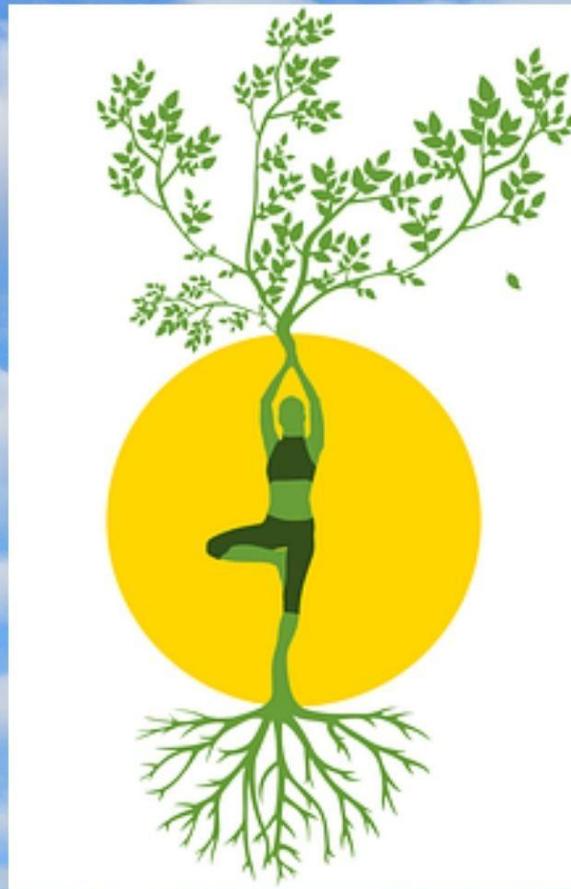


Par Jérôme Dufour

---

# **La pensée positive** **pour changer votre vie**



**Explorer votre esprit et réveiller  
la positivité qui est en vous**

**19 exercices pratiques**

# Table des matières

Introduction .....	Page 4
<b>Ouvrez votre esprit aux possibilités .....</b>	<b>Page 8</b>
<b>Qui êtes-vous ? .....</b>	<b>Page 18</b>
<b>Réécrivez votre réalité .....</b>	<b>Page 24</b>
<b>Donnez pour réussir .....</b>	<b>Page 38</b>
<b>Le silence dans votre esprit .....</b>	<b>Page 46</b>
<b>Croyez-y maintenant ! .....</b>	<b>Page 52</b>
<b>Devenez inspirés .....</b>	<b>Page 56</b>
<b>Le succès contre le chaos .....</b>	<b>Page 67</b>
<b>En résumé .....</b>	<b>Page 75</b>

**Par Jérôme Dufour**

# Exercices

Exercice #1 - Examinez vos pensées.....	Page 16
Exercice # 2 - L'influence de la programmation.....	Page 17
Exercice #3 – Qui êtes-Vous, Quadrant #1.....	Page 20
Exercice #4 - Qui êtes-Vous, Quadrant #2, Partie 1.....	Page 20
Exercice #5 - Qui êtes-Vous, Quadrant #2, Partie 2.....	Page 22
Exercice #6 - Qui êtes-vous ?.....	Page 23
Exercice #7 – Réinventez-vous.....	Page 36
Exercice #8 - Plan d'action.....	Page 43
Exercice #9 - Méditation .....	Page 51
Exercice #10 - Connexions Additionnelles.....	Page 51
Exercice #11 – Qu'est-ce qui est important ? .....	Page 55
Exercice #12 – Je veux croire .....	Page 55
Exercice #13 - Éducation et Motivation .....	Page 58
Exercice #14 – La Puissance de l'Association .....	Page 58
Exercice #15 - Héros .....	Page 59
Exercice #16 – Votre Journal Quotidien .....	Page 59
Exercice #17 - Diminution de la négativité.....	Page 62
Exercice #18 - Échange de Confort .....	Page 63
Exercice #19 - Réduction du Chaos .....	Page 73

Par Jérôme Dufour

## Introduction

---

Vous rêvez d'être le patron heureux d'une grosse entreprise ? Vous voulez acheter la maison dont vous rêvez depuis de nombreuses années ? Quelle est exactement votre idée du succès ?

**Le succès est de concrétiser ce que vous déterminez et ce que vous entreprenez !**

Vous déterminez vous-même ce que le succès est pour vous. Le succès n'est pas basé sur une idée qui n'est pas la vôtre. Il ne dépend pas de mesures matérialistes.

**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 être quelque chose d'égoïste comme la puissance ou la gloire qui viennent avec une position de chef ou de leader.

Elle peut être émotionnelle comme trouver l'amour et s'engager. Le succès peut aussi être généreux et altruiste, comme voir les enfants dans les pays du tiers monde en bonne santé et en sécurité. Le succès n'a pas de nom ou d'identité spécifique.

Il n'est pas possible de décrire ce qu'est le succès au-delà de la définition ci-dessus. Le succès signifie quelque chose de différent pour chaque individu.

**Cependant, tous ceux qui réussissent ont une chose en commun : la détermination**

! Pour réussir, vous devez d'abord être déterminé à réussir. Bien qu'elle ne soit pas toujours une décision consciente, la 'graine' qui conduit à l'action est la détermination.

*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 lorsque Diane 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 remporte quelques concours de rédaction à l'école, mais la plupart de ses écrits étaient pour elle. C'était son passe-temps favori.*

*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 obtient un double diplôme en psychologie et en gestion d'entreprise. Diane travaille dans une entreprise plusieurs années puis ensuite, elle fait 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 un autre État. 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 passe en revue le contenu de son manuel pour le compléter et donne 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 rédacteur et peu après, un emploi de coordinateur de documentation technique où elle écrivait des manuels techniques sur mesure. Bien qu'il semble que Diane soit tombée dans la rédaction professionnelle, elle l'avait "déterminée" 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 avoir été 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 pensé 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 "déterminé" d'être écrivain. Pourquoi lui a-t-il fallu si longtemps ? Parce qu'elle n'avait pas d'objectifs clairs auxquels elle croyait !

Le succès est un processus en deux parties - la détermination et la conviction ! 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 qu'elle avait du talent - si elle n'en n'avait pas, elle ne serait pas écrivain aujourd'hui.

Cela a été suffisant pour transmettre l'impulsion de la profession de son désir. Elle aurait pu atteindre son succès beaucoup plus tôt s'il avait travaillé consciemment dans ce sens.

