucun problème ni avec l'un ni avec l'autre.

Alors pourquoi mon prédécesseur pensait qu'il en serait autrement ? Tout simplement parce que

**votre personnalité transparait, lorsque vous parlez  
des autres ou avec eux.**

Si vous êtes une personne bienveillante vous verrez les autres avec **compassion**. Si vous êtes agressif vous verrez dans les autres ce qui va être source de conflit.

**Les autres seront comme vous les voyez.** Regardez les donc avec les yeux du cœur. Si vous êtes bienveillant avec vous-même, si vous vous aimez, vous n'aurez aucun mal à avoir de la compassion pour les autres et à leur donner de l'amour.

La seule manière de changer votre façon de voir la vie, et de voir les autres, est de changer qui vous êtes à l'intérieur. C'est-à-dire que vous devez

**apprendre à vous aimer vraiment, à avoir de l'estime pour vous, à vous approuver.**

Vous viendrait il à l'idée de **critiquer ouvertement** quelqu'un en lui disant : « tu es vraiment idiot, et en plus tu es laid, gros, bordélique et je ne t'aime pas » ? Bien sûr que non ! Alors **pourquoi acceptez-vous de vous calomnier avec des expressions similaires ?**

La bonne nouvelle, c'est que tout est impermanent, ce qui veut dire que tout change, y compris vous. Vous vous trouvez impatient, coléreux ? **Mais vous n'êtes pas un être définitivement condamné à être comme ceci ou comme cela.** Vous pouvez changer, vous améliorer et bien sur vous aimer.

## La voix de la montagne



On m'a raconté une histoire que j'aimerais partager avec vous.

Un homme est parti se balader en montagne avec son fils âgé d'une dizaine d'années. Sur un sentier le fils trébuche, glisse sur quelques mètres à flanc de montagne et il est stoppé par un buisson. Il n'a que quelques égratignures mais apeuré, il crie :

« A l'aide ! »

Une voix répond : « A l'aide ! »

Le garçon se demandant qui a parlé dit : « Qui es-tu ? »

Bien entendu, la voix lui répond : « qui est tu ? »

Le garçon s'énerve et crie : « tu n'es qu'un lâche ! »

« Tu n'es qu'un lâche ! » répond la voix.

Le père rejoint son fils qui lui explique qu'une personne se moque de lui en répétant tout ce qu'il dit.

Le père lui dit alors : Mon fils ce que tu entends c'est l'écho, **c'est un peu comme la vie.**

Ecoute, je vais te monter quelque chose.

« Tu es un gagnant ! » cria t'il.

La voix répondit : « Tu es un gagnant ! »

« Tu peux réaliser tout ce que tu veux ! » hurla le père.

« Tu peux réaliser tout ce que tu veux ! » rétorqua la voix.

**Mon fils, la vie fonctionne de la même manière, elle fonctionne comme l'écho. Ce que tu lances te revient toujours.**

Et vous, quels messages lancez-vous à la vie ? Est-ce que ce sont des messages positifs ou négatifs.

Dites-vous plutôt, « je suis un imbécile » ou plutôt « je m'aime et les gens m'approuve. » « Je suis créatif et j'ai du talent. ».

## **Lancez de bons messages à l'Univers ils vous reviendront.**

### **Attention à ce que vous dites de vous**

J'ai pour habitude de dire que **l'Univers dit toujours oui**. Donc faites attention à vos paroles qui commence par « Je suis ».

Je suis bête, l'Univers répondra oui.

Je suis pauvre, l'univers dit oui.

Je suis gros, l'univers dit encore oui !

Je suis toujours stressé, et bien sur vous aurez encore une fois l'approbation de l'univers.

De plus pour être congruent avec ce que vous dites, l'Univers mettra face à vous des défis, des personnes, des faits pour vous « **prouver** » que vous avez raison.

Dites plutôt « je suis intelligent »,

« je suis calme et réfléchi », et l'univers vous mettra alors, face à des situations, des personnes, ou des faits, vous démontrant que vous avez raison.

Vous n'êtes pas médiocre, encore moins un raté. Vous êtes un être avec des possibilités illimitées. **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. Attention 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, nous critiquer.**

**Acceptez-vous tel que vous êtes.** Attention s'accepter ne signifie pas se résigner. L'acceptation n'est pas la résignation. Vous pouvez accepter que, pour l'instant, vous mettiez facilement en colère, que vous êtes « soupe au lait. » Cela ne signifie pas que vous devez le rester.

Vous pouvez accepter qu'en ce moment vous soyez un peu surmené, que vous avez beaucoup de tâches à accomplir. Mais ce n'est pas vous, c'est la situation. Et une situation est toujours temporaire !

Accepter c'est prendre conscience que cela existe **pour le moment.** Mais vous le savez, rien n'est permanent, **la seule constante dans la vie, c'est le changement.** Tout change, mais nous ne pouvons pas changer quelque chose si on ne reconnaît pas l'existence de cette chose.

## La technique du miroir



Le stress, le mal être, le doute, peuvent vraiment être contrôlés par **une confiance en soi importante** et surtout grâce à l'amour pour soi. Vous doutez peut être de vos capacités et cela vous stresse ? « Est-ce que je vais y arriver ? » « Je n'aurai pas le temps de le faire. » « Il me donne encore des choses à faire, je n'y arriverai jamais ! »

Si ces phrases vous sont familières, alors vous devez faire un travail sur la confiance en vous.

**Apprenez à vous aimer.** Vous pouvez le faire d'une façon extrêmement simple avec des affirmations positives vous concernant. **Faites les devant votre miroir.**

Cela vous paraît ridicule ? C'est normal, certaines personnes vont même se mettre en colère, d'autres vont fermer ce livre. Pourquoi une telle agressivité ? Parce que je viens **de mettre le doigt là où ça fait mal.**

**Je viens de vous dire que c'est extrêmement simple. Oui, c'est simple mais ce n'est pas facile. Il ne faut pas confondre simplicité et facilité.**

**Nous avons beaucoup de mal à accepter le manque d'amour pour soi.**

En effet ce manque d'amour vient souvent des injonctions négatives reçues pendant notre enfance de la part de personnes que nous aimions beaucoup.

Nos parents, nos professeurs, nos frères et sœurs, nos amis d'enfance nous ont « **maltraités** », sans le savoir bien entendu, puisque eux aussi nous aimaient.

Ils pensaient que c'était pour notre bien. « **Si je te dis ça, c'est pour son bien !** »  
Vous vous souvenez ?

**Vous avez en vous la possibilité de changer tout cela**, de gommer ces injonctions négatives et de les remplacer par des affirmations positives.

Il y a deux conditions à ceci pour réussir ce changement. La première est que vous devez avoir **la certitude** que c'est possible. Vous devez en être entièrement convaincu.

La deuxième c'est que vous devez comprendre profondément que vous êtes un être digne d'amour, **digne d'être aimé** car vous êtes un être d'une **grande valeur**.

Ne perdons pas de temps à blâmer ceux qui nous ont élevé, éduqué. Ils ont fait de leur mieux avec ce qu'ils savaient à cette époque.

Peut-être qu'ils ne s'aimaient pas eux-mêmes ? Dans ce cas comment auraient-ils pu vous enseigner à vous aimer ? Le plus important ce n'est pas de savoir d'où cela vient, qui nous a fait des injonctions négatives, quelles étaient ces injonctions. Non. **Le plus important c'est de guérir de ce manque d'amour pour soi**. Rappelez-vous de la parabole bouddhiste concernant l'homme qui est frappé d'une flèche empoisonnée décrite dans l'introduction.

## **Faites ce travail sur vous**

Alors je vous propose de commencer votre travail de reconquête de l'amour de soi !

Prenez une feuille et recopier cette affirmation ci-dessous

**Votre prénom suivi de :**

**je t'aime et je t'accepte exactement tel que tu es.**

Collez cette feuille sur votre miroir de salle de bain.

Mettez-vous face à ce miroir et dites à voix haute en vous regardant dans les yeux l'affirmation ci-dessus.

C'est un travail proposé par la thérapeute internationale **Louise L. Hay** à ses clients.

Faites cet exercice 11 fois le matin et 10 fois le soir, soit **21 fois dans la journée**. Faites le pendant 30 jours. Votre affirmation doit être dite avec **conviction**, comme si vous vous adressiez à une autre personne et que vous vouliez vraiment lui faire **ressentir tout l'amour** que vous avez pour elle. Un amour inconditionnel.

**Davantage d'amour pour soi c'est du stress en moins et du bien-être en plus !**

Essayez, cela ne coute rien et je vous garantis son efficacité.

## **2eme étape : Ne renoncez pas à votre pouvoir de choix.**

Nous avons toujours le choix ! Vous avez toujours le choix ! Pourquoi êtes-vous en train de dire « pas toujours » ? Je vous rappelle une de mes phrases préférées :

**Ce qui est important ce n'est pas ce qui vous arrive,  
c'est ce que vous faites avec ce qui vous arrive .**

Prenons un exemple. Pour certaines personnes le fait d'être licencié de leur entreprise, de perdre leur emploi est une catastrophe. Que vais –je devenir ? Pauvre de moi ! C'est injuste...

Pour d'autres, cela sera l'opportunité de pouvoir enfin créer leur propre affaire, de vivre de leur passion, de réfléchir à ce qu'ils veulent vraiment.

### **Le bonheur aussi est un choix.**



Il se décide **par anticipation** et ne dépend pas des circonstances. Lorsque vous vous réveillez le matin, personne ne vous oblige à être grognon, bougon, de mauvaise humeur.

Vous pouvez, au contraire, **décider d'être de très bonne humeur**. C'est donc vous qui allez donner la « couleur » à la journée qui commence.

Mon objectif dans ce chapitre est de vous aider à **choisir le bonheur chaque jour de votre vie**. Pour cela, une seule solution. Nous devons faire un travail sur notre mental. Votre façon de vivre ne dépend que de vous, elle dépend de vos choix.

**Vous pouvez choisir d'être heureux ou vous pouvez choisir d'être malheureux, cela ne tient qu'à vous.**

Chaque jour est un cadeau que l'Univers nous fait, vivons le pleinement. Si nous commettons l'erreur d'être négatif, « mal tourné » de mauvaise humeur, nous **ouvrons grand la porte à, une journée déplorable**.

## **Comment vous réveillez vous ?**

En réalité on se prépare pour une journée excellente ou une journée exécration au moment du **réveil**.

Dès le matin, nous devons nous concentrer sur des pensées positives. Si vous commencez votre journée en disant : aujourd'hui je n'ai pas envie d'aller travailler, aujourd'hui la circulation va être dense, j'ai trop de problèmes à résoudre, mon chef ne m'aime pas, mes collègues de travail ne m'apprécient pas... A votre avis, comment va se passer votre journée ?

