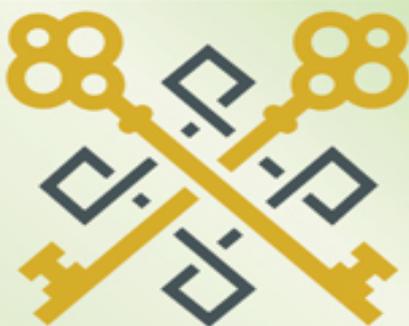


Yvonne Oswald, PhD

Le *POUVOIR* des *MOTS*



CHANGEZ VOS PAROLES,
TRANSFORMEZ VOTRE VIE!

Santé, richesse et relations renouvelées en
21 JOURS

NOUVELLE
ÉDITION

PERFORMANCE
Edition

Yvonne Oswald, PhD

Le *POUVOIR* des *MOTS*



CHANGEZ VOS PAROLES,
TRANSFORMEZ VOTRE VIE!
Santé, richesse et relations renouvelées en
21 JOURS

NOUVELLE
ÉDITION

 **PERFORMANCE**
Edition

Yvonne Oswald, PhD

Le *POUVOIR* des *MOTS*

CHANGEZ VOS PAROLES,
TRANSFORMEZ VOTRE VIE!

Santé, richesse et relations renouvelées en

21 JOURS





450-448-7748

info@performance-edition.com

www.performance-edition.com

Distribution pour le Canada : Prologue Inc.

Pour l'Europe : DG Diffusion

Pour l'Europe en ligne seulement : www.libreentreprise.com

Traduction en français du livre Every Word Has Power, Yvonne Oswald, 2008

Première édition en français, 2011

© 2020 Performance Édition

ISBN : 978-2-924639-69-6

EPDF : 978-2-924639-70-2

EPUB : 978-2-924639-71-9

Dépôt légal 1^{er} trimestre 2020

Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Dépôt légal Bibliothèque nationale du Canada

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction du tout ou d'un extrait de ce document, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, et en particulier par photocopie ou par microfilm, est interdite sans l'autorisation écrite de Performance Édition.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Nous remercions la Société de développement des entreprises actuelles du Québec pour son appui à notre programme de publication.

Limite de responsabilité :

L'auteure et l'éditeur ne revendiquent ni ne garantissent l'exactitude, le caractère applicable et approprié ou l'exhaustivité du contenu de ce livre. Ils déclinent toute responsabilité, expresse ou implicite, quelle qu'elle soit.



Imprimé au Canada



*Je dédie cet ouvrage à la personne
qui m'est le plus chère au monde,
ma fille Katie, à qui j'offre mon amour
et ma reconnaissance pour son soutien
et son inspiration.*

*Merci à ma mère Ruth et à mes soeurs
Jen, Val, Treena et Ann,
d'avoir été là pour moi.*



TÉMOIGNAGES D'APPRÉCIATION

« Pourquoi ne pas tourner à votre avantage les milliers de mots que vous utilisez chaque jour de votre vie ? Dirigez votre destin maintenant grâce à vos pensées et à votre langage et préparez-vous à recevoir des résultats mesurables et étonnants! »

— **Raymond Aaron**, Co-auteur du livre *Chicken Soup for the Parent's Soul*, bestseller du *New York Times*

« Le livre d'Yvonne Oswald changera votre vie. Elle utilise la science compliquée de la métaphysique et des relations interpersonnelles et traduit le tout dans une forme que le plus novice des lecteurs peut absorber pour l'aider à transformer sa vie. Je l'ai adoré. »

— **Maître Cameron Shayne**, Créateur du yoga budokon

« *Le pouvoir des mots* doit être lu par chaque personne qui travaille en accord avec la Loi de l'Attraction. C'est vraiment LE livre pratique qui enseigne de quelle façon appliquer les lois de façon à créer ce que nous désirons. Il procure des moyens faciles, simples et pratiques pour élever vos vibrations. Je le recommande fortement. »

— **Christy Whitman**, auteure, conférencière professionnelle et coach certifié de la Loi de l'Attraction

« À travers les mots de son livre, Yvonne nous enseigne que le vrai succès c'est lorsque nous nous sentons bien envers qui nous sommes, ce que nous faisons et ce que nous possédons. Ce livre peut vous mener à cet état. »

— **Ric Giardina**, auteur et directeur de création de The Spirit Employed Company

