



Thierry MOTTARD

# CHANGEZ LES CODES DE VOTRE ESPRIT

pour changer de vie et vivre la vie de vos rêves.



# Tables des matières



Laissez-moi me présenter

Introduction

Ouvrez votre esprit aux possibilités

Qui êtes-vous ?

Réécrivez votre réalité

Le silence dans votre Esprit

Croyez-y maintenant

Devenez inspiré

Echanges

Le succès contre le chaos

En résumé

# Pour commencer laissez-moi me présenter

---

Je m'appelle **Thierry mottard**, je suis hypnologue.

Maître Praticien en hypnose Ericksonienne, Praticien en PNL et EFT, Coach comportemental et Praticien en Analyse Transactionnelle, je suis également spécialiste en Sevrage tabagique et Hypno Antalgie® (l'hypno Antalgie s'adresse aux personnes souffrant de douleurs chroniques) et également le concepteur du Modèle Arche process© qui est un outil d'accompagnement thérapeutique qui associe l'hypnose au soin énergétique.

Pendant plus de 25 ans mon travail a été axé sur la formation de personnel et la transmission de savoir. La pratique régulière du Yoga et de la méditation m'a appris combien l'équilibre physique et psychologique permet d'affronter les aléas de la vie et de comprendre combien il est important de calmer « le mental ».

Les mécanismes de défense que nous avons mis en place tout au long de notre vie pour nous protéger nous ont éloignés de notre "être" véritable et de ses capacités à nous dépasser et à vivre dans la quiétude afin de mieux se connaître. Passionné depuis toujours par les neuro-sciences et par le fonctionnement de l'être humain et les techniques de développement personnel, je suis aujourd'hui convaincu qu'il existe en chacun de nous un potentiel énorme de changement dès lors que l'on sait comment s'y connecter.

Dans ce livre, je vous partage mon expérience et tout mon savoir-faire en techniques de développement personnel qui vont vous permettre de **changer les codes de votre esprit pour vivre la vie de vos rêves.**

Pourquoi je parle de « codes » ? Je pars du principe que notre esprit a été codé depuis notre tendre enfance et que les adultes que nous sommes aujourd'hui sont le résultat de ces programmations conscientes ou inconscientes. Changer les codes et choisir ceux qui nous dévoileront tout notre potentiel de création et de réalisation est selon moi la porte d'accès vers une vie épanouie, libre et heureuse.

Certaines des informations que je vais vous transmettre pourraient bousculer vos croyances, si c'est le cas ne m'en veuillez pas. Bien sûr je ne vous demande pas de prendre pour argent comptant ce que je partage. Ces informations relèvent avant tout de mon parcours de vie, de mes expériences mais aussi de différentes techniques fondées sur la science. Toutefois sachez qu'une des conditions premières pour changer les codes de votre esprit est avant tout l'ouverture d'esprit.

Le plus grand pouvoir dont vous disposez, les meilleures alliées de changement que vous pouvez solliciter sont votre imagination, votre motivation et votre détermination.

La lecture de ce livre se veut immersive, active et participative, cela signifie que sous aurez à votre disposition des exercices à mettre en pratique.

Je souhaite de tout cœur que les informations, techniques et outils présentés dans ce livre vous plairont et compléteront vos pratiques méditatives ou de développement personnel, que vous pourrez puiser dans toutes ces ressources et qu'elles enrichiront votre vie autant qu'elles ont enrichi la mienne.

Chaleureusement,

*Thierry Mottard*

# Introduction

---

**Important :** Avant de commencer à lire ce livre munissez-vous absolument d'un bloc note, mieux un journal (intime) qui sera l'outil de référence pour mesurer votre cheminement, vos succès. Vous remarquerez que tout au long du processus de changement que je vous invite à noter dans votre journal des informations. Également la lecture de ce livre demande de votre part une implication, une motivation et une détermination à vouloir changer ce qui est de nature à vous empêcher de vivre la vie de vos rêves. Sans cela il ne se passera rien ou pas grand-chose.

Je me demande ce qui vous a amené à choisir ce livre. Cela dit ce n'est probablement le fruit du hasard. Peut-être souhaitez-vous comprendre comment lever les freins, les doutes, les comportements, les croyances et automatismes qui vous empêchent d'avancer sur le chemin de la réussite, du bien-être, de la quiétude ou du bonheur ? Je n'en ai aucune idée. Pourtant quelque chose vous anime, vous appelle à effectuer les changements nécessaires sinon vous ne seriez pas là à lire ces lignes.

Ce que mon parcours de vie m'a appris c'est que le bon chemin qui peut nous permettre de devenir la version la plus belle et sage de qui sommes et qui peut nous permettre de vivre la vie de vos rêves passe par une ouverture d'esprit.

Quand vous aurez ouvert votre esprit, la peur, la colère, la haine et la jalousie disparaîtront.

A travers ce livre je vous partage différents enseignements et techniques fondées sur la science, mon expérience et mon parcours de vie qui vont vous permettre de **changer les codes de votre esprit pour changer votre vie**, en vous libérant des situations, des comportements et des résultats qui ne sont plus en accord avec la personne que vous êtes aujourd'hui et de vos conditions de vie actuelle, tout en vous permettant de devenir la personne que vous désirez être demain, et ce **pour vivre la vie de vos rêves**.

Oui, c'est possible. Bien sûr cela vous demandera un peu de travail mais la récompense est incroyablement belle et riche d'enseignement et d'évolution personnelle.

Alors commençons et voyons comment l'esprit fonctionne. Les pensées comme les actions sont de l'énergie en mouvement, de l'énergie qui engendre une vibration. Les pensées émotionnelles portent en elles encore plus d'énergie. Lorsque vous créez une pensée, la vibration qui en découle vous fait ressentir une émotion (imaginez votre rêve de succès, de réussite, de bien-être. Que ressentez-vous quand vous y pensez, quand vous vous y connecté ?), vous créez de l'énergie, transmise sous forme de vibration dans votre corps puis dans l'environnement extérieur, énergie qui entre dans l'univers et qui vous permet d'explorer, de créer et de cultiver la pensée. Le processus se fait par lui-même.

Vous rêvez d'être le ou la chef d'entreprise heureux(se) d'une entreprise florissante ? Acheter la maison dont vous rêvez depuis de nombreuses années ? Gagner plus d'argent ? Avoir plus de temps disponible pour profiter de vos enfants, pour votre bien-être, votre développement personnel ?

Acquérir un équilibre physique et psychologique et conserver une santé excellente ?

Quel est exactement votre idée du succès, du bonheur, du bien-être, du meilleur chemin de vie envisageable ?

Quelle que soit votre réponse pouvez-vous envisager que **le chemin de la « réussite » et du « succès » passe par la concrétisation de ce que vous imaginez, déterminez et de ce que vous entreprenez ?**

Vous avez le choix d'imaginer et de déterminer vous-même ce que la réussite ou le succès est pour vous. Cependant ils ne peuvent-être basé sur une idée qui n'est pas la vôtre. Ils ne dépendent pas avant tout de mesures matérialistes ou d'évènements extérieurs. La « réussite » et « le succès » commencent à l'intérieur de notre être. Tout part de l'imagination et d'une pensée qui rayonne et s'exprime à l'extérieur.

**Pour certains, le succès est le voyage, lui-même.** Le succès peut être quelque chose de matériel comme de l'argent ou une nouvelle maison. Il peut s'apparenter à quelque chose comme la puissance, la gloire, une position de chef ou de leader.

La réussite peut être émotionnelle comme trouver l'amour et s'engager. Elle peut aussi être généreuse et altruiste, comme s'investir pour les enfants dans les pays du tiers monde pour leur apporter santé et sécurité.

La réussite ou le succès n'ont pas de noms ou d'identités spécifiques. Il n'est pas possible de décrire ce qu'ils sont au-delà de la définition ci-dessus. Cela signifie qu'ils sont différents pour chaque individu.

**Cependant, tous ceux qui réussissent ont deux choses en commun : l'imagination et la détermination.** Pour réussir, vous devez d'abord être déterminé à réussir, imaginé réussir, vous projeter dans le futur et vous voir, vous ressentir, vous entendre et interagir dans ce futur avant qu'il se manifeste. Bien qu'elle ne soit pas toujours une décision consciente, la 'graine' qui conduit à l'action, à la création est **l'imagination et la détermination.**

Voici un exemple de ce que je veux vous expliquer.

*L'histoire de Diane, est un excellent exemple de volonté de l'esprit conscient et d'une façon d'agir inconsciemment comme une détermination. L'amour de l'écriture a commencé pour Diane lorsqu'elle était à l'école, lorsque ses amis écrivaient de courtes histoires et des poèmes à propos de leurs idoles de musique préférée. Diane essaya d'en faire autant. Ce qu'elle écrivait est devenu si populaire qu'elle commença à écrire des articles.*

*Chaque fois, ses amis attendaient impatiemment le suivant. De là, elle commença à écrire différentes sortes de choses, de la poésie, de la philosophie et parfois seulement ses opinions. Il remporta quelques concours de rédaction à l'école, mais la plupart de ses écrits étaient pour elle. C'était son passe-temps favori.*

*C'était quelque chose qu'elle faisait pour passer le temps ou un moyen de mettre ses idées sur le papier. Une fois entrée à la faculté, elle n'a plus écrit sur ses idées. Elle obtint un double diplôme en psychologie et en gestion d'entreprise.*

*Diane travailla dans une entreprise plusieurs années puis ensuite, elle fit de l'écriture sa profession.*

*Elle pensait que c'était un hasard, mais en fait, dans tous les postes qu'elle occupait, ses responsabilités avaient un rapport avec l'écriture ; en premier lieu, des activités d'édition de rapports et de livres, ensuite rédiger des bulletins mensuels d'information de l'entreprise.*

*Puis elle commença à travailler comme secrétaire après avoir déménagé dans une autre région. Étant habituée à une lourde charge de travail, on lui donna un travail plus facile à faire pour son rédacteur technique qui écrivait un « manuel de l'employé d'entreprise ».*

*Dans ses fonctions, Diane avait écrit un guide similaire dans un emploi précédent, elle remplit les lacunes, elle passa en revue le contenu de son manuel pour le compléter et donna l'esquisse à son rédacteur technique pour la révision. Sa tâche était seulement de présenter ce qu'elle avait écrit.*

*Étant satisfait de son travail, on lui proposa un emploi de rédactrice et peu après, un emploi de coordinatrice de documentation technique où elle écrivait des manuels techniques sur mesure. Bien qu'il semble que Diane « soit tombé » dans la rédaction professionnelle, elle l'avait « déterminé » des années auparavant en écrivant des articles à l'école.*

*Aujourd'hui, elle écrit professionnellement depuis plus de 20 ans, y compris des livres et des romans. Quand je lui ai demandé pourquoi ne pas être allé dans une école de journalisme, elle répondit qu'elle ne s'est jamais posé la question. Sa passion était la psychologie.*

*Elle ne s'était jamais considérée comme un écrivain et avait toujours penser que son niveau pour écrire était limité. Elle a toujours écrit en professionnelle sans s'en rendre compte.*

Alors quel fut le problème de Diane ? Dans son subconscient, elle avait « déterminée » d'être écrivain. Pourquoi lui a-t-il fallu si longtemps ? Parce qu'elle n'avait pas préalablement d'objectifs clairs en lesquels elle croyait !

**La réussite, le succès et l'accomplissement de soi est un processus de création en deux parties : l'imagination et la détermination.** Les deux commencent dans l'esprit.

*Diane eut la chance que sa détermination de l'écriture devienne sa carrière. Elle commença à réfléchir, parce que la détermination crée des possibilités. Ses supérieurs ont aimé son écriture et lui ont donné plus, les enseignants du collège lui avaient fait des éloges. Un homme avait même pleuré après avoir lu un de ses poèmes. C'est là qu'elle a commencé à croire en ses capacités à écrire. Elle a commencé à croire à ce moment-là qu'elle avait du talent.*

Elle aurait pu atteindre son succès beaucoup plus tôt si elle avait travaillé consciemment dans ce sens et n'avait pas attendu l'approbation de son environnement extérieur.

Ce qui faut retenir de cet exemple c'est qu'il est important d'être ou devenir **conscient(e)** et concentré(e) sur votre chemin pour atteindre le succès, la vie dont vous rêvez et tout aussi important de préparer votre corps et votre esprit à la réussite que vous recherchez.

Il ne suffit pas d'être un membre anonyme de la société dans laquelle vous vivez et laisser les autres décider de votre sort, pour permettre à la vie de vous guider, de créer des conflits, des ressentiments et des occasions perdues.

Ne pas avoir une idée claire dans la façon de mener votre vie signifie que : **Vous rêvez la vie que vous désirez plus que vous vivez la vie de vos rêves.** Il en résulte que vous finissez par vivre des situations qui ne vous plaisent pas et qui vont à l'encontre de vos désirs et souhaits les plus chers.

Pourquoi ? Parce que si vous n'avez pas une idée claire, un message clair, de ce que vous voulez vraiment dans la vie, vous obtenez une réponse erronée, provoquant ainsi des conflits, de la confusion, des contradictions, de mauvaises relations, réactions, comportements et résultats qui impacteront directement vos conditions de vie.

**Vous n'aimez pas votre vie ?** Parce que bien que vous ne soyez pas véritablement à plaindre vous espérez ou rêvez mieux pour votre présente et votre avenir ?

**Votre vie n'est pas celle que vous aviez imaginé ?** En fait, si vous aviez pris le temps de vraiment imaginer quelque chose pour vous-même et aller au-delà du rêve et du désir avec imagination, détermination et foi, aujourd'hui vous ne seriez probablement pas en train de lire ce livre.

**Vous manquez des opportunités ?** Pourtant elles pourraient vous aider à atteindre plus rapidement votre objectif, mais vous ne prenez pas de risque, vous jouez la sécurité par peur ou par habitude. Pourquoi ? Parce que vous ne reconnaissez pas les opportunités comme telles, quand elles se présentent.

Les chapitres qui vont suivre vous montreront les étapes que vous pourriez suivre pour changer votre vie MAINTENANT. Ils vous enseignent comment être conscient(e) de votre chemin de vie. Il n'est jamais trop tard pour commencer.

Les principes qui suivent sont utilisés pour tout type de succès, réussite ou bien-être recherché.

Préparez-vous à ouvrir de nouvelles opportunités, faire de nouveaux apprentissages et réussir quel que soit le domaine que vous désirez, cela peut être n'importe quoi à n'importe quel moment et n'importe où. **Il suffit d'ouvrir votre esprit aux possibilités.** Alors ...

# Ouvrez votre esprit aux possibilités

---

L'imagination, la détermination et la Foi (Foi dénuée de tout contexte religieux) sont les points de départ pour la réussite et le succès dont vous rêvez. Elles vous ouvrent de nouvelles opportunités pour faire et ETRE et devenir ce que vous désirez et décidé, **vous n'avez besoin que d'une pensée consciente adressée à votre Subconscient** pour planter la graine. Nous n'aborderons pas dans ce livre la notion d'esprit Conscient et Subconscient, je vous invite donc à faire vos propres recherches si le sujet vous parle ou si vous souhaitez en apprendre plus sur le fonctionnement de votre cerveau. Je vous suggère un excellent ouvrage : Le pouvoir du Subconscient du Dr Joseph Murphy.

## **Comment allez-vous faire ?**

Le premier et le plus important élément du succès est **l'ouverture d'esprit**.

Un esprit fermé, empêche frêne notre capacité d'imaginer, d'agir et élimine toute possibilité de nouvelles opportunités. Un esprit fermé vous maintient au stade de votre vie où vous avez toujours été et où vous continuerez d'être. Retenez que lorsqu'il existe un conflit entre la volonté et l'imagination c'est toujours l'imagination qui l'emporte.

Un esprit fermé provoque :

- Une lutte constante contre la réalisation ou le succès.
- Des conflits et des obstacles constants, des ressentiments omniprésents qui créent des difficultés à chaque nouvelle situation qui se présente.
- Des remords de ne pas faire ou être ce dont vous rêvez.
- L'envie, la jalousie que vous pourriez ressentir chaque fois que vous lisez ou entendez parler d'une personne prospère, pensant que vous devriez être dans la peau de cette personne.

Aucun de ces sentiments n'est propice à la réussite et ne peut vous aider à vivre la vie dont vous rêvez dans l'abondance et la plénitude.

Imaginez des chevaux sauvages retenus dans un enclos. Ils veulent être libres. Alors que la porte est verrouillée, les chevaux sauvages qui veulent la liberté plus que la vie ne seront jamais libres. Comment cela les rend-t-il ?

