Auteur
Renaud Janssen

Réussir sa vie
Attitude gagnante
Pensées positives
Atteindre ses objectifs
Eliminer son stress
Vaincre ses peurs
Confiance en soi
Estime de soi
S'affirmer
Trouver sa voie
Vie épanouie
Gagner

Introduction 5

Pourquoi ce livre est-il indispensable ? 5

Réfléchissez-y une petite minute… 7

Mais comment font-elles ? 7

Quelle est donc cette différence aussi minime soit-elle entre ceux qui « gagnent » dans la vie, et les autres ? 8

Vous vous dites peut-être : «ça me paraît trop simple, ce n'est pas comme ça que cela fonctionne.» Et pourtant... 9

Tiens, en parlant de stress… 11

L'importance de la relaxation 13

Le manque d'estime de soi est à la source de bien des soucis. 14

C'est bien beau ce que vous me dites-là mais… on fait comment ?..... 16

Dirigez vos pensées vers ce que vous voulez vraiment. 17

« Pourquoi voudrais-je mon malheur » me direz-vous, « c'est insensé ! »..... 18

Laissez-moi-vous raconter ma propre histoire personnelle… 19

Il n'est jamais trop tard…pour le bonheur 21

Assez parlé de moi, parlons maintenant de vous. 21

Les médias ne sont que le reflet de notre société 23

Nos seules limites sont… celles que nous nous imposons 24

Aimez-vous les cartes postales ? 24

Le décor hollywoodien 27

La Réalité dépasse-t-elle la fiction ? 28

Et si notre vie était simplement le reflet de nos pensées ?..... 29

Les forces positives, les ailes de votre accomplissement personnel : 31

Les forces négatives, boulets de notre bien-être 32

Quel est donc ce malotru ? 33

Comment peut-on expliquer cela ?..... 34

Le mental conscient 35

Le subconscient: 36

Comment fonctionne votre subconscient : 37

Alors, de quoi se compose ce programme? 37

Subconscient et esprit conscient : qui domine l'autre?..... 39

Les six principes de base du bonheur 42

Quelles sont donc les clés du bonheur que nous recherchons tous dans notre vie?.... 42

Prenez conscience de vos qualités 43

Libérez-vous de vos croyances et de vos attitudes limitatives 46

Petit exercice pratique pour vous aider à transformer le négatif..... 48

Vivez…l'instant présent !..... 50

La conséquence? 51

Libérez-vous de votre stress 54

Il a bien plus d'un tour dans son sac..... 55

Atteignez vos objectifs 58

Qu'entendons-nous par «externes», synonyme de «faire»?..... 58

Vos buts «internes», synonymes «d'être».... 59

Ne confondez pas «être» et « faire» 60

Ne concentrez pas tous vos buts sur le «FAIRE»..... 60

Comment font-ils ? 61

Quel est-il ?..... 61

Vous trouvez ça irréaliste et peu probable ?... 63

Imaginez quelle serait votre vie en pouvant changer à votre guise les scénarios mentaux ?..... 63

Maîtrisez vos émotions :..... 64

Nos émotions ont souvent mauvaise presse. 65

Pourquoi parler d'émotions trafiquées ou de trafic des émotions ?..... 66

Mais de quel trafic parlez-vous ? 67

Une image vaut mieux que des mots :..... 68

Conclusion 72

Ouvrez-vous maintenant à votre nouvelle vie !73

Les grincheux sont-ils les bons conseilleurs ? . 74

Introduction

Bravo ! Vous prenez aujourd'hui la meilleure décision. Pour vous même. Pour la réalisation d'une vie épanouie.

Je vous suggère de vous installer calmement et confortablement. Le savoir que vous êtes en passe d'acquérir va réellement vous donner les bases nécessaires à une vie épanouie. Plus confiant, plus serein, plus déterminé à réussir dans tous les domaines de votre vie.

Lorsque cet e-book sera terminé, vous vous rendrez compte que le temps investi à le lire vous sera rendu au centuple dans votre vie.

Pourquoi ce livre est-il indispensable ?

Son contenu est un formidable outil pour vous donner toutes les clés de la réussite personnelle, de la confiance en vous, et de la sérénité nécessaire.

Je vous conseille de le lire une première fois en entier. Vous trouverez tout au long du livre des techniques que j'ai appliquées. À vous de sélectionner les techniques qui conviennent le mieux par rapport à votre ressenti.

De nombreuse personnes ont déjà pu bénéficier de sa lecture. Il les a aidées dans un domaine ou l'autre de leur vie, en leur faisant prendre conscience de leur qualité et en leur ouvrant les yeux sur eux-mêmes.

Inutile d'aller chercher le bonheur ailleurs qu'en soi-même. Il est en nous depuis la première minute de notre vie. Simplement, nous n'avons pas toujours su trouver le bon mode d'emploi et l'utiliser pleinement.

En lisant et en relisant cet e-book, vous en arriverez très certainement à cette conclusion :

« Bon sang mais c'est vrai, pourquoi me suis-je souvent fermé les yeux par rapport à tout cela. Bien évidemment que les solutions sont en moi, et ce depuis longtemps. Il suffisait juste d'ouvrir les yeux et de diriger mon regard dans la bonne direction… »

Passer de l'ombre à la lumière. C'est aussi simple que cela. Pourtant très peu d'entre nous réussissent spontanément et naturellement à comprendre ce schéma. Si simple et pourtant si compliqué à appliquer dans notre vie…

Pensez-vous que le bonheur soit réservé
à certains d'entre nous ?

Non, le réel bonheur n’est pas uniquement réservé à quelques privilégiés de ce monde

Réfléchissez-y une petite minute...

Avez-vous déjà remarqué, certaines personnes dans votre entourage professionnel ou familial...

Certaines sont toujours disposées à la gaieté, à l'optimisme.

D'autres encore vous subjuguent par leur réussite dans tout ce qu'elles entreprennent. Que ce soit dans leur vie professionnelle, sentimentale, amicale...

Mais comment font-elles ?

Je vais vous révéler un secret.

Ce que mes années d'apprentissage et d'expérimentation sur les comportements humains m'ont appris peut se résumer à ce dicton

"**Aide Toi, Et Le Ciel T'Aidera".**

En d'autres mots, depuis notre naissance, nous disposons tous d'un carte "image" génétiquement préprogrammée.

À première vue, certains sont programmés à l'échec, d'autres à la réussite.

En fonction de leur environnement de vie, de leur conditionnement social, du passé parental...

Malheureusement, nous ne sommes pas tous égaux à notre naissance devant cette programmation insidieuse.

Pourtant rien n'est figé. Voyez dans les médias, certaines personnalités sportives ou autres. Partis de rien, ils ont su pourtant gravir les échelons un par un et arriver au sommet dans leur vie professionnelle, mais aussi personnelle. Des destins extraordinaires de personnes…ordinaires.

Pourtant rien ne les prédestinait à une telle réussite.

A contrario, regardez autour de vous certaines personnes qui au départ ont tout pour réussir, et qui inlassablement répètent encore et encore des actions d'échec. Que ce soit dans leur vie sentimentale, professionnelle ou personnelle.

Malgré toute leur volonté. Malgré le désir ardent de réussir et de rechercher à tout prix le bonheur. Parfois de manière désespérée…

Quelle est donc cette différence aussi minime soit-elle entre ceux qui « gagnent » dans la vie, et les autres ?

Ce ne sont pas forcément ceux qui sont le plus bardés de diplômes ou ceux qui sont nés dans un environnement familial avantageux... Non ce sont ceux qui ont su arrêter leurs pensées sur les

choses qu'ils désirent, et qui se détournent de ce qu'ils ne veulent pas.

Voyez-vous en la nuance ?

Ils ont su profiter de chaque événement de leur vie pour en tirer profit. Qu'ils soient positifs…ou négatifs. Et ainsi évoluer positivement dans le sens de leurs désirs véritables.

Vous vous dites peut-être : «ça me paraît trop simple, ce n'est pas comme ça que cela fonctionne.» Et pourtant...

Notre subconscient, qui est en fait le véritable maître à jouer dans notre comportement, joue son rôle de trouble fête.

Dans nos pensées, nos comportements, nos actions...

Vous est-il déjà arrivé, de répéter certains schémas d'action ou de pensées qui amènent inévitablement à l'échec, malgré la meilleure volonté du monde ?

Des nombreuses études ont été menées ces dernières années dans le domaine de la psychologie comportementale. Elles ont démontré que l'environnement familial était un facteur majeur dans le développement de la personnalité de chacun de nous.

L'amour de soi-même et la vision de nous-mêmes tient essentiellement à notre environnement familial, scolaire. Dès la petite enfance.

Sous le coup de l'énervement, les professeurs et certains parents peuvent employer parfois et sans véritables intentions de blesser, des expressions pour le moins gauches, et qui font souvent mal moralement.

Avoir une réelle confiance en soi-même, c'est en fait pouvoir faire une bonne évaluation de nos problèmes et surtout se sentir prêts à les surmonter ou les contourner. Avec détermination et foi.

Avez-vous déjà remarqué que certains parents ou certains professeurs ont plus tendance à maximiser l'échec et à minimiser la réussite de l'enfant. Dès lors il n’ose plus trop s'affirmer, par peur avant tout d'échouer.

D'autre part, si l'entourage familial n'encourage pas l'enfant à accepter l'échec et surtout à pouvoir en tirer certaines leçons, l'enfant deviendra passif et peu sûr de lui.

Posez-vous la question de savoir d'où viennent la souffrance et la gêne qui peuvent survenir dans votre vie face aux autres, mais aussi face à une critique. Ou même tout simplement à une remarque d'un de vos collègues ou de votre conjoint.

Savez-vous que la plupart de nos problèmes mentaux (stress, anxiété, mauvaise image de soi-même, sentiment perpétuel d'échec, pensées et schémas de comportement limitatif, timidité,...) ont des effets énormes sur nos efforts pour réussir dans notre vie.

Bien souvent, ces problèmes surmontent même notre volonté, aussi forte soit-elle.

Tiens, en parlant de stress...

Quand nous parlions quelques lignes plus haut du stress, je tiens ici à faire une petite parenthèse fort révélatrice de ce que nous vivons quotidien.

Accrochez-vous les chiffres parlent d'eux-mêmes...

« Le stress, connais pas »

Qui de nos jours peut prononcer ces quelques mots ?

Personne.

Pourquoi ? Parce que, de nos jours, nous sommes confrontés à différentes sources de pression. Très fréquemment liées au travail, mais pas uniquement.

De nos jours le stress est présent dans chacun des faits et gestes de notre vie. Par exemple, savez-vous que les nombreux « facteurs stress » ne sont pas étrangés aux problèmes de santé que nous rencontrons ?

En effet, 15 % de la population se plaint de maux de tête, 23 % de douleurs au cou et aux épaules, 23 % d'une fatigue lassante, 28 % de "stress" et 33 % de mal de dos.