**Etes-vous dans un état d'esprit qui envoie à l'Univers des ondes positives ?** Même un grand méditant qui commencerait sa journée avec de telles pensées, serait rapidement stressé, non ?

Lorsqu' au contraire, vous commencez votre journée avec des pensées positives, l'Univers va faire en sorte que vous ayez une **excellente journée**. Permettez-moi, à ce propos, de vous citer une phrase de l'écrivain brésilien Paulo Coelho :

**« Quand on veut quelque chose, tout l'univers conspire à nous permettre de réaliser notre rêve. »**

**Vos pensées matinales sont les musiciens de votre esprit**, et l'harmonie de votre journée sera en accord avec les notes jouées par ses musiciens. Mais n'oubliez jamais que le **chef d'orchestre, c'est vous !**

Je vous préconise d'être proactif, c'est-à-dire de ne pas attendre que viennent vos pensées au réveil. La tendance étant au négatif, passez à l'offensive.

Dès le matin, faites des **affirmations positives**. Prenez l'habitude, chaque matin de vous répéter des affirmations fortes. Ces affirmations vont vous aider à modifier votre manière de penser.

Cela entrainera un **changement radical** dans votre vie. Répétez ces affirmations avec régularité et surtout avec conviction, c'est le secret d'une modification positive de votre vie.

Ces affirmations exprimées à voix haute vont s'imprégner dans votre conscient et dans votre subconscient. **Vous allez ainsi renforcer votre confiance en vous.**

## Commente rédiger des affirmations efficaces ?

Pour créer des affirmations efficaces, c'est très simple. Elles doivent être rédigées au présent, comme si ce que vous dites ce produisait **ici et maintenant**.

Comme l'inconscient ne fait pas la différence du vrai et du faux, vous allez ainsi « **duper** » **votre esprit**.

N'employez jamais « je serai », ou « j'aurai ». En étant dans le futur **vous laissez le doute s'engouffrer dans votre esprit**.

**Utilisez toujours le mot « je »**. Pas de « on », de « il », de « nous » ! Ce sont vos affirmations. Elles vous concernent vous et **uniquement vous**.

Bien entendu, il est impératif qu'elles soient rédigées de **manière positive**. L'esprit ne comprenant pas la négation. D'ailleurs à ce propos, faisons une expérience. Je vous demande de fermer les yeux et de surtout ne pas penser à un éléphant rose... !

Quelle image est arrivée immédiatement à votre esprit ! Ah cet éléphant, je lui avais demandé de ne pas venir ! Et oui, **l'esprit ne comprend pas la négation**. C'est pour cela que lorsque vous dites, « je ne veux plus fumer » vous avez beaucoup de mal, car l'inconscient retient le mot fumer. Dites plutôt : « Je retrouve une excellente condition physique ».

En faisant des affirmations chaque matin, telles que :

- je suis capable
- je réussis tout ce que j'entreprends
- je suis un créateur de richesse
- je suis un être illimité
- je suis fort
- je suis calme
- je suis serein,
- je suis intelligent

vous augmentez votre confiance en vous et vos capacités vont naturellement suivre ce processus.

Vous serez moins enclin à **vous soucier de ce que les autres pensent de vous**, et cela va considérablement réduire votre stress.

L'inquiétude sur ce que les autres pensent de nous-même est une des causes principales de l'anxiété et entraîne donc du stress et du mal être. Ce n'est pas le chemin du bonheur. On peut donc facilement réduire cette inquiétude, cette anxiété, voire la supprimer grâce à, des affirmations positives.

Allez au travail ! Répétez aussi souvent que possible ces affirmations. Le matin sous la douche, dans les embouteillages, et aux différentes pauses que vous faites dans la journée.

## **Faites la diète**



**Pour rester positif, attention aux informations !**

Imaginez une personne qui au réveil, allume sa radio et écoute les informations, puis elle prend sa voiture et règle son autoradio sur une station d'information.

Arrivé au bureau, elle commente avec ses collègues les articles du journal quotidien en prenant un café.

A midi elle regarde les informations à la télévision, même chose le soir. Le lendemain, elle recommence...

Combien de fois elle aura entendu des informations joyeuses dans la journée par rapport aux informations désastreuses.

Amusez-vous un jour, lors d'un journal télévisé à tracer sur une feuille de papier deux colonnes. Dans la colonne de droite vous inscrirez les **informations positives** que vous avez entendues. Dans la colonne de gauche **les informations négatives**. A la fin de ce journal télévisé faites l'analyse.

Vous comprendrez aisément qu'il serait bon de

## **se mettre à la diète de toutes ces informations négatives.**

Regarder simplement les titres de la presse écrite, et si un point mérite un éclaircissement, lisez l'article. Contentez-vous de cela, arrêtez les informations en continu, (il y a même des gens qui écoutent des stations de radio qui divulguent uniquement des informations) et commencez à réduire fortement le négatif dans votre esprit. **Il y aura ainsi, davantage de place pour « faire rentrer » du positif.**

### **Certaines expressions sont à éviter**

Prêter également attention aux **expressions** que vous employez.

« Bon, il faut que j'aille travailler aujourd'hui ».

Non, la bonne attitude, la bonne expression c'est :

Je vais travailler aujourd'hui. J'ai un travail, j'ai cette chance d'être en bonne santé et de pouvoir aller travailler, c'est une bonne raison pour afficher **un sourire radieux sur mon visage !**

Il y a, dans la vie, très peu de chose relevant d'une obligation, du « **il faut le faire** ». Ce n'est qu'une question d'état d'esprit.

Si vous faites une action, avec dans la tête, je suis bien obligé de le faire, comment, à votre avis, va se dérouler cette action ? **Allez-vous y prendre du plaisir ?** Bien sûr que non ! Lorsque nous sommes obligés, ce n'est pas de notre propre volonté ou

de notre propre envie. Et dire que pour cela aille mieux, il suffit de **modifier l'expression**.

Entrainons-nous. « Il faut bien que je paie mes impôts ! »

Non. Ce n'est pas la bonne attitude.

Si vous payez des impôts **cela signifie que vous avez gagné de l'argent** suffisamment pour en donner une partie qui servira à aider des gens plus démunis.

Payez donc vos impôts avec **gratitude**. Vous avez la capacité à gagner de l'argent, donc plutôt de vous plaindre de payer des impôts, **remercier l'Univers d'avoir ces capacités**.

## C'était sa profession !



On m'a raconté une histoire que je vais partager avec vous.

A bord d'un avion, un homme voyageait en classe affaire, en compagnie de son épouse.

Celle-ci était habillée avec **de luxueux vêtements de marque**, ses bijoux venaient des plus grands bijoutiers parisiens, c'était, à n'en point douter, un couple très à l'aise financièrement.

Dès le début du voyage, la femme commença à **se plaindre**. Il faisait trop froid dans cet avion la climatisation était trop forte.

Ce n'est pas suffisamment éclairé, le café n'est pas bon, les sièges sont trop durs...**Rien n'était à son goût.**

Le voisin de ce couple entama la conversation avec l'homme. Après les banalités d'usage, il lui demanda ce qu'il faisait dans la vie.

« Je suis dans la finance, mais mon épouse, elle, s'occupe de fabrication ».

« Ah bon, c'est intéressant. Que fabrique-t-elle ? » lui demanda le voisin.

« **Son malheur** », répondit le mari. « **Elle est toujours malheureuse quel que soit l'endroit où elle se trouve** ».

Changez de métier, j'entends mentalement bien sûr, ne soyez plus **un fabricant de votre malheur.**

**Arrêtez de vous focaliser sur ce qui va mal,  
mettez plein phare sur ce qui va bien dans votre vie.**

**Soyez reconnaissant pour ce que vous avez.**

Vous avez de l'eau sur l'évier, ce n'est pas le cas de tout monde.

Vous avez un endroit où vous abriter, ce n'est pas le cas de tout le monde.

Vous avez un ordinateur, ce n'est pas le cas de tout le monde.

**Nous sommes vivants, ce n'est pas le cas de tout le monde !** Appéciez la vie.

**Les oiseaux ne chantent pas parce qu'ils sont heureux, ils sont heureux parce qu'ils chantent...**

**Si on ne peut pas changer le sens du vent, on peut changer le sens de la voile.**

Nous ne pouvons pas contrôler toutes les circonstances extérieures, mais nous pouvons **contrôler nos réactions** face à ces circonstances.

## Et si vous preniez l'habitude d'être heureux ?



Vous faire du souci, stresser, douter de vos capacités, tout cela, ce sont des habitudes. Mais les habitudes **peuvent être changées**.

Si nous avons des **pensées joyeuses**, nous serons joyeux. Si nous avons des pensées tristes, nous serons tristes.

Si nous nous plaignons sans cesse, le monde nous évitera. Si nous communiquons de la joie et des informations positives, le monde nous suivra.

Si nous avons des pensées de peur, nous attirerons la peur.

Si nous avons des pensées d'amour, nous attirerons l'amour.

**Mais au fait, qui les choisit ces pensées ?**

Je ne dis pas qu'il faut être insouciant et voir la vie à travers des lunettes roses. Mais nous ne sommes pas obligés de voir la vie à travers des lunettes noires. Non, regardons la vie avec des lunettes neutres.

Nous devons regarder les choses telles qu'elles sont mais,

**nous pouvons choisir sur quoi**

**nous mettons le focus de notre esprit.**

Certaines personnes pensent que les pensées positives peuvent être dangereuses, car elles freineraient l'action.

Les gens positifs **se contenteraient de faire des affirmations** et attendraient que « cela se passe ».

Je ne suis **pas du tout d'accord** avec cette pensée. Laissez-moi vous poser une question.

**Quand est-il le plus facile de passer à l'action lorsque vous dites « je suis capable », « je vais y arriver », où lorsque vous dites « cela va être très difficile », « je n'ai aucune chance d'y parvenir » ?**

Le côté sombre et négatif d'une pensée peut, au contraire, **nous paralyser pour agir**

## **Préférez des pensées positives et optimistes.**

Encore une fois, vous avez le choix.

Lorsqu'il vous arrive un désagrément important, comme une maladie, ou une hospitalisation, acceptez là, ne cherchez pas à lutter contre elle. Elle est là, c'est comme cela.

**Mais cela ne signifie pas que nous allons nous résigner.**

## **Accepter ce n'est pas se résigner**

N'ajoutons pas de la douleur à la douleur. Je m'explique.

Lorsque j'ai été opéré du cancer de la gorge en avril 2011 je suis resté un mois à l'hôpital.