Ils sont en colère et sont prêts à piétiner celui qui les a enfermés juste pour retrouver la liberté. Ils reprochent leur situation à leur propriétaire. Chaque fois qu'ils voient au loin d'autres chevaux en liberté, toute leur colère resurgit ainsi que le sentiment de haine et d'amertume, ils envient la liberté des autres chevaux.

Voyez ces chevaux sauvages comme vous et vos rêves de succès prisonnier par votre esprit fermé. Vous imaginez-vous comme des chevaux en colère avec un sentiment de haine, de frustration et de jalousie ?

Vous comprenez comment un esprit fermé et les émotions qu'il provoque, ont une incidence sur vos réactions face aux situations ?

Les chevaux sauvages se cabreraient et tueraient inconsciemment et involontairement leur propriétaire pour être libre ou réagiraient violemment en voyant les autres chevaux en liberté.

Quelles réactions avez-vous dans des situations où vous êtes en colère, frustré(e) ou quand vous ressentez de la haine ou la culpabilité ?

Ce que les chevaux doivent faire pour avoir accès à la liberté, c'est ouvrir la porte.

Ce que vous devez faire pour être sur le chemin de votre réusite, c'est ouvrir votre esprit. Quand vous aurez ouvert votre esprit, la colère, la peur, la haine et la jalousie disparaîtront mais il faudra un peu de travail de votre part.

### **Voyons comment l'esprit fonctionne.**

Les pensées comme les actions sont de l'énergie en mouvement.

*Ceci vous parle ? vous avez déjà lu ces mots ? oui bien sûr, je vous en ai parlé précédemment et je me répète volontairement. Pourquoi ? parce que votre subconscient apprend par la répétition. Vous serez plus intelligent (e), instruit(e) si consciemment vous lisez des livres, assisté à des conférences, suivez des formations... mais si vous voulez changer un comportement, une habitude, un automatisme et mobiliser toutes vos ressources inexploitées pour aller vers le changement désiré, vous devez le faire avec la partie de votre cerveau qui*

*sait le faire et de la manière dont il fonctionne : Avec votre subconscient.*

Nous avons tous des pensées mais nous ne les exploitons pas pour réaliser pas tous nos rêves. C'est parce que les pensées peuvent être positives ou négatives par nature. Même les pensées que vous croyez positives peuvent être négatives à la réalisation.

Par exemple, Vous rêvez de posséder une maison. La pensée que vous avez constamment est : « Je veux acheter une maison ». Cela semble une bonne pensée mais en réalité, elle vous empêche d'acquérir votre nouvelle maison.

Pourquoi ? Le « **je veux** », vous maintiennent dans **le vouloir et non dans le faire** parce que vous vous dites que vous voulez mais au bout du spectre il y a peut-être tellement de contraintes matérielles ou financières et de peurs qui vous y empêche. Ainsi, quand vous êtes dans le « je veux » vous n'êtes pas dans le « je vais ». Votre objectif a donc de forte chance de ne jamais être atteint.

**La focalisation est la solution ou le problème** dans la façon dont les pensées sont formulées dans nos esprits. Vous pensez toujours à cette maison que vous « **voulez** » acheter. Vous recherchez dans les annonces, vous visitez plusieurs maisons, vous réfléchissez à la future déco, vous avez des idées pour le jardin etc...

Vous croyez que c'est une image positive parce que vous avez constamment votre objectif dans vos pensées et vos actions sont celles de quelqu'un qui « **veux** » acheter une maison.

Le problème cependant, est que l'accent est mis sur « l'obtention » par opposition à « la réalisation ». Au lieu d'avancer vers votre objectif, vous en rêvez.

Nous allons aborder ces deux types de schémas de pensées et d'autres questions traitées dans ce chapitre, et comment les rendre créatrices et positives dans la section intitulée « Réécrivez Votre Réalité ». Là, nous insisterons sur la puissance de votre esprit, et comment les pensées créent votre réalité.

Avec un esprit ouvert, vous plantez les graines et l'univers se charge du reste. Vous devez cependant, être ouvert à toutes les possibilités sans exception.

**Cela signifie cultiver seulement des pensées positives avec aucune annexe et aucune étiquette.** Un esprit ouvert et positif permet à l'univers d'agir en accord avec l'énergie de vos pensées intérieures et créer ce que vous désirez. C'est comme assister à la réalisation d'un petit miracle.

Vous pourriez être surpris lorsque vous comprendrez ce qui se passe.

*Quelques années après son divorce avec un conjoint financièrement irresponsable, Sophie avait écrit des objectifs pour elle et ses enfants, avoir assez de nourriture sur la table, un toit confortable au-dessus de leur tête et une voiture décente dans une période de dix ans.*

*Bien des années plus tard, elle se préparait à déménager dans sa nouvelle maison et venait juste d'acheter une nouvelle voiture. Elle se souvint de ces objectifs auxquels elle n'avait plus repensé. Elle compta les années et fut surprise. Elle venait d'emménager dans sa nouvelle maison juste deux mois avant les dix ans à compter de la date du divorce.*

*Sophie comprit alors qu'elle aurait dû se donner une période de cinq ans au lieu de dix !*

Comme vous pouvez le voir, garder une distance de son objectif et agir dans sa direction, vous amène le succès. Sophie a déterminé puis elle y a cru parce qu'elle le devait à ces enfants. Elle a juste continué à travailler du mieux qu'elle pouvait. Le processus a fait le reste. Toutefois, Sophie n'a jamais rien vu venir jusqu'à la réalisation. Cependant, elle a probablement manqué de nombreuses opportunités tout au long de ces dix ans et a sûrement beaucoup plus bataillé car elle n'agissait pas consciemment vers ses objectifs.

Nous allons voir certains éléments de la pensée qui nous retiennent d'aller consciemment vers le succès.

## **L'expansion d'énergie.**

**Vos pensées deviennent énergie.** Si vos pensées sont négatives, l'énergie est négative, si elles sont positives, alors l'énergie est positive. Quand les émotions sont impliquées dans les pensées, l'énergie est encore plus forte.

Toutefois, l'énergie ne reste pas latente, elle se répand. Elle grandit à chaque fois que vous avez votre pensée. N'oubliez pas notre exemple, « Je veux acheter une nouvelle maison ». Plus vous avez cette pensée, plus l'énergie s'accumule et se répand et plus votre pensée se renforce. Rêver de « vouloir » créer plus d'énergie.

Comme l'énergie se renforce, elle commence à attirer de l'énergie. Comme un aimant, elle attire quelque chose de similaire. L'énergie qui est en vous attire la matière similaire.

Si vos pensées penchent vers le négatif, alors vous attirez de la matière négative qui commence par une vibration dans votre corps (symptôme) puis se traduit par des réactions (je fais ou ne fait pas) et des résultats (résultant des réactions) qui créent vos conditions de vie : emplois précaires, mauvais employeurs, mauvaises relations, lutte, conflit, colère, peur... à l'origine de blocages et de freins qui vous empêchent d'obtenir et de vivre ce que vous désirez le plus dans la vie.

Inversement, si vos pensées sont positives, vous attirer des résultats et des situations positives.

Comme vous pouvez le constater, les pensées négatives et l'énergie associée affaiblissent vos capacités de réalisation. Les pensées positives et l'énergie qui en résulte vous donnent le « pouvoir » (pouvoir faire).

Quelles que soit vos pensées, leurs vibrations attirent à vous des situations en adéquation avec elles et ce en quantités supérieures. Que vous y croyez ou non, sachez que **vos pensées créent votre réalité**. Les preuves sont là, tout autour de vous. Vos pensées sont négatives ou positives ? Votre situation est négative ou positive ?

Comment sont les événements et les gens qui vous entourent... ?

## Au-delà des pensées

Si vos pensées et l'énergie qui leur est attachée, sont négatives, quels types de discours et d'actions avez-vous ? Négatif !

Ce qui est à l'intérieur de vous (les pensées) est comme vous répondez à la vie. Si vos pensées sont négatives, alors vos discours, vos actions, vos résultats et vos conditions de vie sont aussi négatifs.

De même, si vos pensées sont positives, alors vos discours et actions seront positifs, ce qui augmente aussi l'attraction et la création d'énergie similaire.

*Par exemple, si vous continuez de « vouloir » acheter une nouvelle maison, vous êtes frustrés, en colère et vous commencez à blâmer les autres parce que vous n'atteignez pas votre objectif : on me paye un salaire trop petit, la banque ne veut pas me prêter de l'argent et ainsi de suite.*

*Ces émotions ressortent dans vos discours et actions, et en particulier dans vos réactions. Le banquier vous affaibli et vous vous fâchez. Il aurait pu planifier et vous dire ce que vous aviez à faire pour être éligible ou vous suggérer un prêteur qui pourrait être en mesure de vous aider, mais vous avez explosé et évacué votre frustration sur lui. L'énergie déployée à attirer à elles des résultats en adéquations avec ses pensées. C'est ce qu'on appelle une opportunité manquée. Non seulement, vos pensées définissent votre réalité mais elles définissent qui vous êtes et la façon dont vous réagissez.*

## Programmation d'acculturation

Un autre élément qui agit sur nos pensée et **notre programmation d'acculturation**. L'acculturation est le processus par lequel une personne ou un groupe assimile une culture étrangère à la sienne depuis sa naissance jusqu'au moment présent.

Elle comprend notre culture, notre éducation, notre religion, notre environnement, à savoir : notre famille (surtout nos parents), nos amis, les personnes que nous rencontrons et qui nous influence, les personnes de pouvoir (les enseignants par exemple...) toute personne, lieu ou chose que nous rencontrons tout au long de notre vie.

Cela fait beaucoup d'influence et cette influence a la particularité de programmer nos esprits pour être et devenir TOUT et surtout autre chose que ce que nous sommes vraiment. Elle cause des préjugés, des croyances, des freins, des peurs qui nous font croire que certaines choses, événements, situations, actions sont justes ou injustes, vraies ou fausses, biens ou males...Elle laisse beaucoup de choix inexplorés, de nombreuses occasions manquées et de nombreux sentiers balisés en tant que « mauvais ».

La programmation d'acculturation, en particulier depuis votre plus jeune âge par vos parents et votre famille en premier lieu, vous permet de vous intégrer dans votre culture, votre communauté et le genre de vie qu'ils espèrent que vous aurez. Elle est faite avec les meilleures intentions du monde mais elle est faite en premier lieu pour répondre au besoin de « l'autre ». Certaines programmations s'expriment consciemment, d'autre inconsciemment. La plupart le sont parce que nos parents nous ont conditionnés. Nous les acceptons quand nous sommes jeunes, et bien que nous nous rebellions dans notre adolescence, généralement nous faisons de même avec nos propres enfants.

Nous reproduisons des schémas de pensées fait par les autres et pour les autres et finissons par croire qu'ils nous appartiennent.

*C'est le cas de Pierre qui rêvaient d'être chanteur. Depuis toujours sa vibration lui faire ressentir que c'est un artiste dans chaque cellule de son corps. Mais ses parents ont d'autres projets pour lui. « Plus tard je serais chanteur ». « Tu n'y penses pas mon fils, c'est un travail précaire, tu ne pas pouvoir vivre convenablement, c'est trop risqué, peu de gens réussissent dans cette voix.... Commence par avoir ton bac et on en reparlera... et en plus ton grand-père a dit qu'il te payerait tes études de médecine, tu ne vas tout de même pas faire de la peine à ton grand-père, etc... »*

Bref ! Pierre devient médecin, il gagne bien sa vie, il a une belle situation, une belle maison, une belle voiture, une épouse adorable, de beaux enfants et est malheureux comme tout. Il se sent seul au monde.

*C'est comme si on avait donné à Pierre un pantalon trop serré :*

*Les parents de Pierre : « Tiens c'est ton pantalon »*

*Pierre : « Mais il est un peu serré ce pantalon ? »*

*Les parents de Pierre : « Mais non, c'est normal il faut que tu t'y habitues »*

*Pierre : « Ah bon ? »*

20 ans plus tard Pierre sent bien que ce pantalon est un peu serré mais il pense que c'est normal puisque c'est SON pantalon.

Un peu de programmation est nécessaire pour guider nos vies. Cependant, quand c'est trop, cela remplit nos pensées et supprime la créativité, l'imagination. C'est ce « trop » répété jours après jours, mois après mois, années après années qui cause un esprit fermé et qui vous tient lié au passé. Une fois que vous serez libre de cette programmation, la porte des possibilités et du succès vous sera ouverte.

Cette programmation mentale est facile à reconnaître. Parce qu'elle était enregistrée sur une bande qui tourne dans votre esprit.

C'est cette petite voix qui vous dit : « Il faut ! je dois !... ».

N'avez-vous jamais remarqué que quelques fois vous reproduisez des pensées, des actes, des situations comme votre mère ou votre père ?

Ne dites-vous jamais des phrases ou expressions que votre grand-mère a toujours dit ? N'y a-t-il pas quelque chose que vous faites régulièrement parce que quelqu'un dans votre entourage l'a toujours fait ? Vous vous surprenez à penser comme quelqu'un ou faire quelque chose d'une certaine façon parce que vous pensez que c'est la bonne façon de faire ou penser ? Et pourtant une autre partie de vous ressent ou voudrait faire différemment.

Ces modes de pensée ou ses actions sont toutes des « codes » de programmation.

Vous devrez les identifier et les éliminer de votre esprit pour vous reconnecter à qui vous êtes vraiment.

La programmation crée des liens avec le passé, essentiellement des liens avec la programmation qui a été faite dans le passé et bien que certains souvenirs soient agréables, cela vous empêche de vivre dans le présent et de créer le futur dont vous rêvez.

Ces liens avec ses programmations causent des limitations et nourrissent souvent des pensées négatives (parce que ce qui a été n'est plus), limitent vos discours, vos actions et vos réponses et vous imprègne du besoin d'avoir « raison ».

Aucune de ces caractéristiques n'est propice à votre ouverture d'esprit ou à vos objectifs.

## Auto-Discours

C'est ce que nous nous disons mentalement et ce que nous disons aux autres sur nous. Il nous limite de par nos « codes » et nos propres auto-étiquettes.

« Je ne suis pas assez bon pour faire ce travail »

« Je ne suis pas à la hauteur pour conquérir cette fille »

« Je suis trop timide »

« J'essuie toujours des échecs, je suis trop nul(le) »

« Mon père avait raison, je n'arriverai jamais à rien »

« C'est dure de gagner sa vie, il faut travailler dur »

Il ne s'agit que d'une fraction des choses négatives de notre auto-discours. Vous pouvez probablement compléter cette liste de votre propre auto-discours.

La plupart de ces mots, de ces ressentis, de ces croyances, proviennent de votre programmation comme le montrent les exemples ci-dessus et des mots que vous vous dites chaque jour, ces mots que vous entendez chaque jour de l'environnement et des émotions qui en découle. Et par **la répétition**, jours après jours, mois après mois, années par années, ce qui au début était une croyance devient alors votre réalité, votre quotidien, votre futur.

*N'avez-vous jamais entendu cette phrase quand vous étiez enfant : « Manges ta soupe ça fait grandir ! », « Si tu ne manges pas ta soupe tu ne deviendras pas grand et fort », « Au travail on ne prend que les plus grands et les plus fort »*

Cette phrase paraît anodine au premier abord, pourtant l'enfant que vous étiez à inconsciemment enregistré cette phrase. Cette phrase a été « codée » dans son esprit si bien qu'aujourd'hui, l'adulte que vous êtes devenu, et bien qu'il sache très bien que la soupe ne fait pas grandir, a cette phrase gravée dans son esprit. Que vous le vouliez ou non elle a un impact sur votre vie à un niveau inconscient. Et des phrases comme celles-ci vous en avez entendu des centaines pendant votre enfance. Ces phrases ont été répétées, répétées et répétées encore si bien qu'elles sont à l'origine de beaucoup de vos croyances. Par conséquent, l'influence de ces croyances (« ces codes ») sur notre esprit fait que nous créons nos propres auto-étiquettes limitantes voir négatives.

Dans ce monde merveilleux dans lequel nous vivons, c'est incroyable de voir que si peu de gens s'aiment vraiment et vivent la vie de leur rêve.