Une étude menée Aux États-Unis démontre qu'1 américain sur 8, âgé de 18 à 54 ans, souffre de graves problèmes d'anxiété. Les différentes études ont montré que l'anxiété liée au stress est le problème de santé mentale N° 1 que rencontrent les femmes américaines, juste après l'alcool chez les hommes.

L'anxiété est le problème de santé mentale le plus fréquent. Et malheureusement, le stress et l'anxiété vont toujours de pair. Vous ne le savez peut-être pas mais l'un des principaux symptômes du stress est l'anxiété. Par exemple il est prouvé que le stress est la cause de 80 % des maladies.

Les médecins justifient ainsi d'importants cas de maladies psychosomatiques basés sur le côté émotionnel et/ou psychologique. Le stress est beaucoup plus dévastateur qu'on pourrait le penser.

Durant toute notre vie, nous subissons de nombreuses pressions qui engendrent le stress à notre insu.

Cependant, sachez que c'est la façon dont nous allons réagir qui fait toute la différence et qui nous permet de maintenir notre santé et notre bien-être.

Nous avons chacun nos propres raisons pour lesquelles une situation se présente et nous met sous pression. Généralement, on est submergé par le stress et par une sensation d'inquiétude dès qu'on a l'impression de perdre totalement le contrôle de la situation, et c'est à ce moment-là, qu'on se sent écrasé par la pression.

Dans ce cas précis, nous devons essayer de retourner cette situation de façon à reprendre le contrôle. Et j'ai une bonne nouvelle pour vous : *Vous pouvez le faire !*

Bien souvent, on n'a même pas conscience qu'on peut contrôler cette situation, car on se met en tête *« je suis face à un mur et je perds complètement les pédales »*. Pourtant, à l'intérieur de chacun de nous, se cachent les outils dont nous avons besoin pour vaincre le stress et l'anxiété. Tous ces outils sont bien là, il suffit juste de les comprendre et de les utiliser.

Ce que je veux vous dire, c'est qu'il est difficile voire impossible de vous débarrasser totalement du stress, par contre, il vous suffit d'apprendre quelques techniques pour gérer et transformer, de façons simples, le stress négatif en une situation bien plus saine de stress positif et constructif (nécessaire l'atteinte de vos buts).

L'importance de la relaxation

Il faut reconnaître que nous sommes trop souvent contraints aux exigences imposées par la vie d'aujourd'hui. Exigences liées au travail. Mais aussi, exigences grandissantes de nos enfants. Et les nombreuses exigences que la vie courante nous impose.

Vu sous cet angle, nous pourrions penser que nous ne disposons pas d'assez de temps pour nous détendre.

Pourtant, il est primordial de se réserver quelques minutes par jour pour se relaxer, pour se détendre. La relaxation fait partie intégrante de ce qui est indispensable pour une vie réussie et productive. Ne faites pas l'erreur de vous persuader que la relaxation est source de fainéantise.

Les personnes qui, dans une journée, s'accordent quelques minutes pour se détendre ne sont certainement pas des paresseux, bien au **contraire.**

En vérité, trouvez une trentaine de minutes dans votre journée, et cela vous aidera à vous reposer physiquement, émotionnellement et intellectuellement, mais aussi à:

- mieux dormir
- mettre de l'ordre votre esprit
- améliorer vos performances
- régénérer vos muscles douloureux
- réduire le stress et l'anxiété
- canaliser l'énergie positive
- garder un meilleur contact avec les autres

Cette petite parenthèse sur le stress refermée, revenons à ce qui nous concerne

Le manque d'estime de soi est à la source de bien des soucis.

Savez-vous par exemple que bon nombre de personnes timides et qui ont très peu de confiance en elles-mêmes ont une grosse tendance à rater leur vie professionnelle. Peu importe leur intelligence, leur diplôme ou leur valeur intrinsèque.

Certaines de ces personnes sont véritablement portées à l'échec professionnel. Et dans certains cas cela peut être un véritable drame personnel.

Le monde du travail d'aujourd'hui n'attend malheureusement pas ceux qui manquent de confiance en eux-mêmes.

De plus en plus les patrons des grandes entreprises engagent psychologues et recruteurs qui ont pour but de « traquer » ceux et celles trop faibles mentalement. Ceux qui doutent d'eux-mêmes.

Malheureusement c'est une réalité implacable.

Inévitablement, ils se retrouvent souvent sur la touche, malgré des qualités morales ou une intelligence bien au-delà de la moyenne.

Le plus frustrant dans tout cela, c'est que ces personnes n'ont même pas le temps ni les moyens de se prouver à eux-mêmes et aux autres qu'ils ont largement les compétences et l'intelligence nécessaire. Pour réussir une carrière brillante. Ou d'afficher clairement leur ambition.

Trop souvent, le stress, le manque de confiance et la perte totale de leurs moyens lors des interviews professionnelles sont des facteurs d'échec de leur carrière professionnelle.

Et le plus rageant dans tout cela, c'est que ces personnes comme vous et moi, se retrouvent souvent aux abois. Simplement par manque de confiance en eux-mêmes.

Vous imaginez bien, que ce genre de détresse s'applique tout aussi bien à leur vie amicale, sociale mais aussi amoureuse.

Comment voulez-vous que ces personnes réussissent leur vie sociale et amoureuse si elles n'ont pas confiance en elles-mêmes ? L'autre n'est que le reflet intime de leur perception par rapport à elle-même. C'est aussi simple que cela

Si vous examinez sans cesse vos défauts au microscope et si vous ne voyez qu'eux, votre vision de vous-même et faussée.

Pour atteindre vos buts, vous devez savoir comment vous assurer l'aide de votre subconscient. Car il possède une intelligence millions de fois plus puissante que l'intelligence de la réflexion et l'intelligence rationnelle.

Afin d'atteindre tous vos buts, il est très important pour vous de vous faire aider par votre subconscient. En effet, il possède « une intelligence » jusqu'à 1 million de fois supérieure à l'intelligence et à la réflexion de votre mental conscient.

L'important est de donner les moyens votre subconscient de vous montrer le chemin. Pour que vous puissiez enfin trouver les moyens d'arriver pleinement à l'atteinte de vos buts dans votre vie.

C'est bien beau ce que vous me dites-là mais... on fait comment ?

Nous le verrons plus loin dans cette e-book, le pouvoir du subconscient est immense. C'est véritablement lui la pierre d'achoppement de votre bien-être et de votre épanouissement personnel.

S'il y a bien une chose à retenir pour votre bien-être et notre accomplissement personnel, c'est ceci : Le subconscient peut-être votre meilleur ami ou votre pire ennemi. Tout ne dépend que de vous même. Et de personne d'autre

Dirigez vos pensées vers ce que vous voulez vraiment.

L'être que vous êtes maintenant est le résultat de certaines décisions qui ont été prises dans votre passé. Mais aussi de l'entourage et des amis que vous avez choisis ou pas.

De la façon d'appréhender les difficultés de manière positive ou négative dans votre vie. Certaines choses ou certains signes que vous avez volontairement ou non acceptés de regarder ou de ne pas voir.

Si certaines choses se font à votre insu, inconsciemment en vous, il en est également de votre responsabilité.

Vous seul êtes réellement responsable des événements de votre vie qui se sont réalisés à votre insu. Et ce, de manière inconsciente ou pas.

Apprenez à vous débarrasser de vos mauvaises habitudes et de vos comportements limitatifs. Vous allez alors pouvoir diriger toutes vos pensées de manière déterminée vers l'atteinte de tous vos buts. Plus rien n'entravera alors le passage entre vous et vos souhaits les plus chers.

Vous avez certainement déjà entendu parler de ce proverbe « *« qui est heureux se porte mieux ! ».* Il n'y a rien de plus vrai, car la valeur du bien-être

et de la confiance en soi et inestimable dans votre vie.

Cependant, vous parviendrez à l'obtenir uniquement si vous cessez cette tendance que nous avons tous en nous ! Une tendance à faire nous-mêmes notre malheur. Croyez-moi ! Vous trouvez cela insensé ? Et vous dites pourquoi souhaiterais-je mon malheur. Pourtant...

Néanmoins vous accéderez à ce bien-être uniquement si vous cessez dès maintenant à faire vous-même votre malheur.

« Pourquoi voudrais-je mon malheur » me direz-vous, « c'est insensé ! »

Bien sûr que c'est insensé. Pourtant nous autres êtres humains, n'avons pas notre pareil pour nous tirer une balle dans le pied. C'est comme si nous étions d'une part coupés en deux par notre envie d'être heureux. Et d'autre part une partie de nous-mêmes qui refuserait obstinément cet élan vers le bonheur.

En retournant vers ce que vous voulez et non plus vers ce que vous ne voulez pas, votre subconscient cessera de vous entraîner vers les soucis.

Regardez un peu dans votre propre vie. Si quelque chose, une situation ou quelqu'un ne vous plaît pas dans votre vie actuelle, c'est qu'il est quelque chose en vous met une barrière entre vos souhaits et vous-même.

Si je vous dis maintenant que ces barreaux sont placés en travers par...VOUS, me croyez-vous ?Le

pouvoir du bonheur et de l'acceptation de soi tient précisément à l'image que vous avez de vous, et de vos buts dans la vie.

En vous acceptant et en vous estimant, vous arriverez à ouvrir le cadenas qui vous sépare de votre accomplissement personnel.

Vous pensez vous seul face à vous-même ?
Face à vos propres limites ?

Laissez-moi-vous raconter ma propre histoire personnelle...

Nous retournons dans le temps, 25 ans en arrière.

24 décembre, Au coin du feu, sous la lueur de la cheminée crépitante. Je me souviens, étant enfant, de la veillée de Noël.

Lorsque j'apercevais mes cadeaux m'attendant au pied du sapin...Ce moment était magique.

Déballer les cadeaux faisait partie de ces rituels que je n'aurais manqué pour rien au monde. Si vous aviez pu voir l'énergie que je déployais pour voir enfin ce cadeau tant désiré. Je n'avais qu'une idée en tête: utiliser toute mon énergie dans le déballage de ce cadeau.

Cette scène était vraiment l'expression de la joie de l'instant présent, du bonheur partagé.

Depuis cette époque lointaine, de l'eau a coulé sous les ponts. Mon enfance et mon adolescence se sont écoulées dans la rivière de la vie. Et, ce ne fut pas toujours simple ! Mon manque de confiance en moi, et l'image misérable que j'avais de moi-même n'avait pas vraiment fait de mon début de vie, un long fleuve tranquille.

Quelques souvenirs me reviennent encore de mon adolescence.

Un jour, je devais réaliser un exposé oral face à mes camarades. Imaginez-vous comme cela me terrorisait ? Ma timidité prenait dans ces moments là des allures de psychodrame.

Ma grande faculté à rougir faisait de moi la risée de mes camarades de classe. La honte souvent, qui s'emparait de moi lorsque je devais prendre la parole, me liquéfiait sur place...Si vous saviez comme j'en ai bavé.