« Changer consciemment les mots que j'utilisais a complètement transformé ma vie et celle de mes clients. Après avoir encouragé mes clients à changer leur vocabulaire, j'ai été témoin de résultats miraculeux, amusants et de guérison. Les changements significatifs que j'observe à chaque jour à ma

clinique c'est que j'accomplis des résultats beaucoup plus rapidement et les gens semblent être beaucoup plus optimistes. »

— **Dr. Ebi Taebi**, docteur en médecine naturopathique et spécialiste en cancer, en maladies chroniques et en dépression

« En changeant les mots tels que “problèmes” et “mauvais” en occasions... m'a aidée à transformer mon langage et ma façon de penser. Merci Yvonne. En devenant consciente des “patterns” de mon propre langage (ou de ma façon de m'exprimer) et en les changeant, je découvre que ma vie est beaucoup plus simple et que ma prospérité a augmenté à un point tel que j'ai récemment fait un dépôt sur l'achat d'un condo pour lequel je suis sur le bon chemin d'être capable de le payer comptant au moment de la livraison. »

— **Elaine Charal**, graphologue et analyste en écriture

« Je me croyais une personne positive jusqu'à ce que je lise *Le Pouvoir des Mots* et que je réalise à quel point mes “patterns” de pensée négative affectaient chaque aspect de ma vie de tous les jours. Changer n'est pas facile mais, grâce à ce livre, j'ai maintenant les bons outils pour m'amener à opérer un changement plus positif et bénéfique dans ma vie. J'ai acheté des copies du livre pour les offrir à chacun des membres de ma famille et aussi à mes amis. Merci Yvonne. »

— **Ann Singer**, chercheuse en marché

Table des matières

Préface : Vos paroles vous rendront la liberté

Introduction : La puissance des mots

1 : Le pouvoir d'une décision claire

2 : Le pouvoir de l'estime de soi

La Magie de l'esprit - UN

La Magie de l'esprit - DEUX

3 : Le pouvoir de la conscience

La Magie de l'esprit - TROIS

4 : Le pouvoir de la concentration et de l'intention

La Magie de l'esprit - QUATRE

La Magie de l'esprit - CINQ

5 : Le pouvoir de l'abandon

La Magie de l'esprit - SIX

La Magie de l'esprit - SEPT

La Magie de l'esprit - HUIT

6 : Le pouvoir de la communication et de la compréhension

La Magie de l'esprit - NEUF

7 : Le pouvoir des relations interpersonnelles

La Magie de l'esprit - DIX

8 : Le pouvoir de la connexion spirituelle

9 : Le pouvoir de changer le monde

Un message d'Yvonne

Annexe

Transformez ces expressions de faible énergie en expressions de haute énergie.

Des mots optimistes à haute teneur en énergie.

Des mots de faible énergie à rayer de votre vocabulaire.

Adaptation de l'exercice de pardon *ho'oponopono*.

Vocabulaire des systèmes représentationnels.

Préface

Vos paroles vous rendront la liberté

Les mots que vous prononcez,
en pensées comme en paroles,
constituent le véhicule qui vous conduit
sur la route du bonheur.

Ce sont eux qui décident de votre destination
et de la vitesse à laquelle vous y parvenez.

Les mots transforment la séquence
de votre ADN en recréant votre avenir et
en créant des possibilités quantiques qui
vous permettent de maîtriser votre destin.

Les mots et les pensées tissent votre caractère.

Prenez votre place au soleil en apprenant à
concevoir intentionnellement votre vie dès

MAINTENANT !

Introduction

Le pouvoir des mots

Que diriez-vous de rayer les émotions négatives et les croyances restrictives en moins d'une minute pour ainsi faire de la place au succès?

Que diriez-vous d'atteindre à des états de haute énergie en vue de dégager de vastes ressources internes et de vous brancher à un univers d'abondance?

Que diriez-vous d'accroître la qualité de vos dialogues et de vos discours intérieurs au point où tous vos besoins sont comblés aisément et efficacement?

Tout cela et plus encore est possible dès lors que nous accédons aux coins inexplorés de notre propre esprit.

Raymond Birdwhistle a démontré en 1970 que les mots dont nous nous servons pour communiquer avec autrui ne nous valent que *sept pour cent* de résultats. En revanche, les mots que nous nous adressons à nous-mêmes en pensées génèrent *cent pour cent* des résultats que nous obtenons notre vie durant tandis que notre étonnant esprit interprète et suit nos directives.