J'étais nourri par sonde nasale, mon odorat avait disparu, je ne pouvais pas parler mais uniquement écrire sur une ardoise pour communiquer avec mes proches. J'aurai pu me plaindre de mon sort, pauvre de moi, et me faire plaindre en étant la victime. Non !

J'ai choisi d'être positif. **Je suis vivant, c'est extraordinaire**, je peux marcher, je peux écrire, je peux penser ! J'avais mal ? Oui, mais **cela n'aurait pas réduit** la douleur de se concentrer dessus.

Si vous vous « victimisez » vous augmentez votre douleur, même si c'est une douleur psychologique ou émotionnelle.

Je vais encore une fois illustrer ceci avec une parabole bouddhiste :

Un homme reçoit une flèche et ressent de la douleur. Il ressent **en plus** de la colère parce qu'il a été blessé par cette flèche.

Par conséquent, il ressent deux douleurs : une douleur physique et une douleur mentale. C'est comme si l'homme avait reçu une première flèche et immédiatement après une seconde flèche. **Il éprouve la douleur de deux flèches.**

Nous faisons exactement la même chose, lorsque nous n'acceptons pas ce qui arrive ou que nous n'acceptons pas les autres.

La seconde flèche atteint un endroit déjà blessé par la première flèche, ce qui augmente la douleur car lorsque l'on est touché au même endroit c'est pire.

Non seulement, nous refusons d'accepter la première flèche, mais nous lançons nous-mêmes la seconde flèche.

## **Acceptons les circonstances avec sagesse et ne remuons pas le couteau dans la plaie.**

Le Bouddha complète son histoire au sujet des deux flèches en imaginant que la personne ne reçoit pas la seconde flèche. Elle est touchée par une flèche et ne **ressent aucune tristesse ou colère**, elle ne se lamente pas. Elle ne souffre que d'une douleur : la douleur physique et non mentale.

**C'est ce que j'appelle l'acceptation.** C'est voir les choses telles qu'elles sont, sans rejeter, sans condamner, sans réagir émotionnellement.

C'est en acceptant la situation que nous pouvons agir sur elle. Attention, il ne s'agit pas d'être complètement passif. Vous devez **tout mettre en œuvre pour sortir de cette situation déplaisante.** Mais ne vous torturer pas à son sujet. Acceptez.

Une fois que j'avais accepté ma maladie, mon opération, j'ai tout mis en œuvre pour retrouver l'usage de mes sens. Aujourd'hui, mon odorat fonctionne à merveille, je parle, même si ma voix est un peu déformée, et je peux apprécier le goût d'un succulent repas et profiter de toutes les choses simples de la vie.

L'odeur d'une fleur, le goût spécifique d'un épice, une conversation avec des amis.  
**Merci la vie, je suis vivant.**

## **Soyons toujours positif, même face aux situations difficiles.**

Votre choix va déterminer votre avenir. Ne renoncez jamais au pouvoir du choix.

## **Nous avons toujours le choix.**

Le pouvoir de choix est vraiment une capacité extraordinaire que nous avons, et exercer ce pouvoir doit **devenir une habitude**.

Il faut l'acquérir au plus vite. Il y a encore des gens qui pensent que les choix sont conditionnés par leur passé.

« J'ai eu une enfance difficile, ma mère n'a pas cessé de me dévaloriser, elle me trouvait incapable.. » Et alors ? Est-ce une raison **de trainer ce boulet** toute votre vie.

Toutes les activités que vous ferez après vos dix-huit ans seront-elles teintées des injonctions parentales ?

Vos échecs auront-ils comme responsable votre mère ?

**Non, bien sûr ! Arrêtez de trainer ce fardeau.**

## **Vous avez la responsabilité de vos échecs et également de vos réussites.**

Faites les choix qui s'imposent. Dans ce cas-ci **pardonnez** à votre mère pour la méconnaissance qu'elle avait de la puissance des injonctions. Elle pensait sûrement bien faire. Elle a fait avec ce qu'elle savait à ce moment-là.

## **Les expressions à retirer de toute urgence de votre vocabulaire**

Nous allons aborder maintenant quelques expressions que je vous préconise fortement d'éviter. Pourquoi ?

Parce qu'elles **induisent le doute**.

Et lorsqu'on doute, on hésite.

Lorsqu'on hésite on ne sait pas ce qu'il faut faire.

Lorsqu'on ne sait pas ce qu'il faut faire, on stresse, on est pas bien !

Voici donc 4 expressions à bannir de votre vocabulaire.

### **Je vais essayer !**

Je vais essayer de prendre un rendez-vous... je vais essayer de finir cette lettre pour demain. Je vais essayer de...

Chaque fois que j'entends quelqu'un dire je vais essayer, ou même parfois, lorsque je me surprends à le dire, je sais pertinemment que la personne, ou moi-même, n'a pas la **conviction suffisante** pour arriver à ce qu'elle veut.

Essayer est un **terme néfaste**, réducteur. Imaginez cette scène ; vous êtes dans un avion de ligne, et le commandant de bord annonce au micro : « chers passagers, nous survolons maintenant Rio de Janeiro, et je vais essayer d'atterrir... »

Vous imaginez aisément la panique dans l'avion n'est-ce pas ? Et bien quand vous employez ce terme, **vous mettez la même panique dans votre cerveau.**

**Soit vous faites, soit vous ne faites pas,  
mais vous n'essayez pas.**

**L'intention n'est pas une action !** On obtient des résultats en faisant arriver les choses.

**J'espère que...**

« L'espoir fait vivre », vous l'avez déjà entendu cette phrase, non ?

Et bien je suis au regret de vous dire que

**l'espoir ne fait pas vivre.  
C'est le vouloir, qui fait vivre.**

**Apprenez à ne pas espérer.** Sénèque a dit cette phrase merveilleuse :

« Quand tu auras désappris à espérer, je t'apprendrais à vouloir ».

Plus près de nous, le philosophe **André Comte-Sponville** précise de la manière suivante :

« Désirer ce qui dépend de nous c'est vouloir, c'est se donner les moyens de le faire. Désirer ce qui n'en dépend pas c'est espérer, c'est se vouer à l'impuissance et au ressentiment. »

**Espérer c'est attendre**, affalé sur son canapé que la bonne fée apparaisse et vienne résoudre toutes nos difficultés.

Espérer sans mettre en place des actions tournées vers les résultats désirés, c'est **penser que notre réussite dépend de faits extérieurs.** Et lorsqu'on perd le contrôle, on perd la motivation.

Enlevez le mot espérer de votre vocabulaire et remplacer le par : **j'ai la certitude que...** » « **J'ai la conviction...** » Espérer met le doute, supprimez le !

### **Je suis comme ça.**

Souvent on utilise l'expression « je suis » pour **décrire un état émotionnel**.

Je suis nerveux.

Je suis fatigué.

Je suis déprimé.

Je ne suis pas heureux.

Ce sont des émotions, qui en plus **sont temporaires**, ce n'est pas vous !

Ce n'est pas votre identité, ces émotions vont et viennent, elles sont impermanentes.

De plus, elles vous permettent de **vous trouver des excuses** pour ne pas agir ou agir d'une certaine façon. « Je lui ai crié dessus parce que je suis nerveux. » « Je ne peux pas faire ceci ou cela car je suis déprimé. »

**Remplacez le « je suis » par « je me sens..... en ce moment »** et vous verrez que cela va changer votre vie !

Par exemple « en ce moment je me sens à court d'idée ». Attention ce n'est qu'un exemple. Bon je continue. Voici donc une quatrième expression à rayer de votre vocabulaire.

### **Je n'ai pas de chance.**

Lorsque j'entends, « **oui mais toi, tu as de la chance, pas moi** », cela me révolte !

La chance cela se provoque. D'ailleurs j'ai remarqué que plus je travaille plus j'ai de la chance !

## **La chance n'a rien à voir avec votre réussite.**

Il n'y a pas de personnes plus chanceuses que d'autres. Avec du travail, de la détermination, de la volonté, nous pouvons tous obtenir d'excellents résultats.

Si vous attribuez le succès des autres personnes au facteur chance, alors vous êtes en train de mettre en place deux choses préjudiciables.

- Vous ne reconnaissez pas le travail que cette personne fait dans sa vie, pour atteindre les objectifs qu'elle s'est fixé, et vous ne la valorisez pas !

- Vous êtes en train de dire que cette réussite n'est pas possible pour vous. Vous abandonnez, avant d'avoir commencé à créer la vie que vous désirez. Vous pouvez

obtenir ce que vous voulez, à une condition : Vous devez être disposé A FAIRE quelque chose pour l'obtenir.

**L'Univers ne fera RIEN POUR VOUS !**

**Il fera A TRAVERS VOUS !**

Agissons, ne soyons pas passif ! Mais encore une fois, il s'agit d'un choix. Celui de passer à l'action.

## **3eme étape : Appréciez le voyage**



Qu'est-ce que cela signifie, appréciez le voyage ?

Cela signifie que si vous ne vous focalisez uniquement sur votre destination et que **vous oubliez de profiter du voyage pour l'atteindre vous passez à coté de votre vie.**

De plus vous allez stresser et vous angoisser un maximum car la seule chose importante à vos yeux est d'arriver aux objectifs que vous vous êtes fixés et souvent dans le temps que vous avez voulu vous accorder.

Nous devons **être présent** et complètement conscient de ce que l'on est en train de faire.

Lorsque nous lavons les assiettes, contentons-nous uniquement de laver les assiettes.

Quand je mange, je mange ;

quand je lis, je lis ;

quand je cuisine je cuisine.

Le fait que je sois assis sur mon canapé en train de lire est un moment merveilleux.  
Le fait d'être en train de cuisiner est aussi merveilleux.

Je suis entièrement moi-même, en harmonie avec ma respiration, conscient de mon corps, de mes pensées et de mes gestes.

Je suis fermement présent et non pas distrait, dispersé balloté au gré de mes pensées.

**« Le passé est une histoire, le futur un mystère, le moment présent est un don. C'est pourquoi ce moment est appelé 'présent' » Dr Deepak Chopra.**

**Mais où est la tomate ?**



Je veux partager cette anecdote avec vous. L'autre jour, j'étais au restaurant avec un ami et nous avons pris une assiette de crudités variées. Mon ami a commencé à me parler de ses projets futurs, les travaux qu'il comptait

faire dans sa maison, le nouveau « business » qu'il était en train de mettre en place, les difficultés d'embaucher les bonnes personnes.

Il était tellement **absorbé** par ces sujets, qu'il n'était plus du tout en contact avec la **situation présente**.

Il a englouti une partie de ses crudités sans en profiter. Il ne se rendait même pas compte de ce qu'il mangeait.

A un moment je lui dis : Comment as-tu trouvé les tomates ?