Face aux autres, face à moi-même, à mon manque de confiance en moi, face à ma peur.

Je me rends compte, avec le recul, qu'à l'époque, j'étais souvent la proie de ma propre incapacité à prendre confiance en moi. La conséquence sans doute d'un entourage familial qui n'était pas vraiment porté sur la joie de vivre. Et dont la vision pessimiste de la vie avait déteint sur ma personnalité fragile.

Vous le savez certainement, le poids de l'éducation, de notre entourage familial, des propres limites mentales, sont des facteurs importants dans le développement de notre personnalité. Pour le meilleur et pour le pire..

Objectifs

Il n’est jamais trop tard...pour le bonheur

Pour ceux qui ne me connaissent pas...
je m'appelle Renaud Janssen.

Je suis thérapeute énergétique et conseiller en développement personnel. Ma priorité est d’aider les autres à prendre conscience du potentiel énorme qu’ils possèdent.

Depuis maintenant plus d’une dizaine d’années, j’écoute, guérit les blessures émotionnelles des autres. Au gré des mes rencontres avec différents spécialistes du reiki, de la sophrologie, de la méditation mais aussi de coaches en développement personnel.

J’ai pu accumuler des compétences et des expériences qui m’ont permis d’écrire cet ouvrage, et d’être ce que je suis aujourd’hui. Une personne heureuse. Et qui s’est tournée enfin vers ce qu'elle voulait vraiment dans sa vie…

Assez parlé de moi, parlons maintenant de vous.

Car si nous nous retrouvons aujourd'hui, c'est que peut être vous aussi, vous vous êtes déjà retrouvé un jour dans la peau de celui que vous détestez

être. Vous savez, celui qui dit parfois qu'il n'est pas assez bien pour l'autre.

De celui qui aimerait tant pouvoir découvrir son vrai potentiel caché, mais qui croule parfois sous le poids de ses propres limites mentales, de ses peurs, ses doutes, sa timidité. Des limites qu'il s'impose à lui même.

Ce qui vous limite dans votre développement personnel, et qui vous coupe véritablement de l'expérience véritable de la vie.

Parfois, vous êtes vous déjà retrouvé si stressé et en proie au doute dans votre vie, que vous ne percevez même pas qu'en dehors de ces couches brumeuses et épaisses des nuages qui recouvrent votre esprit, se cache un soleil radieux qui brille en vous.

Car contrairement à ce que vous pouvez peut être penser, la promesse d'une vie épanouie fait partie de vous depuis le premier jour de votre naissance. Simplement, vous n'avez pas toujours le bon mode d'emploi pour le reconnaître.

Semez les graines du bonheur, de la confiance en vous et de la sérénité. Elles remplacent les graines du doute, de la peur, de la culpabilité, du manque de confiance en vous. Qui font peut-être partie de votre vie actuelle.

Ces derniers représentent des boulets qui vous enchaînent et vous empêchent de voir se réaliser, cette promesse de vie épanouie. Qui vous est promise à votre naissance.

Nous vivons dans une société basée sur la performance, le profit, la vitesse phénoménale de la transmission de l'information.

Le stress, l'agressivité, l'individualisme, la dépendance au tabac, la drogue et l'alcool sont souvent les signes d'un mental agité, fragilisé par l'agitation de notre monde extérieur.

Parfois nous avons l'impression en allumant notre télévision que le monde qui nous entoure est un guêpier. Un véritable déchaînement de violence et de perfidie.

Est-ce vraiment faux? Pas vraiment...est ce la vérité pure? pas vraiment non plus.

Alors?

La vérité, c'est qu'il n'y pas vraiment de malheur, c'est seulement notre esprit qui créé la souffrance. Rien d'autre.

Me comprenez-vous.

RIEN D'AUTRE

Les médias ne sont que le reflet de notre société

Ne faites pas comme tout le monde. Ne vous enfermez pas dans cette vision sombre de la vie et de la société. Car vous le remarquez, les médias sont souvent friands d'images sombres, tragiques,

dures. Un sorte de show à l'hollywoodienne, en version réelle.

Le pessimisme ambiant fait vendre. On en viendrait presque à dire que le pessimisme, le cynisme et le stress sont devenus une espèce de valeur universelle, un label.

Vous l'ignorez peut-être, mais vous avez tout ce qu'il faut en vous pour réussir ou améliorer votre vie. Votre esprit a un pouvoir immense.

Nos seules limites sont...
celles que nous nous imposons

Drôle de destin qu'est le mien, pour quelqu'un qui doutait de ses propres qualités et de sa faculté à pouvoir faire confiance en son propre jugement...

C'est vrai, la vie prend souvent des tournants inattendus. Comme quoi, rien n'est figé, tout évolue, sans cesse en mouvement. La vie est comme une rivière qui coule en nous. Chaque seconde de notre vie est un perpétuel renouveau.

Aimez-vous les cartes postales ?

Si un jour un ami martien me demandait de lui envoyer une carte postale représentant les stéréotypes de nous autres humains, je me demande à quoi elle ressemblerait...

Je crois que pour rire, et par esprit d'auto dérision, je ne lui enverrais pas la carte postale idyllique mais plutôt son contraire...

En imaginant, voici ce que cela donne :

Monsieur X travaille 12 heures par jour au bureau. Toujours axé sur la performance. Le moindre faux pas ne lui est pas permis. Sa lettre préférée de l'alphabet ? V comme Vie ?, non comme Vendre, vendre et encore vendre. D'ailleurs, il emmène souvent son pc portable à la maison. De sorte qu'il puisse terminer son dossier ultra urgent dans son lit.

En prenant soin de ne pas froisser madame qui trouve que son mari travaille un peu trop…d'ailleurs, cela ne va pas fort entre eux deux ces derniers temps.

Stressé et parfois même nerveux, il en vient même parfois à oublier de sourire.

Pour être en forme et lutter contre son stress, monsieur s'autorise une prise de pilules magiques tout en un. Energie, forme, détente. Rien à redire, cette pilule est vraiment au top. Jamais fatigué, toujours boosté au maximum (en apparence). Waw

Et puis, 3 fois par semaine il se rend « à la salle de gym», vous savez la salle de fitness où il faut déjà être « basé » et bronzé avant même de pouvoir entrer, sans avoir l'air d'une croquette toute flasque et toute blanche.

Eh oui, car le regard inquisiteur des autres mâles dominants ne peuvent lui permettre aucune faiblesse. Dans son caractère et par rapport à son physique. Alors il faut « assurer ».

Monsieur x a une grande tendance a se comparer volontiers aux autres. Cela varie souvent entre l'orgueil…et la jalousie. Il cultive donc tout naturellement le cynisme. Parfois même la désobligeance.

« *Ce mec est plus beau que moi…oh, de toute façon il a l'air tarte avec son short rouge, ça me rassure* »

« *Regarde-moi celui-là, tu as vu sa coiffure…ça me rassure, mon coiffeur n'est pas si mauvais que cela* »

« *Regardez-moi tous ces co**** de fonctionnaires…jamais contents alors qu'ils n'en foutent pas une…* »

Après le sport, il passe au bar branché du coin, il sirote 4-5 bières pour oublier que son chef est un con. Pour oublier sa routine sans saveur. Mais aussi tester si son bronzage et son sourire ravageur retiennent encore l'attention de ces demoiselles. Car c'est vrai le temps passe, son ego en prend un fameux coup sur la tête. On ne peut plus être ce que l'on a été.

D'ailleurs, ça l'inquiète un peu Monsieur X, le temps qui passe…que va-t-il devenir, lui qui a tout pour plaire ? Son crâne va peut-être se dégarnir, ses poignées d'amour se gonfler encore un peu plus de jour en jour.

Alors monsieur X se voile la face. Inconsciemment, il n'accepte tout simplement pas de vieillir. Alors il se trouve une maîtresse.

Histoire de retrouver l'illusion de ses 20 ans. Histoire de retrouver le goût du rêve et de l'enthousiasme. Et d'oublier la désillusion de ses rêves enfouis, de sa vie monotone. Boulot, métro, dodo…

Résultat : monsieur à l'air tout le temps en super forme, il assure. Pour lui. Pour son ego.

Malheureusement, à force de trop tirer sur la corde de sa propre vie…elle craque !

Le décor hollywoodien

L'édifice et l'image qu'il donne de lui-même me font penser à ces décors hollywoodiens en cartons pâte. La façade à l'air réelle, comme l'image de lui-même qu'il donne aux autres. Mais si vous ouvrez la porte de ce carton-pâte, vous vous apercevez que derrière, il n'y a rien.

Derrière la magnifique apparence se cache en fait un désert personnel, un manque total de bonheur de l'instant présent. Un stress présent en permanence. Un manque total de respect pour sa propre vie, qu'il ne contrôle en fait absolument pas. Sa vie de couple est un échec, à peine masqué par ses fanfaronnades extérieures.

L'image qu'il veut donner de lui-même ne l'autorise pas à être heureux en son fort intérieur. Son insatisfaction envers sa propre vie le rend aigri envers les autres et lui-même. Son hygiène de vie « frénétique » le pousse inlassablement vers l'infarctus à 50 ans…Quel gâchis !

Son état d'esprit varie telles des montagnes russes émotionnelles. Son envie de plaire à tout

prix le sort occasionnellement de sa torpeur. Sa peur de l'autre le rend cynique et arrogant.

Son manque de confiance en lui le pousse à jouer un personnage qu'il n'est pas réellement. Il cherche des coupables pour se victimiser face à son propre sort. Ce sont les autres, les fonctionnaires, les autres automobilistes, que sais-je encore…

Son couple va finir par flancher. Avec les nombreux problèmes qui vont l'accompagner.

Stress chronique, dépression, addictions diverses.

Ce n'est qu'après ce terrible « crash » qui monsieur X va enfin reprendre sa vie en main, en tenant compte de ce qu'il est vraiment. De ses vraies aspirations. Et de trouver l'équilibre indispensable à une vie épanouie.

D'être mieux avec lui-même…et donc mieux avec les autres.

La Réalité dépasse-t-elle la fiction ?

Malheureusement, même si cet exemple est un tantinet caricatural, j'en conviens, je suis certain que cet archétype de Monsieur X n'est que le reflet très légèrement exagéré de la condition humaine actuelle.

A force de tirer sur la corde de sa propre vie et de se mettre des œillères face à nos propres limites mentales et comportementales – souvent masquées par des artifices – il en vient un moment où le masque tombe dans notre propre vie : stress, problème personnels, remise en question, maladie nerveuse, addictions diverses, etc …

Le mode de vie présent nous impose d'être en permanence sur le pied de guerre. Nous nous imposons parfois des relations, des comportements et des attitudes qui ne reflètent pas ce que nous sommons vraiment.

La mode « du résultat immédiat, des pilules ou des médicaments miracles » ne suffisent pas à faire de nous des personnes réellement heureuses, en confiance, bien dans notre corps et dans notre tête.