Il est important d'être concentré sur votre chemin vers le succès 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, de 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 terminez dans des situations qui ne vous plaisent pas.

Pourquoi ? Parce que si vous n'avez pas une idée claire de ce que vous voulez dans la vie, vous obtenez ce qui est erroné, provoquant des conflits parce que vous n'avez pas ce que vous voulez, mais que vous n'avez jamais déterminé, des mauvaises relations les unes après les autres, des mauvais emplois les uns après les autres et ainsi de suite.

Vous n'aimez pas votre vie et vous n'aimez personne.

Votre vie n'est pas celle que vous aviez imaginée ! 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 détermination et foi, aujourd'hui vous ne seriez pas en train de lire ce livre.

### **Vous manquez des opportunités.**

Celles-ci pourraient vous aider à atteindre plus rapidement votre objectif. Vous ne prenez pas de risque - vous jouez la sécurité. Pourquoi ? Parce que vous ne reconnaissez pas les opportunités comme telles, quand elles se présentent.

Les chapitres qui suivent montrent les étapes que vous devez prendre pour changer votre vie MAINTENANT ! Ils vous enseignent comment être conscient de votre chemin de vie. Il n'est jamais trop tard pour commencer.

Les principes qui suivent sont utilisés pour tout type de succès recherché.

Préparez-vous à ouvrir de nouvelles opportunités pour vous-mêmes et à réussir dans

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

---

La Détermination et la Foi sont les points de départ pour le succès. Elles vous ouvrent de nouvelles opportunités pour faire et être ce que vous désirez et vous n'avez besoin que d'une pensée subconsciente pour planter la graine.

Comment allez-vous faire ?

Le premier et le plus important élément du succès est ...  
**...ouvrir votre esprit.**

Un esprit fermé empêche des solutions créatives 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. 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 que vous ressentez 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.

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-ils ?

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 prisonniers par votre esprit fermé. Vous imaginez-vous comme des chevaux en colère avec un sentiment de haine 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 tueraient 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, quand vous ressentez de la haine ou de 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 la réussite, c'est ouvrir votre esprit.

Quand vous aurez ouvert votre esprit, la colère, 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.

Les pensées émotionnelles portent encore plus d'énergie. Lorsque vous créez une pensée qui vous fait ressentir de l'émotion (comme votre rêve de succès), vous créez de l'énergie qui entre dans l'univers et vous permet d'explorer, de créer et de cultiver la pensée.

Le processus se fait par lui-même.

Nous avons tous des pensées mais nous ne réalisons 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, le rêve de posséder une nouvelle maison. La pensée que vous avez constamment est : "Je veux acheter une nouvelle maison." Cela semble être une bonne pensée mais en réalité, elle vous empêche d'acquérir votre nouvelle maison.

Pourquoi ? Les mots "**je veux**", vous maintiennent **voulant**" une nouvelle maison au lieu de vraiment l'acheter. Ainsi, vous "**voulez**" toujours l'acheter, votre objectif ne sera jamais atteint.

La focalisation est un autre problème dans la façon dont les pensées sont formulées dans nos esprits. Vous pensez toujours à cette nouvelle maison que vous "**voulez**" acheter. Vous recherchez dans les annonces, vous visitez plusieurs maisons, vous réfléchissez à la couleur extérieure, 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 "veut" acheter une nouvelle 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 négatives et d'autres questions traitées dans ce chapitre, et comment les rendre positifs dans la section intitulée "Réécrivez Votre Réalité". Là, nous insisterons sur la puissance de votre esprit, et comment les pensées créent votre réalité.*

Nous allons aborder ces deux types de schémas de pensées négatives et d'autres questions traitées dans ce chapitre, et comment les rendre positifs 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 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 de 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, Bethy avait écrit des objectifs pour elle et ses enfants ; avoir assez de nourriture sur la table, un bon toit 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. Bethy 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. Bethy 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,

Bethy 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 des matières similaires. Si vos pensées penchent vers le négatif, alors vous attirez de la matière négative – emplois précaires, mauvais employeurs, mauvaises relations, lutte, conflit, colère, ne réalisant jamais ce que vous désirez le plus et ainsi de suite. Inversement, si vos pensées sont positives, vous attirez des résultats et des situations positives.

Comme vous pouvez le constater, les pensées négatives et l'énergie affaiblissent vos capacités de réalisation. Les pensées positives et l'énergie vous donnent le pouvoir.

Quelles que soient vos pensées, elles attirent la même chose en quantités supérieures. Vos pensées créent votre réalité. Les preuves sont là, tout autour de vous. Vos pensées sont-elles négatives ou positives ? Votre situation est-elle négative ou positive ? Et 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 et vos actions 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 affaiblit et vous fâche. 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.*

C'est ce qu'on appelle une opportunité manquée, parce que le négatif intérieur est sorti au mauvais moment et sur la mauvaise personne. 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 pensées et notre programmation d'acculturation. L'acculturation est notre environnement depuis notre naissance jusqu'à ce moment présent.

Elle comprend notre culture, les amis, les gens que nous rencontrons, la famille (surtout nos parents), les gens de pouvoir (les enseignants, les agents de police, etc.), l'éducation - pratiquement chaque personne, lieu ou chose que nous rencontrons tout au long de notre vie !

Cela fait beaucoup d'influence et cette influence a une façon de programmer nos esprits pour être autre chose que ce que nous sommes vraiment. Elle cause des préjugés, nous font croire que certaines choses sont "correctes" et que d'autres sont "erronées". 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 ses parents et votre famille, 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.

Certaines s'expriment consciemment, d'autres inconsciemment. La plupart est faite parce que les parents l'ont faite. Nous l'acceptons quand nous sommes jeunes, nous nous rebellons dans notre adolescence et généralement nous le faisons à nos propres enfants.

Un peu de cette programmation est nécessaire pour guider nos vies. Cependant, quand c'est trop, cela remplit nos pensées et supprime la créativité. C'est cette partie qui cause un esprit fermé 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.

La majeure partie de cette programmation mentale est facile à reconnaître. Comme si chacune était enregistrée sur une bande qui tourne dans votre esprit. N'avez-vous jamais remarqué que quelques fois vous êtes 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 ? Penser de quelqu'un ou de quelque chose d'une certaine façon parce que c'est la bonne façon de penser ?

Ce sont toutes des "bandes" de programmation. Vous avez besoin de les identifier et de les éliminer de votre esprit.

La programmation crée des liens avec le passé - essentiellement des liens avec la programmation qui a été faite dans le passé.