**Leurs discours les définissent, aussi sûr qu'ils définissent leurs réalités. Cela s'appelle Prophétie auto-réalisatrice, vous dites que vous êtes et ainsi vous devenez !**

Les prophéties auto-réalisatrices, généralement celles de votre première programmation, cause le doute et la peur à chaque fois que vous voulez prendre une décision ou risquer quelque chose. Elles vous maintiennent dans votre zone de confort et vous maintiennent à l'abri. Elles vous empêchent d'avancer dans votre vie en mettant des barrières à vos compétences, à votre talent, à votre potentiel et vos opportunités. Elles vous tiennent à l'écart de « plans » qui ne sont autre que votre chemin vers le succès.

## **Besoin d'avoir raison.**

**Est-ce qu'il y a un autre problème dans votre vie mise à part que les choses ne se passent pas comme vous le voulez et que vous voulez avoir raison ?** (Méditez sur cette phrase)

Le besoin d'avoir raison est un symptôme des liens avec « les codes » et la programmation d'acculturation, généralement d'une personne influente (comme un père, une mère, un mentor...). Que vous le croyez ou non, vous devez avoir raison ! La programmation est si forte qu'il s'agit d'un réflexe conditionné. Vous faites valoir votre idée jusqu'à « changer de couleur ».

N'avez-vous jamais discuté et argumenté sur un sujet, qui n'avait même pas d'importance pour vous, et plus tard, reconnaître que l'autre personne avait raison ? C'est un résultat de la programmation et malheureusement il n'apporte pas beaucoup de nouveaux amis (à moins qu'ils ne soient forcés d'être près de vous).

Pour avoir un esprit ouvert et réaliser vos objectifs, vous devez perdre ce besoin d'avoir raison, l'auto-discours restrictif, la programmation et les pensées négatives. Vous pouvez décider de réaliser un objectif mais ces choses négatives vous empêcheront d'y croire.

## Exercices

**Vous ne pouvez pas développer un esprit ouvert sans un peu de travail mental.** Pour ces raisons j'ai mis à votre disposition des exercices à la fin de chaque chapitre pour vous aider, exercices que je vous invite à faire scrupuleusement. Même si votre mental, qui rejette ce qui est inhabituel, rejette cette idée parce que peut-être pour lui ces exercices sont synonymes de contrainte ou d'ennuie, je vous demande de coopérer. Ces sentiments sont normaux, votre esprit rejette naturellement ce qui est inhabituel, mais quand vous percevrez les premiers résultats, alors par la répétition, de nouveaux schémas de pensées et de comportements se manifesteront positivement. Les résultats des exercices que vous faites ici seront utilisés dans les prochains exercices.

Ne vous inquiétez pas de vos réponses, personne n'a besoin de les voir. Soyez aussi honnête que possible. Vous devrez prendre des notes (je vous l'ai précisé dans la présentation de

ce livre, cela est nécessaire) dans un cahier et l'utiliser comme un journal pour ce travail. Vous pourrez trouver ces informations utiles dans quelques mois et revoir vos notes de temps en temps.

## Exercice #1 - Examinez vos pensées

Voyez votre situation actuelle et le succès que vous recherchez. Quel est l'objectif recherché ?

Le tableau ci-dessous est l'outil à votre disposition. **Recopiez-le sur une feuille de papier** et adaptez ses dimensions en fonction de votre taille d'écriture.

- **Écrivez votre objectif de réussite** (si vous avez plusieurs objectifs, choisissez-en un seul pour l'exercice et utilisez-le pour tous les exercices de ce livre).

Au cours des sept prochains jours (n'omettez aucun jour, la notion de répétition est importante), **notez toutes vos pensées, les mots que vous verbalisez et actions négatives** que vous avez dans la première colonne du tableau, si vous pensez qu'ils peuvent nuire ou non à l'atteinte de votre objectif.

Utilisez autant de tableaux que nécessaire. Au début, vous n'allez peut-être pas toujours vous rendre compte de l'influence ou de la présence des pensées, mots ou actions négatives ou non constructives, mais au fur et à mesure, vous commencerez à les ressentir, les entendre.

| MON OBJECTIF REUSSITE :      |                                                  |               |                                   |
|------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------|
| Pensées et actions négatives | Programmation                                    | Auto-discours | Besoin d'avoir raison (arguments) |
|                              | <u>Quoi :</u><br><u>Qui :</u><br><u>Vérité :</u> |               |                                   |
|                              | <u>Quoi :</u><br><u>Qui :</u><br><u>Vérité :</u> |               |                                   |

## Exercice # 2 - L'influence de la programmation

Utiliser le tableau de l'**exercice #1**, procédez comme suit :

- Pour chaque élément négatif énuméré dans la première colonne, déterminez si elle vient de la programmation, de qui et comment vous avez pu provoquer la situation.
- Ensuite déterminez quel auto-discours contribue à garder cette programmation dans votre vie et pourquoi vous avez besoin d'avoir raison à ce sujet.

Pour vous aider : Ci-dessous un exemple de construction de tableau.

Dans la colonne « besoin d'avoir raison » commencez avec l'affirmation suivante : « *Si je n'ai pas raison, alors ...* »

| <b>MON OBJECTIF REUSSITE :</b><br><b>Je veux améliorer mes relations avec les hommes.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pensées et actions négatives</b>                                                       | <b>Programmation</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Auto-discours</b>                                                                                 | <b>Besoin d'avoir raison (arguments)</b>                                                                                                                                                      |
| <p>Cet homme me plaît, mais il ne va jamais s'intéressé a moi.</p>                        | <p><b><u>Quoi</u></b> : Je ne plais pas aux hommes, ils ne m'invitent jamais à sortir.</p> <p><b><u>Qui</u></b> : Ma mère a toujours dit que j'étais timide et que je me mettais en retrait, je m'isolais et que je réagissais toujours avec timidité.</p> <p><b><u>Vérité</u></b> : Peut-être que les hommes ne m'ont pas invité à sortir, parce qu'ils n'ont jamais eu l'occasion de me connaître ?</p> | <p>Je suis trop timide pour trouver un homme, j'ai peur de ce que les hommes vont penser de moi.</p> | <p><b><i>Si je n'ai pas raison alors</i></b> les hommes ont l'occasion de me connaître, mais peuvent ne pas m'apprécier parce que je suis moche ou quelque chose de tout aussi déprimant.</p> |
| <p>Je peux faire ce travail mieux que mon chef, il se prend pour qui ?</p>                | <p><b><u>Quoi</u></b> : On m'a toujours enseigné qu'il faut travailler dur pour gagner sa vie. Mon chef ne fait rien. Ça m'énerve.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Je dois travailler dur pour réussir, même si cela signifie faire des heures supplémentaires</p>   | <p><b><i>Si je n'ai pas raison alors</i></b> je dois admettre que je suis sous-estimé dans ce travail. J'ai donc à faire face à la perspective de</p>                                         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                     |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------|
|  | <p><b><u>Qui</u></b> : mon père qui a travaillé dans une métallurgie toute sa vie 12 heures par jours.</p> <p><b><u>Vérité</u></b> : Mon père a toujours eu le même emploi et n'a jamais monté d'échelon, tout simplement parce qu'il estimait ne pas avoir les compétences. Je ne sais pas tout ce que mon chef sait.</p> | chaque semaine. | rechercher un nouvel emploi, que je n'apprécie pas. |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------|

Une fois que vous avez terminé tous les exercices de ce livre, vous souhaitez peut-être poursuivre **les exercices #1 et #2**, jusqu'à ce que vous commenciez à voir les pensées négatives, les discours et les actions diminuer progressivement. Conservez vos tableaux pour apprécier les changements de comportements, d'habitudes, d'automatismes et voir l'évolution de vos progrès.

# Qui êtes-vous ?

---

Pour développer un esprit ouvert, l'honnêteté est indispensable pour déterminer qui vous êtes vraiment. C'est une question difficile à répondre. Vous pouvez penser que vous vous connaissez mais en réalité nous apprenons à nous connaître avec de l'aide extérieure.

En 1955, Joseph Luft et Harry Ingham ont développés la fenêtre de Johari (Joseph-Harry). La fenêtre de Johari vous aide à mieux comprendre votre personnalité.

Le tableau représentant les quadrants de la personnalité.

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Vous seul, connaissez</b></p> <p>Cette partie de vous, que vous seul connaissez</p>                                         | <p><b>2. Ce que vous montrez aux autres</b></p> <p>Cette partie de vous que vous connaissez et que vous partagez avec les autres</p> |
| <p><b>3. Seuls les autres, connaissent</b></p> <p>Cette partie de vous que les autres voient, mais dont vous ignorez l'existence</p> | <p><b>4. Personne ne connaît</b></p> <p>Cette partie de vous que personne ne connaît ni vous, ni les autres</p>                      |

### **Quadrant 1 - Vous seul, connaissez**

C'est la partie de vous, que vous ne voulez révéler à personne. C'est la partie privée et la plus vulnérable de votre personnalité, celle qui contient les peurs et les doutes.

Elle contient des éléments nuisibles ou gênants ou des événements passés ou quelque chose que vous avez fait. Vous sélectionnez très soigneusement à qui vous permettez de connaître cette partie de vous, si toutefois il y a quelqu'un.

### **Quadrant 2 - Ce que vous montrez aux autres**

C'est la partie de votre personnalité que vous partagez avec les autres à des degrés divers, en fonction de votre niveau de confiance avec chaque individu. Vous vous sentez en sécurité et vous avez confiance en cette partie de votre personnalité et de l'information contenue dans cette espace. Les gens sont les bienvenus ici.

### **Quadrant 3 - Seuls les autres, connaissent**

Bien que vous ne le sachiez peut-être pas, il y a une partie de votre personnalité, des informations que les autres connaissent et que vous ne connaissez pas.

Celles-ci peuvent être des mauvaises habitudes ou comportements que vous ne connaissez pas.

*Paul ne le réalisait pas jusqu'à ce qu'il soit enregistré sur vidéo ; quand il parle, on croirait un chef de gare tant il bouge avec ses mains. Il savait qu'il bougeait ses mains, mais Paul n'avait jamais soupçonné qu'il utilisait ses mains à ce point.*

Les connaissances dans ce quadrant peuvent aussi être votre potentiel. Parfois, d'autres voient en nous ce que nous ne voyons pas. Ce ne sont là que quelques exemples.

Ce quadrant peut vraiment contenir beaucoup de connaissances ou informations.

### **Quadrant 4 - Personne ne connaît**

Cette partie conserve tout le potentiel ou connaissances que ni vous ni personne n'a encore découvert. La science a prouvé que nous utilisons seulement une petite partie de la capacité de notre cerveau.

Certaines choses, vous les découvrez entre votre naissance et le moment où vous quittez ce monde. Mais vous ne connaîtrez jamais la plupart d'entre elles. La quatrième partie est la partie où les rêves deviennent réalité, où de nouvelles théories naissent, où la science est d'abord pensée et ensuite découverte, où naît la créativité. Les nouvelles pensées se développent ici. Les nouvelles idées qui changent le monde, se développent ici. Elle vous est inconnue... c'est votre partie créatrice.

### **Comment cela s'applique à vous ?**

Nous avons démontré pourquoi il est important d'en savoir plus sur vous. Précédemment nous avons commencé à travailler sur le **Quadrant 1** dans la fenêtre de Johari dans les **exercices # 1 et # 2**.

Pour vraiment répondre à la question « Qui êtes-vous ? » vous devez en savoir autant que possible sur les quatre quadrants. Pour vraiment avoir un esprit ouvert, vous avez besoin d'une

auto-évaluation inflexible afin d'assumer totalement la responsabilité de qui vous êtes et où vous en êtes dans votre chemin de vie.

## Exercices

### Exercice #3 – Qui êtes-Vous / Quadrant 1

Pour commencer faites **8** exemplaires papier du tableau ci-dessous (Après l'avoir reproduit au format Pdf, Word...). Imprimez-les et mettez-en sept de côté.

- Dans la copie restante, complétez le tableau en utilisant dix mots ou expressions (à la fois négatifs et positifs) pour décrire chaque partie de vous et de votre personnalité.

### Exercice #4 - Qui êtes-Vous / Quadrant 2 - *Partie 1*

- Utilisez une autre copie du tableau, le remplir de nouveau, mais cette fois, comme vous pensez que les autres vous voient.

- Vous devriez maintenant avoir **2** exemplaires de tableau remplis et **6** exemplaires en blanc. Conservez des copies des tableaux remplis des **exercices #3 et #4** dans votre journal pour l'instant.

**Insérez 10 mots/phrases qui vous décrivent (En toute honnêteté et intégrité) :**

| <b>Appa-<br/>rence<br/>phy-<br/>sique</b> | <b>Tempé-<br/>rément<br/>(humeur)</b> | <b>Per-<br/>sonna-<br/>lité</b> | <b>Compor-<br/>tement<br/>bon/mau-<br/>vais</b> | <b>Philo-<br/>sophie<br/>de vie</b> | <b>Total gé-<br/>néral de la<br/>personne</b><br>(Si je devais<br>mettre une<br>note subjec-<br>tive sur une<br>échelle de 1 à<br>10 pour noter<br>la personne<br>en fonction<br>de chaque<br>mots/phrases) |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                       |                                 |                                                 |                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|                                           |                                       |                                 |                                                 |                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|                                           |                                       |                                 |                                                 |                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|                                           |                                       |                                 |                                                 |                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|                                           |                                       |                                 |                                                 |                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|                                           |                                       |                                 |                                                 |                                     |                                                                                                                                                                                                             |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

### Exercice #5 - Qui êtes-Vous / Quadrant 2 - *Partie 2*

Maintenant choisissez 5 personnes dont vous souhaitez savoir ce qu'elles pensent de vous en toute honnêteté et sans retenues. Sur les 5 personnes, certaines peuvent être : collaborateurs, patron, amis et/ou parents. Choisissez une variété de personnes avec lesquelles vous vous associez ou vivez. Trouvez un ami/parent en qui vous avez vraiment confiance, et dites-lui ce que vous faites. Un bon exemple : « je participe à un programme de développement personnel », donnez-lui les détails de ce que les cinq autres personnes vont faire.

- Demandez-lui s'il/elle est prêt à recevoir 5 enveloppes (avec les tableaux), envoyées à son adresse par courrier, afin de recueillir les données des participants dans un seul tableau, il/elle détruira ensuite les 5 tableaux reçus après avoir recueilli les données de ces derniers

dans un tableau vierge, puis vous remettra le tableau final où il/elle aura recueilli les données.

- N'oubliez pas de donner une copie du tableau vierge à votre ami/parent de confiance, qu'il devra utiliser pour collecter les informations reçues des cinq autres tableaux des participants.
- Mettez ensuite les 5 autres exemplaires du tableau vierge dans des enveloppes, **déjà affranchies** avec l'adresse de votre ami/parent de confiance que vous allez envoyer aux 5 participants.
- Parlez à chacune des 5 personnes choisies, en leur expliquant ce que vous faites (Participation à un programme de développement personnel). Demandez à chacune des personnes si elle veut bien remplir le tableau. Assurez-vous qu'elles sachent que l'enveloppe ira chez un ami/parent qui recueillera les informations, et qu'ils ne doivent ni mettre leur nom sur le tableau, ni sur l'enveloppe.
- Demandez leurs de remplir le tableau et de l'envoyer à l'adresse affranchie dans les cinq jours. N'oubliez pas de les remercier de leur temps et de leur aide.  
(En cas d'un refus, choisissez une autre personne)
- Après avoir reçu le tableau des 5 participants (avec les informations recueillies), votre ami/parent de confiance vous le transmettra. Prenez alors le temps pour voir et analyser les résultats. Accueillez les émotions liées aux commentaires sans jugement.

Rappelez-vous, ces informations sont honnêtes, c'est la façon dont les autres vous voient et il est important que

vous les connaissiez. Aussi, **ne vous préoccupez pas de qui a dit quoi, ce n'est pas important à ce stade.**

- Y-a-t-il des surprises ? Notez-le dans votre journal.
- Maintenant, comparez les informations recueillies avec les deux tableaux que vous-même avez déjà complété. Leurs réponses ont été proche des tableaux que vous avez remplis dans les **exercices #3 et #4** ? Ils vous connaissent mieux que vous ne le pensiez ? Ou ont-ils écrit le genre de caractéristiques que vous attendiez ?

Notez dans votre journal, toutes les caractéristiques du tableau collecté qui **ressemblent** aux caractéristiques des **exercices #3 et #4**. Elles valident définitivement une partie de qui vous êtes. Ces informations correspondent au **quadrant 2** de la fenêtre de Johari , « **Ce que vous montrez aux autres** ».