Souvent, elles ont un effet superficiel et ne durent pas. Le stress, la fatigue mentale et physique sont un peu comme l'arbre qui cache la forêt. Il ne suffit pas de « scier » l'arbre abîmé pour que les autres mauvaises herbes ne poussent à votre insu.

Les pilules et les médicaments que l'on trouve de plus en plus abondamment sur le marché pour paraître zen et en forme ne fonctionnent pas si... vous ne prenez pas conscience que votre corps et votre esprit ont besoin d'une stabilité émotionnelle forte. Votre fort intérieur est l'ami fidèle qui doit vous accompagner dans votre vie.

Et si notre vie était simplement le reflet de nos pensées ?

De cette façon, vous traverserez les tempêtes avec calme et clarté d'esprit. Vos pensées, actes et comportements seront alors vraiment le reflet d'un mental solide, équilibré et stable. Votre vie prendra alors une autre tournure.

Elle va se diriger dans le sens de la réalisation de vos désirs et de vos aspirations justes et authentiques. Votre vie extérieure sera tout simplement le reflet de votre vie intérieure. Pas le contraire.

Retenez bien ceci. : PAS LE CONTRAIRE.

Regardez autour de vous: les grincheux, les aigris, les pessimistes, les cyniques sont légions. Mais, si on y réfléchit bien, sont-ils vraiment heureux ? Réussissent-ils ce qu'ils entreprennent ? Je crains que non..

Vous valez bien plus que vous ne le pensez. Il n'est jamais trop tard pour faire de votre vie le miroir de vos rêves, de la confiance en vous-même, envers ...les autres. Il n'est jamais trop tard, car le pouvoir de votre esprit peut faire des miracles dans votre vie.

Mais il faut simplement trouver la bonne méthode, et le bon moment pour se révéler à soi même.

Car le pouvoir de votre esprit est immense. Vous avez tout ce qu'il faut en vous pour réussir votre vie et trouver calme, aisance, compassion et confiance en vous. En chaque situation, face à n'importe qui.

Imaginez votre mental comme un robot, dont la jambe droite le guide vers l'avant, et la jambe gauche le guide vers l'arrière. Plutôt embêtant non?

Le résultat: vous risquez longtemps de faire du sur place, en dépensant toute votre énergie à essayer d'avancer. Au bout d'un moment, vous vous épuisez. Viennent alors les signes d'une frustra-

tion légitime: irritabilité, aveu d'impuissance.

Imaginez que ce robot a la faculté de penser, de parler. Que dirait-il ?

« *Ce n'est pas de ma faute si on m'a greffé deux jambes qui font n'importe quoi…* »

« *Ma vie est foutue, je maudis ceux qui m'on réalisé comme je suis…* »

ou

« *J'en veux même à tous les robots qui eux, ont deux jambes qui les font marcher en avant… qu'ils aient au diable.* »

De manière caricaturale, notre cerveau et notre esprit humain ont une fâcheuse tendance à fonctionner comme notre malheureux robot.

Notre façon de penser, notre mental fonctionne avec deux grands principes qui sont totalement opposés.

Les forces positives, les ailes de votre accomplissement personnel :

Ce sont elles qui nous poussent à aller de l'avant qui déterminent notre enthousiasme et notre énergie.

Elle détermine notre degré de bien-être mais aussi nos objectifs pour l'avenir.

Ces forces, sont la promesse d'une vie épanouie, réussie. Ce sont elles qui nous permettent

d’exploiter notre potentiel caché. Qui nous permettent de nous affirmer, atteindre nos objectifs.

Ce sont-elles encore qui nous donnent les clés de l’estime de nous-mêmes. Et de trouver ainsi l’attitude gagnante pour saisir les opportunités que la vie nous offre.

Les forces négatives, boulets de notre bien-être

Ce sont nos doutes, nos préjugés, nos pensées, nos comportements limitatifs et nos peurs.

Elles peuvent se décomposer en plusieurs catégories :

Peur de l'autre

Peur de la mort

Peur de la vieillesse

Peur d'être jugé

Peur d'échouer

Inévitablement, cette peur se répercute de manière fort variée, sous forme de symptômes divers.

Le manque de confiance en soi, la timidité, la répétition de comportement d'échec sont de véritables boulets qui vous empêchent d'avancer vers l’accomplissement de vous-même.

Et par la même occasion vous empêchent de vous fixer des buts clairs et bien définis.

La peur empêche tout simplement l'envie d'accomplir vos rêves.

Savez-vous que la peur est l'émotion la plus puissante que nous possédons en nous-mêmes ?

Bien sûr, elle est nécessaire et indispensable à notre survie. C'est elle qui nous fait prendre garde aux dangers qui nous entourent.
Imaginez sans elle, vous seriez peut-être renversés par une voiture en traversant la route.

Pourtant notre mental utilise trop souvent la peur comme un boulet. Parfois la peur d'être heureux et de réussir est si puissante, que notre mental va alors ressortir toute sa panoplie.. Contre nous-mêmes.

Ainsi, les idées fausses, croyances, stéréotypes et pensées limitatives sont les principaux moyens que notre mental utilise à notre insu.

Notre mental n'a pas son pareil pour nous emmener là où nous ne souhaitons pas aller. Si vous ne prenez pas soin de contrôler vos pensées, ce sont-elles qui vous contrôlent. Et comme notre vie est le reflet de nos pensées...

Quel est donc ce malotru ?

Quel est donc le grand responsable de ce désordre mental qui met souvent à mal notre bien-être,

notre sérénité et notre confiance en nous, envers les autres et envers la vie en général?

Ne cherchez pas plus loin, le nom du coupable et notre SUBCONSCIENT

Avez-vous déjà remarqué que souvent dans notre vie, nous répétons les scénarios d'échec à cause de certains comportements et pensées limitatives?

Le pire c'est que souvent, notre simple volonté ne suffit pas pour enrayer cette spirale d'échec.

Comment peut-on expliquer cela ?

Il faut savoir que nous possédons 10 milliards de cellules nerveuses dans notre cerveau. Notre subconscient possède à lui seul la plus grande partie de ce matériel neurologique.

Le subconscient a un rôle bien précis : il capte de manière continue toutes les informations venant de nos cinq sens. Il peut s'agir bien évidemment des émotions, des images, des sons, des ressentis.

Notre subconscient est véritablement le maître à jouer qui attribue les cartes de nos comportements, nos paroles et nos actes.

D'ailleurs il peut souvent être considéré comme votre meilleur ami ou votre pire ennemi.

Malheureusement c'est ce dernier cas de figure qui est souvent à l'ordre du jour dans la plupart de nos comportements malheureux et répétitifs.

Avant de parler plus longuement du rôle et du pouvoir de subconscient, je vais analyser avec vous des deux grands principes qui dirigent notre mental.

Le mental conscient

On peut imaginer le conscient et le subconscient comme un iceberg. Le mental conscient étant la partie visible de cet iceberg, le subconscient représente les neufs dixièmes de cette masse engloutie sous l'eau.

Le mental conscient a un rôle bien précis dans notre vie quotidienne : il décortique, analyse l'information et passe à l'action.

Ainsi notre mental conscient reçoit un flot d'informations venant de nos cinq sens et commence son travail d'analyse.

On pourrait comparer cela à la mémoire vive de votre ordinateur mental. Entre autres il gère tous nos actes de la vie quotidienne.

Exemple :

Regarder à gauche et à droite avant de traverser la route, analyser que vos pneus de vélo sont bien gonflés avant de prendre la route, etc.

En schématisant tout cela, notre esprit conscient nous permet d'agir et de penser en tenant compte de notre volonté.

Le rôle de notre esprit conscient est aussi de transmettre toutes ces informations venant de nos cinq sens à notre subconscient.

Le subconscient:

C'est un peu comme la partie submergée de l'iceberg, de notre mental. C'est lui qui travaille véritablement dans l'ombre sans que votre volonté ne soit réellement mise en jeu.

Savez-vous par exemple que l'influence de notre subconscient sur nous-mêmes, sur nos pensées et nos comportements est jusqu'à 900 fois supérieure à l'influence de notre mental conscient.

Si on revient à la comparaison avec un ordinateur, le subconscient est comme un disque dur qui reçoit les informations de notre mental conscient.

Il emmagasine toutes ces informations depuis votre petite enfance. Ainsi tous que nos souvenirs, perceptions, idées, concepts et croyances sont ainsi stockées dans ce disque dur.

À la différence de notre mental conscient, le subconscient n'a pas ce véritable pouvoir de réflexion. Il est totalement neutre. On pourrait même le comparer à une boîte à souvenirs qui empile toutes ces informations traitées par notre mental conscient et nos cinq sens.

De plus, notre subconscient a un rôle particulier de contrôle sur nos fonctions biologiques et physiologiques : c'est lui qui nous fait respirer, qui fait battre notre cœur, etc...

Notre subconscient joue un rôle majeur sur nos instincts, mais aussi nos réflexes et nos émotions.

Comment fonctionne votre subconscient :

Le subconscient et comme un disque dur et fonctionne selon un système de programmation. Votre propre système de programmation.

Ainsi depuis notre petite enfance, nous sommes tous programmés selon notre éducation, nos propres croyances et celle de nos parents mais aussi de notre famille proche, de nos professeurs, de nos amis.

On peut donc dire que notre subconscient traite l'information selon le programme dont il dispose depuis notre naissance. Bien au-delà de notre simple volonté.

Alors, de quoi se compose ce programme?

Il peut s'agir tout simplement d'événements que vous avez vécus, de paroles ou d'actes qui ont été réalisés de manière consciente.

À la différence de notre esprit conscient,
le subconscient n'a aucun pouvoir d'analyse et croit donc tout ce qui stocké en lui.

Par conséquent il ne sait pas faire la part des choses entre le futur et le passé. Entre l'imaginaire et la réalité. Sa réalité devient donc votre réalité si celle-ci ne correspond pas objectivement à la réalité du monde qui nous entoure.

Le problème survient souvent lorsque notre subconscient déverse dans notre conscient, à notre insu, toutes les croyances, comportements, idées reçues et perceptions fausses que nous avons de nous-mêmes.

À chaque fois qu'une circonstance similaire par rapport à ce que vous avez vécu auparavant dans votre vie se représente à vous, votre subconscient va aller rechercher dans son disque dur toute l'information qui est liée à cet événement antérieur.

Un exemple type :

Certains individus peuvent avoir une peur irraisonnée à chaque fois qu'ils doivent se retrouver dans une foule dense. Sans doute que leur esprit subconscient tend à garder dans leur disque dur un événement déplaisant ou traumatisant vécu dans leur enfance ou leur adolescence.

Et lié à une foule dense. Il le déverse alors dans l'esprit conscient dans cet instant présent sous forme d'émotion, de ressenti.

L'accumulation de toutes ces données dans le disque dur de l'esprit subconscient créé en soi des schémas de pensée négative. Et des comportements limitatifs.