Ces liens causent des pensées négatives, 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 par 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"

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

"Mon curé dit que nous ne sommes pas dignes de bonnes choses, Dieu me donnera ce qu'il veut"

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

La plupart provient de notre programmation comme le montrent les exemples ci-dessus. Par conséquent, nous créons nos propres auto-étiquettes négatives. Dans ce monde merveilleux dans lequel nous vivons, c'est incroyable de voir que si peu de gens s'aiment vraiment.

Leurs discours les définissent, aussi sûr qu'ils définissent leurs réalités. Cela s'appelle ...

### **Prophétie auto-réalisatrice, vous dites qui 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. *Vos parents n'auraient jamais entrepris telle chose et vous pensez comme eux!*

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

C'est un symptôme de liens et de programmation d'acculturation, généralement d'une personne influente comme un père. 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.

Vous ne pouvez pas développer un esprit ouvert sans un peu de travail mental. Il y a des exercices à la fin de chaque chapitre pour vous aider. 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 devriez prendre des notes dans un cahier et l'utiliser comme un journal pour ce travail. Vous pouvez 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.

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

- **Faites plusieurs copies du tableau ci-dessous.**

Au cours des sept prochains jours (n'omettez aucun jour), **notez toutes vos pensées, discours et actions négatives** que vous avez dans la première colonne du tableau, si vous pensez qu'ils peuvent nuire à votre objectif ou non. Utilisez autant de tableaux que nécessaire. Au début, vous n'allez pas toujours les trouver mais au fur et à mesure, vous commencerez à capter vos pensées négatives, vos discours et vos actions plus souvent.

<b>Négatif</b>	<b>Programmation</b>	<b>Auto-discours</b>	<b>Besoin d'avoir raison (arguments)</b>
	<b>Quoi:</b> <b>Qui:</b> <b>Vérité:</b>		
	<b>Quoi:</b> <b>Qui:</b> <b>Vérité:</b>		

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

Utiliser le tableau de l'exercice n°1, procédez comme suit :

- Pour chaque chose négative énumérés 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.

Dans la colonne "besoin d'avoir raison" commencez avec l'affirmation suivante : "*Si je n'ai pas raison, alors ...* " L'exemple continue sur la page suivante.

*Voir ci-dessous un exemple de tableau complété.*

Une fois que vous avez terminé tous les exercices de cet ebook, vous souhaiterez 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. Gardez-les dans votre journal.

Négatif	Programmation	Auto-discours	Besoin d'avoir raison (arguments)
J'aime cet homme mais il ne va jamais s'intéressé a moi.	<p><b>Quoi:</b> Je ne plais pas aux hommes, ils ne m'invitent jamais à sortir.</p> <p><b>Qui:</b> Ma mère a toujours dit que j'étais timide et que je réagissais toujours avec timidité.</p> <p><b>Vérité:</b> Peut-être qu'ils ne m'ont pas invité à sortir, parce qu'ils n'ont jamais eu l'occasion de me connaître ?</p>	Je suis trop timide pour trouver un homme	<b>Si je n'ai pas raison alors</b> ils ont l'occasion de me connaître, mais peuvent ne pas m'apprécier parce que je suis moche ou quelque chose de tout aussi déprimant.
Je peux faire ce travail mieux que mon chef, il se prend pour qui ?	<p><b>Quoi :</b> on m'a toujours enseigné que la vie se gagne en travaillant dur. Mon chef ne fait rien.</p> <p><b>Qui :</b> mon père qui a travaillé dans une métallurgie toute sa vie.</p> <p><b>Vérité :</b> Mon père a toujours eu le même emploi et n'a jamais monté d'échelon, tout simplement parce qu'il estimait</p>	Je dois travailler dur pour réussir, même si cela signifie travailler des heures supplémentaires chaque semaine.	<b>Si je n'ai pas raison alors</b> je dois admettre que je suis sous-estimé dans ce travail. J'ai donc à faire face à la perspective de rechercher un nouvel emploi, que je n'apprécie pas.

	ne pas avoir les compétences. Je ne sais pas vraiment tout ce que mon chef fait.		
--	--	--	--

## 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 très rarement nous nous connaissons vraiment sans aide extérieure.

En 1955, Joseph Luft et Harry Ingham ont développé la fenêtre de Johari (**Joseph-Harry**).

La fenêtre de Johari vous aide à mieux comprendre votre personnalité.

La fenêtre se compose d'un tableau composé de quatre quadrants, représentant les quatre zones 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 craintes 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 ce quadrant. 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 que vous ne connaissez pas, comme l'habitude de vous mordre les lèvres lorsque vous n'êtes pas sûr de quelque chose. Ou bien quelque chose comme l'exemple ci-dessous.

*Dany 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 Dany 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. Dans le dernier chapitre, nous avons commencé à travailler sur le **Quadrant #1** dans la fenêtre de Johari dans les Exercice # 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.

### **Exercice #3 – Qui êtes-Vous, Quadrant #1**

- Faites huit exemplaires du tableau ci-après! 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 deux exemplaires de tableau remplis et six 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 :** \_\_\_\_\_

<b>Apparence physique</b>	<b>Tempérament (humeur)</b>	<b>Personnalité</b>	<b>Comportement bon/mauvais</b>	<b>Philosophie de la vie</b>	<b>Total général de la personne</b>

--	--	--	--	--	--

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

- Maintenant choisissez cinq personnes dont vous souhaitez savoir ce qu'elles pensent de vous. Sur les cinq personnes, certaines peuvent être : collaborateurs, patrons, 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 d'auto-développement", donnez-lui les détails de ce que les cinq autres personnes vont faire.
- Demandez si il/elle est prêt à recevoir 5 enveloppes (avec les tableaux), envoyées à son adresse par courrier, afin de recueillir les données dans un seul tableau, détruire les 5 reçues par courrier, puis vous remettre le tableau où il aura recueilli les données.
- N'oubliez pas de donner une copie du tableau à votre ami/parent de confiance, qu'il devra utiliser pour collecter les informations reçues sur les cinq autres tableaux.  
Mettez ensuite les cinq autres exemplaires du tableau dans des enveloppes, **déjà affranchies** avec l'adresse de votre ami/parent de confiance (il ne doit y avoir aucun moyen de faire la différence entre les enveloppes et les copies du tableau).
- Parlez à chacune des cinq personnes choisies, une fois encore expliquez-leur ce que vous faites. Demandez à chacune si elle peut vous remplir le tableau. Assurez-vous qu'ils sachent que l'enveloppe ira chez un ami/parent pour recueillir les informations, et qu'ils ne doivent ni mettre leur nom sur le tableau, ni sur l'enveloppe.