- Maintenant, tout ce qui reste des caractéristiques du tableau collecté, sont des choses que vous ne saviez pas sur vous, **que vous soyez d'accord ou pas.**

Notez dans votre journal, afin qu'elles correspondent au **quadrant 3** de la fenêtre de Johari , « **Seuls les autres, connaissent** ».

## Exercice #6 - Qui êtes-Vous ?

Dans cet exercice, examiner les trois tableaux et les informations qu'ils contiennent. Maintenant, écrivez sur une feuille de papier **qui vous êtes**.

- Utilisez tous les mots et les phrases contenues dans chacun des trois tableaux, incluant ceux dont vous n'êtes pas d'accord. Utilisez autant de feuille que nécessaire, soyez honnête. Vous n'avez pas besoin de finir en une seule fois. Vous pouvez le faire sur plus d'une journée. **IL vous faut une description complète et exhaustive de votre personnalité !**
- Une fois terminé, mettez la description dans votre journal. Observer dans votre journal, ce que vous avez appris avec les exercices de ce chapitre. Comment vous ont-ils aidé ?

## Réécrivez votre réalité

---

Dans le chapitre précédent, nous avons vu la fenêtre de Johari et trois de ses quadrants. Maintenant, nous allons travailler dans le **quadrant 4**. C'est la partie de votre personnalité que personne ne connaît.

C'est cette partie de vous qui contient les possibilités infinies de succès. Nous pouvons ne pas savoir ce qu'il y a dans cette partie, mais nous savons réellement que c'est la partie qui crée avec l'univers les processus et réalise le succès.

**Pour réécrire votre réalité, il faut vous réinventer.** Pour ce faire, vous devez changer votre façon de penser, votre discours et vos actions/réactions. Vous ne pouvez pas changer votre vie actuelle avec le même esprit qui l’a créé. Vous devez changer votre façon de penser. **Changez votre esprit, changez votre réalité.**

Nous avons déjà fait référence aux éléments mentaux que vous devez résoudre ; programmation d'acculturation, besoin d'avoir raison, négativité et « auto-discours ». Maintenant, nous allons voir comment changer votre esprit, comment transformer ces obstacles en succès.

## Programmation

Vous savez ce qu’est la programmation et pourquoi elle est préjudiciable à la réalisation de votre rêve. Dans **l'exercice #2**, vous avez déterminé quelques détails de votre programmation. Les adultes que nous sommes aujourd’hui est la somme des programmation acquises pendant notre croissance, programmes dont vous n’en n’avez pas écrit les règles : quelqu’un l’a fait pour vous. Ce sont des programmes acquis par les autres et faits pour les autres. C’est maintenant le moment d’écrire vos propres règles.

Premièrement, oubliez votre passé. Cela ne signifie pas nier qui vous êtes, vos souvenirs, votre famille ou votre culture, non. Vous pouvez avoir un passé sans pour autant être les souvenirs lui-même. Cela signifie éliminer la programmation et les événements cycliques (à répétition) négatifs qui vous ont programmés à revivre des situations, des émotions, des comportements négatifs du passé.

*Par exemple, vous quittez toujours vos emplois à cause de vos employeurs abusifs. Vous pensez ne jamais vous libérer de cette routine parce que les patrons sont tous les mêmes. Vous pensez ne jamais faire le métier que vous aimez, avec un bon patron.*

C'est un événement cyclique qui vous programme de façon négative, parce que si vous croyez que vous ne trouverez jamais l'emploi idéal, vous ne le trouverez pas. Souvenez-vous la citation de Henry Ford - **Que vous pensiez que vous pouvez, ou que vous pensiez que vous ne pouvez pas, vous avez toujours raison !**

Le passé n'affecte pas votre avenir, à moins que vous ne lui permettiez. Parce que les choses ont évolué d'une façon spécifique jusqu'aujourd'hui, cela ne signifie pas que ça doit continuer dans le même sens. Permettre qu'un événement cyclique négatif contrôle votre avenir, fait de vous une victime. Si vous êtes programmé pour être une victime alors vous allez attirer à vous votre bourreau.

En laissant continuer votre programmation, vous habilitez votre passé plutôt que votre présent. Vous gardez les vieilles habitudes, croyances et comportements contre-productifs.

Nous valorisons les souvenirs de notre passé, les événements, les sentiments et les personnes. Nous faisons face et acceptons le mauvais parce que rien ne se passe dans notre vie par hasard. Peu importe comment les choses ont été mauvaises dans votre passé, vous ne seriez pas la personne que vous êtes aujourd'hui sans votre passé et les événements que vous avez vécu. Vous deviez traverser tout cela pour être VOUS.

Vous n'êtes pas ce que vous avez fait, vous n'êtes pas ce que vous avez été, vous n'êtes pas ce que l'on vous a enseigné ou ce que l'on vous a fait, vous n'êtes pas votre argent, votre métier... Le passé et tous ses dégâts ne sont plus dans cette réalité à moins que vous ne leurs permettiez d'être toujours présent pour continuer à causer des dommages, conflits et événements cyclique négatif. Vous ne pouvez pas changer votre passé, mais vous pouvez modifier votre avenir.

## Modification de la programmation.

Chaque fois que vous reconnaissez de la programmation dans votre esprit, écrivez-le sur une feuille de papier, déterminez ce qui vient cette programmation, remerciez mentalement l'auteur (ce qui supprime tout sentiment négatif que vous pouvez avoir), et écrivez une nouvelle réponse pour votre avenir.

### **Continuez avec les exemples de l'exercice #2 :**

**Programmation :** on m'a toujours dit que j'étais timide, que je réagissais toujours avec timidité.

**Qui :** Ma mère

**Nouvelle programmation :** je ne suis pas timide. J'aime les gens et j'agis de façon à m'assurer des relations et échanges faciles et confortables.

**Programmation :** on m'a toujours enseigné que la vie se gagne en travaillant dur. Mon chef ne fait rien.

**Qui :** Mon père

**Nouvelle programmation :** le travail « plus intelligent » (pas plus difficile) fait de moi une personne à succès.

Maintenant, utilisez les réponses de la nouvelle programmation comme des affirmations, et écrivez-les sur quelque chose (comme un miroir), que vous verrez tous les jours, matin et soir. **Répétez, répétez et répétez encore. Votre subconscient apprend par la répétition.** Lisez l'ensemble des affirmations, quand vous vous réveillez et avant d'aller dormir. Ne retirez pas une affirmation tant qu'elle n'est pas devenue une conviction, non seulement dans votre esprit mais aussi pas avant qu'elle se reflète aussi dans vos discours et actions/réactions.

Il s'agit d'abandonner votre passé et éliminer votre programmation.

### **Le temps, l'immobilisateur.**

Un autre obstacle à un esprit ouvert et à la réalisation du succès, est une branche de la programmation. Cet obstacle c'est le temps !

Le temps peut être notre pire ennemi. Nous essayons de récupérer le passé. Nous évitons les défis et les pressions du présent. Et nous avons peur de ce que l'avenir peut nous apporter. Nous connaissons tous quelqu'un qui vit dans le passé.

*Laurent était un vieil ami du lycée. Plus de 25 ans ont passés et il ne peut pas oublier l'époque, ses jours de gloire et l'adoration qu'on lui vouait en tant que capitaine de l'équipe de football. Il avait signé un contrat en tant que professionnel dans une équipe de football (dont je tairais le club), mais il eut un accident de voiture avant de commencer dans sa nouvelle équipe.*

*Laurent s'était abîmé un genou, ce qui mit fin à sa carrière de star du football. Il ne fait pas son possible pour oublier l'accident de voiture qui a mis fin à sa carrière, revivant ses jours de lycée et de « leader ». Cela lui a déjà coûté sa famille et toute carrière décente parce que rien n'est aussi bon que ses jours de gloire.*

*Aujourd'hui il ne voit pas tout ce qu'il rate de la vie. Il est seul et alcoolique. Le plus triste est que Laurent est vraiment un bon garçon mais il ne le comprend et ne le voit même pas.*

Dans le cas d'une personne qui vit pour l'avenir :

- La femme qui attend toujours son âme-sœur et refuse de changer sa vie.
- Le type qui passe d'un business à un autre, rêvant du jour où il sera riche.
- Le gars qui pense toujours à son ex-femme et qui attend le jour où elle reviendra (déjà dix ans ont passés).
- La femme qui gaspille presque tout son salaire en achetant des billets de loterie en espérant gagner le jack pot et laissant ses factures s'accumulées.

Eh bien toutes ces personnes comme beaucoup d'autres sont en train de **perdre le présent** comme Laurent. Elles perdent également des opportunités de réussite de carrière et des relations.

Comme elles vivent constamment dans le passé ou l'avenir qui n'est pas encore arrivé, elles ne seront jamais heureuses dans la vie et ne réussiront jamais dans ce qu'elles désirent : on ne peut pas refaire le passé dans le présent ou désirer quelque chose dans le futur.

Tout ce que vous avez réellement, c'est aujourd'hui, **ici et maintenant !**

Le passé est le passé et l'avenir est encore à venir. Vivre dans le passé ou l'avenir vous fait perdre l'instant présent.

C'est dans le présent que vous pouvez faire une différence dans votre vie et non pas dans le passé ou le futur. C'est dans le présent que vous trouvez et trouverez le bonheur et la paix intérieure.

C'est dans l'éternel présent que vous aimez et aimerez ce que l'univers vous a donné : la famille, les amis, la santé et tout ce qui apporte de la joie. Ils peuvent ne pas être là demain. C'est dans le présent que vous devez planter les graines pour la réussite de demain.

Prévoyez une section dans votre journal pour le temps. Chaque fois que vous remarquez que vous vivez dans le passé ou dans le futur, notez-le. Écrivez la pensée et ensuite révisiez-la pour le présent :

**Laurent qui revit ses jours de gloire / révision pour le présent :**

*Quand j'étais jeune, le sport m'a appris à être un leader, le travail d'équipe et comment avoir du succès. J'analyserai dès aujourd'hui comment ces enseignements peuvent m'aider maintenant, dans le présent.*

*Vivre dans le passé, c'est du passé. Bon ou mauvais, vous l'avez affronté et vous devez l'accepter, maintenant faite face au présent. Voyez le passé comme une "étape" de votre succès actuel, une étape en direction de votre objectif final.*

## **La femme qui attend toujours son âme-sœur / révision pour le présent :**

*Je sais que mon âme-sœur se manifestera dans ma vie, lorsque je serai prête à avoir une relation d'affection et d'engagement. Pour l'instant, je vais vivre ma vie, développer des amitiés, flirter sans évaluer immédiatement l'homme comme mon possible mari et acheter la maison que je veux. Quand je trouverai mon âme-sœur, je lui offrirai une femme avec une vraie vie.*

Vous comprenez les problèmes qui peuvent se produire si vous vivez dans le passé ou le futur ? Tenez-vous à l'écart de ces pensées. Concentrez-vous sur quelque chose de positif en ce moment présent. Soyez conscient de votre état d'esprit qui influe sur vos discours et actions. Ne laissez pas le passé ou vos « désirs » du futur, vous immobiliser dans le présent.

## **Besoin d'avoir raison**

Dans l'**exercice #2** avez-vous remarqué les moments où vous ressentez le besoin d'avoir raison. Soyez vigilants à ces moments. Essayez de vous surprendre dans ces moments. Puis...

- Dites-vous que rien dans l'univers n'est personnel. C'est juste de l'énergie qui va et vient. Par conséquent, ne prenez pas la vie, les personnes ou les événements trop aux sérieux.
- Si une personne vous « agresse » personnellement, elle veut vous irriter. La personne est mécontente de quelque chose (qui n'a peut-être rien à voir avec vous) et a accumulée beaucoup d'énergie négative intérieure.

Elle veut se sentir mieux, elle doit libérer son énergie négative. Vous êtes sa cible. Si vous ne réagissez pas négativement et gardez une attitude positive, alors l'autre personne retiendra son énergie négative

Voici quelques idées pour vous aider à changer le réflexe conditionné, d'avoir "besoin d'avoir raison" :

- Changez votre façon de vous « voir ».
- Comparez les **exercices #3 et #6**. Quelle est la différence entre les deux ? Qu'ont dit les autres sur vous que vous ne saviez pas ?
- Profitez des caractéristiques élogieuses que vous avez appris sur vous. Assurez-vous de vous sentir bien quand vous pensez à ces caractéristiques élogieuses.
- Quant aux caractéristiques qui ont été moins favorables, ne les ignorez pas ou ne soyez pas en désaccord. Ces caractéristiques défavorables peuvent-elles entraver votre chemin vers le succès ? Soyez honnête.

Vous n'avez à en parler à personne, mais vous pouvez les transformer en opportunités pour votre croissance. Écrivez-les sur un papier dans une colonne. Dans une deuxième colonne, écrivez ce que vous pouvez faire pour les transformer en positif.

Ensuite, commencez à travailler dessus (n'essayez pas de tout faire en même temps, vous serez surchargé).

Maintenant, comparez les **exercices #4 et #5**. Donnez-vous aux autres l'image que vous pensiez ou que vous vouliez ?

*Sylvie est une personne très sociable et directe, elle pensait qu'elle avait l'air agressive et dominante au premier abord. Elle pensait que c'était de cette façon que ses collègues la voyaient. Quand elle a fait cet exercice, elle a été agréablement surprise de voir que les cinq personnes la voyaient comme une personne sociable, pas dominante mais directe. Même deux personnes avec qui Sylvie avait seulement travaillé occasionnellement, pensaient la même chose.*

Espérons que votre expérience soit aussi positive que celle de Sylvie. Si cela n'est pas le cas, et si « les autres » vous voient négativement alors que vous pensiez leurs donner une image positive, alors vous devez être honnête avec vous-même et inflexible. Vous aviez les yeux fermés.

A l'avenir, accordez plus d'attention à la façon dont les gens vous réagissent. Si vous voyez des signes de réactions négatives, n'hésitez pas à poser des questions.

Le but de cet exercice n'est pas de vous conformer aux attentes des autres. Vous n'êtes pas votre réputation, votre salaire, votre métier... Vous n'êtes pas ce que les autres pensent que vous êtes. Mais aujourd'hui, pour « **changer votre esprit, changer votre vie** », vous avez besoin de toutes les informations que vous pouvez obtenir.

La fenêtre de Johari vous donne accès à l'information sur votre état d'esprit qui ne serait pas disponible autrement. Elle vous permet également d'évaluer les caractéristiques personnelles qui peuvent entraver votre succès.

Soyez heureux et en paix. Trop souvent, nous pensons que si un événement (c'est-à-dire gagner à la loterie, trouver notre âme-sœur, trouver le métier approprié...) se produit, nous serons heureux et en paix. Le problème est qu'une fois que nous avons ce que nous cherchions, nous sommes très vite déçus, mécontents et insatisfaits de nouveau.

Et nous ne savons sans doute même pas pourquoi. C'est parce que nous liions des conditions à notre bonheur et à notre paix. Vous ne vous apporterez pas ou ne recevrez pas de quelqu'un ou quelque chose de plus de bonheur et de paix.

Personne ni rien ne peut vous rendre plus heureux et en paix. Vous l'êtes, ou vous ne l'êtes pas. Vous décidez d'être heureux et vous décidez d'être en paix. Encore une fois, c'est **l'imagination, la détermination et la conviction**. Une fois que vous décidez que vous êtes heureux et en paix, vous pratiquez dans la paix et le bonheur.

Quand une situation négative se présente, il suffit de vous rappeler que vous êtes heureux et en paix. Cela vous permet de renverser la situation mentalement et avoir une réaction positive. Ayez l'esprit ouvert à toutes les situations. Répondez à des nouvelles situations, idées et connaissances avec un esprit ouvert.

Pour repousser le « besoin d'avoir raison », dites-vous, *« Je n'avais jamais pensé à cela de cette façon. Je veux écouter sans commentaire, ainsi j'en apprend plus sur la personne qui parle. »*

Vous verrez que les gens deviennent plus intéressants. Vous commencerez à aimer les conversations et les autres commenceront à vous engager plus souvent dans leurs conversations. Lorsque vous rencontrerez une personne qui pense qu'il n'y a qu'une seule façon de faire quelque chose et qu'elle est déterminée à argumenter pour que vous soyez d'accord, souvenez-vous de ce qui suit : **En comparaison avec l'immensité de l'univers, cette conversation n'a que très peu de sens.**

Que vous soyez d'accord ou pas, si la personne pense vraiment ce qu'elle dit, alors vous ne changerez pas votre point de vue indépendamment de ce que vous pouvez lui répondre. Si la personne croit en ce qu'elle dit, alors c'est vrai pour ELLE, cela ne vous affecte pas ou n'affecte pas celui ou celle que vous êtes.