Il me répondit : Elles sont pas mal je crois, je n'ai pas trop fait attention, en fait.

En réalité il n'y avait pas de tomate. On aurait pu lui servir n'importe quoi puisqu'en réalité **il mangeait ses projets d'avenir !!!**

## **Apprenez à apprécier le moment présent**

Profitons du voyage que la vie nous offre, regardons le chemin que nous sommes en train de parcourir. **Le passé est déjà passé, le futur n'est pas encore arrivé**, concentrez-vous sur le moment présent.

Ne passez pas à côté de votre vie.

Vous passez plus de temps dans le passé ou dans le futur que dans le présent.

Faites une expérience qui vous permettra de vérifier mes dires. Tenez un petit registre et notez les pensées qui vous viennent dans la journée.

Vous pourrez observer qu'elles proviennent soit du passé, soit du futur.

Nous sommes rarement dans le moment présent. Quel dommage !

Le mal être, le doute, l'inquiétude, tout cela est souvent amené par une préoccupation.

Qu'est-ce que la Préoccupation ?

Cela signifie être **occupé par anticipation**.

Combien de fois avez-vous envisagé un déroulement négatif d'une situation et qu'elle ne s'est pas produite ?

**Soyez dans le présent, en pleine conscience, vous allez réduire votre stress et votre anxiété.**

Les scientifiques ont montrés comment **la méditation en pleine conscience** est un antidote du stress et de l'inquiétude..

Bien que la pleine conscience soit une ancienne pratique bouddhiste, elle s'adapte parfaitement à notre quotidien, et **il n'y a pas besoin d'être bouddhiste pour la pratiquer.**

Nous désirons tous vivre en harmonie avec nous-même et avec le monde qui nous entoure.

**Jon Kabat-Zinn nous met en garde : « simple, mais pas facile... Si cette pratique de la pleine conscience paraît simple, elle exige beaucoup d'efforts et de discipline parce que les forces qui nous empêchent de « faire attention », c'est-à-dire nos habitudes et nos réactions automatiques sont extrêmement tenaces ».**

Soyez attentif, cultivez le moment présent, soyez éveillé.

**Ne restez pas toute votre vie en « pilotage automatique ».**

## L'objectif futur ne doit pas trop vous obséder !



Trop souvent, nous avons **les yeux rivés** sur un objectif qui nous tient à cœur et on **ne se rend même pas compte du chemin parcouru** pour l'atteindre.

On ne voit pas la personne que nous sommes devenus.

Nos qualités de persévérance, de courage, de volonté se sont développées, mais nous les apprécions pas, **nous sommes obnubilés par le résultat**.

L'atteinte de l'objectif devient une obsession !

Nous devons nous entraîner à **être concentrer**, à avoir l'attention nécessaire à ce que l'on fait. J'ai dit nécessaire, mais le mot est trop faible, je lui préfère **indispensable**.

Un jour j'ai posé une question à un Maître Zen au Dojo de Lyon. Je lui ai demandé : « Si vous ne pouviez me donner qu'une seule qualité à développer, ce serait quoi ? » Sans aucune hésitation, il me répondit : « **la concentration** ». Oui, la concentration, **l'attention** et rien d'autre.

**Apprenons à être attentif.**

**Soyez attentif à vos réactions, à vos émotions mais aussi à votre environnement.**

Soyons attentifs aux autres, à tous les autres, pas seulement à nos proches.

## Comment améliorer notre concentration ?

Même si la concentration, de nos jours, est très difficile à maintenir, même si nous sommes dans un monde de « zapping » et que l'on a de très mauvaises habitudes, on peut **améliorer notre concentration**.

**Il existe des techniques.**

Certes, aujourd'hui nous agissons à la manière d'un singe qui saute de branche en branche, sans trop savoir pourquoi. .

Nous changeons de chaîne de TV à une cadence infernale et sans nous déplacer, nous surfons sur le Web et nous ne restons que quelques secondes sur chaque site.

On envoie un « sms » tout en buvant un café ou un thé, en écoutant le dernier tube sur son iPod ou autre, bref plusieurs actions en même temps sans être jamais **vraiment présent à ce que l'on fait**.

Ce n'est pas grave, allez-vous me dire !

**Non, ce n'est pas grave, c'est dommage !**

En effet si nous ne sommes pas présents à ce que l'on fait on passe « un peu » à côté de sa vie.

Si je vous pose une question simple du style :

- Quelle était la couleur du siège sur lequel vous vous êtes assis dernièrement pour boire un café avec un ami ?
- Quelle était la décoration dans cet établissement.
- Comment était habillé votre ami ?
- Quelles étaient ses préoccupations du moment ?

Autant de questions simples qui ont peut-être du mal à trouver une réponse immédiate.

**Ou étiez-vous à ce moment-là. ?**

Vous allez me répondre : « j'étais assis en face ou à côté de mon ami ».

Votre corps était là, mais votre esprit ou était-il ?

Il pensait à ce que vous deviez faire après, ou peut être aux prochaines vacances ou encore à cette facture que vous n'avez toujours pas payée et qui vous tracasse.

Et votre ami vous parlait, vous disiez oui, hum, d'accord,... **mais vous n'étiez pas présent !**

## Pratiquez la méditation



Pour vous aider à améliorer votre concentration, à améliorer votre attention, et à être dans le moment présent il y a une technique simple qui est : la méditation. La méditation est une **pratique millénaire**

Cette pratique orientale a fait son entrée en occident dans les années 60. Il est reconnu aujourd'hui, qu'elle apporte énormément de **bienfaits** au corps mais aussi à l'esprit.

**Il n'est pas nécessaire de la pratiquer, bien qu'on le puisse, dans un but spirituel.**

On peut simplement méditer **dans une approche de bien-être et de santé.**

Plusieurs médecins, biologistes psychiatres se sont intéressés à la méditation. Certains, comme Herbert O. Benson, ont constatés une activité accrue des régions liées à l'attention et au contrôle du système nerveux, (responsable des fonctions automatiques telles que la digestion, la tension artérielle et autres) lorsque nous méditons.

**La méditation va vous aider à être plus concentrer, à réduire votre stress, votre anxiété et votre fatigue.**

Des données scientifiques probantes obtenues au cours de plusieurs décennies suggèrent que la méditation **peut améliorer de nombreuses pathologies médicales et psychologiques.**

Nous ne devons pas confondre la **méditation avec la relaxation.**

Dans la relaxation on laisse l'esprit en faire à sa guise, on peut rêver, penser, se détendre avec une musique adéquate.

C'est très bien, c'est une bonne pratique, mais ce n'est pas de la méditation.

La méditation c'est au contraire un exercice où nous sommes **en état de vigilance**.

Il existe divers techniques de méditation, mais elles ont pour la plupart un objectif de **concentration de l'esprit** soit sur un objet, soit sur la respiration. Laisser aller son esprit sans contrainte n'est pas de la méditation.

Si vous ne l'avez pas encore testé il serait peut-être temps de vous y intéresser, non ?

Bien sûr il existe beaucoup de formes de méditations. Mais la plupart ont pour objectif la concentration sur l'instant présent, afin de **détacher l'esprit des préoccupations quotidiennes**.

Certaines techniques comme Vipassana (vision pénétrante) ou Zazen (méditation du Zen qui signifie méditation assise) ont une composante spirituelle. Il existe beaucoup d'ouvrages pour vous aider à les pratiquer. Mais si cela vous intéresse vraiment, rien ne vaut un « maître » pour vous enseigner.

Je voudrais simplement vous parler d'une **méditation « laïque » basée sur la pleine conscience** ou « vivre dans le moment présent ».

Cela ne signifie pas oublier le passé ou ne pas se préoccuper de l'avenir, non ! Cela veut dire de vivre pleinement l'expérience de ce que vous êtes en train de faire. Cela vous paraît difficile ? La méditation de la pleine conscience peut vous y aider.

## Suivez le maître Zen

Voici un exercice proposé par **Thich Nhat Hahn**. C'est un moine Zen Vietnamien. Il figure parmi les personnalités les plus engagées du Bouddhisme en Occident après le Dalai Lama.

Apprenez à accroître votre pleine conscience en vous concentrant sur votre respiration.

« Quand j'inspire, je sais que j'inspire

Quand j'expire, je sais que j'expire

Quand j'inspire longuement, je sais que c'est une inspiration profonde

Quand j'expire longuement, je sais que c'est une expiration profonde

Quand j'inspire brièvement, je sais que c'est une inspiration courte

Quand j'expire brièvement, je sais que c'est une expiration courte

Quand j'inspire je suis conscient de mon corps tout entier

Quand j'expire je suis conscient de mon corps tout entier

Quand j'inspire, je calme mon corps tout entier

Quand j'expire, je calme mon corps tout entier

Répéter cet « exercice » pendant **une quinzaine de minutes** et vous sentirez vraiment le **calme en vous**. Essayer c'est l'adopter.

Pour pouvoir apprécier le voyage, apprécier la vie, il faut également **apprécier SA vie**.

Certaines personnes sont malheureuses de leur situation actuelle. Elles sont constamment inquiètes, veulent tout contrôler, tout régenter.

Elle n'accepte pas la situation. **Attention, accepter ne veut pas dire se résigner.**

On peut accepter une situation et puis tout mettre en œuvre pour la faire évoluer du côté où l'on souhaite. C'est tout à fait normal et positif de faire cela.

Non, ici je parle de **l'éternel insatisfait**.

Je vais vous retransmettre une histoire que j'ai lue dans l'excellent livre de **Davina Delor, le bonheur selon Bouddha, aux éditions Michel Lafon**.

C'est l'auteur qui parle :

« Il y avait un de mes élève qui m'avait confié que, pour lui, être jardinier, ce qu'il était, n'était **pas très glorieux**. Il aurait voulu être vétérinaire, c'est plus à la mode.

Mais cela demande trop d'études et il n'était pas doué. Alors il s'est rabattu sur le jardinage.

Je lui demande pourquoi, s'il n'aime pas les fleurs ?

Mais si ! **Il adore** les fleurs, les plantes, les fruits, le potager, tout ce dont il s'occupe !

**En somme, il se prive d'être heureux par pure vanité**, parce que les vétérinaires ont davantage la cote. »

Impressionnant n'est-ce pas ? Et pourtant, ô combien réel et courant.

L'instituteur fantasmera sur le professeur d'université, le conseiller financier jalouera son client millionnaire, ce chef d'entreprise rêvera d'être Bill Gates ou Steve Jobs.

**Stop, arrêtez l'escalade et concentrez-vous sur le moment présent et acceptez qui vous êtes ici et maintenant.**

**Faites confiance en l'Univers**



**Ce qui est bon pour vous est en train d'arriver vers vous !.**

Vous pouvez lutter contre une situation, vous battre.