Ceux ci malheureusement dirigent notre comportement, notre façon de penser, ainsi que notre vie entière. Toutefois, nous ne savons pas vraiment comment leur interdire l'accès par notre simple volonté consciente.

Il faut malheureusement souvent constater que la plupart de nos peurs, de nos angoisses et l'image que nous avons de nous-mêmes dépendent de nos schémas mentaux et de la croyance que nous avons accumulés toute notre vie dans notre subconscient.

Subconscient et esprit conscient : qui domine l'autre?

Notre esprit subconscient de par sa nature est beaucoup plus puissant que notre faculté à raisonner, que notre volonté est que notre réflexion consciente.

À partir de là, on peut résumer facilement que la plupart de tous nos problèmes et conflits internes surviennent à cause de cette domination.

Ce genre de conflit entre notre esprit conscient et subconscient amène souvent à des problèmes psychologiques. Et bien sûr affecte notre qualité de vie :

1. stress
2. timidité
3. manque de confiance en vous
4. addiction
5. boulimie
6. agressivité

7. symptômes dépressifs

Psychologiquement et mentalement, ces symptômes peuvent être ressentis de manière fort diverse dans leurs intensités. Cela peut simplement aller de la simple angoisse à de véritables crises de panique.

De même, des symptômes de frustration et de colère peuvent aller simplement de la simple contrariété à de véritables crises de colère qui peuvent transformer un homme en une machine à faire du mal, autour de lui.

Certains faits divers tristement célèbres soulignent en ce point la fragilité et la complexité de la nature humaine. Comment, un homme en apparence simple équilibré peut se retrouver un jour à devenir un meurtrier fou furieux ?

Il est difficile d'imaginer que ce genre de personnage existe, pourtant la plupart des personnages violents sont des personnes qui ont des personnalités fragiles et en proie à des émotions mal contrôlées. On retrouve souvent dans leur petite enfance des pistes ou un environnement familial et proche influencent manifestement de manière très négative le développement psychique de ces individus.

On peut dire que ce genre de conflits internes est souvent dû à notre petite enfance, et principalement par le sentiment d'abandon, de trahison, d'injustice ou même de rejet.

Ce qui est paradoxal dans ce rapport entre le subconscient et votre esprit conscient, est que tous ses conflits intérieurs ne sont pas le reflet de ce

que vous êtes vraiment ou que vous désirez réellement. Il mène très souvent à des situations d'échecs répétitifs dans votre vie.

Heureusement, si le subconscient emmagasine toutes les informations de notre vie, il est tout à fait possible de déprogrammer ce stockage d'informations pour reprogrammer de sorte à avoir une vie plus épanouie et heureuse.

Les six principes de base du bonheur

Quelles sont donc les clés du bonheur que nous recherchons tous dans notre vie?

Mon expérience et mes rencontres avec des spécialistes divers en développement personnels, de la santé, de la méditation m'ont appris 6 principes de base qu'il faut apprendre à cultiver dans notre vie.

- Prenez conscience de vos qualités
- Libérez-vous de vos croyances et de vos attitudes négatives et limitatives
- Vivez... dans l'instant présent !
- Libérez-vous de votre stress
- Atteignez vos objectifs
- Vos émotions, comment les maîtriser ?

Ces six piliers de base sont vraiment les fondements d'une personnalité épanouie. Ils vous donnent le pouvoir de faire de votre vie, le miroir de vos aspirations positives.

Nous allons maintenant regarder ensemble ces différentes pistes qui peuvent réellement vous mener au bonheur et à votre accomplissement personnel.

Prenez conscience de vos qualités

Cela se résume en trois principes de base, si facile à expliquer et pourtant si difficile à mettre en pratique :

- s'aimer soi-même,
- avoir une bonne vision de soi-même,
- et avoir une confiance absolue en soi.

Ces 3 piliers prennent leurs racines dans l'enfance et l'adolescence, mais s'entretiennent tout au long de votre vie, soit dans un sens positif, soit inversement dans un sens négatif.

Il est important de s'aimer tel que l'on est avec ses qualités, mai aussi ses défauts et ses limites. Vous devez entendre une petite voix intérieure vous dire que, tel que vous êtes, vous méritez d'être aimé et respecté par votre entourage, par les autres. Vous avez de la valeur, il vous faut en prendre conscience.

Si vous vous êtes senti aimé pendant votre petite enfance, alors il y a de fortes chances pour que votre petite voix intérieure vous dise tout bas que vous êtes "une personne aimable" (de manière à prêt à être aimé et donc à s'aimer soi-même).

Pour se sentir aimé, un enfant ou un adolescent doit être certain de compter et d'avoir de la valeur aux yeux de ses parents. Très sensible, il peut ressentir des indices lui faisant croire (même à tort) qu'il fait « tâche » ou qu'on lui préfère un frère ou une sœur.

La naissance (surtout lorsque qu'elle est très rapprochée) d'un autre bébé frère ou sœur peut le rendre malheureux, car l'attention et la tendresse de ses parents se reportent alors sur le nouveau-né.

Même chose pour les personnes qui, à tort, s'imaginent qu'ils ne sont pas assez intelligents. Inhibés, et ayant peu de confiance en eux, ils n'osent pas s'exprimer de crainte de dire une bêtise ou quelque chose de futile. Ils ne sont jamais très sûrs de leur jugement et de leur raisonnement.

Et même s'ils ont fait des hautes études, aussi brillantes soient-elles. Une vision positive de son intelligence et de ses capacités mentales est bien entendu sans rapport avec le niveau d'études réalisé.

Malheureusement, certains d'entre-nous reçoivent des flèches empoisonnées qui ont tendance à salir ou à froisser cette image.

Prenez l'exemple de la cour d'école. Les phrases blessantes et les moqueries restent souvent gravées dans nos mémoires. Les enfants peuvent être cruels entre eux et ne se font parfois aucun cadeau ! Malheur donc à celui ou à celle qui présente quelques différences physiques ou expressives (rouquin, maigrichon, femmelette, grosse vache, gros lard, etc.).

Devenu adulte, il continue à porter alors en lui le regard que portaient ses camarades pendant son enfance. Même s'il a changé, dans son esprit, il reste marqué par ces qualificatifs peu élogieux…

Lorsqu'on s'aime et qu'on a une vision de soi « juste », on voit alors beaucoup mieux ce dont on est capable.

Avoir confiance en soi-même, c'est savoir évaluer nos problèmes et se tenir prêt à les surmonter dans tous les cas de figure. C'est oublier la peur de l'inconnu et se persuader qu'on pourra y faire face sereinement.

Exercice pratique à faire pour favoriser la confiance en soi :

Trouvez un endroit calme dans votre maison, par exemple votre chambre à coucher. Installez-vous confortablement sur une chaise et fermez les yeux. Commencez d'abord à inspirer et expirer profondément par le nez. Vos yeux sont fermés.

Respirez profondément et lentement en prenant conscience de votre respiration qui gonfle et dégonfle le votre ventre. Prenez conscience du souffle qui rentre par vos narines et qui en ressort d'eux-mêmes.

Au bout de trois minutes commencez à vous visualiser, enfant. Essayez au maximum de visualiser cette image de vous, en étant enfant avec un grand sourire radieux. Imaginez maintenant que cet enfant intérieur que vous visualisez se rapproche lentement de votre cœur. Imprégnez tous vos sens de cette visualisation positive.

Par exemple écoutez le rire de cet enfant intérieur, de sa joie communicative. Ressentez la joie de cet enfant intérieur dans tous vos muscles, vos organes. Une fois que vous avez cette visualisation apaisante de l'enfant qui est en vous, dans votre cœur, commencez à faire cette autosuggestion positive : "Moi je crois en toi, c'est tout ce qui

compte", comme si votre enfant intérieur vous regardait avec fraternité et sincérité.

Imaginez cet enfant intérieur dans votre cœur qui vous dit cette phrase positive. Essayez au maximum d'imaginer les détails : ses lèvres qui s'entrouvrent et qui émettent cette phrase avec votre propre voix d'enfant. Faites cet exercice pendant cinq bonnes minutes en vous imprégnant totalement de ce ressenti positif.

Libérez-vous de vos croyances et de vos attitudes limitatives

S'il y a bien un élément qui vous empêche d'avancer dans votre vie, et de vous libérer de vos peurs, ce sont bien les attitudes, croyances négatives et limitatives qui empoisonnent votre vie.

Comme nous l'avons déjà remarqué plus haut notre subconscient ne fait pas la différence entre la réalité et l'imaginaire. Malheureusement souvent votre réalité est la réalité de votre subconscient. Même si la réalité objective se trouve être au milieu de cette perception subjective et la vôtre.

Ainsi, une personne se trouvant bête et manquant d'intelligence peut très bien être victime durant toute sa vie de cette idée fausse d’elle-même. Si son subconscient a fait de ses idées fausses une réalité, cette personne sera persuadée toute sa vie qu'elle sera bête et manquera d'intelligence. Peu importe son niveau réel de quotient intellectuel, sa faculté de réflexion réelle.

De plus nous avons souvent tendance nous autres humains à trier nos expériences, bien malgré nous, dans des tiroirs différents de notre esprit.

L'esprit humain en général regroupe les expériences, les émotions et les ressentis en trois grands tiroirs :

- Le tiroir rejet
- Le tiroir désir
- Le tiroir neutre

Nos comportements, nos émotions, nos ressentis mais aussi nos expériences passées sont triées par notre mental conscient dans ces trois tiroirs différents.

Qu'est-ce que l'ego ?

C'est une partie de notre psyché et de nos structures mentales qui visent à rejeter tout ce qui est mauvais pour notre orgueil, et réciproquement, qui tend à se concentrer sur toutes les expériences, émotions qui tendent à flatter notre orgueil.

Ainsi, nous avons souvent tendance à nous comparer aux autres, à nous dire que telle ou telle personne est mieux que nous, physiquement, par rapport à sa situation financière, etc. Nous nous sentons alors dévalorisé. Dans la plupart des cas, survient alors le sentiment de jalousie, d'orgueil.

L'ego dans son mode de fonctionnement, tend à analyser une situation ou une personne qui se trouve face à nous dans un contexte particulier et, de la mettre dans un des trois grands tiroirs :

1. le tiroir aversion
2. le tiroir désir
3. le tiroir neutre

Si notre esprit conscient analyse et classifie cette personne ou cette situation dans le tiroir désir, notre esprit conscient va alors nous diriger vers la réaction, une émotion ou une attitude en rapport avec ce sentiment de désir.

Par exemple, si nous voyons une personne avec une voiture de sport luxueuse, certains d'entre nous pourront ressentir une certaine forme de jalousie ou d'envie.

A contrario, imaginez qu'un jour vous vous retrouviez malheureusement dans une circonstance de votre vie où vous êtes face à la maladie d'une personne proche. L'esprit conscient analyse cette situation et dirige votre esprit vers une émotion, une réaction ou une attitude en rapport avec ce sentiment d'aversion.