Vous êtes déjà un maître communicateur. La qualité de vos communications dépend entièrement de la façon dont on y répond, ce qui signifie que vous seul êtes responsable de ce que comprennent vos interlocuteurs. En fait, le succès que vous connaissez dans chaque sphère de votre vie est en fonction de votre habileté à vous faire comprendre.

Les neuf chapitres qui suivent sont profondément simples en même temps qu'une importante source de métamorphose en ce qu'ils vous apprendront à donner de la vitalité à vos paroles, ce qui vous conduira à une merveilleuse destinée faite de communications et de relations bonifiées, d'un plus grand bien-être et de la réalisation de vos désirs et de vos rêves les plus chers. Vous apprendrez également à distinguer les mots empreints d'un faible niveau d'énergie de ceux dont le niveau d'énergie est élevé, et vous verrez comment ces mots influent sur votre vie. La connaissance, l'amour, le succès,

la prospérité, la santé et le bonheur : tout ce que vous méritez vous est déjà acquis et il n'en tient qu'à vous de vous servir des bons mots pour vous y connecter.

Examinons quelques éléments de base avant d'aller plus loin.

Les origines de la communication

Les gestes et le langage corporel sont les précurseurs de la parole. De nombreux chercheurs sont d'avis que ce mode de communication a vu le jour il y a au moins quatre millions d'années, au moment où la bipédie a permis aux hominidés de libérer leurs mains pour donner lieu à une communication plus « expressive ».

La même époque voit naître les regroupements et la socialisation, desquels émerge la communication non verbale, comme les signes de la main et autres gestes, qui ont probablement découlé de ces structures sociales plus cohésives et plus coopératives. L'un des avantages de la communication non verbale tient dans sa nature nécessairement silencieuse, un excellent moyen de se protéger contre les prédateurs. La communication non verbale intentionnelle, comme de pointer quelque chose du doigt (indication d'une conscience spatiale) ne se retrouve chez aucun autre primate et est ce qui nous distingue des autres espèces.

Selon une étude menée à l'Institut Max Planck en 1997, les bébés humains pointent d'abord du doigt avant de passer, plusieurs semaines plus tard, aux mots.

Le cerveau se compose de trois parties principales : le cerveau reptilien, le cerveau central ou limbique et, enfin, le cortex cérébral, qui est apparu plus tard. La partie la plus ancienne, le cerveau reptilien, est le siège du mouvement et de la survie. La partie centrale est préoccupée pour sa part par nos émotions : peur, colère, amour, affection et communication. Il s'agit en fait du cerveau familial ou limbique, un système qui a vu le jour lorsque l'humanité a commencé à se socialiser. Le cerveau limbique poursuit des objectifs à court terme qui reposent principalement sur ce qui est bon ou mauvais, bien ou mal, le tien ou le mien. Cette partie du cerveau, simpliste, est un produit de l'habitude et de la hiérarchie. Elle n'a pas la capacité de visualiser ou de croître en raison du fait qu'elle se préoccupe uniquement de

polarités. La partie la plus récente du cerveau, enfin, est le cortex cérébral, qui ne s'est développé qu'au cours des cent cinquante mille à deux cent cinquante mille dernières années, et c'est là qu'est né le langage, sous forme de gestes.

Aujourd'hui, quand nous parlons, nous continuons à nous servir de notre corps pour compléter nos communications. En fait, nous utilisons inconsciemment le langage corporel dans cinquante-cinq pour cent de nos communications. Vous n'avez qu'à demander qu'on vous explique, uniquement à l'aide de mots, ce qu'est une spirale!

Le langage complexe que nous connaissons aujourd'hui n'existe que depuis soixante-cinq mille ans environ. Son origine pourrait expliquer comment *l'homo sapiens* en est venu à dominer l'homme de Néandertal européen et *l'homo erectus* du Sud-est asiatique, l'étonnante propriété du langage, qui se distingue de toute autre forme de communication, reposant sur le fait qu'il est *générateur*. Les tribus qui ont développé un langage ont dès lors été capables d'imaginer un avenir et de s'y tailler une place. Nous pouvons maintenant penser au passé et à l'avenir rapidement et en toute facilité. Nous pouvons rêver et imaginer au-delà de l'espace et du temps, ce qui nous procure d'infinies possibilités que nous pouvons traduire au moyen de simples mots!