Vous pouvez passer votre temps à essayer de comprendre ce qui vous arrive.

Vous pouvez vous mettre en colère, crier, jurer.

Vous pouvez aussi sombrer dans la dépression, être angoissé, stressé.

**Mais vous pouvez aussi relativiser, accepter, accueillir la situation.** Votre frustration ne peut pas faire bouger les choses plus vite.

**Détendez-vous.** En fait, en focalisant sur ce que vous ne voulez pas, vous ne faites que l'aggraver, que l'accentuer.

Pourquoi est-ce que je dis que vous aggravez les choses en vous focalisant sur ce que vous ne voulez pas ?

Vous connaissez sûrement, la fameuse **loi de l'attraction**, non ?

Comment fonctionne-t-elle ?

Qu'en est-il exactement ?

Depuis quelques années, la loi de l'attraction fait des adeptes de plus en plus nombreux, qui sont de plus en plus convaincu de sa véracité.

Cette fascination pour la loi de l'attraction vient, sans aucun doute, du succès incontestable de « **le secret** » de **Rhonda Byrne**

La loi d'attraction est la loi la plus puissante de l'Univers.

Elle est apparue au commencement du monde et existera toujours.

Les gens qui attirent des bonnes choses dans leur vie utilisent consciemment ou inconsciemment cette loi de l'attraction.

**La loi répond à vos pensées.**

## **Vos pensées sont créatrices.**

Partant du principe de « qui se ressemble s'assemble », vous attirez du négatif si vous avez des pensées négatives, et des choses agréables si vous avez des pensées positives.

La loi de l'attraction a été remise « au gout du jour » au début de XXème siècle. Des écrivains de l'époque ont expliqué au grand public **l'interaction entre l'énergie émise et les vibrations qui nous entourent.**

Plusieurs écoles et courants de pensées positives ont vu le jour. **Joseph Murphy**, parle dans tous ses ouvrages de la puissance du pouvoir mental qui permet d'atteindre ce que nous désirons. Si vous n'avez jamais lu : [la puissance du subconscient](#), je vous le préconise fortement.

Vous vous demandez sûrement quel est le processus de création pour obtenir ce que l'on souhaite ?

## Suivez le processus.

Le processus est tout simple :

### Demandez- Croyez- Recevez.

Attention c'est simple, mais ce n'est pas facile, car nous sommes perturbés par des croyances négatives.

#### **Demandez :**

Cela signifie que vous devez **exprimer clairement** ce que vous voulez et pas ce que vous ne voulez pas ou ne voulez plus.

Vous devez être **très précis** pour que la loi de l'attraction fonctionne.

La loi existe, elle est présente, mais ne va se déclencher que si vous l'utilisez de la bonne manière.

C'est comme l'eau ou l'électricité. L'eau est présente dans votre maison, elle circule dans les tuyaux, mais si vous n'ouvrez pas le robinet elle ne coulera jamais dans votre évier, non ?

Même chose pour l'électricité, elle est présente dans votre maison, mais si vous n'appuyez jamais sur l'interrupteur, vous ne pourrez pas vous éclairer.

Pourtant, l'eau et l'électricité sont bien présentes et **attendent votre « ordre »** pour vous apporter ce que vous souhaitez, comme par exemple, vous désaltérer, ou éclairer une pièce sombre, n'est-ce pas ?

Imaginez un catalogue de vente par correspondance. Allez-vous envoyer au magasin une commande **tous les jours** du même article ? Certainement pas !

Vous savez qu'une fois que vous l'avez commandé vous allez le recevoir. Et c'est là qu'intervient la seconde étape.

#### **Croyez :**

Comme pour la commande sur catalogue, vous devez être certain que vous allez le **recevoir**. Mieux encore, vous devez être dans l'état émotionnel que vous seriez si vous étiez **déjà en possession** de votre désir.

Vous devez avoir une foi certaine.

Vous êtes sûr que ce que vous avez demandé **est en route pour arriver** dans votre vie.

Ce n'est que dans cet état émotionnel **de joie, de bonheur et de gratitude** que vous mettrez en fonctionnement la loi de l'attraction.

## Passez votre commande à l'Univers et attendez.

Soyez patient, il ne vous viendrait pas à l'idée d'aller déterrer une graine que vous avez plantée pour voir si elle commence à pousser, non ?

Alors, avec la loi de l'attraction faites la même chose.

Ne vous concentrez pas sur le fait que vous n'avez encore rien reçu, sinon vous **émettez des vibrations négatives** et vous allez attirer le fait de ne rien recevoir.

Nos pensées et nos émotions. sont créatrices.

### **Recevez.**

Pour recevoir, il suffit de se **sentir bien**. Vous serez ainsi en harmonie avec les bonnes vibrations de l'univers.

Vous émettrez des vibrations qui feront venir à vous ce que vous avez demandé. Imaginez la concrétisation de vos désirs et soyez dans un état émotionnel identique à celui dans lequel vous seriez avec la possession de votre bien.

Vous avez sans doute remarqué que certaines personnes attirent particulièrement des difficultés non ? Elles parlent de « **la loi des séries** ».

En réalité ce sont leurs pensées négatives sur la vie en générale qui leur rend celle-ci difficile.

**Soyez heureux, ici et maintenant, et vous attirerez encore plus de bonheur.**

## **4eme étape : Préférez la foi à la peur**

La foi, oui, mais la foi en quoi ?

**La foi en vous** tout d'abord.

Vous devez avoir une confiance totale en vos capacités.

Tout vous est possible.

Désirez le fortement, apprenez, si besoin est, de nouvelles techniques, améliorez votre savoir-faire et votre savoir être.

**Ensuite ayez foi en la Force suprême.**

Qu'est-ce que c'est cette force suprême ?

**Cette force suprême est une force intérieure à laquelle vous pouvez vous connecter lorsque vous en ressentez le besoin.**

Vous pouvez choisir le nom que vous voulez lui donner. Certains l'appellent, l'Énergie Cosmique, l'Univers, Le grand architecte, Dieu, Le grand horloger, mais encore le subconscient, l'Esprit, le surmoi, ou la nature de Bouddha ou le Tao.

Vous pouvez **choisir** selon votre envie et selon ce qui **vous parle le plus**.

Lao Tseu dit dans son premier verset de Tao The King :

**Le Tao qui peut être exprimé, n'est pas le Tao  
Eternel. Le nom qui peut être donné n'est  
pas le nom éternel**

Ceci est paradoxale pour nos esprits occidentaux qui souhaitons **tout étiqueter...**

Je vous recommande de ne pas vouloir à tout prix mettre un nom sur cette Force Suprême, mais **simplement de croire à son existence.**

Ce qu'il faut savoir :

Que vous y croyez ou non, **elle agit.**

Dans la vie, vous avez deux options.

- Soit vous croyez que cette Force suprême vous soutient et que l'Univers mettra tout en œuvre pour vous apporter de bonnes choses

- soit vous rester préoccupé, attendant des difficultés, vous demandant si vous arriverez à faire telle ou telle chose.

Vous êtes bien conscient que, dans la première option, le bonheur sera plus souvent présent dans votre vie, non ?

J'entends parfois des personnes dire des phrases comme :

- « j'ai peur de perdre mon emploi. »
- « Je ne sais pas si ma femme ne va pas me quitter »
- « j'ai peur que mon fils fréquente des voyous »
- « je suis inquiet pour ma fille pour son avenir professionnel ».

Toutes ces phrases démontrent que ces personnes sont **dans la peur** et ne sont pas du tout dans la foi.

La peur vous pousse à **voir le côté négatif** des choses. La foi vous invite à voir le côté positif.

La peur dit : « les affaires vont mal en ce moment, c'est difficile. »

La foi dit : « L'univers répond à tous mes besoins ».

La peur dit : « je ne serai jamais heureux, j'ai trop de difficultés »

La foi dit : « les meilleurs jours sont à venir ! »

La clé, vous la connaissez :

## **Vous faites arriver les choses sur lesquelles vous vous concentrez.**

En se laissant envahir par les peurs, on attire le négatif. On contribue à la réalisation de ses propres difficultés.

Ne laissez pas des idées de peurs vous « agresser ». **Choisissez la foi** plutôt que la peur.

### **La peur est une voleuse.**

**Elle vous vole votre enthousiasme, votre joie et même votre santé.**

En effet, la peur peut dérégler notre métabolisme et nous créer toutes sortes de problèmes physiques ou mentaux.

Nous avons tous, à certains moments de notre vie, connus les sensations désagréables de la peur.

Battement rapide du cœur, accélération de notre respiration, mains moites, tensions musculaire, la « boule au ventre ».

Vous avez peut être connu ces « malaises » devant une menace, un défi, un problème que vous ne pensez pas pouvoir supporter.

On sent son cœur battre plus vite, les palpitations cardiaques s'accélèrent, les **sueurs froides** arrivent.

Mais il y a aussi les indigestions, les dépressions, les réactions allergiques et une foule d'autres problèmes de santé.

Vous devez combattre ces peurs dès le début, sinon elles risquent de prendre des proportions telles qu'il sera extrêmement difficile de les maîtriser.

Remplacez rapidement ce sentiment de peur par un **sentiment de foi, de certitude**.

Il n'y a pas besoin de plus d'énergie pour croire en un dénouement heureux de la situation que pour se préoccuper.

Il est aussi facile de dire : **L'univers est avec moi et me facilite les choses** » que « je n'y arriverai jamais ».

Trop souvent, nous nous attendons au pire au lieu de **s'attendre au meilleur**.

## Elle l'a vraiment voulu !



Je vais vous transmettre une histoire que l'on m'a racontée.

Une femme pensait que des voleurs rodait autour de sa maison.

Au moins une fois par semaine, **elle réveillait son mari** lui disant qu'elle avait entendu du bruit au rez de chaussée, leur chambre étant à l'étage, et qu'il y avait **surement un voleur**.

Elle insistait jusqu'à ce que le mari descende voir ce qui se passait.

Puis il remontait en la rassurant qu'il n'y avait personne en bas.

Ceci a duré **pendant de nombreuses années**.

Il y a peu de temps, une nuit, elle le réveille de nouveau.

« descends, vite, j'entends du bruit en bas, il y a quelqu'un ».

L'époux, toujours patient et prévenant, fait comme il l'a fait des milliers de fois.

Il descend l'escalier pour rejoindre le rez de chaussé. Et là, il se trouve nez à nez avec un voleur qui lui met un pistolet entre les deux yeux et lui dit :

« Tais-toi ! Et donne-moi ce que tu as de valeur »

L'homme s'exécute et lui remet les espèces et les bijoux. Le voleur récupère les biens et il est sur le point de sortir en courant lorsque le mari l'interpelle :

« Eh, vous ne pouvez pas partir comme ça ! Vous devez monter pour connaître mon épouse ! **Ça fait dix ans qu'elle vous attend.** »

Ne soyez pas comme cette femme. **N'amenez pas des difficultés dans votre vie.** Attendez-vous à recevoir des bienfaits de l'Univers.