- Demandez-leur de remplir et d'envoyer le tableau dans les cinq jours.  
N'oubliez pas de les remercier de leur temps et de leur aide.  
(Dans le cas d'un refus, choisissez une autre personne)
- Après avoir reçu le tableau de votre ami/parent de confiance (avec les informations recueillies), prenez du temps personnel et privé pour voir les résultats. Ne vous mettez en colère sur aucun commentaire.  
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 ici.**
- 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, notant 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 feuilles 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 dernier chapitre, 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.

Nous avons tous beaucoup de programmation pendant notre croissance. C'est un processus continu de nous en libérer, ainsi que de la nouvelle programmation en tant qu'adulte. Rappelez-vous, vous pouvez tout faire correctement dans votre vie, vous n'en n'avez pas écrit les règles – quelqu'un l'a fait pour vous.

C'est maintenant le moment d'écrire vos propres règles.

Premièrement, vous voulez oublier votre passé. Cela ne signifie pas nier qui vous êtes, votre famille ou votre culture. Cela signifie éliminer la programmation et les événements cycliques négatifs qui vous programment.

*Par exemple, vous quittez toujours vos emplois à cause de vos employeurs abusifs. Vous pensez ne jamais vous libérer de cette routine. 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 de 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.

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. Le passé et tous ses dégâts ne sont plus dans cette réalité à moins que vous ne leur 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 réponse.

**Modification de la programmation.** Chaque fois que vous reconnaissez de la programmation dans votre esprit, écrivez sur une feuille de papier, déterminez de 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 qu'elles sont confortables, à titre de prévention.

**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 des 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.

Lisez l'ensemble des affirmations, quand vous vous réveillez et avant d'aller dormir.

Ne pas retirer une affirmation tant qu'elle n'est pas devenue une conviction, non seulement dans votre esprit mais aussi 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. Terry était un vieil ami du lycée. Plus de 25 ans ont passé et le type ne peut pas oublier 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, mais il eut un accident de voiture avant de commencer dans sa nouvelle équipe. Terry 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. Cela lui a déjà coûté sa famille et toute carrière décente parce que rien n'est aussi bon que ses jours de gloire.

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

Ces personnes comme beaucoup d'autres sont en train de perdre le présent comme

Terry. 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, vous éloignez cette chose de vous, en vous maintenant "désireux".

Tout ce que vous avez réellement, c'est aujourd'hui ! 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 le bonheur et la paix intérieure.

C'est dans le présent que vous aimez ce que l'univers vous a donné- la famille, les amis, et tout ce qui apporte de la joie. Ils ne peuvent 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 :

#### **Terry qui revit ses jours de gloire – révision pour le présent :**

Quand j'étais jeune, le sport m'a appris à être leader, le travail d'équipe et comment avoir du succès. J'analyserai 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 manifesterà 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 au 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 accumule 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 apprises sur vous. Assurez-vous de vous sentir bien (pas égoïste) 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 positives.

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 voient 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 leur donner une image positive, alors vous devez être honnête avec vous-même et inflexible. Vous aviez les yeux fermés.

A l'avenir, accorder plus d'attention à la façon dont les gens 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. 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) se produit, nous serons heureux et en paix. Le problème est qu'une fois que nous avons ce que vous cherchiez, nous sommes très vite désappointés, déçus et mécontents de nouveau.

Et nous ne savons sans doute même pas pourquoi. C'est parce que nous lions 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 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, même si ce n'est que pour en apprendre 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 que vous ayez mentionné cela". Puis éloignez-vous et évitez que le sujet ne resurgisse de nouveau.

## **Énergie Négative**

Dans le premier chapitre, nous avons vu comment l'énergie négative vous affaiblit 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 de la partie 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 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.

Vous n'avez jamais pensé ou dit, "je l'ai au 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 qui affaiblissent (négatives). 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. Au final, 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, 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 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 le texte suivant :

- 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.
- 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 est censé être comme il est, c'est être positif sur vous et votre vie.
- Préoccupez-vous seulement des choses que vous pouvez changer. Le reste n'a pas d'importance.
- 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 suffisamment essayé pour réussir.*"

Ensuite, il a dit : "*souvenez-vous, au moins vous n'avez 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 négatif. 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 (B). 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.

Lorsque vous supprimerez la programmation et modifierez vos pensées négatives en 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 par :

- Arrêter d'utiliser des étiquettes pour vous décrire. Arrêtez de vous décrire comme timide, gros, laid, petit, trop grand, 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.

Vous êtes assertif, vous avez le juste poids, vous avez la taille idéale, vous êtes attrayant(e) etc. Chaque fois que vous vous surprenez à utiliser une étiquette négative, créez une affirmation positive et répétez-la de nombreuses fois pour l'enregistrer.

Apprenez à vous aimer et à vous respecter. Prévoyez dans votre agenda, un jour par mois pour vous. Cela signifie que vous planifiez 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" 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 attire la même 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.

“Il n’est jamais trop tard  
pour être qui vous auriez pu  
être.”

George Eliot

### Exercice #7 – Réinventez-vous

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

Tout dans ce chapitre vous aide à transformer l'énergie intérieure négative en positif.

Le chapitre intitulé "Échanges" vous aidera avec l'énergie extérieure

## Donnez pour réussir

---

La charité est l'élément clé de la plupart des religions, en particulier dans les six principales religions du monde.

La Bible mentionne plusieurs fois la charité dans le Nouveau Testament et encore plus de fois dans l'Ancien Testament.

Bien sûr, l'Ancien Testament de la Bible est une compilation de la Torah juive (la Loi), Neviim (les prophètes) et Ketuvim (les écritures).

Les écritures sacrées de l'Islam mentionnent le mot charité dans toutes les parties du Coran, en particulier dans la sourate "La Vache".

Bien que le mot "charité" ne soit pas utilisé dans les écritures Hindoues, le principe de donner et d'aider les autres est répandu dans le Rig Veda, ThirukkuRaL, Bhagavad Gita, et d'autres écritures.

En ce qui concerne la charité dans le Bouddhisme, le Dalaï Lama a déclaré : "... depuis l'époque du Bouddha jusqu'à aujourd'hui, toutes les formes de Bouddhisme ont toujours été d'essayer d'aider les gens, qu'elles soient en groupes sociaux ou individuels..."