Lorsque vous voyez que cela n'aboutit à rien, cherchez une ouverture. Et dites :

- « Vous avez raison, je suis heureux d'en avoir discuté »
- Ou alors « cela semble intéressant. Je suis heureux(se) que vous ayez mentionné cela ».

Puis éloignez-vous et évitez que le sujet ne resurgisse pas de nouveau.

## Énergie Négative

Dans le premier chapitre, nous vu comment l'énergie négative vous affaibli et comment l'énergie positive vous donne du pouvoir. Dans l'**exercice #1**, vous avez écrit une liste de pensées négatives, discours et actions que vous avez eu pendant sept jours.

Dans ce chapitre, vous avez appris comment reprogrammer vos pensées, l'importance du temps et de vivre dans le présent contre le passé ou le futur et comment surmonter le besoin d'avoir raison. Une fois que vous avez modifié ces caractéristiques, vous allez toujours faire face à l'énergie négative. C'est parce que cela devient une habitude et les habitudes doivent être changées.

Comme nous laissons des pensées positives ou négatives dans notre esprit, elles sont stockées dans le cerveau. Les plus récentes sont dans la partie conscient.

Comme nous avons toujours des pensées, les plus anciennes, sont poussées vers le subconscient, plus précisément devant le stockage ou partie facile d'accès. Pour faire de la place pour ces pensées, les pensées les plus anciennes déjà dans la partie facile d'accès sont poussées vers le Stockage Froid. Pour accéder aux pensées de la mémoire facile d'accès, il vous suffit d'avoir la volonté de le faire et ainsi les pensées sont de nouveau dans la partie de votre cerveau conscient, prêtes à être utilisées. L'accès est presque immédiat. Le léger retard est insignifiant.

Pour accéder aux pensées du Stockage Froid, en revanche, c'est plus difficile. Vous avez besoin d'une « clé pour ouvrir la porte ». Le Déjà-vu est un exemple de clé. Le fait de parler de vieilles histoires avec un ami rappelle des souvenirs (pensées) que vous ne vous souveniez pas depuis très longtemps.

### **Qu'est-ce que la partie du Stockage Froid ?**

Vous n'avez jamais pensé ou dit, « je l'ai sur le bout de la langue », quand vous savez quelque chose qui ne vous vient pas à l'idée d'un seul coup ?

Ceci est un exemple de clé de la partie de Stockage Froid de votre cerveau. Quelques fois, la clé est assez forte pour ouvrir la porte, d'autres fois elle ne l'est pas. Comme l'énergie négative construit, vos pensées, discours et actions deviennent plus négatifs avec plus de fréquence en proportion directe de l'énergie négative que vous avez en vous et l'énergie négative qui vous entoure.

Comme vos pensées négatives se développent, elles poussent les pensées positives (que vous aviez l'habitude d'avoir) dans la partie facile d'accès de la mémoire. Par conséquent, elles vont dans la partie Stockage Froid.

### **Qu'est-ce que cela fait à vos pensées et votre énergie intérieure ?**

Cela attire plus de la même chose. En conséquence, toutes les pensées positives finissent par être oubliées et rarement vous trouverez une clé pour déverrouiller la porte. Tel est l'effet négatif de la pensée qui va loin dans l'avenir, à moins que vous ne l'arrêtiez tout de suite, **maintenant**.

Pour arrêter cet effet boule de neige, vous devez modifier ce qui est en vous, en positif. Comme vous pouvez le voir sur le graphique, la seule façon de changer ce qui est déjà là (en négatif) et de le remplacer par des pensées positives. Vous devez éviter toutes les pensées (négatives) qui affaiblissent.

Pour ce faire :

- Devenez plus conscient de vos pensées, continuez de faire **l'exercice # 1**. Plus vous ferez attention à vos pensées, plus vous en deviendrez conscient et pour finir vous serez en mesure d'arrêter ces pensées dans votre esprit avant qu'elles ne deviennent des discours ou des actions.
- Chaque fois que vous remarquerez que vous pensez quelque chose de négatif, arrêtez et éloignez-vous mentalement de la pensée.
- Ensuite, rectifiez et remplacez-la par une pensée positive.

Voici un exemple de changement de vos pensées :

**Dans le passé** vous n'étiez pas d'accord avec quelque chose fait par le gouvernement. Vous en avez parlé pendant des heures en disant que les législateurs étaient stupides.

**Modifiez votre réflexion** : Le gouvernement a fait quelque chose qui vous irrite. Avant de parler, vous vous arrêtez et vous éloignez mentalement votre émotion. Cet événement a-t-il un effet drastique sur ma vie ? Sur ma famille ? Cela a-t-il une importance par rapport à l'immensité de l'univers ? Naturellement, la réponse est non.

Alors, oubliez.

## **Rappelez-vous les textes suivants :**

- Les pensées négatives sont notre manière d'éviter la douleur que l'ego éloigne à n'importe quel prix. Alors affrontez et acceptez la douleur ou le négatif, puis laissez-les aller et continuez votre vie, de préférence avec quelque chose de plus positif qui vous donne du plaisir, de la joie. Même si vous ne pouvez changer ou contrôler une situation, un événement...vous pouvez choisir la manière dont vous y réagissez.
- Les genres de pensées positives qui vous ouvrent la porte, sont : l'amour, l'harmonie, la bonté, la paix, la joie, la générosité, le bonheur et la bonne volonté envers les autres.
- Laissez le monde être comme il est. Acceptez qu'il soit censé être comme il est, c'est être positif sur vous et votre vie.

## **La vie est par Essence, incontrôlable.**

- Préoccupez-vous seulement des choses que vous pouvez changer. Le reste n'a pas d'importance. **Est-ce qu'il y a un autre problème dans votre vie à part que les choses ne se déroulent pas comme vous le souhaitez ?**
- Les mots : problème, échec et obstacle sont des appellations incorrectes de votre part. Les problèmes et les obstacles apparaissent lorsque vous détournez les yeux de votre objectif, autrement vous les verriez simplement comme des occasions pour la croissance et le succès. L'échec est seulement un résultat et doit être interprété comme une étape vers le succès.

Lee Iacocca, qui fut un certain temps directeur général de Chrysler, disait : *« si vous n'avez pas été viré d'au moins un emploi, vous n'avez pas essayé suffisamment pour réussir. »*

Ensuite, il a dit : « *souvenez-vous, au moins vous n'a pas été viré du poste de **Président Volontaire** pour la rénovation de la Statue de la Liberté* » – Lui il l'a été ! Vous pourriez croire que c'est un excellent exemple de transformer un négatif en positif, mais ça ne l'est pas. Les gens qui réussissent ne voient pas de négatifs. Ils ne voient que des opportunités de réussite. Et dans son cas, Iacocca a profité de chaque opportunité pour grimper plus haut dans sa carrière.

Les affirmations sont des déclarations positives sur vous et votre monde. Elles sont excellentes pour pousser le négatif vers dans la partie Stockage Froid.

Utilisez-les chaque jour aussi souvent que vous le pouvez.

## **Auto-Discours**

L'auto-discours est une extension de pensées négatives et de programmation. Les deux causent et contribuent à l'auto-discours négatif. Pour vous en débarrasser, vous devez changer votre attitude à l'égard de vous-même et cultiver une voix intérieure qui vous appuie et vous aime. Commencez par écouter les mots que vous vous dites et corrigez-les. Lorsque vous supprimerez la programmation et modifierez vos pensées négatives et vos paroles en intentions positives, vous allez automatiquement commencer à parler et penser moins négatif sur vous-même, mais souvenez-vous, l'auto-discours est aussi une habitude.

Changer vos habitudes commence par :

- Au lieu de dire : « je suis nul(le), je ne suis pas capable, je ne vais pas y arriver », dites-vous plutôt : « j'ai de grandes capacités d'adaptation, je vais le faire, je peux le faire, je sais que j'en suis capable (même si au début vous n'y croyez pas).
- Arrêter d'utiliser des étiquettes pour vous décrire. Arrêtez de vous décrire comme timide, gros(se), laid(e), petit(e), trop grand(e), obèse, etc... Les étiquettes vous enferment dans une « boîte » à partir de laquelle il est difficile de vous évader et découvrir qui vous êtes vraiment. Si vous devez utiliser des étiquettes, alors n'en utilisez que des positives à partir de maintenant.

Pensez, voyez, entendez, ressentez comme si c'était déjà fait que vous êtes assertif, que vous avez le juste poids, vous avez la taille idéale, vous êtes attrayant(e), que vous avez le job ou la relation dont vous rêvez, etc... Chaque fois que vous vous surprenez à utiliser une étiquette négative, créez une affirmation positive et répétez, répétez et répétez-la de nombreuses fois pour l'enregistrer. (J'insiste sur la notion de répétition, même si au début vous avez du mal à croire à vos propos ou du mal à vous projeter).

« Il n'est jamais trop tard  
pour être qui vous auriez pu  
être. »

**George Eliot**

Apprenez à vous aimer et à vous respecter. Prévoyez dans votre agenda, un jour par mois pour vous. Cela signifie que vous planifierez de faire quelque chose juste pour vous et par vous qui vous dorlote et vous apporte de l'amour propre. Si vous vivez avec d'autres personnes, faites-le à l'extérieur de la maison pour veiller

à ce que votre temps avec « vous-même » ne soit pas interrompu.

Cela peut être une journée à faire quelque chose que vous aimez faire, marcher dans un parc. Qu'est-ce qui vous ferait vous sentir détendu, avoir de l'estime et du respect pour vous-même ? Finalement, cet amour et ce respect pour vous-même se répercutera en incluant la manière dont vous vous sentez et dont vous traitez les autres, puis comme l'énergie que vous vibrez attire la même l'énergie, vous allez recevoir de l'amour et le respect des autres. Cela ne se fera pas du jour au lendemain, mais cela se fera, n'ayez aucun doute.

# Exercice

## Exercice #7 - Réinventez-vous

Maintenant que vous pensez, parlez et réagissez avec un esprit ouvert, vous êtes prêt à déterminer.

- Prenez l'objectif de succès que vous avez précédemment choisi, imaginez le résultat idéal de cet objectif. Imaginez-le en détail. Notez-le dans votre journal. Prenez le temps nécessaire.

- Que faut-il pour atteindre cet objectif ? Notez tout le contenu de votre journal. Vous aurez peut-être besoin de faire quelques recherches pour écrire tout cela en détail.

- Mettez les « nécessités de faire les choses » dans l'ordre d'importance (l'ordre peut toujours être modifié). Souligner les plus importantes et désignez-les comme vos étapes.

- Décidez une date pour commencer. Souvenez-vous, commencer veut peut-être dire faire des recherches mais **rarement quitter son emploi ou se lancer dans des affaires risquées**. Si les recherches ne faisaient pas partie de votre liste de choses à faire, revenez en arrière et révisiez.

- Une fois que vous avez une date pour commencer, créez un plan d'action et définissez des dates pour les différentes étapes. Donnez-vous une certaine marge de manœuvre entre les étapes pour être honnête dans votre quête. Il est important d'équilibrer votre temps pour votre famille, vos amis et le reste de votre vie.

Puis ayez la volonté de travailler pour influencer votre objectif chaque jour. Ce ne sont pas forcément de grands efforts. Si vous devez manquer un jour ou deux pour ne pas perturber votre vie, ne vous inquiétez pas. Assurez-vous seulement de revenir sur votre chemin de succès le plus rapidement possible.

## **Détermination**

La détermination est : faire une affirmation de fait et ensuite l'exécuter. Vous affirmez que vous êtes ce que vous désirez être. Vous supprimez tous les doutes sur vos possibilités et le monde qui vous entoure. Vous savez que tout est possible et vous êtes en mesure d'atteindre le succès.

Vous êtes tellement enthousiaste et passionné sur vous et votre objectif que les autres vont le ressentir. Vous êtes en paix et heureux. Vous connaissez votre objectif à ce stade de votre vie. Vous prenez les risques nécessaires sachant qu'ils vont vous faire évoluer vers votre objectif. Si vous commencez à sentir des obstacles, tournez votre regard vers votre objectif.

Désorienté, frustré ? Vous vous éloignez de votre objectif ? Focalisez-vous de nouveau. Ne rêvez pas de votre réussite, restez seulement focalisé et concentré sur chaque étape de votre plan d'action. Comme votre détermination vous fera évoluer vers votre objectif, vous commencerez à voir les résultats se manifester. Notez-les dans votre journal. Notez chaque étape accomplie et n'oubliez pas de célébrer chacune d'entre elle.

Tout dans ce chapitre vous aide à transformer l'énergie intérieure négative en énergie et vibrations positives.

Le chapitre intitulé **Échanges** vous aidera avec l'énergie extérieure.

## Le silence dans votre esprit

---

Le monde du silence. C'est l'endroit pour explorer qui vous êtes vraiment, pour créer et vous connecter à l'univers. Dans le silence, vous vous connectez à l'amour, la partie la plus sage et intelligente de qui vous êtes. Dans le silence, vous accédez à la puissance de l'univers. Le silence efface votre esprit et vous donne des idées extraordinaires permettant la libre circulation du succès.

Le silence est la partie de vous que personne ne connaît, la partie où vous pouvez trouver le vrai but de votre vie et ce que vous devez faire pour y parvenir. Dans le silence, vous rechargez vos batteries, vous vous libérez de la tension et de l'anxiété, vous réduisez le stress et la fatigue, vous éliminez les doutes et la dépression, vous supprimez la programmation de l'acculturation.

Le silence vous donne un sentiment d'appartenance. Vous devenez UN avec l'univers et l'humanité tout entière et vous connaissez la paix.

Lorsque vous êtes séparé du silence, vous avez des doutes, vous voyez vos problèmes et vous sentez que le négatif vous entoure. IL n'y a pas de problèmes, pas de doutes ou de négatif dans le silence. Il vous met à part du monde extérieur et de toutes ses préoccupations en vous connectant à la source originale de votre esprit.

Le silence est situé dans l'espace entre vos pensées. Pour y accéder, vous devez calmer vos pensées (votre mental). Vous devez calmer votre esprit et connaître la tranquillité. Ensuite, vous fusionnez avec lui.

La porte du silence, l'espace entre vos pensées, c'est l'auto-hypnose, la méditation, la relaxation, peu importe le nom que vous lui donnez ou la technique utilisée, dont il existe de nombreuses méthodes. Certaines personnes croient que la méditation est seulement une forme de culte dans le Bouddhisme, mais le Christianisme a aussi une forme de méditation - les membres de l'Église catholique romaine prient le chapelet et la prière est une forme de méditation. L'important est ce moment d'introspection pendant lequel vous calmer votre esprit, pour être en paix et vous reconnecter à la partie de vous qui sait « faire » et « Être ».

Faites une promenade dans une forêt ou un parc tranquille. Écoutez les sons de la nature ou de la musique. Respirez profondément. Écoutez le chant des oiseaux, le bruit des feuilles sous vos pieds et le bruit et l'odeur de la brise sur votre visage. Ressentez. Marcher pieds nus dans l'herbe si vous en avez la possibilité (c'est une expérience qui vous reconnecte à l'Énergie de la Terre), vous permettra de vous « ancrer » pour apprendre à « contrôler » vos émotions.

Pourquoi pas ouvrir vos bras et tourner sur vous-même lentement, sentez la liberté.

Votre mental vous dira peut-être que ce n'est pas le moment, le bon endroit, que c'est peut-être stupide... et après ! qu'est-ce qui vous empêche consciemment de le faire pour mesurer ce qui se passe. Avez-vous déjà essayé de lever les yeux au ciel et de sourire ? qu'est-ce que cela change à l'intérieur ? Est-ce que cela change votre façon de respirer ? votre façon d'appréhender une situation, ressentir une émotion ? Sentez les différentes textures de la nature - l'écorce d'un arbre, le toucher soyeux des pétales d'une fleur, la douceur des poils d'un chaton, les brins d'herbe contre la paume de votre main et tout ce que la nature offre à vos sens. Lorsque vous focaliser votre attention avec vos cinq sens en touchant, en ressentant, en regardant, en écoutant et en sentant la nature, vous trouvez et trouverez en sentiment de bien-être et d'alignement entre vos pensées, vos actes, vos réactions et vos conditions de vie.