Aversion face à la maladie, face à l'anxiété, face à la peur du futur.

Vos réactions seront probablement la peur, l'angoisse, etc.

Petit exercice pratique pour vous aider à transformer le négatif

Lorsque vous vous surprenez à avoir un dialogue intérieur négatif du genre

" Tu es vraiment trop bête, c'est toujours la même chose"

Appliquez ces quelques principes de base qui vont pouvoir transformer votre dialogue intérieur négatif en base positive:

▪ Soyez indulgent avec vous-même lorsque vous commettez des erreurs de jugement.

▪ Rejetez avec indifférence et lâchez-prise par rapport à toute remarque désobligeante.

▪ Considérez chacun de vos proches, amis, inconnus, comme votre égal.

▪ Sachez apprécier les erreurs et en tirer des leçons. Ce sont vos erreurs qui vous font avancer

▪ Acceptez d'avoir tort avec sérénité. Nul n'est parfait non ?

▪ Ne vous préoccupez pas de l'image que vous donnez. L'important est d'être en accord avec vous-même

▪ Cessez de vous identifier à vos actes. Vous n'êtes pas vos pensées

▪ Pardonnez-vous vos fautes. Soyez comme un bon ami pour vous même

Vivez...l'instant présent !

La pratique de la méditation m'a beaucoup aidé dans ma vie à pouvoir m'ancrer dans l'instant présent.

Car il faut bien avouer, la plus grande source de stress dans notre société moderne et bien évidemment de se projeter tout le temps dans le futur, et même de le craindre.

Pourtant, lorsqu'on n'y réfléchit bien, nous n'avons aucun pouvoir sur notre futur et ne pouvons en connaître à l'avance les événements futurs. Pourquoi donc se tracasser, alors qu'il est bien plus sage de se concentrer sur ce qui se passe maintenant dans notre vie.

L'équivalence est toute aussi valable pour notre passé. À quoi bon se tourmenter ou se lamenter sur les événements antérieurs à notre vie ? Le passé est passé et nous ne pouvons, bien sûr, plus rien pour lui.

Par contre là où nous pouvons interférer de manière positive, c'est sur l'instant présent.
Car chaque pensée, acte ou comportement que nous avons aujourd'hui en ce moment même détermine notre vie future. Au lieu d'être un spectateur passif de notre vie présente, devenons un acteur à part entière de notre vie.

Pour que les circonstances extérieures et les autres ne soient plus une entrave à notre développement personnel. En prenant conscience de notre responsabilité par rapport à nous-mêmes,

nous
mettons enfin toutes les chances de notre côté et faisons de notre vie la conséquence extérieure de ce que nous sommes intérieurement.

D'un autre côté, nous ressassons sans cesse notre passé et essayons souvent de trouver des questions au " pourquoi" de nos actes et de nos expériences passées.

La conséquence?

Nous ne sommes pas suffisamment ancrés dans le présent. Or le pouvoir de votre vie réside dans l'instant présent. Car chaque seconde qui passe dans votre vie est un éternel recommencement.

Peu importe votre passé, peu importe vos erreurs et vos doutes, la vie vous offre maintenant une possibilité de pouvoir changer votre état d'esprit. Semez dès à présent les graines du bonheur, du bien-être, de la confiance en vous.

En prenant conscience de l'importance de l'instant présent, nous pouvons nous ancrer davantage dans notre fort intérieur et aller puiser dans nos ressources mentales.

En semant dès aujourd'hui les nouvelles graines, nous récolterons demain le fruit de ces pensées nouvelles.

Elles se matérialiseront alors sous la forme d'une vie plus épanouie, plus sereine et conforme à nos attentes les plus chères.

Ce que je reproche à la plupart des méthodes occidentales de développement personnel, c'est qu'elles ne tiennent pas assez compte de l'ancrage de l'instant présent. Seule la prise de conscience du pouvoir de l'instant présent peut réellement nous permettre de modifier notre être intérieur.

C'est seulement à ces conditions-là que nous pourrons matérialiser sous forme d'objectif, notre vie extérieure, avec tout ce qu'elle comporte.

Exercice pratique pour porter votre attention sur l'instant présent:

Ce petit exercice porté sur l'attention de l'instant présent repose sur le fait de vous concentrer sur un objet déterminé.

Concrètement asseyez-vous sur une chaise ou sur votre divan, en prenant bien soin de vous retrouver dans une atmosphère calme et propice à ce retrait.

Fermez vos yeux et commencez à porter votre attention sur le souffle régulier qui entre par vos narines lors de l'inspiration mais aussi de votre expiration.

Portez votre attention sur le fait que cette respiration doit se faire de manière la plus naturelle et fluide possible.

Concentrez-vous complètement sur votre souffle qui entre et qui ressort, et sur rien d'autre. Si une pensée apparaît dans votre esprit, contentez-vous simplement la laisser venir sans vous y attacher.

De cette manière vous allez apprendre à votre esprit à se détacher de vos pensées envahissantes, et ainsi faire le vide en vous.

Laissez donc cette pensée entrer dans votre mental et laissez la ressortir de la même façon qu'elle est venue. C'est-à-dire sans essayer de la chasser.

Il est très important de revenir à chaque fois et de porter votre attention sur votre respiration. Concentrez-vous uniquement sur cela et rien d'autre. Gardez aussi une assise immobile.

Si des sensations arrivent dans votre corps, observez-les de manière détachée. Cela peut très bien être par exemple une sensation de chaleur dans un de vos membres ou une sensation d'engourdissement.

Le but ici est d'observer et être vigilant sur ce qui se passe à l'intérieur de vous-même, sans pour autant s'identifier à tous ces phénomènes.

En pratiquant ce principe de retrait face à vos pensées et de lâcher prise, vous allez progressivement apprendre à maîtriser vos pensées envahissantes.

Faites cet exercice 10 minutes par jour le plus régulièrement possible. En prenant soin d'essayer au maximum de le faire à des heures régulières. En soirée par exemple avant de vous coucher ou en matinée après vous être levé.

Libérez-vous de votre stress

Notre bien-être ainsi que notre santé sont dépendants d'un esprit calme et d'un corps qui est libéré de toutes tensions émotionnelles, psychologiques et physiques.

Il est évident que le stress, et pour certain le ressenti d'un mal-être, est omniprésent dans notre société actuelle.

Bien évidement, il faut un minimum de stress positif afin de pouvoir générer l'énergie nécessaire pour la réalisation de nos objectifs que ce soit dans notre vie professionnelle, sociale, et familiale. Mais attention, trop de stress lié à une intensité émotionnelle négative peut engendrer malheureusement des conséquences très néfastes pour notre santé.

Chacun d'entre nous s'est déjà senti oppressé, sous forte tension nerveuse avec les symptômes physiques que cela comporte. Des symptômes comme des tensions musculaires, une tension artérielle élevée, les mains qui deviennent moites, etc.

Mais aussi des troubles émotionnels et psychologiques comme le manque de confiance en soi, une certaine anxiété ou une irritabilité...

Si vous devez subir un entretien d'embauche, parler en public ou convaincre votre percepteur d'un bien-fondé, prenez le temps de vous relaxer, pour votre santé mentale, il n'y a rien de plus naturel que de vous sentir, anxieux(se), agité(e) ou inquiet(e).

Cette peur de l'échec et l'envie de fuir est normale chaque fois que vous vous imaginez en situation.

D'ailleurs, une fois l'épreuve du feu passée, tout rentre dans l'ordre.

Mais il n'en est pas de même quand – ô angoisse ! – vous constatez que votre cerveau nage de plus en plus dans la confusion et "n'imprime plus" !

De là à vous persuader que vous ne contrôlez plus grand-chose, que la maladie d'Alzheimer vous guette et que vous vivez sous le diktat de dangers imminents, il n'y a qu'un pas que vous franchissez souvent un peu trop allègrement.

Qui donc vous embarque ainsi dans des flots de pensées jouant au flipper, vous noyant dans des peurs et des angoisses sans fin ? Ne cherchez plus, c'est votre MENTAL !

Il a bien plus d'un tour dans son sac...

Ah ! Il est fort, le bougre et a plus d'un tour dans son sac ! Alors, comment maîtriser ce cheval fou ?

Le stress peut être considéré, dans notre société moderne, comme le fait de ne «plus » pouvoir faire face à la pression. Qu'elle soit mentale, émotionnelle ou physique.

Il est évident que certaines personnes ont la capacité de supporter mentalement beaucoup plus de stress que d'autres. Cela est lié à la force de caractère mais aussi à la constitution physiologique de chacun d'entre nous.

Le stress est une réaction physique provoquée par une hormone appelée adrénaline.
Elle a de nombreux effets sur notre corps. Un taux de sucre dans le sang qui augmente de façon phénoménale et qui de plus vous donne une augmentation de l'énergie musculaire instantanée.

Aussi, une transpiration soudaine et excessive due aux glandes sudoripares. Une contraction soudaine et très forte de votre cœur avec l'augmentation du rythme des pulsations cardiaques. Une pression sanguine accrue pour irriguer davantage le cerveau et les muscles.
Il y a également une respiration plus forte et plus intense pour fournir plus d'oxygène à votre corps.

Comme il est expliqué plus haut, un minimum de stress positif est nécessaire car il stimule et motive toutes nos activités, cela est parfaitement normal et sain.

Maintenant il ne faut pas se laisser dépasser par un mauvais stress. C'est-à-dire que si nous nous laissons envahir par un surplus de stress, il aura des conséquences dramatiques. Différents symptômes physiques et émotionnels se manifesteront d'une manière déstabilisante. Ces symptômes sont assez vastes et peuvent varier d'une personne à l'autre :

Manque d'énergie, irritabilité, tension élevée, mais aussi des sentiments de tristesse, de frustration exagérée, de colère qui peuvent aller jusqu'à la dépression.

Petit exercice de relaxation par le souffle et le relâchement musculaire progressif :

Tenez-vous debout, les bras pendants le long du corps, les épaules bien relâchées aussi.

1. Respirez consciemment

Commencez à respirer profondément par le nez (toujours).
Visualisez le souffle qui descend dans votre gorge, dans vos poumons et prolongez cette respiration en gonflant le ventre comme un ballon.

Retenez ensuite votre respiration pendant 1 à 2 secondes (pas la peine de la retenir 10 secondes, on ne fait pas un concours d'apnée).

Expirez ensuite lentement en visualisant bien votre ventre se dégonfler et l'air sortir de vos narines sous forme de fumée noire (je fais « dégager » les pensées négatives) de façon symbolique.

Et cela durant 2 à 3 minutes.

2. Relâchez vos muscles consciemment

Après cette mini séance de respiration, vous êtes toujours debout, les bras pendants le long du corps. Commencez à relâcher tous les muscles de votre visage en penchant votre tête en avant.

Relâchez totalement tous les muscles du visage, en prenant bien conscience de la sensation de lourdeur.