Cependant, le langage dont nous nous servons de nos jours compte encore des mots qui ont été formulés il y a soixantecinq milliers d'années pour transmettre les sentiments et émotions qui émergeaient des polarités du cerveau limbique. Or, si nous modifions consciemment notre langage, c'est-à-dire les mots que nous utilisons pour nous adresser aux autres et à nous-mêmes, nous modernisons alors nos schèmes neuraux de façon qu'ils reflètent nos facultés modernes plus sophistiquées et tissons pour nous-mêmes un monde différent, plus ouvert et plus heureux.

L'habileté à comprendre et à saisir la perspective mentale d'autrui est une composante essentielle du langage. On sait que des neurones-miroir sont actifs quand un singe ou un humain observe les faits et gestes d'un autre, signe probable du début de l'établissement de rapports sociaux, que je vous enseignerai en détail plus loin dans ce livre. À ce jour, mis à part les primates, les seules espèces connues qui sont dotées de neurones-miroir sont les éléphants, les dauphins et les perroquets.

Libérez la magie de votre esprit

Le néocortex (mot latin qui signifie nouvelle écorce) forme la couche supérieure du cortex cérébral; cette partie du cerveau est la plus récente. Le néocortex est nourri principalement par le lobe frontal, siège de l'initiative, de l'imagination et de la conscience sociale. C'est là que réside votre formule magique du bonheur, à laquelle vous avez accès quand vous entrez en contact avec la conscience supérieure. L'usage du cerveau supérieur produit un succès constant dans la vie de tous les jours. Vous pouvez vous fixer des buts et envisager de merveilleuses possibilités grâce à cet outil magique. Plutôt que de faire appel au cerveau supérieur pour qu'il vous porte secours quand vous êtes malheureux, le moment est venu de vous en servir et de vous l'approprier en faisant un sérieux « ménage » des vestiges de votre vocabulaire qui vous viennent du traitement désuet des polarités du cerveau limbique pour enfin vous surpasser comme jamais vous ne l'avez imaginé.

Vous apprendrez au cinquième chapitre à neutraliser les schèmes d'interférence que produisent d'anciennes émotions dotées de peu d'énergie et des croyances qui ne vous sont plus d'aucun soutien, pour ainsi accroître votre habileté à réaliser vos désirs en accédant directement au cerveau supérieur. Cette intégration créative du nouveau cortex cérébral au cerveau limbique plus ancien vous permet de tirer profit du système tout entier.

En libérant votre esprit de ses schèmes d'interférence, vous contribuez au développement de la conscience supérieure du cortex cérébral. Vous gagnez ainsi en clarté et ressentez une paix et une confiance qui demeurent avec vous même lorsque les choses ne se passent pas comme vous le voulez.

En fait, tout se passe beaucoup plus rapidement au fur et à mesure que vous vous hissez à de plus hauts niveaux de conscience, car vous constatez alors que vous êtes toujours en état de confiance et sentez que vous êtes capable, que vous maîtrisez la situation et que vous vous suffisez à vous-même. Vous êtes investi de votre pleine puissance. Vous aimez qui et où vous êtes, et vous avez espoir que l'humanité peut progresser. Vos motivations à aider les autres à avoir du succès grandissent en même temps que votre confiance.

En vous servant des outils et des connaissances que vous trouverez dans ce livre, en supprimant les mots de peu d'énergie de votre esprit et de votre vocabulaire et en les remplaçant par des mots empreints d'une énergie

élevée, vous pourrez accéder en une nanoseconde à un vaste puits de connaissances et de pouvoirs qui vous était resté inaccessible à ce jour.

Les mots de peu d'énergie s'accompagnent de pensées et d'émotions de faible énergie; il s'agit habituellement de croyances et de modèles de nature inconsciente (en ce sens que nous n'en avons pas conscience) que nous entretenons à notre sujet et à celui du monde qui nous entoure, et qui sont dépourvus du soutien dont nous avons besoin pour connaître le succès que nous souhaitons. La plupart des gens entretiennent des pensées de faible énergie, du genre « Je ne suis pas suffisamment bon » ou « Je ne mérite pas d'être heureux et riche ». Or, cette faible énergie se transpose dans nos communications avec autrui tout en exerçant une interférence statique interne qui fait que nos buts et désirs ne semblent pas aussi faciles à réaliser.