La liberté et le bonheur de tous les êtres vivants a toujours été l'ultime idéal et l'objectif de travail."

La sixième grande religion mondiale est *le Sikhisme*, qui comporte un système de mélange des croyances de l'Islam et l'Hindouisme.

En outre, l'Ancien Testament de la Bible se réfère à plusieurs reprises au mot "sétupla" et à l'expression "sept fois", affirmant que ce que vous propagez l'énergie par vos actions, elle vous revient sept fois plus fort.

La genèse 4 :15 & 24 affirme que si quelqu'un tue Caïn, Caïn sera vengé sept fois, la sanction en cas de vol est de payer ce qui a été volé sept fois... et Ésaïe 30 :26 affirme que la luminosité du soleil est de sept fois plus que la lune.

Ce que ces textes sacrés tentent de nous faire comprendre est comment l'univers répond à ce que nous donnons - de façon positive ou négative - en plus grandes quantités.

## **Il vaut mieux donner que recevoir.**

C'est le fonctionnement de l'univers. Il est une partie fondamentale de notre vie. Lorsque vous recherchez le succès dans un domaine, vous avez tendance à vous concentrer entièrement sur l'objectif et la façon de l'atteindre. Il s'agit là d'un problème. Plus vous poursuivez votre propre objectif avec égoïsme, plus il vous échappe. Lorsque votre état d'esprit est de ne penser qu'à vous, vous êtes hors de votre objectif.

Souvenez-vous de ce que nous avons parlé précédemment sur l'expansion de l'énergie ? Vous émettez ce qui est en vous et vous attirez ce que vous émettez. Si vous vous concentrez sur votre propre intérêt, c'est la même chose que d'être égoïste.

Vous ne pensez qu'à recevoir, ce qui signifie que vous ne donnez pas. Si vous ne donnez pas, l'univers ne vous retournera rien. Quand vous donnez librement pour aider les autres sans aucune idée de ce que vous recevrez en retour, l'univers vous le retourne dans de plus grandes quantités. C'est aussi simple que cela.

Vous attirez ce que vous donnez, ce qui est en vous. Si vous donnez l'amour, du respect et du pouvoir, l'univers vous renvoie sept fois plus de ce que vous donnez. Si vous donnez de votre temps et argent, l'univers vous en donnera sept fois plus.

*Tammy est une mère célibataire américaine, qui avait du mal à joindre les deux bouts. Elle avait été licenciée de son emploi et ne recevait aucun soutien pour ses enfants. Elle eut quelques emplois précaires, elle avait du mal à payer ses loyers et commença à avoir des retards.*

*Tout ce qu'elle faisait, semblait échoué. Plus elle faisait d'effort, plus la situation s'aggravait. Un jour, en visite chez sa mère, elles regardèrent une émission à la télévision, "Le Club des 700". Il y avait quelques familles qui racontaient comment elles avaient de sérieux problèmes financiers, dont une jeune femme qui comme elle avait de graves problèmes financiers.*

*Un message était inscrit au bas de l'écran pour ceux qui pouvaient donner de l'argent. Au lieu de se concentrer sur ce qu'ils n'avaient pas, Tammy décida de donner dix pour cent de tout ce qu'elle avait à L'œuvre de charité du Club des 700 et comprit qu'il y avait des gens dans des situation bien pire qu'elle et ses enfants.*

*Moins d'une semaine après avoir donné à L'œuvre de Charité, elle trouva un emploi lui permettant de garder son appartement. Elle continua de donner dix pour cent de son salaire en dépit de ses besoins et l'univers continua de lui donner beaucoup. Elle*

*a maintenant sa propre entreprise et vient d'acheter une nouvelle maison.*

Il existe de nombreuses histoires comme celle de Tammy. Dans chaque cas, les gens ne pensent pas à eux-mêmes et à leurs problèmes, ils ne donnent que dans le but de donner et d'aider les autres et reçoivent sept fois plus, pour leur don à l'univers.

## **Le saviez-vous?**

Pendant le week-end du Business Philanthrope en 2004, a été déclaré ce qui suit :

<b>Donneur</b>	<b>Position dans l'industrie</b>	<b>Montant de la donation</b>	<b>Charité</b>
Bill & Melinda Gates	Fondateur de Microsoft	3 milliards de dollars en dividendes MS	Gates fondation caritative, aidant de nombreux organismes de bienfaisance
Gordon & Betty Moore	Co-fondateur, Intel Corporation	265 millions \$  2/3 de leur richesse	Recherche océanographique et de formation d'infirmiers / conservation & science
Alfred Mann	Dispositifs médicaux	200 millions \$	Recherche médicale
Sidney E. Frank	Roi de l'importation de liqueurs	100 millions \$	Bourses d'études universitaires
Stephen M. Ross	Related Cos., PDG	100 millions \$	Université de Business

Michael & Susan Dell	Dell Computers	Près de 600 millions \$	Causes des enfants
Ted Turner	Moyens de communication	1 milliard \$	Nations Unies
Verônica Atkins	Veuve du gourou du régime, Dr Robert Atkins	500 millions \$	Diabète & obésité
Oprah Winfrey	Actrice Présentatrice	Plus de 116 millions \$	Education
Haim & Cheryl Saban	Fondateur, PDG, Fox Family Worldwide	Plus de 116 millions \$	Hôpitaux
William & Alice Goodwin	AMF Bowling PDG	3/5 de sa Richesse	Recherche contre le cancer & Education
Pierre Omidyar	Fondateur de eBay	Plus de 116 millions \$	Différents types de bienfaisance
James & Virginia Stowers, junior.	Fondateur de American Century Cos.	2/3 de sa Richesse	Recherche médicale

L'actrice Angela Jolie est Ambassadrice volontaire du Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés et a donné des millions de son propre argent pour aider les pays en voie de développement et d'autres institutions caritatives.

Bono, le chanteur de U2 a travaillé sans relâche afin de réunir des célébrités, des politiciens et des chefs de gouvernement pour lutter contre la mortalité des enfants d'Afrique par le biais de contributions, de collecte de fonds et l'annulation des dettes de l'Afrique envers d'autres nations. Il donne à la fois temps et argent pour essayer de changer les choses.

Cette liste ne représente qu'une fraction des riches qui donne tant en temps qu'en argent pour aider les autres. Ce n'est pas une nouvelle tendance. Pendant des années, de nombreuses personnes qui ont hérité ou obtenu la prospérité, ont donné une grande partie de leur fortune pour aider les autres. Les Rockefeller sont un excellent exemple. En donnant, ils ont reçu et gardé plus de ce qu'ils avaient déjà.