## Les grandes espérances forgent les grandes vies !

### La peur est contagieuse.

Il y a eu des expériences faites aux Etats-Unis, où l'on envoyait des décharges électriques à des volontaires.

Les psychologues faisant cette expérience mesuraient les ondes cérébrales des volontaires **dès l'annonce** qu'on allait leur envoyer cette décharge électrique **jusqu'à l'envoi effectif** de cette décharge.

Il y avait dans une autre pièce un autre groupe dont le rôle était simplement d'observer ce qui se passait.

Les psychologues mesuraient également les ondes cérébrales de ce deuxième groupe.

**Bien que ces derniers ne reçoivent aucune décharge, la mesure des ondes cérébrales étaient identique.**

La même peur était présente.

Le simple fait de voir la peur des autres leur faisait ressentir la peur.

Faites donc attention à votre entourage.

Si vos amis se plaignent sans cesse, se contentent de ne voir que le verre à moitié vide, sont toujours négatifs et ne croient pas en une réussite possible, alors mon conseil, **minimisez le temps** que vous passez avec eux.

Cherchez de nouveaux amis. Ne vous laissez pas engluer dans le négativisme ambiant !

Attention à la contagion.

## Remplissez votre esprit de certitude et de pensées positives et de pensées de succès.

Il y aura toujours de mauvaises nouvelles.

Par contre j'en ai de très bonnes pour vous.

**Vous êtes un être exceptionnel. Vous êtes déjà prospère. Vous êtes créatif. Vous êtes capable. Vous avez du talent.**

Croyez en vous. C'est la base pour mener une vie sereine et diminuer fortement votre stress.

Si vous pensez que les gens qui ont du succès n'ont jamais peur, vous vous trompé ! La peur nous incite à être prudents, mais elle ne doit pas nous figer sur place.

Vous pouvez ressentir de la peur, mais ne la laissez pas diriger votre vie. Nous connaissons tous le proverbe : « qui ne risque rien n'a rien ».

Mais au fait que risquez-vous ?

Vous êtes-vous réellement posé la question ?

Souvent nos peurs sont **le fruit de notre imagination.**

On envisage des conséquences désastreuses si on fait telle ou telle chose. En anglais le mot peur est FEAR. C'est un acronyme formé par les mots **Fabulations dont l'Extérieur à l'Apparence de la Réalité.**

En français cet acronyme du mot peur pourrait être **Prétexte pour Estomper l'Urgence de Réagir.**

Ne vous laissez pas paralyser par vos peurs, car souvent elles ne sont que des images que **vous avez-vous même créés.**

Vous les avez imaginées et alimentées par votre dialogue intérieur.

Vous pouvez, au contraire, améliorer grandement votre confiance en vous grâce à ce dialogue intérieur.

## Le dialogue intérieur



Notre dialogue intérieur, vous savez, cette petite voix qui nous parle.

**Vous l'avez entendu, non ?**

Cette petite voix a **un fort impact** sur notre bien-être et même sur notre réussite.

Si vous êtes conscient de ce que cette petite voix vous raconte, vous comprendrez beaucoup mieux vos réactions face à certaines situations.

Ce dialogue intérieur, s'il est contrôlé et bien utilisé va vous permettre **d'orienter vos actions** dans la direction du succès et de la réussite et de la confiance en vous.

Cette petite voix vous sera d'une grande utilité pour **construire une super confiance** en vous et ainsi pouvoir exprimer tous vos talents.

Si, comme la plupart des gens, vous vous laissez gagner par la peur, lors de faire une présentation en public, utiliser cette petite voix et écoutez la vous dire :

« J'arrive à faire cette présentation sans aucun problème, je l'ai déjà fait, **je suis capable** de simplement renouveler ce que j'ai déjà fait »

Si au contraire vous laissez votre peur de l'échec parler, vous allez entendre cette petite voix vous dire : « Il y a 150 personnes dans la salle, je ne serais jamais capable de capter leur attention, je vais me 'ramasser' ! »

## **Notre petite voix a le potentiel de nous construire ou de nous détruire.**

Notre dialogue interne va orienter nos actions et influencer nos capacités.

Une de mes phrases préférées a été prononcé par Henry Ford :

**« Que vous croyez pouvoir le faire, ou que vous croyez ne pas pouvoir le faire, dans les deux cas vous avez raison ! »**

**C'est à vous de choisir** quelle phrase vous voulez entendre.

Voulez-vous une injonction qui vous motive, vous poussant à l'action, ou une phrase qui vous freine, qui vous bloque, qui vous démotive ? **Vous avez le choix !**

C'est vous qui dirigez la petite voix. Choisissez les mots **qui vous dynamisent**.

Préférez-vous rester dans la peur ou choisir des paroles et des pensées qui vous font grandir et augmente votre confiance en vous.

## **Pas d'incohérence !**

Nous devons être cohérents dans notre dialogue intérieur.

Nous ne devons pas confondre des encouragements positifs venant de notre petite voix et des affirmations positives.

Les affirmations positives ont une grande puissance, mais le dialogue interne est encore plus percutant. Commencez donc par vous encourager avec un dialogue interne **positif et crédible**.

Ne commencez pas tout de suite avec des affirmations voulant vraiment changer **votre situation radicalement**.

Par exemple si vous avez tous les mois du mal à payer vos factures, faire l'affirmation « **je suis riche maintenant !** » ne vous aidera pas à vous sentir bien lorsque vous faites le chèque **car pour vous ce n'est pas crédible.**

Vous pouvez plutôt écouter votre petite voix vous dire : « tout est impermanent, rien ne dure vraiment, **ces difficultés financières ne sont qu'une situation temporaire à résoudre. Je m'approche de jour en jour de l'aisance financière, et bientôt ces difficultés ne seront qu'un mauvais souvenir** ».

Votre ressenti et les vibrations que vous allez dégagées, seront d'une meilleure qualité qu'avec un « je suis riche maintenant » puisque vous ne le croyez pas !

Les mots que vous employez pour décrire comment vous vous sentez par rapport à ce qui vous arrive sont d'une importance capitale.

Même si ces mots sont silencieux, que vous ne les prononcez pas, mais que vous les acceptez lorsque vous les entendez prononcer par votre petite voix, ils vont avoir **une influence sur votre comportement.**

## **Choisissez ce que vous voulez, et non ce que vous ne voulez pas.**

En recherchant toujours le côté positif de chaque situation ou chez chaque personne vous allez **grandement améliorer votre tendance positive** et optimiste.

Il sera ainsi plus facile de contrôler votre petite voix, dans les moments difficiles, et de la mettre sur le bon chemin, celui des encouragements.

Nous devons nous **concentrer** sur ce que nous voulons. Nous ne devons pas nous concentrer sur ce que nous ne voulons pas.

Vous ne voulez plus de difficultés financières ? Arrêtez de vous concentrer sur vos dettes !

Comment vais-je payer ceci ?

Et si, l'huissier vient me prendre mes affaires ?

Et si... STOP.

## **Concentrez-vous sur du positif.**

Posez-vous la question qui va vous ouvrir l'esprit.

### **Comment puis-je sortir de cette situation ?**

Surtout pas pourquoi je suis dans cette situation ? C'est inutile pour l'instant de savoir le motif.

Rappelez-vous de l'histoire, racontée dans le milieu bouddhiste de la personne qui a reçu une flèche en pleine poitrine.

**Le plus important c'est de retirer la flèche. Ce n'est pas de savoir qui l'a tirée, en quoi elle est fabriquée, si le tireur l'a fait volontairement.**

## **5eme étape : Ralentissez**

« J'ai pas le temps »

Vous l'avez entendu cette phrase, vous l'avez sûrement dites aux autres et peut être à vous-même.

**Depuis plus de 30 ans, la solution que l'on nous propose pour avoir plus de temps c'est d'aller encore plus vite.**

- Apprendre à lire plus vite au lieu de savourer un livre
- Prendre l'autoroute au lieu de flâner et visiter les villages du parcours
- Utiliser le micro-onde au lieu de revenir à une cuisine plus authentique
- Le « speed dating » au lieu de prendre le temps de connaître les gens
- Des SMS au lieu d'une carte de vœux
- Facebook au lieu de rencontrer les personnes en réels

**C'est le progrès !!! Mais à quel prix !**

Bien sûr que tous ces appareils ou ces nouvelles manières d'agir nous facilite la vie. Mais n'avez-vous pas l'impression de partir dans **une spirale infernale**, celle du je n'ai plus de temps pour moi...

On a tous 24 heures dans la journée, mais personne ne les utilise **de la même manière.**

## Qu'est-ce que le temps ?



Est-ce un ennemi, un maître, un esclave ?

Le considérez-vous plutôt comme neutre ?

Réfléchissez à cela.

Pourquoi avez-vous une préférence pour tel ou tel terme.

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Quels avantages et quels inconvénients vous procurent le choix de vous avez fait sur le temps ?

Vous avez du mal à faire un choix ? Je vais vous aider

Si vous pensez que le temps est **un ennemi**, alors vous avez horreur d'être en retard. Le retard est pour vous **un échec** ! Vous avez un sentiment de défaite lorsque vous êtes en retard.

Vous appréciez les gens qui sont à l'heure, les gens rapide, plus que leurs autres qualités. **Le « Cool, on a le temps » vous irrite fortement.**

Si vous pensez que le temps **est votre maitre**, votre montre, votre pendule, votre réveil sont vos dirigeants et **vous ordonnent votre conduite.**

S'il est trop tard ou trop tôt vous pouvez renoncer à quelque chose même si vous en avez vraiment envie ! **Prendre son temps n'est pas sérieux !**

Si vous optez pour la définition suivante, le temps est un **esclave**, votre préoccupation principale est de **dominer votre temps.**

Vous le découpez en tranches, **tout est minuté, organisé.** Quarante minutes de marche, 12 minutes pour le petit déjeuner, 7 minutes pour vous habillez, 20 minutes pour vous rendre au travail....

**Tout est programmé.** Et si cela dérape c'est **l'affolement**, l'échec, la défaite !! Vous n'aimez pas déléguer.

**Si vous le faites-vous cela ira plus vite**, c'est sûr. Vous êtes en permanence dans le futur.

En réalité, le temps est **neutre.**

Il n'a d'emprise sur vous que si **vous le décidez.** Ne vous encombrez pas l'esprit avec « l'heure, les minutes, les secondes ».