Si vous êtes seul, parlez à l'univers. Vous le faites déjà quand vous vous parlez à vous-même quand vous vous demandez où vous avez mis les clefs de la voiture alors que vous êtes seul à la maison. Parlez à votre esprit, votre petite voix, votre guide intérieur, votre subconscient (peu importe le nom que vous lui donnez) au travers de vos pensées ou à haute voix quand vous êtes seul. Parlez comme si vous parliez à un ami.

Dites-lui vos problèmes et vos désirs et souhaits les plus chers. Alors, l'univers prendra soin de vous si **votre message est clair**.

Qu'est-ce qu'un message clair ? un message qui ne crée pas de conflit intérieur, qui ne se focalise pas sur ce que l'on ne veut plus mais sur ce que l'on veut vraiment.

### Exemple

*Isabelle veut perdre du poids et rentrer dans un 36. Elle est gourmande et adore manger des pâtisseries. Elle se dit : « je ne vais plus manger de gâteaux parce que veux perdre du poids ».*

*Elle résiste régulièrement à la tentation de ce plaisir parce qu'elle veut mincir. Et après plusieurs jours d'abstinence elle « craque » et se goinfre de pâtisserie et culpabilise. Elle s'est dit inconsciemment que le prix à payer pour rentrer dans un 36 était de ne plus manger des pâtisseries. Mais pour la partie d'elle qui aime ces sucreries l'abstinence crée de la frustration et le prix à payer pour rentrer dans un 36 est de ne plus manger des pâtisseries.*

Cela crée pour Isabelle **un conflit intérieur**. Si la douleur de ne plus manger de pâtisseries est plus grande que l'envie de perdre du poids, alors elle va s'auto-saboter et ne pas perdre de poids, même si c'est ce qu'elle désire le plus, par ce que le message n'est pas clair. Si votre petite voix, votre subconscient pense que ne plus manger de pâtisseries est une douleur pour qu'elle raison accepterait-il cette souffrance ?

**Le message clair** qu'Isabelle pourrait se dire au lieu de dire : « *je ne vais plus manger de pâtisseries* » (message qui crée de la frustration, de la résistance au changement et qui augmente la focalisation sur ce qu'elle ne veut plus au lieu de renforcer

son intention et son énergie sur ce qu'elle veut : perdre du poids) serait :

*« Bien que j'aime les pâtisseries, il en existera toujours, je pourrais toujours en acheter ou en manger plus tard. Plus que manger des pâtisseries **ce que je veux vraiment** c'est perdre du poids parce que je vais me sentir bien dans mon corps, dans ma tête, dans mes relations à l'autre...*

Par ce que le message est clair, la petite voix d'Isabelle se dira : *« Ah, je comprends mieux maintenant, je croyais avant que pour toi ne plus manger de pâtisseries était une douleur, je voulais t'éloigner de la douleur de l'abstinence, mais là je comprends mieux. Tu me dis que plus que manger des pâtisseries ce que tu veux vraiment c'est perdre du poids, alors je vais t'aider, te donner plus de courage, de motivation parce que tu va te sentir bien dans ton corps, dans ta tête...*

**Quand vous vous parlez à vous-même, le message doit être clair. Plus que de vous dire ce que vous ne voulez plus, dites-vous ce que vous voulez vraiment.**

*Fin de la parenthèse.*

Pour continuer à vivre ce silence intérieur vous pouvez chanter ou jouer d'un instrument. Ces moments peuvent vous amener plus près de la source, en fonction de la musique produite. *Patricia joue de la flûte amérindienne. Elle ne joue qu'avec son âme et son esprit. Cette flûte produit un son faible noble et mélancolique, presque obsessionnel.*

*Si quelqu'un passe, elle ne s'en aperçoit pas, elle est dans son monde intérieur.*

*Généralement, les gens s'assoient et écoutent. En dépit de l'endroit où elle joue, la flûte emmène Patricia plus près de l'univers, ainsi que les gens qui l'écoutent.*

***Elle guérit et inspire.***

Il est important et presque vital de communier avec toutes les énergies qui nous entoure, à l'intérieur de nous-même comme à l'extérieur de nous-même comme la nature, parce que nous y sommes reliés et connectés. Que vous croyez ou pas, que vous le vouliez ou non ceci n'y change rien, vous êtes de l'Energie avant d'être de la matière. Se reconnecter à cette Essence de qui nous sommes à travers un silence intérieur nous permet d'être au « clair » avec nous-même.

Planifiez-vous donc des moments de silence sur votre calendrier. Au moins une journée par semaine ou quinze minutes par jour devrait y être consacré. Vous pouvez combiner ce moment avec la journée « pour vous apprendre à vous aimer et à vous respecter » dont nous avons parlé précédemment. Une autre forme de méditation, d'introspection, est de revoir dans votre esprit, quelque chose non résolu ou qui pose certains problèmes à résoudre, pendant trois à cinq minutes avant de dormir.

## **L'écran de visualisation**

- Imaginez voir la situation sur votre écran mental, durant environ une minute, comme s'il s'agissait d'un écran de cinéma blanc, un écran situé en face de vous à deux mètres environ dans lequel vous percevez tels qu'ils sont tous les aspects négatifs de la situation, du comportement à résoudre (voyez, percevez, entendez, ressentez la situation : faites appel à vos cinq sens)
- Puis visualisez ensuite, pendant environ une minute, un autre écran un peu plus sur votre gauche dans lequel vous visualisez tous les éléments, situations, personnes, actions qui vont vous permettre de résoudre votre problème.
- Enfin, visualisez un troisième écran à nouveau encore un peu plus sur la gauche dans lequel vous percevez, avec vos cinq sens, le problème, la situation résolue et la façon positive dont vous vous sentez.

Enfin, demandez à votre subconscient de résoudre le problème et de laisser émerger les solutions à votre réveil.

Notez-le dans votre journal le matin suivant, avant de quitter votre lit. Continuez à écrire jusqu'à ce que vous voyiez une réponse à votre demande.

Pour voir des résultats plus rapidement, utilisez une méthode plus formelle, une méthode de méditation plus profonde, celle que vous pratiquez sur une base quotidienne.

# Technique de la méditation profonde

Il existe de nombreuses méthodes de méditation profonde. En voici une qui fonctionne bien pour les débutants :

1. Mettez de côté le temps dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Mettez votre journal à proximité et un stylo ou un crayon à la main. Lorsque vous commencerez à méditer, vous pouvez préférer un endroit tamisé et l'aide d'une bougie pour focaliser votre attention et vous couper des stimuli extérieurs.

2. Vous pouvez si vous le voulez, ajouter de la musique pour multiplier la focalisation (visuel et auditive) en vue d'accroître votre état de conscience modifié et votre relation avec « votre conscience supérieure ». Avec la pratique, entraînez votre esprit à méditer à un niveau plus élevé après l'arrêt de la musique.

La musique à cela d'incroyable, si elle est alignée à votre taux vibratoire, elle vous mettra peut-être les larmes aux yeux et si c'est le cas c'est tant mieux et un gonflement de plus important de la poitrine pourrait se manifester lorsque vous vous connecterez à la source, vous serez probablement inondé(e) de bonheur et de paix comme jamais vous ne l'avez ressenti auparavant.

3. Vous avez choisis une position agréable (privilégiez une position assise ou semi assise) sur le support de votre choix. Vous pouvez pratiquer le matin juste après le réveil (où votre cerveau est en état cérébral dit Alpha propice aux états de

conscience modifiés) ou n'importe quand dans la journée ainsi que le soir avant de dormir, mais attention toutefois le soir il est plus facile de basculer dans le sommeil.

Avant de commencer il est important de ne pas avoir trop d'attente quant aux résultats souhaités, cela ne ferait qu'activer les fonctions analytiques de votre cerveau et engendrerait du jugement, de la frustration et de la critique envers vous-même après la séance.

4. Commencez par faire cinq minutes de respiration en **Cohérence Cardiaque**. Je n'aborderais pas ici ce qu'est la Cohérence Cardiaque ainsi que tous ces bienfaits liés à ce que nous recherchons dans cet exercice, encore une fois le sujet est vaste. Néanmoins elle est très facile à mettre en œuvre. Pour ces raisons je vous invite préalablement à vous documenter.

5. Concentrez-vous sur la flamme de la bougie, puis adoptez une respiration agréable et profonde (celle-ci doit être confortable). La focalisation sur la bougie va vider votre esprit et détendre votre corps. Au début, vous aurez l'impression que votre esprit garde le contrôle et que vous êtes envahi par des pensées parasites, c'est normal.

Quand vous réalisez que votre esprit se disperse, concentrez-vous de nouveau sur la flamme de la bougie et videz votre esprit de nouveau.

A force de pratiquer dans le temps, vous serez en mesure de garder votre esprit dans le silence le temps que vous voulez. Concentrez-vous jusqu'à ne plus être conscient(e) de votre corps physique.

6. Une fois que vous êtes concentré(e), vous avez de nombreuses options pour la suite :

- A / Restez immobile et observez. Permettez à votre conscience supérieure de s'exprimer, de fusionner avec vous, sentez sa présence. Vous pouvez faire une méditation entière de cette façon, si vous le souhaitez.

- B / Utiliser un mantra, particulièrement utile au début. Il maintiendra votre attention sur la source, il contrôlera vos pensées parasites. Si vous voulez en savoir plus sur les mantras je vous invite à faire une recherche sur le web, ce serait trop long d'aborder ce sujet ici.

- C / La conversation avec votre conscience supérieure est un autre choix. Ne demandez des choses et ne transmettez pas d'informations ici. L'univers connaît déjà vos besoins et vos désirs et ceux de tout le reste du monde.

- D / Il est temps de passer vos problèmes et vos préoccupations à votre conscience supérieure, ensuite faites une déclaration.

Par exemple :

Nommez le problème : « *Je suis préoccupé par mes responsabilités financières.* »

Affirmation : « *Je sais que tout va s'arranger, c'est déjà fait et je ne suis pas inquiet(e).* »

Puis, restez en silence et écoutez, ressentez, percevez la réponse. Quant à savoir le genre de réponse que vous recevrez dépendra de votre aptitude à la méditation. Vous pouvez entendre une voix (des pensées qui ne sont pas les vôtres) dans

votre esprit qui vous parle ou vous pouvez percevoir des images, ressentir une émotion particulière...

Une fois que vous aurez conscience que « l'univers » vous répond, vous commencerez à mieux percevoir. Ainsi, prêtez attention à toutes vos perceptions pendant votre méditation. Parfois, les visions passeront si vite et sont si nombreuses que vous ne pourrez pas vous les rappeler toutes après la méditation, mais laissez continuer ce flux de visions. Si vous essayez de vous souvenir, vous stimuler votre cerveau analytique et les visions et perceptions disparaîtront.

-E / Assurez-vous de remercier votre source, non seulement pour ce temps de réponse mais aussi pour tout ce qu'elle vous fournit.

Une fois méditation terminée, notez immédiatement les expériences que vous avez eu dans votre journal. Ne vous inquiétez pas si au début la méditation n'a pas été à la hauteur de vos attentes. Quelque chose est réalisé tout au long de la méditation, que vous en soyez conscient(e) ou pas. Il suffit d'observer toutes les images mentales, les ressentis et "voix" dont vous vous souvenez et de tout écrire dans votre journal.

Gardez vos expériences pour vous, surtout au début. Sinon, vous pouvez avoir besoin d'expliquer et de défendre les idées et les connaissances que vous avez et ensuite l'ego s'en mêle et se manifeste et le processus de connexion à la partie la plus sage et intelligente de qui vous êtes s'arrête. Vous perdez toute intuition, spontanéité, tout ressenti.

## Exercice

### Exercice #9 - Méditation

Commencez à faire une méditation quotidienne en utilisant la technique profonde décrite ci-dessus pendant au moins 15 minutes par jour et continuer pendant au minimum pendant 21 jours (voir la loi des 21 jours). Quand vous aurez une méditation confortable, concentrez-vous sur la réussite de votre choix.

### Exercice #10 - Connections Additionnelles

Choisissez l'autre méthode de fusion avec votre conscience supérieure : **L'écran de visualisation** (décrite avant la technique de méditation profonde) que vous pratiquez au moins une fois par mois, bien que pratiquée une fois par semaine, elle vous apportera un sentiment de paix. Notez vos expériences dans votre journal.

# Croyez-y Maintenant !

---

Dans le premier chapitre, nous avons mentionné que le succès inclut l'imagination, la détermination et la conviction. Cela nécessite la conviction que c'est avec une certitude absolue que votre objectif s'est déjà réalisé dans l'univers.

Il doit seulement se manifester et devenir réel dans le monde physique. Croire avec une certitude absolue est un « grand saut dans la foi » (toute connotation religieuse exclue) que l'univers viendra entièrement à vous.

Un des outils les plus puissants pour garder votre propre focalisation est bien sûr la méditation car elle vous connecte directement à l'univers et affirme votre foi en lui.

Un outil encore plus puissant est de voir réellement l'univers en mouvement, voir des choses vous arriver sans aucune intervention de votre part, à l'exception de l'imagination, la détermination et de la conviction...

*Un jour, Julia et sa mère sont allées dans un grand centre commercial pendant la période de Noël. Naturellement, le parking était plein de voitures. Julia entra avec la voiture dans le parking en direction de l'entrée principale du centre commercial, comme d'habitude.*

*Sa mère lui demanda ce qu'elle faisait et Julia répondit à sa mère qu'elle allait voir s'il y avait une place disponible à proximité de l'entrée principale. Sa mère lui dit très indignée que cela ne servait à rien compte tenu de la période. Julia lui répondit ? "Un peu de foi, maman ! il faut y croire " puis elle*

*demanda silencieusement à sa conscience supérieure, sa petite voix, son ange gardien ...de lui octroyer une place vide près de l'entrée pour prouver à sa mère que les choses sont possibles quand on y croit.*

*Julia fut aussi surprise que sa mère quand elle aperçut une place vacante juste en face de l'entrée principale. Julia se gara sans un mot alors que les enfants qui étaient à l'arrière se mirent à rire. Une fois la voiture arrêtée, elle se tourna vers sa mère et lui dit : « j'ai passé une commande à l'univers et c'est déjà fait ». Puis silencieusement, elle remercia sa petite voix.*

*Sa mère resta perplexe. Depuis lors, Julia demanda toujours une place de stationnement aussi près que possible, sachant que s'il n'y en a pas, c'est que quelqu'un en avait plus besoin. Mais presque toujours, elle a droit à une place.*

Même si cela vous semble farfelue voir hasardeux, sachez qu'il existe des milliers de témoignages qui valident ce type d'expériences. Julia savait-t-elle avec certitude qu'il y avait une place disponible ? Non, mais elle a cru que sa demande serait entendue et répondu positivement. Il s'agit de la conviction après la détermination. Il faut d'abord l'imaginer, déterminer et ensuite avoir une absolue conviction.

Notez également que Julia a demandé une place à proximité de l'entrée principale. Elle ne limite pas l'univers en demandant un endroit précis. Elle a permis à l'univers de procéder à sa demande.

Vous ne devez pas limiter les résultats de votre demande. Autorisez l'univers à vous donner le meilleur résultat.

La source connaît mieux que nous le meilleur résultat quand elle se manifeste dans le monde physique.

## Soyez le Succès Que Vous Désirez.

Un autre facteur important dans la croyance absolue est **d’agir comme si votre objectif est déjà atteint**. C’est déjà fait. Souvenez-vous qu’une fois que vous avez déterminé quelque chose et que vous avez une croyance absolue, elle a déjà été traitée par l’univers et existe déjà même si elle n’est actuellement que dans la pensée.

Ne pensez pas au passé, traitez la situation comme si le passé n'avait jamais eu lieu. Changez votre façon de voir la situation en une perspective positive. Pensez, parlez et agissez et réagissez dans le sens de votre objectif. Ayez de la reconnaissance pour l’univers, pour vous, pour la situation et pour l’inspiration.

Voyons quelques exemples :

**Exemple 1 :** Vous voulez perdre du poids pour rentrer dans une nouvelle robe avant une fonction très importante. Vous avez décidé que vous perdrez du poids et vous avez déjà perdu du poids dans la pensée (dans l’univers). Vous vous voyez déjà avec votre poids de forme et vous croyez avec une certitude absolue que l’univers est en train de traiter votre demande en déplaçant l’énergie pour votre désir.

Continuez-vous à manger comme si cela n'avait pas d’importance ? Continuez-vous à vous voir comme un sac de pommes de terre ? Cela voudrait dire que votre objectif n'est pas vraiment d'importance et le processus s'arrêterait.