## **Mouvement vers le succès**

Pour bouger dans le royaume de votre objectif (processus de transition vers votre succès), il faut donner et servir les autres. Concentrez-vous sur votre objectif dans le PRÉSENT et agissez sans cesse dans sa direction, mais sans y être "attaché". Une fois que vous "attachez" de l'émotion à votre objectif, il s'éloigne de vous. "Attachez" vos émotions à aider les autres, et votre succès vous suivra.

Évitez de donner à vous-même. Si non, vous réduisez votre effet sur l'univers. Si vous donnez de votre temps et de vos ressources pour une bonne cause, vous n'avez pas besoin de le raconter. Les informations sur les philanthropes énumérés ci-dessus proviennent de documents publics.

Bien que vous sachiez pour les actions de Bono, il est nécessaire de savoir pour avoir plus de soutien, il ne révèle jamais combien il fait de don chaque année. Ainsi, donnez du temps et de l'argent pour réussir, mais ne vous en vantez jamais.

### Exercice #8 - Plan d'action

- Copiez le tableau ci-dessous.
- Dans la première colonne, listez les organismes de bienfaisance que vous soutenez financièrement. Inclure les montants et la fréquence de la charité. Par exemple :
- Dans la deuxième colonne, listez tout ce que vous faites actuellement en temps et efforts pour aider et soutenir les organismes de bienfaisance et de soutien aux démunis. Incluez le temps, ce que vous faites, la fréquence, la charité et comment vous l'aider.

*Exemple:*

- 2 heures hebdomadaires, dépenses alimentaires, aide aux démunis/pauvres.
- Dans les troisièmes et quatrièmes colonnes, listez d'autres choses que vous aimeriez faire maintenant et à l'avenir.
- Les chapitres suivants de ce livre vous aideront à libérer plus de temps. Souvenez-vous, votre don de temps peut être un projet familial.

*Lorsque les enfants de John étaient adolescents, lui et sa femme ont fait beaucoup de bénévolat pour des organismes de bienfaisance pour lesquels, leurs enfants pouvaient les aider.*

*Voici deux des projets, où leurs enfants ont reçu des enseignements susceptibles de les aider tout au long de leur vie d'adulte: Ils ont enseigné l'anglais à des familles du tiers-monde, des familles qui sont arrivés aux États-Unis, parrainées par l'église. Les enfants ont aidé John dans une campagne politique – en faisant du porte à porte pour distribuer des dépliants et en travaillant au siège de la campagne, pendant qu'il*

*s'occupait des membres de son parti.*

Imaginez ce que travailler dans une soupe populaire ou une banque alimentaire, peut apporter à des enfants pour qu'ils apprécient mieux ce qu'ils ont.

- Il existe deux méthodes que les gens utilisent pour déterminer combien ils peuvent donner financièrement : la première est de commencer avec un montant confortable, puis de le doubler par la suite. La deuxième (et la plus populaire) est de donner dix pour cent de leurs revenus.

Dix pour cent est le minimum que vous devriez donner. Si vous souhaitez donner plus, donner plus. Souvenez-vous que ce que vous donnez, vous en recevez en plus grande quantité.

Mais ne donnez pas en pensant à ce que vous allez recevoir.

- Maintenant, utilisez les deux dernières colonnes pour ce que vous aimeriez faire et commencez à y travailler. (Financièrement, dix pour cent doivent être donnés immédiatement pour une œuvre de charité. En plus de dix pour cent, commencez à donner de votre temps et efforts.)

<b>Efforts de Bienfaisance Actuels</b>		<b>Efforts de Bienfaisance Planifiés</b>	
<b>Financièrement</b>	<b>Temps et Efforts</b>	<b>Financièrement</b>	<b>Temps et Efforts</b>


## 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. 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.

Il 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 séparés 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. 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 la méditation 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 de calmer votre esprit, d'être en paix et de communier.

Faites une promenade dans une forêt ou un parc tranquille. Écoutez les sons de la nature. Respirez profondément l'air frais. Écoutez le chant des oiseaux, le bruit des feuilles sous vos pieds, le bruit et l'odeur de la brise sur votre visage. Marcher pieds nus dans l'herbe.

Ouvrez vos bras et tournez lentement, sentez la liberté. 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 vous concentrez à entendre et sentir la nature, vous trouverez la paix.

Si vous êtes seul, parlez à l'univers - dans votre esprit au travers de vos pensées ou à haute voix si vous êtes seul. Parlez comme si vous parliez à un ami. Dites-lui vos problèmes et vos désirs. Alors, l'univers prendra soin de vous.

Chanter ou jouer d'un instrument au cours de ces moments peut vous amener plus près de la source, en fonction de la musique produite.

*Patricia joue de la flûte native américaine (NAF). Il peut être joué avec du solfège mais la flûte américaine a été inventée pour jouer de la musique qui vient de l'intérieur. Patricia 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 - généralement, les gens s'assoient et écoutent. En dépit de l'endroit où elle joue, la flûte américaine emmène Patricia plus près de l'univers, ainsi que les gens qui l'écoutent. Elle guérit et inspire.*

Il faut communier avec la nature sur une base régulière, planifiez-le sur votre calendrier. Au moins une journée par mois devrait être consacrée. Vous pouvez combiner ce jour avec la journée "pour vous apprendre à vous aimer et à vous respecter" dont nous avons parlé précédemment.

Une autre forme de méditation 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. Imaginez la situation résolue de façon positive et demandez à votre subconscient (l'univers) de résoudre le problème (savoir comment faire au 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 plusieurs 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 une chambre sombre et l'aide d'une bougie pour garder votre concentration. Certaines personnes visionnent une étoile brillante dans leur esprit mais c'est un peu plus difficile de rester constant.

2. Vous pouvez si vous le voulez, ajouter de la musique pour "ouvrir" la méditation en vue d'accroître votre relation avec l'univers et de contrôler vos pensées. Avec la pratique, entraînez votre esprit à méditer à un niveau plus élevé après l'arrêt de la musique. Je vous suggère n'importe quelle musique de R. Carlos Nakai (un Indien

d'Amérique flûtiste, avec un talent unique), Celtic Twilight (plusieurs CD disponibles sur Amazon.com), ou tout autre musique de ce genre.