Considérez le temps comme un don, une ressource naturelle que tout le monde possède.

Je ne dis pas qu'il ne faut aucun repère et vivre sans montre, mais le temps ne doit pas devenir **votre gouvernement** et faire les lois de votre vie.

## **Apprenez à gérer votre temps en travaillant VOS priorités.**

Ayez **une vision claire** d'où passe votre temps. On ne peut pas changer ce qu'on ne connaît pas. Vous devez d'abord savoir ce qui ne vous convient pas avant de pouvoir le changer.

Il y a 3 grands domaines où le temps passe.

- **Le domaine professionnel** : Combien de temps passez-vous au travail, y compris vos déplacements ?

Si vous êtes au chômage, combien de temps passez-vous à la recherche d'un emploi ? (entretien, faire les CV déplacement, organisme public etc.)

- **Le domaine de la famille** : Combien de temps passez-vous avec votre conjoint, vos enfants ?
- **Le domaine personnel** : Vos loisirs, votre ou vos sports, vos lectures, les stages de développement personnel ; la méditation. Les moments où vous travaillez sur vos projets, sur vous-même, sur votre amélioration. Vos relations avec vos amis.

En partant d'une moyenne de 8 heures de sommeil, de 8h de travail, il vous reste 8 heures pour le domaine personnel et familial.

## **Organisez-vous selon vos priorités, vos envies et pas celles des autres.**

Posez-vous souvent ces questions quand vous faites une activité

- Cette activité est-elle essentielle à ma vie ?
- Est-ce qu'elle est importante pour moi ?
- Me fait-elle du bien ?

**Le seul objectif d'organiser son temps ce n'est pas d'en faire plus, c'est de vivre mieux !**

## Accordez-vous des moments, rien que pour vous.

Ne pensez pas que le temps libre soit un « temps mort ». Cela serait plutôt « **un temps de vraie vie** ».

Ne critiquez pas les gens qui prennent leur temps parce que vous ne savez pas prendre le vôtre.

Vous avez le droit d'être avec vous-même, de vous ressourcer, de vous reposer, de vous laisser aller. Ce n'est pas « rien faire ».

Nous avons, la plupart de nous, eu dans notre enfance l'injonction : « ne reste pas ici sans rien faire ».

On **se sent donc tenu d'agir**, de bouger, de ne pas s'arrêter. Quelle erreur ! Brisez immédiatement ces chaînes qui vous lient à une action impérative, je dirais même à **une agitation permanente**.

## Accordez-vous des pauses, pour votre esprit autant que pour votre corps.

Avez-vous déjà eu l'envie, même furtive, de tout laisser tomber pour aller vous réfugier sur une île déserte ?

Avez-vous déjà ressenti une sensation d'étouffement, un besoin vital de respirer ?

Si vous avez répondu oui, c'est que **vous avez besoin d'alléger votre temps**. Vous pouvez, suite à des événements ponctuels, avoir une surcharge de travail, mais **attention à l'hyperactivité** sans fin.

Votre désir de possession nuit à votre gestion du temps. Les chinois disent : « **lorsque la tasse est pleine, elle ne peut plus recevoir de thé.** »

## Allégez votre vie et définissez vos priorités.



### Qu'est ce qui est vraiment important pour vous ?

Je vais vous raconter une histoire.

A la demande d'une association de chefs d'entreprise, un professeur d'université fait une conférence sur **la gestion du temps**. Il dit au président de l'association que son intervention ne durera que 7 minutes et **que le message sera suffisamment puissant** pour que ces chefs d'entreprise, toujours très occupés, en apprécient sa teneur et sa brièveté.

La salle de conférence commence à se remplir et le professeur regarde tous ces chefs d'entreprises prendre place dans l'amphithéâtre.

Il leur tient le discours suivant : « Je vais vous illustrer un principe de la gestion du temps ». Il prend un aquarium et le pose sur le bureau.

« **Ceci représente votre vie** ». Il prend un sac de cailloux le verse dans l'aquarium, et le remplit. Il s'adresse alors à ses auditeurs. « A votre avis, est ce que l'aquarium est plein ? »

Certains disent oui, d'autres non. Il reprend la parole : « non, il n'est pas plein, regardez. Joignant le geste à la parole, il verse un sac de gravier à l'intérieur de l'aquarium. Les graviers s'intercalent entre les cailloux et viennent à nouveau remplir l'aquarium. « Est-ce que maintenant l'aquarium est plein ? ».

Les chefs d'entreprise ont compris la stratégie du professeur et répondent qu'il n'est pas plein. Effectivement, le professeur prend un sac de sable qu'il verse dans l'aquarium. Le sable glisse à travers les interstices et remplit l'aquarium.

Il repose donc la même question, et là les chefs d'entreprise répondent à l'unanimité : « Là, il est vraiment plein ».

Alors le professeur prend deux tasses de café et en verse le contenu dans l'aquarium. Les chefs d'entreprises sourient, et le professeur leur demande : « Quelle est la morale de cette expérience ? »

Et vous, qu'en pensez-vous ? **Quel est, d'après vous, le message qu'a voulu faire passer ce professeur ?**

Certains disent : « Cela signifie, que même si l'on pense que notre journée est bien remplie, on peut toujours rajouter quelque chose ».

Le professeur leur dit :

« Les cailloux représentent **vos priorités**, les choses primordiales dans votre vie, comme votre santé, votre famille, vos enfants, vos passions.

Le gravier représente notre travail, notre maison, notre voiture, nos biens matériels.

Le sable représente les petites choses de la vie, souvent sans importance mais auxquelles on s'attache souvent.

Si j'avais mis le sable en premier, je n'aurais pas eu la place pour mettre les gros cailloux et le gravier.

C'est la même chose dans la vie. **Si on dépense toute son énergie, tout son temps, pour des petites choses, nous n'en aurons plus pour les choses importantes.**

Faites donc très attention aux choses qui sont cruciales pour votre bonheur.

- Jouez avec vos enfants ou petits-enfants.
- Invitez votre conjoint au restaurant.
- Allez ensemble voir un film ou une pièce de théâtre.
- Faites une ballade à la campagne, en famille.
- Occupez-vous de votre corps, allez voir votre médecin,
- faites du sport.
- Occupez-vous de votre esprit,
- prenez le temps de méditer chaque jour.

Il restera toujours du temps pour faire le ménage ou ranger le garage.

## **Donnez des priorités aux choses importantes, vos gros cailloux.**

Le reste n'est que du sable ! »

Un des chefs d'entreprises demande alors :

« Que signifie les deux tasses de café ? »

« Elles veulent dire que même si vos vies sont bien remplies il y aura **toujours** de la place pour prendre un café avec un ami. »

Pour moi, dans les priorités il y a la santé.

Effectivement vous pouvez avoir beaucoup d'argent, un nombre incalculable d'amis, une profession qui vous motive chaque jour, si votre santé n'est pas au rendez-vous, votre vie sera beaucoup moins plaisante.

Et vous en faites-vous une priorité ?

Combien de fois par semaine faites-vous du sport pour avoir toujours de l'énergie à un niveau élevé ?

Combien d'heure par semaine passez-vous à méditer, à travailler votre concentration, à calmer votre esprit ?

A la fin de votre vie, vous risquez de vous poser certaines questions comme par exemple,

- Est-ce que j'ai aimé réellement ?
- Est-ce que j'ai vécu ?
- Est-ce que j'ai compté ?

Ces trois questions sont posées par un coach américain de renommée mondiale, **Brendon Burchard**, à ses clients lorsqu'ils s'interrogent au moment de faire un choix important dans leur vie.

Et savoir utiliser son temps à bon escient, n'est-ce pas là un choix important. Alors posez-vous ces trois questions et analysez si ce que vous êtes en train de faire ou avez l'intention de programmer dans votre emploi du temps apportera une **réponse positive à ces trois questions d'une importance capitale pour votre vie.**

N'essayez pas d'en faire toujours plus, mais **au contraire ralentissez** et choisissez vos priorités. Appréciez ce que vous faites au lieu de penser à la prochaine tâche **que vous vous êtes imposée.**

Afin de vous consacrez à vos vraies priorités je vais vous donner un « truc ».

Cela va vous paraître simple, mais comme je vous l'ai déjà dit, simple ne veut pas dire facile.

Voilà, ce truc simple est en réalité un changement d'habitude.

**Vous n'êtes pas obligé d'allumer votre télévision tous les soirs et de passer deux heures devant votre écran !**

Vous allez me dire : « ça on le sait bien, si on regarde moins la télé, on a plus de temps pour soi, c'est d'une banalité !

**« Bien sûr, vous le savez. Mais le faites-vous ?**

Préparez-vous en début de semaine un programme personnel des émissions, des films ou documentaires que vous voulez vraiment voir ?

C'est très simple. Allez sur internet ou achetez un magazine des programmes télévisés et sélectionnez ce que vous voulez voir.

**Faites votre propre programme.** Je vous préconise de l'afficher à l'endroit où se trouve votre téléviseur, afin de vous en tenir aux choix que vous avez fait. Bien sûr vous pouvez impliquer les autres membres de votre famille dans ces choix. Si vous avez des enfants, cela leur montrera que l'on peut effectuer des choix et, peut-être, passer une soirée en famille à jouer ensemble !

## **6eme étape : Lâcher prise**

Lisez cette phrase et apprenez-la par cœur. Elle est d'une grande profondeur.

**« Mon Dieu, donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer les choses que je peux changer, et la sagesse d'en connaître la différence.**

Qu'est-ce que le lâcher prise ?

**Tout d'abord voyons ce que ce n'est pas !**

- Le lâcher prise ce n'est pas se résigner
- Le lâcher prise ce n'est pas se défilier
- Le lâcher prise ce n'est pas abandonner
- Le lâcher prise ce n'est pas renoncer
- Le lâcher prise ce n'est pas abdiquer
- Le lâcher prise ce n'est pas « mettre une croix »
- Le lâcher prise ce n'est pas fuir

**Mais alors, qu'est-ce que c'est...**

- Le lâcher prise c'est accepter ce qui est.
- Le lâcher prise c'est l'abandon du désir de contrôle
- Le lâcher prise c'est faire confiance à la Vie
- Le lâcher prise c'est laisser « le volant » à l'Univers
- Le lâcher prise, c'est prendre Dieu comme associé.

C'est en trouvant **qui vous êtes vraiment**, que vous pourrez donner un sens profond à la vie.

Vous le savez, **vous êtes un être exceptionnel**. Ne soyez pas dans la peur.

Si vous êtes dans **l'attachement, vous êtes dans la peur de perdre**.

Au fait, vous avez peur de perdre quoi ? Tout est impermanent, vous le savez, rien n'est figé.