Ensuite, faites descendre cette sensation de dé-

tente sur vos épaules et dans votre nuque. Ressentez cette sensation de lourdeur et imprégnez-vous-en.

Faites de même avec votre bras droit et votre main droite. (Servez-vous de la vision intérieure pour ressentir au maximum cette sensation). Pareil pour votre bras gauche.

Ensuite, laissez tomber votre buste en avant, tête la première, et les bras pendants. Restez comme cela 1 minute, en relâchant bien votre dos, vos bras et en prenant conscience de la lourdeur et de la pesanteur.

Respirez profondément par le nez, en prenant soin de bien gonfler votre ventre, puis relâchez l'air par le nez.

Après ce petit exercice, vous ressentez déjà un relâchement entier de votre corps

Atteignez vos objectifs

Il y a 2 sortes d'objectifs dans votre vie :

1. Les buts «externes» à vous-même.
2. Les buts «internes» à vous-même.

La plupart d'entre-nous avons comme objectifs, quand on y réfléchit bien, des buts «externes» à nous-mêmes.

Qu'entendons-nous par «externes», synonyme de «faire»?

Ce sont tous les buts que vous vous fixez en dehors de votre développement personnel :

But matériel :

Cela touche ce qui est matériel, comme une nouvelle voiture, une maison, des nouveaux vêtements.

But social et professionnel :

Cela peut également toucher des personnes, des endroits, des situations :

Les personnes proches que vous fréquentez, votre milieu professionnel... bref tout de qui touche votre confort, votre évolution et vos désirs par rapport aux autres et aux objets.

Vos buts «internes», **synonymes** «d'être»

sont totalement différents de vos buts « externes ».

Que sont-ils ?

Ce sont simplement vos désirs d'évolution personnelle, qui ne dépend pas de personne d'autre que vous, d'aucun objet ou de n'importe quelle situation.

C'est en quelque sorte des nouvelles attitudes mentales que vous désirez obtenir pour mieux vous épanouir par rapport à vous-même

Il y a là toute une série d'émotions qui y sont liées : la joie, l'affection, l'amour pour vous-même, la compassion, le partage, la générosité.

Les buts intérieurs sont liés à vos comportements, vos manières de faire, de penser et d'être. Ce sont des nouvelles aptitudes, un développement de vos compétences. Ils touchent ce que vous pensez, ressentez en vous. L'amour, le bonheur, la

joie, la tolérance, le bien-être, les évolutions personnelles, sont des buts intérieurs.

Pour résumer, votre but « extérieur » est ce que vous possédez ou voulez posséder, et les actions que vous faites pour obtenir quelque chose.

Votre but « intérieur » est ce que vous êtes au plus profond de votre être.

Ne confondez pas «être» et « faire»

L'évolution de notre société de consommation est pour la plupart d'entre nous basée sur l'objectif de «faire» ou les objectifs « externes ».

Le problème vient du fait que nos objectifs extérieurs sont temporaires, instables dans la durée et ne sont que l'illusion de ce qui n'existe pas réellement.

Pour faire concret, imaginez que vos buts « extérieurs » se matérialisent sous la forme d'une superbe nouvelle moto, d'un job en or, d'une belle maison, d'une nouvelle compagne ou d'un nouveau compagnon.

Nos buts extérieurs peuvent disparaître du jour au lendemain. Le problème est que nous nous attachons à tout ce pouvoir de possession, et dès lors la souffrance et le stress surgissent forcément par la peur de les perdre.

C'est paradoxal, mais tout but extérieur provoque pour la plupart d'entre-nous une sorte d'envie-rejet qui conditionne notre comportement et nos peurs.

Ne concentrez pas tous vos buts sur le «FAIRE»

Nous confondons pour la plupart que réaliser tous

ses buts extérieurs nous conduisent au bonheur et la satisfaction.

Malheureusement, il n'en va pas ainsi.

Si nous nous en tenons uniquement à la réalisation de nos buts externes, en négligeant nos buts internes, nous allons engendrer inconsciemment un stress et une insatisfaction qui va augmenter au fur et à mesure.

Nous pensions à tort que cela nous amènera forcément à la réalisation de notre but interne, donc ce qui touche notre « être ». Vous l'avez très souvent déjà observé autour de vous : les hommes les plus riches, qui ont les plus grosses voitures, ne seront pas heureux s'ils ne cultivent pas leur bien –être interne, qui lui est stable, durable et profond.

Comment font-ils ?

Les coachs personnels et sportif de haut niveau l'enseignent. Les hommes politiques de premier rang et les grands hommes d'affaires comme Arnold Schwarzenegger l'utilisent souvent. Les sportifs de très haut niveau comme Raphaël Nadal ne savent plus s'en passer.

Ce concept est réellement si puissant qu'il est perpétuellement étudié par des professionnels de la psychologie sur toute la planète.

Quel est-il ?

Le pouvoir de la représentation mentale.

Que cela représente-t-il concrètement ?

Imaginez tout simplement que ces techniques forcent votre mental et plus particulièrement votre subconscient à vous imaginer en train d'effectuer une activité qu'elles soient sportive, professionnelle personnelle ou familiale, au lieu d'effectuer réellement cette activité.

C'est une sorte de théâtre mental. Dans lequel tous vos cinq sens participent à cette mise en scène de l'esprit.

Le construisons souvent nos propres images dans notre esprit. Ces images sont souvent basées sur nos propres souvenirs vécus.

Ces techniques vous donnent donc la possibilité par votre simple volonté et imagination de créer vos propres images et vos propres scénarios mentaux.. Et ainsi diriger ces images mentales vers l'atteinte de tous vos buts.

Prenons un petit exemple :

Vous avez en vous cette fâcheuse tendance à imaginer que tout ce que vous allez faire dans votre futur va échouer (échec scolaire, échec professionnel, échec sentimental...) Vos réelles chances d'augmenter considérablement le risque d'échouer réellement dans ces trois domaines seront bien réelles.

Par contre si votre mental prend le temps de s'exercer à leur représentation positive des choses, vous verrez que votre vie aura tendance à changer de façon positive dans des domaines aussi divers que l'amour votre carrière, votre famille et votre réussite professionnelle.

Vous trouvez ça irréaliste et peu probable ?

C'est une réalité concrète que les psychologues étudient depuis maintenant une dizaine d'années.

En étudiant plus spécifiquement le pouvoir et la spécificité du mental subconscient. Comme nous en avons parlé déjà plus haut dans ce livre.

Certain tennisman de haut niveau ainsi que pas mal d'équipes récemment entraînées pour les jeux olympiques, sont accompagnées de coachs sportifs et sophrologue. Souvent payés à prix d'or. Car le véritable secret de réussite de ces sportifs et de ses personnalités hors du commun se nomme « coachs ».

Au-delà de leur simple entraînement physique, ils les entraînent régulièrement à la représentation mentale.

Les résultats constatés sont simplement stupéfiants !

Bien sûr, ces différentes techniques de coaching peuvent très bien s'adapter à notre vie quotidienne. Elle ne s'applique pas uniquement aux sportifs et aux personnalités connues.

Imaginez quelle serait votre vie en pouvant changer à votre guise les scénarios mentaux ?

Imaginez-vous simplement hyper confiant lors d'un entretien d'embauche. Par la visualisation et la re-

présentation mentale. Travaillez sur votre subconscient et vous verrez que vos chances de sortir de cet entretien d'embauche avec une promotion sera infiniment plus élevé !

Si vous éduquez votre esprit à vous imaginer dans n'importe quelle situation de votre vie de façon « gagnante », votre réalité sera alors tout naturellement le reflet de cette imagerie mentale. Elle force votre esprit votre subconscient à aller dans le sens de ce que vous voulez réellement !

Maîtrisez vos émotions :

Nos émotions sont un flux énergétique indispensable à notre organisme mais aussi à notre mental à fin que nous puissions fonctionner au mieux. Pourtant chez nous en Occident, les émotions n'ont pas toujours une bonne image.

Si l'on se réfère au langage populaire ne dit-on pas souvent :

« La colère est mauvaise conseillère »

« Il faut tourner sa langue sept fois dans sa bouche avant de parler »

Souvent nos émotions ont une connotation négative car elles peuvent paraître comme des signes d'un manque de contrôle de nous-mêmes et de nos attitudes.

Pourtant, exprimer nos émotions est très important pour notre santé mentale et physique. Chaque émotion présente dans notre psychisme un rôle bien particulier à jouer.

Nos émotions ont souvent mauvaise presse

Notre culture occidentale a souvent tendance à étouffer nos propres émotions internes. En effet, je constate un manque flagrant d'éducation aux émotions dans notre société. Pourtant, la plupart des maladies psychosomatiques sont simplement le reflet d'émotions mal exprimées et souvent cachées en nous-mêmes.

Les émotions qui ne s'expriment pas tendent à s'imprégner et à s'accumuler dans notre psychisme. Vous pouvez comparer l'accumulation de vos émotions non exprimées à une marmite-pression. Lorsque vous la mettez sur le feu, que fait cette marmite-pression au bout d'un moment ?

Et bien elle évacue tout simplement son trop-plein de pression par une valve de sécurité. Imaginez maintenant que cette valve de sécurité n'existe pas et que cette marmite-pression soit toujours sur le feu.

Imaginez-vous un petit peu maintenant les conséquences ? La marmite pression explose tout simplement... Je voulais simplement que vous imaginiez les dégâts - pour nos émotions et notre psychisme c'est exactement pareil.

La plupart d'entre nous en fait, confondons souvent émotions saines et émotions trafiquées. Avant d'expliquer plus en détail ces différences importantes, nous avons parlé ensemble ici des quatre émotions de base.

La colère

La peur

La joie

La tristesse

Chacune de ces émotions a une fonction basique et spécifique.

Pourquoi parler d'émotions trafiquées ou de trafic des émotions ?

Pour faire simple, imaginez qu'un jour votre collègue de bureau accumule jour après jour une pression qu'il garde pour lui. Votre collègue est une personne fière, orgueilleuse et qui n'a pas besoin de se confier à qui que ce soit. Il se sent en effet capable de pouvoir gérer ses émotions sans problème.

Jusqu'au jour où vous apprenez que votre collègue a eu une dépression et qu'il ne reviendra plus pendant six mois. Pourtant cela vous semble bizarre, votre collègue était une personne forte avec un caractère entier, qui apparemment a prit sur lui, comme on dit souvent.

Et c'est là l'une des plus grandes erreurs que nous pouvons commettre par rapport à nos émotions. Si vous n'exprimez pas vos émotions et que vous laissez celles-ci s'accumuler en vous, il y a un moment où votre psychisme, votre mental ne saura plus faire face à ce surplus de pression interne.

Viendront alors des réactions bien trop disproportionnées, avec des conséquences très néfastes sur notre corps et notre mental. Irritabilité exacerbée, perte totale du contrôle des réactions, dérapages verbaux, problème relationnel grave avec le con-

joint ou les collègues, dispute, colères démesurées.