Si vous vous regardez dans le miroir et que vous vous dites que vous êtes répugnant(e) ou vous avez constamment les mots gros(se) ou obèse dans vos pensées ou dans votre bouche et que vous êtes désireux(se) d'être mince, alors vous ne perdrez pas de poids, peu importe ce que vous ferez.

Au lieu de cela, vous entreprenez tout ce qu'il faut pour atteindre le poids voulu. Cela comprend la nourriture et les exercices appropriés. Vous vous félicitez de votre silhouette mince et bien formé comme si c'était déjà fait et de vos vêtements qui vous vont parfaitement, à chaque fois que vous vous regardez dans le miroir. Vous vous aimez et vous vous appréciez.

Oui, la nourriture et l'exercice vous aideront à perdre du poids, par le simple fait que vous travaillez dans ce but. Mais cela ne vous garantit pas que vous allez perdre assez de poids pour rentrer dans cette nouvelle robe à temps.

L'univers se charge du poids. Vous prenez soin de vous et de vos actes comme si cela c'était déjà produit, parce que cela s'est déjà produit dans l'univers.

**Exemple 2 :** Votre mariage est en conflit. Votre conjoint entame les disputes à cause de petits détails, tout prétexte est bon pour discuter et crier. Vous décidez que votre mariage sera harmonieux et croyez avec certitude absolue que l'univers va faire en sorte qu'il le soit. Encore une fois, vous devez agir comme si c'était déjà fait. Vous agissez en harmonie, malgré ce que votre conjoint fait. Vous restez sûr de vous et ne permettez pas que votre conjoint affecte votre paix. Souriez-lui.

Surprenez-le et embrassez-le sur la joue quand il commence une dispute, puis détournez la conversation ou allez faire quelque chose dans une autre pièce. Parce que vous avez modifié votre vibration, et bien que vous ne pouviez pas changer la situation, la vibration de l'autre change aussi.

Vous devez toujours rester en paix et en harmonie dans vos pensées, paroles et actions/réactions. Évidemment, ceci en soi affectera votre conjoint et vous pouvez inconsciemment cesser de faire les choses qui irritent votre compagnon.

Disons cependant, que vous ne faites rien pour irriter votre conjoint et il commence les discussions à cause de son infidélité, créant des prétextes (d'un mauvais mariage) pour ses actions infidèles. Aucune paix et harmonie de votre part, seul(e), ne modifiera la situation. Cependant l'univers peut faire l'impossible en modifiant la perspective du conjoint à la fois sur votre mariage, vous et son infidélité.

Ou l'univers peut vous donner un harmonieux mariage avec un autre conjoint (et donc vous assurer que votre détermination est correctement déclaré). Ainsi, vos actions de détermination, de conviction absolue et action/comportement, comme si tout était déjà changé, permettent à l'univers de mettre en mouvement les forces qui collaborent avec vous pour faire en sorte que votre réussite se manifeste dans le monde physique.

Enfin, vérifiez chaque pensée consciente, les mots que vous vous dites et les actions qui vont à l'encontre de votre objectif. Est-ce bon pour mon plan de réussite ou est-ce un obstacle ? Combinez votre esprit avec votre plan d'action.

Remarque : un avantage positif de la croyance absolue est de développer une plus grande tolérance des croyances des autres, cela ajoute du positif dans votre vie. Une fois que vous avez suffisamment de foi en vos propres croyances, il est presque impossible d'être offensé par ce que les autres pensent. Vous pouvez même les trouver intéressants.

## Exercice

**Exercice #11 - Qu'est-ce qui est important ?**

Révision de **l'exercice #6**. Regardez les choses que vous avez fait, dit et penser. Consultez votre plan d'action, en quoi ces choses peuvent nuire à votre succès ? En dehors de ce que vous avez fait dans les exercices précédents, quels changements devez-vous faire pour voir se manifester le succès dans votre vie ? Faites une liste de toutes ces choses et commencez à faire les changements un par un.

**Exercice #12 - Je veux croire.**

A ce stade renvoyez votre plan d'action avec ses étapes et points de repère. Pouvez-vous les réviser pour qu'ils soient « J'y crois maintenant », plutôt que « Je veux » ?

Si oui, alors révisez-les pour qu'ils soient une conviction absolue.

# Devenez inspiré(e)

---

A la longue, avec de l'imagination, de la détermination et de la conviction vous serez enthousiaste sur votre objectif. Tout ce qui arrivera dans votre chemin de vie sera un jalon de joie, vous transportant à chaque fois plus près de la réussite. L'enthousiasme augmente votre point de vue positif et augmente votre foi dans les résultats.

L'enthousiasme vient de l'inspiration. L'inspiration provient de la connaissance et l'enrichissement de l'esprit, tandis que l'ignorance favorise et renforce la peur. L'inspiration vous aide aussi à mieux définir et détailler votre plan d'action.

L'inspiration peut être obtenue à partir de nombreuses sources. La plus évidente est l'éducation si elle est le matériel motivationnel pour vous aider à rester sur votre chemin ou acquérir plus de connaissances spécifiques à la réussite.

L'éducation peut vouloir dire, lire de livres, prendre des formations ou des cours, écouter des documents audios, regarder des vidéos qui éduquent et motivent dans le domaine de votre objectif. Vous devenez ce que vous étudiez, donc exposez votre esprit à tout ce qui aide à la réalisation de votre succès.

**Miser sur votre développement personnel est le meilleur investissement que vous pouvez faire.**

En outre, incluez les matériaux éducatifs et motivationnels qui vous aideront, une fois votre succès atteint. Actuellement, vous êtes dans « le processus ». Une fois que vous aurez atteint votre objectif, vous devrez déjà posséder l'éducation et

la motivation pour utiliser le succès d'une manière positive et pour le développer.

## La Puissance de l'Association.

Les gens qui vous entourent influent sur votre chemin de vie, votre attitude, votre détermination, votre croyance, votre inspiration et le résultat de votre succès. Vous devez vous entourer de gens qui partagent votre vision positive et votre désir d'atteindre votre objectif. Sinon, vous pouvez être en train d'éliminer toute chance de succès à cause de la puissance de l'association.

Savez-vous que vous êtes la somme des six personnes les plus influentes qui vous entourent, tant sur le plan financier, affectif ou émotionnel ?

Association peut signifier, être entouré par des gens qui peuvent contribuer à votre réussite. Donald Trump l'a fait. Il s'est associé à des gens qu'il voulait imiter et qui pouvaient contribuer à son succès.

Maintenant, vous pouvez ne pas vouloir ce genre de succès, cependant les associations peuvent avoir le même impact sur votre objectif. Laissez-moi vous donner un exemple.

*Robert était un alcoolique. Après avoir atteint le fond, il est allé en réadaptation et a fait le nettoyage dans sa vie. Il s'est joint aux « Alcooliques anonymes » (AA) et a tenté de convaincre son épouse de le rejoindre pour aider les conjoints d'alcooliques à supprimer toutes les « vieilles habitudes » développées au fil des années pour faire face à l'alcoolisme (ils*

*aident également à éliminer les habitudes d'un alcoolique en rétablissement).*

*Elle a refusé ce qui est son droit cependant à chaque fois qu'elle pouvait, elle appuyait sur les « boutons sensibles de Robert ». Ayant des difficultés à maintenir sa sobriété et compte tenu des suggestions inconscientes de son épouse, Robert retombait dans sa zone de confort (bien que cela affectait son bien-être). Puis Robert divorça de sa femme.*

*Il est maintenant sobre, heureux et remarié avec une compagne qui l'appuie depuis de nombreuses années.*

Que faut-il comprendre de cet exemple ? Votre environnement a un impact direct sur votre état d'être, sur vos prises de décisions, vos réactions et vos conditions de vie

### **Besoin de Héros**

Un des meilleurs outils de soutien et d'inspiration pour réussir est d'avoir un héros, un mentor. Ce qui est bien sur l'imitation de héros est qu'ils peuvent être vivants, morts ou même fictifs. La recherche d'un héros (ou héroïne) pour émuler vous donne de nombreux avantages de réalisation. Cette personne est le succès que vous recherchez. Apprenez tout ce que vous pouvez sur eux. Si vous pouvez, imitez-les, inspirez-vous de leur réussite.

Découvrez précisément ce qu'ils ont fait pour réussir. Qu'auraient-ils pu faire différemment pour que le processus de la réussite soit plus facile et plus rapide ? Même si cela vous paraît infantile au niveau conscient, mettez des images de votre héros partout dans votre salon et sur votre bureau au

travail, par exemple, parce qu'au niveau inconscient cela stimulera vos ressources inexploitées, votre faculté d'imaginer.

**Si il/elle la fait, alors je peux le faire.**

Faites une liste des caractéristiques de la personne que vous souhaitez imiter et tout ce qui a aidé votre héros à réaliser ses rêves et intégrez-les dans votre plan d'action.

## Exercice

### Exercice #13 - Éducation et Motivation.

Utilisez Internet, c'est une bibliothèque de ressources disponibles pour chercher le matériel pour vous aider à réaliser votre succès. Si vous avez besoin de plus d'informations et de détails (par exemple, vous souhaitez prendre un cours dans votre domaine), cherchez toutes les ressources nécessaires.

Incorporez ces matières dans votre plan d'action (c'est-à-dire, le matériel de lecture, cours, formation, etc.). Soyez vigilant en mettant les priorités de ces matériaux dans votre plan, comme n'importe quelle étape pour votre réussite.

### Exercice #14 - La Puissance de l'Association

Est-ce que les gens qui vous entourent vous empêchent d'avancer ? Évaluer vos relations et votre réussite choisie.

Y a-t-il des associations qui sont préjudiciables à la réalisation de votre objectif ?

Faites une liste des problèmes possibles, puis retournez-les à votre conscience supérieure au cours de la méditation. Demandez des conseils sur ce que vous devez faire.

Peut-être vous sera-t-il démontré que l'individu va contribuer à votre succès de manière plus importante que vous ne le pensez. Il y a beaucoup de solutions possibles à une situation, sans interrompre des relations. N'oubliez pas de noter dans votre journal.

### Exercice #15 - Héros

Si vous n'en avez pas, choisissez un héros, qui est prospère dans le domaine de succès que vous avez choisi. Alors, faire toutes les choses suggérées dans le paragraphe précédent intitulé « **Besoin de Héros** ». N'oubliez pas de noter dans votre journal.

## Échanges

---

Revenant de nouveau au schéma du cerveau humain, nous allons voir comment nos activités peuvent causer de la négativité. Il y a plusieurs façons de comprendre et de travailler modifier les codes de nos esprits. Souvent, nous choisissons des activités qui causent des obstacles à notre réussite en ajoutant un courant continu de négativité dans notre esprit au lieu d'enrichir notre vie.

Sources d'informations. Combien de formes différentes d'informations voyez-vous et/ou entendez-vous chaque jour ? A travers les médias (télévision, radio, journaux, magazines, Internet). Il existe des services dédiés à fournir certains types d'informations par e-mail ou courrier.

## Exercice

### Exercice #16 - Votre Journal Quotidien.

- Prenez une copie de votre journal local quotidien. Le jour n'a pas d'importance. Prenez un marqueur noir et un marqueur rouge.
- Utilisez le marqueur noir et la première page seulement, marquez d'un [X] tout ce qui est négatif, y compris le temps, si la prévision météo est négative.
- Ensuite, prenez le marqueur rouge et marquez le reste d'un [Y]. Cela ne doit être que des informations et des nouvelles positives, sinon elles seraient déjà marquées en noir.

Combien vous voyez de rouge par rapport au noir ? (L'expérience de cet exercice est qu'il y a très peu de rouge.) Maintenant, imaginez la multiplication de la quantité de noir, ce qui est négatif, par le nombre de pages du journal et par le nombre de journaux que vous lisez chaque jour ou chaque semaine.

C'est ce que vous pouvez mettre dans votre cerveau tous les jours, seulement avec les journaux.

En plus des journaux, à chaque fois que vous entendez les infos à la radio. Maintenant, ajoutez les informations que vous voyez tous les jours à la télévision.

Ensuite, il y a les sites d'information sur Internet, les sites Web qui alimentent leur contenu avec des infos et les e-mails d'information envoyé à votre courriel, etc...

Le dernier exercice montre comment l'information est négative.

Comment faire pour remplacer les pensées négatives dans le « Stockage froid » par du positif, quand vous bombardez vos sens avec tout ce négatif sur une base quotidienne. Avez-vous vraiment besoin de voir et d'entendre toutes ces informations ?

Choisissez une forme d'information, une seule fois par jour et éliminez le reste. Par exemple, regardez uniquement le journal du soir qui donne un bref résumé sans rentrer dans tous les détails.

Les images et les courts interviews sont comme une photo, ils valent mille mots. Vous voyez plus en moins de temps et sans rentrer dans les détails. Vous voyez les titres qui vous intéressent le plus. Vous n'avez pas besoin de connaître tous les problèmes du monde, de votre pays, de la ville et du quartier et tous les petits détails au sujet d'un meurtre effroyable.

### **Autres sources négatives.**

Quel genre de livres et magazines lisez-vous ? Quel genre de films et vidéos regardez-vous ? Jouez-vous à des jeux électroniques/jeux sur Internet ? Quels programmes de télévision regardez-vous ?

Lire et regarder constamment la violence des médias augmente la négativité. Imaginez : vous aimez les programmes policiers ou reportages à grandes sensations de la télévision ( enquêtes policières, enquêtes d'action, grand reportage, faits divers...) Si vous les regardez tous ou même une partie d'entre eux, imaginez toute la négativité que vous mettez dans votre esprit.

Comme les nouvelles, vous n'avez pas à vous débarrasser de tous. Vous pouvez décider par exemple, de regarder « un programme X » et de remplacer les autres par des programmes positifs ou de passer plus de temps à faire d'autres activités. Soyez aussi conscient du négatif émis par la « réalité ».

Quelle musique écoutez-vous ? Combien d'alcool et médicaments (ou autres drogues) ingérez-vous ? Combien de caféine avalez-vous ? Quel genre de choses avez-vous dans votre maison ? Sur vos murs ? Sur votre bureau ? Ces choses vous donnent-elles de l'énergie ? Vous calment-elles ? Vos habitudes sont-elles saines ?

Si votre réponse est non, alors elles augmentent l'énergie négative dans votre esprit et votre corps, elles contribuent à augmenter votre stress et vos sentiments négatifs. Encore une fois, remplacez ce qui est négatif par des alternatives positives. Ce sont tous les échanges que vous devez faire pour une vie meilleure et plus positive.

**Confort physique.** Un des échanges les plus difficiles est le confort physique. Beaucoup de gens n'ont jamais atteint le succès parce qu'ils ne sont pas prêts à « abandonner » certaines choses pour réaliser leur rêve.

*Dans le livre intitulé "Père Riche, Père Pauvre", Robert T. Kiyosaki parle du père pauvre qui a travaillé dur dans son emploi et à emprunter de l'argent pour une belle maison, voiture et autres objets de luxe que son maigre salaire lui permettait. Alors que le père riche subvenait aux besoins de sa famille, n'empruntait jamais, investissait chaque centime qu'il pouvait dans son affaire (son rêve).*

*Avec sa famille à ses côtés, ils semblaient avoir une abondance d'amour et d'union. Ils avaient une deuxième entrée à l'arrière de la maison, la porte était dans un triste état, nécessitant d'être remplacé depuis de nombreuses années.*

*Le père pauvre l'aurait réparé immédiatement, tandis que le père riche voyant que la porte fonctionnait toujours, réinvestit l'argent qui devait servir à acheter une nouvelle porte. Le père pauvre est resté dans la même situation financière toute sa vie et a continué à rêver d'être père riche. Le père riche vit avec sa famille dans le luxe et la prospérité. Un autre exemple d'échange pour atteindre le succès est Jess P. Lair, Docteur en philosophie. Dans son livre intitulé « Je ne suis pas très bébé, mais je suis Tout ce que j'ai », il partage son succès d'avoir découvert qui il était et quel était son véritable but dans la vie. Il travaillait dans la publicité et vivait très bien financièrement.*

*Il était prospère mais surchargé de travail et de stress. Il eut un jour, l'occasion de comprendre combien il était malheureux, enrôlé dans la chirurgie en raison d'une crise cardiaque, il s'est souvenu de son rêve d'être professeur de collège.*

*Après sa guérison, il réunit sa famille et lui dit ce qu'il voulait faire. Sa famille accepta avec des réserves mais par l'amour pour lui. Il vendit son agence de publicité et leur maison de luxe et déménagea dans une ferme (une autre partie de son rêve). Il posa sa candidature dans un collège à proximité.*

*Au début des années 90, lorsque le Dr Lair a écrit le livre, il était professeur de collège. Il a écrit de nombreux autres livres depuis.*

Les deux cas mentionnés ci-dessus sont d'excellents exemples de personnes qui ont changé temporairement leur confort contre le succès. La plupart des gens ne sont pas disposés à le faire à cause de la peur et de la cupidité, ils continuent à vivre de leurs salaires, gagnant pour subsister à leurs dépenses, ils sont esclaves de leur argent et de leurs possessions matérielles. Avez-vous vraiment besoin de la grande maison de luxe dans un quartier chic ? Ou est-ce qu'un appartement dans un quartier moins cher ferait l'affaire ? Avez-vous besoin du grand salaire que vous avez actuellement dans un travail qui ne contribue pas à votre réussite ? Ou pouvez-vous changer votre mode de vie pour pouvoir faire ce travail qui vous mènera à la réussite ?