Vous pouvez préférer utiliser une musique (avec ou sans paroles) qui vous fait immédiatement communier avec l'univers au niveau de votre âme et esprit. Vous saurez si elle le fait parce qu'elle vous mettra les larmes aux yeux et un gonflement de la poitrine lorsque vous vous connecterez à la source, vous serez inondé de bonheur et de paix comme jamais vous ne l'avez ressenti auparavant.

Deux musiques qui font cet effet à une amie, sont : "I Want to Know" (version longue) de l'étranger, et Yeshua Ha Mashiach (traduction, Jésus le Messie), par Scott Wesley Brown (de Scott Wesley Brown Collection"). Vous trouverez tout ça sur Amazon.com.

3. Asseyez-vous confortablement sur une chaise ou un oreiller. Vous pouvez être dans votre lit après le réveil du matin ou le soir avant de dormir, mais il est plus facile de s'endormir.

4. Concentrez-vous sur la flamme de la bougie, videz votre esprit mais surtout votre corps. Au début, vous aurez l'impression que votre esprit prend le contrôle et vous serez émerveillé. C'est normal. Quand vous réalisez que votre esprit est hors de contrôle, 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 vierge le temps que vous voulez. Concentrez-vous jusqu'à ne plus être conscient de votre corps physique.

5. Une fois que vous êtes concentré, vous avez de nombreuses options pour la suite :

A. Restez immobile et laissez Dieu. Permettez à l'univers 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 errantes. Certains individus et religions disent que le mantra s'unit avec des mauvais esprits ou des païens, mais ce n'est pas vrai. Si vous voulez en savoir plus sur le mantra faites une recherche sur le web, ce serait trop long d'aborder ce sujet ici.

C. La conversation avec l'univers dans votre esprit 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 l'univers, ensuite faites une déclaration. Par exemple :

**Problème :** "Je suis préoccupé par mes responsabilités financières."

**Affirmation :** "Je sais que vous avez déjà prévu mes besoins et je ne suis pas inquiet."

Alors, restez en silence et écoutez 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 visualiser des images (visions) dans votre esprit.

*Le dernier jour d'un séminaire religieux, un participant affirma qu'il avait prié le chapelet tous les jours pendant de nombreuses années. Tout ce qu'il avait demandé pendant toutes ces années était d'entendre la voix de Dieu. Il était évident de comprendre dans son explication qu'il était très déçu.*

*Ni le prêtre, ni personne n'avait de réponse pour lui. Quand la classe fut finie, Howard (un autre participant) s'approcha de l'homme qui était encore assis et s'agenouilla à côté de lui. Certaines personnes étaient restées pour voir ce que Howard allait faire, ils attendaient peut-être qu'Howard prie avec l'homme désespéré.*

*Au lieu de cela, Howard lui demanda :*

*"Quand vous priez le chapelet, que voyez-vous dans votre esprit ?"*

*Surpris par la question, l'homme répondit : "Le visage de la Vierge Marie. Elle est toujours souriante."*

*"Et vous avez une dévotion spéciale pour la Vierge Marie ?"*

*"Oui, pourquoi ?" Demande l'homme curieusement.*

*Howard fait un large sourire et lui répond : "C'est la voix de Dieu pour vous dire 'bonjour!'"*

*L'homme éclata en sanglots, tout comme de nombreuses personnes autour de lui.*

*Howard expliqua que l'on doit vraiment se connaître de l'intérieur pour arriver à différencier notre pensée de la "voix" de Dieu.*

*Par conséquent, Dieu commence généralement à vous parler avec des images.*

*Pour cet homme, Dieu a utilisé quelque chose de très spécial pour lui dire qu'il était avec lui et qu'il l'écoutait.*

Une fois que vous aurez conscience que l'univers vous répond, vous commencerez à voir beaucoup d'images (visions). Ainsi, prêtez attention à ce que vous "voyez" dans votre esprit 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 occupez votre cerveau et les visions s'arrêtent.

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 la méditation terminée, notez immédiatement les expériences que vous avez eu dans votre journal. Ne vous inquiétez pas si vous avez senti que vous n'avez pas eu une "bonne" méditation.

Quelque chose est réalisé tout au long de la méditation, que vous en soyez conscient ou pas. Il suffit d'observer toutes les images mentales et "voix" dont vous vous souvenez et de tout écrire dans votre journal. Finalement, vous verrez les réponses et/ou des images qui resurgissent.

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. Ensuite l'ego s'en mêle et se manifeste et le processus dirigé par l'univers s'arrête.

## **Exercice #9 - Méditation**

Commencez à faire une méditation quotidienne en utilisant la technique profonde décrite ci-dessus pendant au moins 20 minutes par jour et continuer pendant au moins deux mois. Quand vous aurez une méditation confortable, concentrez-vous sur la

réussite de votre choix.

## **Exercice #10 - Connexions Additionnelles**

Choisissez l'autre méthode de fusion avec l'univers (décrite avant la technique de méditation profonde) pour pratiquez au moins une fois par mois, bien que pratiquée hebdomadairement, 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 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- devenir réel dans le monde physique. Croire avec une certitude absolue est un "grand saut de foi", 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 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 qu'elle était folle. Julia lui répondit ? "Un peu de foi, maman !" Puis elle demanda silencieusement à Dieu 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 : "Dieu donne". Puis silencieusement, elle remercia Dieu.*

*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. Et la foi de la mère de Julia en l'univers, n'a plus eu de limite à partir de ce jour.*

Julia savait-elle avec certitude qu'il y avait une place disponible ? Non, mais elle a cru que sa prière serait entendue et répondu positivement. Il s'agit de la conviction après la détermination. Il faut d'abord 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. 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/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 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 que le processus s'arrêterait.*

*Si vous vous regardez dans le miroir et que vous vous dites que vous êtes répugnant ou vous avez constamment les mots gros ou obèse dans vos pensées ou dans votre bouche et que vous êtes désireux 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 formée 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.*

*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 déclarée). Ainsi, vos actions de détermination, de conviction absolue et d'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 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 dérivé 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 #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**

Revoyez 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 inspirés**

---

A la longue, avec 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 des livres, des magazines et des journaux, 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.

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.

Une association peut signifier être entourée par des gens qui peuvent contribuer à votre réussite. Donald Trump l'a fait. Il s'est associé à ces 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.