**La seule constance dans la vie, c'est le changement.**

Arrêtez de vous accrochez, lâchez prise. Laissez le volant. Je sais, un homme à plus de mal qu'une femme à lâcher le volant, il veut « maîtriser » la situation. Il pense être le seul à savoir conduire...

## **L'inquiétude ne sert à rien**

Vous vous accrochez, vous vous tracassez, vous vous inquiétez, mais pour quelles raisons ?

C'est une attitude puérile. **La peur n'évite pas le danger.** S'inquiéter ne sert à rien, sauf à ruiner votre moral et votre santé !

Lorsqu'on s'inquiète c'est soit du passé, soit du futur. Le passé ? Il est déjà passé, et on ne peut plus revenir en arrière. Le futur ? Il n'est pas encore arrivé, et on ne sait pas ce qui va advenir. A quoi bon s'inquiéter ?

Et si vous viviez **dans l'ici et maintenant** ? Profitez du moment présent, faites de votre mieux dans le moment présent et lâchez prise sur le reste. Concentrez-vous sur ici et maintenant.

Tout est une question d'état d'esprit. Réveillez en vous le désir de remplacer vos sentiments d'inquiétude par celui de la tranquillité.

## **Changez vos sentiments de doute par un sentiment de certitude.**

Vous savez une ortie ne vous pique que si vous la serrez dans votre main. Lâchez-la, la douleur disparaît ! C'est la même chose avec l'inquiétude ou les préoccupations. **Lâchez-les, elles disparaissent.**

Lâcher prise, ne signifie aucunement qu'il ne faut pas planifier son futur, ou qu'il faille abandonner toutes notions d'objectifs. Surtout pas. **Les objectifs sont notre boussole !**

Nous devons lâcher prise **sur les moyens d'arriver à ces objectifs.**

Nous avons choisi un chemin, une façon d'agir pour atteindre nos objectifs.

Mais sommes-nous sûr qu'il s'agit vraiment de celui qui nous convient ?

L'objectif oui, mais le chemin ? Si vous êtes constamment dans l'effort, posez-vous la question. **Ne ramez-vous pas à contre-courant ?**

Laissez Dieu, l'Univers, l'Energie, la Force Suprême, Le Cosmos, la force invisible, l'Esprit... (Choisissez le nom que vous voulez) agir.

Soyez patient et confiant. Il ou Elle ne veut que votre bien !

Nous sommes très nombreux à avoir compris qu'il faut vivre le moment présent, le ici et maintenant. C'est une certitude et cela est très important.

Lâchez prise, ce n'est pas tout laisser aller. Il ne faut pas **faire l'erreur** de ne plus planifier son avenir et de vivre au jour le jour.

**Vivre le moment présent ne signifie pas vivre au jour le jour.**

Cela signifie être vraiment présent à ce qu'on fait au moment où on le fait.

Mais cela n'empêche pas, bien au contraire d'avoir des objectifs et une vision de l'avenir. D'ailleurs, vous le savez

## **celui qui ne planifie pas, planifie son échec.**

Nous devons être conscient que nous avons, devant nous, une grande quantité de temps productif et il est important de planifier ce temps afin d'en tirer un maximum de satisfaction.

Comme je vous l'ai dit, si vous ne planifiez pas vous planifiez votre échec. En vous contentant de vivre au jour le jour, sans objectif précis, vous allez droit dans le mur.

Non seulement sur un plan professionnel, mais aussi sur un plan émotionnel et psychologique. Si vous pensez que votre vie n'a pas de but, que vous ne voyez pas l'utilité de votre vie, que vous n'avez plus d'ambition (attention cette ambition n'est pas obligatoirement une recherche de gloire, de pouvoir ou d'argent) vous aurez davantage tendance à vous laisser aller et je ne vous fais pas de dessin quant au résultat...

Lâchez prise n'a rien à voir avec un refus de planification ou **une vie ballotté** au gré du vent. Attention donc de ne pas confondre.

Brisez vos chaînes, ne vous privez pas de toutes les possibilités que l'Univers met à votre disposition.

## Ne restez pas dans la confusion

Acceptez l'impermanence des choses. Vous hésitez, vous êtes dans la confusion ? **Arrêtez de vous agiter.** Posez-vous. Méditez. Laissez votre voix intérieure vous parler. Elle, elle sait ce qu'il faut faire.

Lorsque nous sommes devant un choix à faire, une décision à prendre, parfois, un monstre intérieur fait son apparition : la confusion.

Je considère la confusion comme un monstre intérieur car c'est un état qui n'est pas agréable du tout, on hésite, on tergiverse, et à la sortie comme on ne sait pas quoi faire on laisse le statu quo c'est-à-dire qu'on laisse l'existant comme il est, et, bien sûr, on reste dans la confusion.

La confusion est le signe que nous sommes **dans l'interrogation**, dans la recherche. Mais nous devons avancer et ne pas rester dans la stagnation.

En effet, nous le savons tous :

**si rien ne change, rien ne change.**

Cette confusion nous ronge intérieurement, nous empêche de nous exprimer.

Que se passe-t-il ?

Ne serait-on pas dans la peur de perdre ?

La peur de perdre l'existant ? Mais celui-ci ne nous convient plus puisque nous sommes en train de le remettre en question.

Pourquoi nous ne voulons pas lâcher prise ?

La peur du changement ?

La peur de l'inconnu ?

Cela fait beaucoup de questions. Je les laisse volontairement sans réponse car mon objectif n'est pas de vous donner une solution, mais de vous faire réfléchir à une solution. **A votre propre solution.**

Vous le savez, ce n'est pas en s'agitant dans tous les sens que l'on va résoudre un problème.

Et la confusion est un problème. En effet tant que nous restons dans cet état stérile du : qu'est-ce que je fais, quelle décision dois-je prendre, on n'avance pas.

Et lorsque nous ne prenons pas de décision, nous ne progressons pas car

**tout changement, tout progrès  
commence par une décision.**

**Et si vous vous posiez ? Là, tranquillement, en silence. Ecoutez votre voix intérieure. Que vous dit-elle ?**



- Vous sentez vous heureux dans ce que vous faites ?
- Prenez-vous du plaisir ?
- Ou au contraire, êtes-vous dans l'effort ?
- Etes-vous tendu, stressé, irrité, inquiet ?

Attention, les émotions que vous avez **émettent des vibrations** dans l'Univers et celui-ci vous renvoi des événements qui vous donneront des émotions semblables.

Vous êtes sur cette terre pour une raison : **progresser, apprendre, évoluer.**

Certes. Mais vous avez aussi **une raison d'être, une mission à accomplir.** Vous êtes ici pour jouer un rôle précis. Vous devez être persuadé que ce que vous faites est important.

Vous devez avoir un **objectif personnel de vie**. Et ensuite pour prendre une décision, cela sera beaucoup plus facile.

Est-ce que cette décision, me rapproche ou m'éloigne de ma mission, de mon objectif personnel, de mon idéal de vie ?

**A quoi cela sert de gravir tous les barreaux de l'échelle pour vous apercevoir, une fois en haut, qu'elle n'était pas appuyée sur le bon mur ?**

Si votre confusion est due à un choix à faire dans le domaine professionnel posez-vous la question suivante :

**Si je n'étais pas rémunéré pour ce que je fais, est-ce que je continuerais, est-ce que je serais prêt à le faire gratuitement ?**

Qu'est-ce que je serai prêt à faire gratuitement et qui me donne énormément de plaisir ?

**Vous avez des dons, des talents, des qualités.**

Cela peut être l'enthousiasme, la persévérance, la créativité, la facilité d'enseigner, l'art de prendre de merveilleuses photos, l'organisation... .

Que dit-on de vous ?

Vous êtes doué pour....

Laissez s'exprimer vos talents et mettez-les au service des autres.

**Stop à la peur, place à la joie et à la foi. Tout est possible à celui qui croit. Lâchez prise et foncez vers un avenir radieux.**

## Conclusion

J'ai souhaité vous faire partager ma philosophie de vie. Trop nombreuses encore sont les personnes qui se détractent, qui se dénigrent.

Je suis persuadé que ces six étapes **vous aideront sur votre chemin du bonheur.**

Mettez-les en application, car uniquement les lire ne vous donnera que la connaissance, que le savoir. Mais le savoir est inutile si on ne l'applique pas.

**Apprenez les phrases qui sont en dorées dans le texte et faites les vôtres.**

Si vous savez cuisiner, mais que vous n'allez jamais « aux fourneaux », vous n'êtes pas prêt de manger.



Lire l'ordonnance du médecin ne soigne personne, il faut prendre les médicaments !

Je vous préconise de faire ces étapes, dans l'ordre et de changer vos habitudes petit à petit.

Commencez par vous aimez.

L'amour de soi est vraiment **la base de la réussite de cette méthode** . Ne passez pas à l'étape suivante tant que vous n'avez pas sérieusement augmenter l'amour que vous vous portez. Partez à sa reconquête.

Alors, si vous le l'avez encore pas fait, prenez une feuille et faites l'exercice décrit au 1<sup>er</sup> chapitre

**Inscrivez votre prénom suivi de :**

**je t'aime et je t'accepte exactement tel que tu es.**

Collez cette feuille sur votre miroir de salle de bain.

Mettez-vous face à ce miroir et lisez à voix haute, tous les matins et tous les soirs, l'affirmation ci-dessus.

**Apprenez la par cœur** et regardez-vous dans les yeux , face au miroir, lorsque vous faites l'exercice. Mais laissez la feuille collée sur le miroir. Elle vous rappellera de faire votre exercice !

Si, sur une échelle de 1 à 10 votre amour pour vous-même est à 5 ne passez pas à l'étape suivante tant que vous n'estimez pas être passé à 8.

Les autres étapes seront beaucoup plus facile, lorsque vous aurez augmenté votre amour pour vous-même.

**N'oubliez jamais que vous êtes un être exceptionnel, illimité et que vous avez des capacités infini. Je vous aime .**

## ***Autre livre de l'auteur***

### ***Améliorer vos finances vous intéresse ?***

**Depuis 1986 je suis dans le domaine de la Finance.**

**J'ai un diplôme de Conseil en Gestion de Patrimoine**

**Je suis Conseiller en Investissement Financier**

**Je suis agréé par l'AMF ( Autorité des Marchés Financiers)**

**Je maîtrise parfaitement les différents produits financiers.**

**J'ai donc décidé de mettre mes connaissances de gestionnaire de patrimoine, qui jusqu'à présent étaient réservées à une élite,**

## **à la portée du plus grand nombre.**

### **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 en ayant de faibles 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.

Allez lire l'histoire de Jacques ... [Cliquez sur ce lien pour en savoir plus.](#)