Mais de quel trafic parlez-vous ?

Dans d'autres cas nous pouvons trafiquer nos émotions de manière encore plus pernicieuse. Notre éducation et notre environnement infantile, nous l'avons déjà vu ensemble au début de cet ouvrage, ont une influence considérable sur notre façon de nous comporter. Sur nos croyances par rapport à nous-mêmes, et sur notre façon de penser.

Dans certains cas de figures, il peut arriver que notre psychisme parasite nos sentiments et émotions en les cachant et en se faisant passer pour une émotion différente.

Avons-nous déjà remarqué autour de nous que certaines personnes agissent en substituant certaines de leurs émotions par d'autres, pour arriver à leurs fins ?

On peut expliquer ça comme étant une sorte de chantage, qui n'est pourtant pas conscient.

Pour vous citer un exemple concret, imaginez qu'une personne a accumulé une rancune et une colère terrible contre son ancienne femme avec qui il a divorcé. Pour une raison ou une autre, cet homme ne se permet pas ou ne s'autorise pas à exprimer cette colère et la cache donc au plus profond de lui.

Son mental subconscient, va donc trouver une émotion de substitution de telle sorte que cet homme puisse donc exprimer cette colère sous forme par exemple de tristesse ou de chagrin.

Il est très dangereux pour cet homme de réaliser cette forme de chantage inconsciente, car cette forme de trafic des émotions et très dangereuses écologiquement mais aussi socialement.

Bien entendu exprimer nos émotions de manière juste pour soi-même et pour les autres demandes une certaine adaptation par rapport aux circonstances.

Bien qu'il soit indispensable d'exprimer sa colère, il faut toujours se laisser quelques minutes pour ne pas réagir à chaud. Une fois l'émotion mieux contrôlée, vous pouvez alors vous permettre d'exprimer cette émotion chez la personne concernée.

Il est important pour cela de le faire de manière constructive dans un respect mutuel.

Une image vaut mieux que des mots :

Imaginez un tennisman professionnel qui a de grosses difficultés à gérer ses colères et ses frustrations. Si ce tennisman n'exprime pas tôt ou tard ces émotions refoulées, il subira probablement les conséquences de ce non-dit.

Imaginez maintenant, que ce tennisman exprime toute sa frustration et sa colère sur l'arbitre parce que celui-ci lui a refusé un point important. Il va alors commencer à hurler sur l'arbitre, sa façon de penser. Malheureusement pour lui, ce genre d'attitude ne lui sera malheureusement pas d'un grand secours.

Car non seulement il risque de perdre son influx nerveux pour la suite du match, mais en plus son image sera ternie par ce brusque accès de colère non maîtrisé.

L'idéal dans ce genre de situation est de pouvoir contrôler son émotion jusqu'à la fin du match, de la mettre de côté. À ce moment-là, il pourra alors exprimer pleinement son émotion de colère mais avec plus de recul, en respectant la personne qui se trouve en face de lui. L'important est de pouvoir exprimer ses émotions mais en ne tombant pas dans l'excès passionnel ou dans le manque de respect mutuel.

Ce genre d'exemple type exprime vraiment bien l'ajustement nécessaire qu'il y a lieu d'avoir, afin d'exprimer une émotion de la manière la plus juste possible. Sans trop d'intensité, mais en exprimant tôt ou tard cette émotion avant qu'elle ne soit refoulée par votre subconscient.

Petit exercice à fin de prendre conscience de ses émotions et de les laisser s'exprimer librement :

Effectuer cet exercice sur une durée de sept jours. Commencez le lundi en vous munissant d'un petit calepin et d'un crayon.

Le lundi, comme pour les autres jours de la semaine, notez sur votre calepin toutes les émotions ressenties au cours de votre journée. Il peut s'agir soit d'une émotion positive mais aussi d'une émotion négative.

Ne négligez aucun détail et soyez honnête envers vous-même. À chaque émotion ressentie, associez-y une personne, une circonstance particulière, un endroit.

En procédant de la sorte, vous allez pouvoir prendre conscience que vos émotions refoulées s'expriment chaque fois au travers de circonstances similaires ou par rapport à un type de personne bien particulier.

En reconnaissant ses émotions, et en faisant reconnaître leur nature vous allez pouvoir faire un grand pas en avant dans la maîtrise de vos émotions.

La reconnaissance d'un problème et votre prise de conscience par rapport à lui, est souvent le premier pas décisif vers un mieux être.

À chaque fois que vous revivrez une émotion positive ou négative par rapport à un contexte particulier, essayez de vous demander au maximum quelle réaction différente pourrez-vous avoir par rapport au problème. En transformant l'émotion négative par son contraire.

Un exemple concret : imaginez que vous ressentiez une vive colère à chaque fois qu'un automobiliste vous coupe la route ou ne maintient pas ses distances de sécurité par rapport à vous.

Au lieu de réagir de façon colérique et trop démonstratrice, demandez-vous comment se passerait cette situation si au lieu de cela, vous appliquez des émotions contraires à la colère. C'est-à-dire de calme et de lâcher prise par rapport à la situation.

Bien sûr ce genre d'exercice n'est pas toujours facile au début, mais cela vaut largement la peine de l'effectuer ! Vous verrez au bout d'un certain

temps que vous commencerez à mieux comprendre vos mécanismes internes qui vous poussent à réagir de telle ou telle façon dans certaines circonstances.

Car nos comportements habituels nous font perdre conscience de la réalité objective de nos réactions. C'est en appliquant une certaine vigilance par rapport à nos propres réactions que nous pourrons comprendre et corriger nos comportements limitatifs. Par rapport à nous-mêmes, par rapport aux autres.

Conclusion

Cet ouvrage est là pour montrer que sommeille en vous un potentiel quasi illimité. Vous avez vraiment le pouvoir de transformer votre vie dans le sens vos désirs et de vos souhaits les plus chers.

Il est important pour cela de bien comprendre que le mental, le physique et le psychique sont intimement mêlés et s'influencent mutuellement dans toute réaction et comportement.

Notre esprit humain ordinaire ainsi que nos habitudes limitatives sont comme un terrain en friche.

Il faut dès maintenant commencer à labourer ce « sol affecté » de vos pensées, vos peurs, vos doutes, par de la compassion envers vous-même mais aussi envers les autres.

Une fois ce sol labouré de tous ces irritants psychiques qui vous empêchent d'avancer, commencez maintenant à faire germer les graines d'un renouveau.

Atteindre vos objectifs, vous sentir épanoui, calme et libéré de vos blocages, sera alors le fruit de cette culture du renouveau qui est en train de germer en vous.

Ouvrez-vous maintenant à votre nouvelle vie !

Dès lors, une nouvelle dimension peut s'ouvrir à vous, et à votre vie dans son entièreté.

Imaginez maintenant comment vous pouvez améliorer vos relations à vous-même, vos relations professionnelles, amoureuses, amicales ou familiales.

Imaginez le changement dans votre vie !

Mais n'oubliez pas si vous commencez à changer votre intérieur, les circonstances extérieures de votre vie le seront aussi.

Il y a une loi universelle qui attire à vous tout ce que vous souhaitez et désirez.

Si vous savez faire de votre esprit votre meilleur ami, alors toutes les portes s'ouvriront à vous.

Comment pensez-vous que les hommes les plus influents de notre planète ont réussi un jour à faire de leur vie une incroyable success story ?

Tout simplement en croyant en eux. Leur détermination et leur foi, leur capacité intérieure ont tout simplement renversé des montagnes.
Le plus souvent, certaines personnalité, certains inventeurs ou hommes influents de ce monde ont connu l'échec.

Mais ils n'ont jamais abdiqué. Car ils savaient en leur fort intérieur que le succès et la réalisation de leurs désirs les plus fous frapperait à leur porte.

L'échec fait partie de l'apprentissage de la vie. Il n'y a aucune honte à subir l'échec.

D'ailleurs qui pourrait dire qu'il n'a jamais connu d'échec ? L'échec pour moi est un tremplin qui nous pousse au-delà de ce que l'on pense être pour devenir enfin ce que l'on est vraiment.

Vous aussi vous pouvez faire de votre vie le miroir de vos rêves. Croyez en vous, investissez en vous et vous verrez que cet investissement sera le plus prolifique et le plus important de votre vie.

Rien n'est impossible pour qui le souhaite. Vous avez un véritable trésor enfouit en vous. Chaque jour doit être un renouveau. Peu importe votre passé, peu importe vos échecs et vos doutes, cultivez maintenant les graines de la détermination de votre renouveau.

Nous voilà à la fin de la lecture de ce livre.

Les grincheux sont-ils les bons conseilleurs ?

Ne faites pas comme les grincheux, les sceptiques et les aigris. Vivez votre vie comme un rêve. Et votre rêve deviendra réalité.

Alors bien sûr vous avez toujours le choix, car tout changement vous plonge dans l'inconnu. Il est toujours plus facile de se conforter et de croire que l'on contrôle et maîtrise sa vie. Et que l'on préfère la petite routine sans saveur de notre vie actuelle.

C'est une erreur. Le train du changement entre en gare. Le prendrez-vous ou allez vous vous contenter de le regarder repartir sans rien faire ?

Le choix vous appartient, à vous seul. Mais sachez que si vous investissez en vous, la vie vous le rendra au centuple.

J'ai fait un jour le pari de prendre ma vie en main et de prendre un virage à 180°. J'ai investi en moi-même, malgré la raillerie et la moquerie de certaines personnes.
Aujourd'hui je récolte ce que j'ai semé et je vis enfin la vie dont j'ai toujours rêvé.

En étant libre d'être moi-même et en prenant enfin conscience que la vie est une richesse dont je n'aurais même pas soupçonné l'existence auparavant.

Croyez-le, rien n’est impossible pour qui le souhaite vraiment. Investissez en vous et mettez-y toute votre énergie et votre enthousiasme. Car ce sont eux qui seront le moteur de votre réussite, et de votre épanouissement.

Je remercie tous ceux et celles qui m'ont aidé, au gré de mes rencontres avec eux, à m'apprendre à m'accepter tel que je suis, et de faire de moi aujourd’hui ce que je suis.

Je les en remercie sincèrement.

Je remercie aussi ma maman qui n'est plus là malheureusement aujourd'hui. Mais qui m'écoute et me guide.

Je vous souhaite tout simplement le meilleur.

Portez-vous bien et vivez votre vie comme vous l'entendez.

Renaud Janssen.

Peut-être avez-vous reçu ce livre par un ami, un proche ou une connaissance ?

Vous le voyez, son contenu riche va réellement vous donner les bases nécessaires à une vie épanouie. Plus confiant, plus serein, plus déterminé à réussir dans tous les domaines de votre vie.

une autre bonne surprise vous est réservée…

Pour recevoir mes prochains cours et livres gratuits

De conseils, astuces, vidéos, audios sur le développement personnel et la gestion du stress

Inscrivez-vous ici :

Lien vers mes cours et livres gratuits