*Darren 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 rejoindre le "Al-Anon"(AI), une branche de la (AA) 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 toute forme de conseils et chaque fois qu'elle pouvait, elle appuyait sur les "boutons sensibles de Darren". Ayant des difficultés à maintenir sa sobriété dans*

*les tentatives inconscientes de son épouse, Darren retombait dans sa zone de confort (bien que cela affectait son bien-être, Darren était physiquement abusif quand il avait bu). Puis Darren divorça de sa femme.*

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

## Besoin de Héros

Un des meilleurs outils de soutien et d'inspiration pour réussir est d'avoir un héros. Oprah Winfrey, animatrice de télévision américaine née en 1954, avait déclaré à Barbara Walters, animatrice de télévision américaine née en 1929, que si ce n'était pas MeWalters, elle ne serait pas là où elle est aujourd'hui.

C'est un merveilleux exemple de l'utilisation d'un héros pour atteindre son objectif. 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, invitez-les à déjeuner et interviewez-les, pourquoi pas.

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 ? Mettez des images de votre héros partout dans votre salon et sur votre bureau au travail, par exemple. Faites une liste des caractéristiques de la personne que vous souhaitez émuler et tout ce qui a aidé votre héros à réaliser ses rêves et intégrez-les dans votre plan d'action.

## Exercice #13 - Éducation et Motivation

Utilisez la bibliothèque ou Internet, cherchez 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 (par exemple : renseignez-vous dans les collèges locaux pour obtenir des informations sur les lieux ou stages disponibles.)

Incorporez ces matières dans votre plan d'action (c'est-à-dire, le matériel de lecture, cours, formation, etc.). Donc, soyez vigilants 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 l'univers 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, faites 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 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 la radio, la télévision, les journaux, les magazines, Internet. Il existe des services dédiés à fournir certains types d'informations par e-mail ou courrier.

### **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 X. 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 envoyés 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 - elles valent mille mots. Vous voyez de 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 de la télévision, NCIS, etc. 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 tout. Vous pouvez décider par exemple, de regarder NCIS 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, remplacer 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", de 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 subvient aux besoins de sa famille, n'emprunte jamais, investit 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 remplacée 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 est candidat 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 vous pouvez changer votre mode de vie pour pouvoir faire ce travail qui vous mènera à la réussite ?

## **Exercice #17 - Diminution de la négativité**

Faites plusieurs copies du tableau "Élimination de la négativité" de la page 60.

- 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, supprimé tout où 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", page 61.

- 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. Trouver 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**

<b>Répétition négative</b>	<b>Plan d'action</b>

<b>Informations</b>	<b>Autres Sources</b>	<b>Informations</b>	<b>Autres Sources</b>

**Tableau d'échanges**

<b>Situation actuelle</b>	<b>Alternatives possibles</b>	<b>Plan d'action</b>


## 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 abondent avec des gens qui ont plusieurs emplois pour survivre ou travaillent 60 à 80 heures par semaine de peur de perdre leur emploi s'ils ne le font pas.

Vous devez avoir une nouvelle perspective sur les besoins de l'esprit - il doit être exercé avec vigueur (au travail) et détente (activités de loisirs et de repos), comme tout muscle du corps.

Trop de travail provoque dans votre esprit, du stress 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.

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 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 simplifiez 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 soit 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 papier et documents. Créer une liste des tâches. Pour la prochaine tâche, vous serez prêt à commencer, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin et vous saurez par où commencer à travailler immédiatement. Tout ce que vous devez faire, c'est de prendre votre café et de 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, envisager 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 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 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 courriels. Réduisez la socialisation des collaborateurs. Si vous avez un ou une secrétaire, délégez-lui la tâche de s'occuper des visiteurs.

Levez-vous quand quelqu'un entre dans votre bureau – faites asseoir ceux avec qui vous faites affaire, pour les autres, restez debout, (après qu'ils vous aient 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 – 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.

Quatre-vingts pour cent de la satisfaction de vos supérieurs est liée à seulement à 20 pour cent 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 un café. Respirez profondément et détendez votre esprit. Si vous êtes frustré, riez (si vous le pouvez, bien sûr) jusqu'à ce que votre corps se détende.
- Ne procrastinez pas. Traitez chaque affaire en une seule fois, quand c'est possible. Vous aurez un meilleur flux de travaux 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.
- Réduisez le courrier indésirable dans votre entreprise, il vole votre temps et énergie. Faites envoyer votre courrier personnel à votre domicile et votre courrier professionnel à votre adresse de travail.

Chaque fois que vous commandez quelque chose ou faites des dons de charité, 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. Ne l'écrivez pas dans votre carte de visite professionnelle. Demandez à être retiré des listes d'adresses e-mail.

Enregistrez un compte de messagerie Yahoo ou Hotmail à utiliser lorsque vous vous inscrivez à quelque chose sur Internet. Gardez seulement vos e-mails en rapport avec le travail. Demandez à vos collaborateurs de vous envoyer des e-mails courts et seulement pour le travail.

Désactivez l'alerte qui annonce chaque nouveau message. Vérifiez périodiquement votre courrier électronique et à des heures précises.

- Réduisez votre temps de téléphone. Ne distribuez pas votre numéro de téléphone portable au travail quand ça n'est pas nécessaire et ne l'imprimez pas sur votre carte de visite.

Si votre téléphone portable est personnel et pour le travail et que vous devez le donner à quelqu'un, même un client, essayez d'utiliser un beeper (sinon vous risquez d'être dérangé, même si vous n'êtes pas au travail).

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. Faites des activités qui vous donnent du plaisir. Passez du temps avec votre famille.

### **Exercice n ° 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**.

<b>Situation actuelle</b>	<b>Alternatives possibles</b>	<b>Plan d'action</b>

## En résumé

---

Atteindre le succès ne se fera pas forcément du jour au lendemain, mais en utilisant correctement les conseils et exercices décrits dans cet ebook, le succès est à votre portée. Avec beaucoup d'effort de votre part, un plan d'action efficace et le suivi approprié, votre succès est assuré.

Révissez cet ebook et ses exercices (conclus) sur une base régulière afin d'en garder les principes "frais" dans votre esprit. Continuez à faire les exercices qui vous aident à transformer le négatif en positif.

Utilisez cet ebook comme un livre 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 vérité, elle est réalisée dans votre esprit.

### **Changez Votre Esprit - Changez Votre Vie !**

**Par : Jérôme Dufour**

**Comment devenir plus heureux jour après jour  
sans dépendre des autres  
avec la méthode R.E.V™**

Pour aller encore plus loin “ Cliquer sur se lien” => <https://bit.ly/3wkNkHF>