## Exercice

### Exercice #17 - Diminution de la négativité

Faites plusieurs copies du tableau « **Élimination de la négativité** » que vous trouverez un peu plus loin dans ce livre.

- Pour la semaine prochaine, listez dans le tableau toutes les sources d'informations que vous voyez et/ou entendez, ainsi que d'autres sources de négativité. Relisez ce chapitre chaque jour pour vous assurer de localiser autant de sources négatives que possible.

- À la fin de la semaine prochaine, passez en revue la colonne des informations du tableau. Créer un plan d'action pour commencer l'élimination d'autant de sources d'informations que possible.

Par exemple : Choisissez une seule source d'information quotidienne, comme le « Six Minutes » sur la 6<sup>ème</sup> chaine. Écrivez « Six Minutes » dans votre plan d'action, colonne d'informations. Puis, prenez un stylo rouge et marquez toutes les autres dans la première colonne pour vous rappeler que vous ne les reverrez, entendrez ou lirez plus jamais.

- Maintenant, passez en revue les autres sources négatives énumérées dans la deuxième colonne. Pour tous les médias négatifs, soit éliminez-les ou choisissez-en un seul ou deux, et/ou trouvez des alternatives de remplacement. Pour les jeux vidéo, supprimez tout ou gardez-en seulement un et jouez pendant un temps limité défini à l'avance.

- Déplacez le mobilier sur lequel vous avez un sentiment négatif ou remplacez les objets. Pour toutes les autres choses, comme l'alcool, les médicaments ou les drogues, utilisez des alternatives, éliminez ou réduisez pour des résultats positifs.

- Ensuite, suivez votre plan d'action. Cela peut signifier, création d'affirmations en rapport avec la télévision et d'autres sources.

## Exercice #18 - Échange de Confort

Faites plusieurs copies du tableau des « **Échanges** » plus bas dans ce livre.

- Dans la première colonne, listez toutes les choses que vous avez ou faites actuellement, qui peuvent être enlevées ou remplacées par des alternatives et de ce fait vous aideront à atteindre votre succès.

- Dans la deuxième colonne, listez ce qui peut remplacer les éléments de la première colonne. Par exemple, les concerts et les films par une activité sportive.

Un bel appartement où quelqu'un d'autres paie pour l'entretien intérieur et extérieur contre la maison de deux étages où vous avez besoin de beaucoup d'entretien, de temps et d'argent.

Pour créer plus d'harmonie dans votre couple, renoncez aux « nuit entre hommes » hebdomadaires, allez-y plutôt une seule fois par mois et passez les trois autres nuits à faire quelque chose de spécial avec votre femme. Trouvez des alternatives positives.

- Maintenant, créez un plan d'action qui peut inclure la discussion de l'idée ou de tout changement qui pourrait affecter votre conjoint. Examinez votre plan d'action en tant que besoin. Ne faites pas plus de changements en un jour que vous et votre entourage ne soyez en mesure de faire effectivement.

**Tableau d’élimination de la négativité**

| Répétition négative |                | Plan d’action |                |
|---------------------|----------------|---------------|----------------|
| Informations        | Autres Sources | Informations  | Autres Sources |
|                     |                |               |                |
|                     |                |               |                |
|                     |                |               |                |
|                     |                |               |                |

**Tableau d'échanges**

| Situation actuelle | Alternatives possibles | Plan d'action |
|--------------------|------------------------|---------------|
|                    |                        |               |
|                    |                        |               |
|                    |                        |               |

# Le succès contre le chaos

---

L'esprit a besoin d'un équilibre entre travail et loisirs. Vous devez connaître le plaisir, le défi, la récompense, l'échec (pour évaluer le succès) et ainsi de suite.

Malheureusement, nous alimentons nos esprits pauvrement. Au cours de ces dernières décennies, les « drogués » du travail qui se soumettent à toutes les contraintes de peur de perdre leur emploi s'ils ne le font pas.

Vous devez avoir une nouvelle vision sur les besoins de l'esprit, elle doit être exercée avec vigueur (au travail) et détente (activités de loisirs et de repos), comme tous muscles du corps. Trop de travail provoque dans votre esprit, du stress, de l'anxiété et de la fatigue quelle que soit la quantité de sommeil dont vous disposez. Avec trop de loisirs, votre esprit produit de la dépression et de l'apathie. Il est facile de comprendre pourquoi un déséquilibre est préjudiciable à la réalisation de votre succès. **Une vie heureuse et épanouie est une vie sans excès.**

L'équilibre permet à votre esprit de travailler avec un maximum de performances, y compris la Fenêtre de Johari « quadrant Personne ne connaît », la partie où vous accédez dans vos pensées au cours de la méditation. Une vie équilibrée vous permet de vous connecter facilement à l'univers, l'élément clé pour atteindre le succès.

La clé pour parvenir à un équilibre de vie est d'éliminer le chaos de votre vie. Le chaos n'absorbe pas seulement le temps physique dans votre vie, il absorbe le temps mental et la capacité. Le chaos est généralement l'élément qui provoque le stress. Il cause des nuits blanches et interfère avec la méditation. Avec le chaos, votre esprit se déplace à grande vitesse. Éliminer le chaos de votre vie et atteindre l'équilibre, élimine le stress, l'anxiété et la fatigue mentale, vous permettant de vous concentrer sur les choses importantes. Il vous donne la liberté de créer, un élément nécessaire au succès.

Un autre grand avantage d'éliminer le chaos est qu'il libère du temps qui peut être utilisé dans d'autres tâches, y compris des travaux pour votre réussite.

Comment éliminer le chaos ? En simplifiant votre vie. Le désordre provoque le chaos. Débarrassez-vous du désordre et vous simplifierez votre vie.

## **Éliminer le Chaos au Travail**

Lorsque vous vous simplifiez la vie au travail, vous travaillez plus intelligemment, vous avez plus de temps pour faire ce qui est important en travaillant moins. Bien que les situations de travail ne soient pas toujours les mêmes, voici quelques idées à considérer pour simplifier la vie et réduire ou éliminer le chaos, le désordre et le stress :

- Travailler moins d'heures et plus efficacement. Si vous travaillez toujours, vous n'avez pas de temps pour permettre à votre esprit de penser ou de créer votre succès.
- Planifiez votre temps (ou simplement, prenez un moment en cas de besoin) afin de nettoyer votre tête pour que votre

« créativité » soit fluide. Vous trouverez des idées et des solutions plus facilement et plus rapidement.

- Utilisez le temps de manière plus efficace. Nettoyez votre bureau à la fin de chaque journée et rangez papiers et documents. Créer une liste des tâches.

Pour la prochaine tâche, vous serez prêt(e) à commencer, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin et vous saurez par où commencer à travailler immédiatement. Tout ce dont vous devez faire, est de prendre votre café et démarrer.

- Prenez des vacances et restez à la maison lorsque vous êtes malade. Vous ne travaillez pas efficacement quand vous êtes fatigué. Les vacances vous rajeunissent si elles sont bien organisées (ne prévoyez pas plus que le temps vous permettra ou ne travaillez pas tout le temps à la maison, faites quelque chose de distrayant et reposant).

- Si vous le pouvez, envisagez des alternatives différentes de travail (par rapport à votre succès choisi) : à temps plein, à temps partiel, le télétravail, ne pas travailler, du temps flexible ou travailler pour vous à la maison.

- Que pensez-vous d'un autre emploi ou une autre organisation de travail pour vous aider dans votre succès ?

- Vous pouvez avoir besoin de vous simplifier la vie en trouvant un autre emploi avec un environnement adéquat.

- Pour des réunions, posez-vous toujours la question « ai-je vraiment besoin d'aller à cette réunion ? » Évitez les réunions qui ne servent qu'à vous faire perdre temps et de l'énergie.

- Réduisez le nombre de repas et de réunions liées au travail. Ne sautez pas de repas et faites quelque chose de relaxant.

Ne travaillez pas pendant vos repas et ne mangez pas sur votre bureau.

- Si vous le pouvez, faites une pause le matin et une l'après-midi, même si ce n'est que cinq minutes pour boire un café. Prenez quelques minutes pour bavarder avec vos collègues de travail (sans exagérer).

- Prenez des pauses occasionnelles pour **respirer profondément**, levez-vous et détendez-vous. Il est facile de travailler pendant plus de quatre heures sans s'en rendre compte. Si vous le pouvez, utiliser une alarme sur votre ordinateur ou votre smartphone pour vous indiquer périodiquement l'heure de la journée.

- Éliminez les distractions au travail. Faites vos affaires personnelles à la maison, y compris les appels téléphoniques et les mails. Réduisez la socialisation des collaborateurs. Si vous avez un ou une secrétaire, déléguez-lui la tâche de s'occuper des visiteurs.

- Levez-vous quand quelqu'un entre dans votre bureau, faites assoir ceux avec qui vous faites affaire, pour les autres, restez debout, (après qu'ils vous ont rapidement dit ce qu'ils veulent) dites-leur que vous êtes en retard et que vous préférez discuter plus tard, leur faisant comprendre qu'il est temps pour eux de partir.

- Gérer les gens qui travaillent avec vous, supervisez en fixant des limites. Ne dites pas OUI systématiquement. N'acceptez pas les demandes déraisonnables ou les problèmes des autres et laissez-les les résoudre ou donnez-leurs des solutions raisonnables.

Si vous n'avez pas une réponse rapide pour quelqu'un qui vous demande quelque chose de déraisonnable, dites « Laissez-moi y réfléchir, je vous tiens au courant. »

- Gérez votre charge de travail. Beaucoup de gens font plus que ce qu'on leur demande ou ils pensent que c'est ce qu'ils doivent faire ou ils veulent impressionner leurs supérieurs ou bien prennent une charge supplémentaire travail pour faire plaisir à Mr X ou Y alors même qu'ils n'ont pas encore finis leurs tâches initiales.

80% de la satisfaction de vos supérieurs est lié à seulement à 20% de vos performances de travail. Cela signifie que vous devriez concentrer les 80% de votre temps dans ces 20%.

- Ne faites pas de promesses que vous ne pouvez pas tenir, en particulier dans des temps impossibles.

- Si vous êtes étouffé par le travail, arrêtez et quittez votre lieu de travail pendant quelques minutes. Marchez un peu, montez et descendez l'escalier ou allez prendre l'air. Respirez profondément et détendez votre esprit. Si vous êtes frustré(e), levez les yeux au ciel, souriez et riez (vous le pouvez, bien sûr) jusqu'à ce que votre corps se détende.

- Libérez-vous de la procrastination. Traitez chaque affaire en une seule fois, quand c'est possible. Vous aurez un meilleur flux de travail et moins de frustration.

- Prenez la voie la moins compliquée mais qui résout encore la situation.

- Réduisez les papiers. Annulez les abonnements (y compris par internet et e-mail) qui ne sont pas absolument nécessaires

(journaux, rapports, newsletter etc ...) Si vous avez une secrétaire ou un assistant, entraînez-le (la) à voir votre courrier et à séparer les informations qui sont importantes.

- Chaque fois que vous commandez quelque chose sur le web, demandez que vos informations ne soient pas vendues ni transmises à d'autres.

- Éliminez la surcharge d'e-mails. Soyez sélectif lors de la diffusion de votre e-mail.

- Réduisez votre temps de téléphone. Ne distribuez pas votre numéro de téléphone portable au travail quand ça n'est pas nécessaire. Si votre entreprise vous offre un téléphone portable à usage professionnel, il sera difficile d'éliminer ce temps perdu mais quand vous ne travaillez pas, éteignez le téléphone.

## Élimination du Chaos à la Maison

Si vous passez en revue les points énumérés ci-dessus, beaucoup reflètent réellement la vie à la maison.

- Réfléchissez-vous pour planifier votre temps ? Comment ne pas essayer de tout faire en un jour ?

- Faites-vous toujours la course contre la montre ? Chacun de vos enfants doit participer à cinq activités différentes chaque semaine ? Pouvez-vous combiner plusieurs tâches ? Vous faites vos courses seulement une fois par semaine ou toutes les deux semaines au lieu de tous les jours ? Pouvez-vous éliminer ou réduire d'autres choses ?

- Si vous pouvez, laissez votre porte-documents au travail. Ne faites pas d'heures supplémentaires (notamment le week-end).

Le travail ne doit pas entraver votre temps libre, en particulier si vous avez une famille. (Beaucoup de « drogués » du travail, le sont pour éviter ces relations ou ils pensent qu'ils doivent continuer à fournir « plus » pour la famille mais la famille préfère généralement que la personne soit plus à la maison.)

- Et toutes les petites tâches, que pensez-vous de demander à votre voisin l'adolescent pour les faire ? Ou les services d'un professionnel pour couper l'herbe par exemple ?

- Développer une vie de qualité à la maison. Amusez-vous avec la famille et les amis.

- Cultivez de nouvelles amitiés et intérêts.

- Le téléphone à la maison. Utilisez un répondeur automatique. Éliminer des appels, sachant qui vous appelle, vous savez si vous êtes intéressé ou pas à prendre l'appel. Vous n'êtes pas obligé de parler à chaque appel. Ne répondez pas si ça n'est pas intéressant. Ne prenez jamais les appels professionnels à la maison, sauf s'il s'agit d'une question de vie ou de mort. Occupez-vous du travail seulement pendant les heures de travail.

- Éteignez votre téléphone portable, pendant les activités de loisirs. Non pas pour embêter les autres, mais pour votre flux de créativité et la relaxation de votre esprit.

- Réduisez votre temps de télévision, de médias internet. Faites des activités qui vous donnent du plaisir. Passez du temps avec votre famille.

## Exercice

### Exercice #19 - Réduction du Chaos

- Faites plusieurs copies du tableau ci-dessous.
- Utilisez un tableau différent pour le travail et la maison, faites les choses suivantes pour chacun d'entre eux.
- Dans la première colonne, listez tous les événements ou situations qui occupent votre temps, surtout si elles demandent beaucoup d'énergie.
- Dans la deuxième colonne, pour chaque événement ou situation de la première colonne, ce que vous pouvez faire pour changer la situation. Comme les exemples dans ce chapitre, quelles alternatives avez-vous pour vous débarrasser du désordre et du chaos ?
- Dans la troisième colonne, faites un plan d'action et **suivez-le**.

| Situation actuelle | Alternatives possibles | Plan d'action |
|--------------------|------------------------|---------------|
|                    |                        |               |
|                    |                        |               |
|                    |                        |               |
|                    |                        |               |

# En résumé

---

Atteindre le succès ne se fera pas forcément du jour au lendemain sans un minimum d'implication, mais en utilisant correctement les conseils et les exercices décrits que je vous recommande, **le succès est à votre portée**. Avec un peu de travail de votre part, un plan d'action efficace et le suivi approprié, **votre succès est assuré**.

Relisez ce livre et faites les exercices, **coopérez**, sur une base régulière afin d'en comprendre et garder les principes dans votre esprit.

Continuez et persévérez à faire les exercices qui vous aident à transformer le négatif en positif.

Utilisez ce livre comme un support d'exercices. Chaque fois que vous choisissez un but ou un succès, revenez-y et faites les exercices pour réaliser une réussite meilleure et plus rapide.

**Souvenez-vous, votre réussite commence dans votre esprit. En réalité, elle est d'abord imaginée puis réalisée dans votre esprit.**

Voilà, vous avez désormais à votre disposition des outils puissants pour modifier les « codes » de votre Esprit. Je vous souhaite d'en faire bon usage.

J'espère que vous aurez apprécié le contenu de ce livre et vous remercie d'avoir pris le temps de me lire.

Chaleureusement,

*Thierry Mottard*