Les mots empreints d'une énergie élevée s'accompagnent de pensées dont l'énergie est elle aussi élevée. Nous pouvons nous exercer à utiliser ce type de mots jusqu'à ce que nos pensées et nos émotions s'y ajustent en conséquence. C'est ainsi que notre vie se transforme en une expérience profondément positive et énergique qui ne demande qu'un minimum d'efforts.

En apprenant à remplacer nos dialogues internes et externes, et en combinant cet apprentissage à la suppression de croyances restrictives et d'émotions négatives empreintes de peu d'énergie, nous transmettons intentionnellement à notre esprit des signaux clairs pour lesquels nous sommes directement récompensés en retour. Ce faisant, nous établissons un lien direct avec la puissance quantique de la conscience universelle que nous appelons Dieu ou Esprit universel, cette pure conscience qui s'étend au-delà des paramètres de notre connaissance.

Comment vous sentiriez-vous si vous pouviez enrayer les sentiments négatifs des moments difficiles de votre vie en moins d'une minute, si bien que vous puissiez en évoquer le souvenir avec autant de satisfaction que vous le faites des moments les plus heureux? À quel point votre vie s'améliorera-t-elle lorsque je vous aurai appris à vous servir consciemment de mots empreints de la plus haute énergie? Que diriez-vous de faire l'apprentissage de la magie de l'esprit, qui est faite de techniques et d'exercices qui ont pour but de changer instantanément vos émotions et votre état d'esprit?

Cet ouvrage vous propose des exercices d'une grande simplicité qui vous aideront à passer sans heurts à la pleine maîtrise de votre vie. Les connaissances avancées que vous vous apprêtez à acquérir sont capables de vous conduire à la frontière d'une nouvelle technique de comportement humain.

J'enrichis la vie des gens depuis plus de vingt ans à titre de thérapeute et de facilitatrice en leur enseignant à améliorer et à transformer leur vie personnelle et professionnelle par le pouvoir des mots. Je vous transmets dans ces pages les connaissances que j'ai acquises en conseillant et en consultant des milliers de personnes de tous les milieux, pour que vous puissiez découvrir à votre tour les moyens précis de diriger votre destinée.

Vous acquerrez en toute facilité une nouvelle façon de prendre vos décisions et vous vous développerez, grandirez et vous éveillerez à votre plein potentiel. Vous apprendrez à vous estimer et à transformer l'image que vous avez de vous-même. Vous découvrirez de nouvelles façons d'accroître votre confiance et de vous libérer d'émotions négatives et de croyances restrictives, vous ouvrant ce faisant à l'abondance et à la prospérité qui s'offrent à vous. Dans vos relations intimes, vous apprendrez à vous engager plus profondément sur le plan émotionnel; vous atteindrez un plus haut degré de confiance et d'ouverture dans toutes vos relations. Vous n'hésitez pas à tirer profit de nouvelles occasions quand vous aurez compris que vous pouvez accomplir ce qu'il vous plaît d'accomplir. Vous vous sentirez un élan et ferez de véritables progrès pendant que vous apprendrez à diriger votre passion et votre énergie par des moyens à la fois amusants et inspirants qui vous vaudront rapidement des résultats tangibles. Pour que vous puissiez profiter pleinement des excellents outils que contient cet ouvrage, je vous recommande de garder un calepin à portée de main pour y prendre des notes et faire les exercices pendant que vous parcourez chacun des chapitres.

Êtes-vous prêt à éveiller le pouvoir de vos paroles? Accom-pagnez-moi dans ce voyage de découverte et d'inspiration, où vous apprendrez à faire de votre merveilleux avenir une réalité par le pouvoir des mots et des pensées.

Donnez vie à vos mots et ceux-ci VOUS insuffleront vie, amour et succès.

Le pouvoir d'une décision claire

Soyez présent à la vie, car la vie est un présent.

Choix et changements sont source de liberté

Il vous est possible de changer d'idée à la vitesse de la pensée. Votre subconscient est capable d'apporter des changements plus rapide ment que vous ne l'avez jamais imaginé. En fait, la « réalité » est simplement fonction de la perception de ce que vous croyez être vrai. Hier, vous pensiez qu'aujourd'hui était demain. Demain, vous penserez qu'aujourd'hui était hier. Quand vous aviez six ans, vous saviez que vous aviez six ans. Puis est venu le jour de votre anniversaire de naissance et vous avez su que vous aviez sept ans. Vous voyez, entendez, sentez, pensez et croyez uniquement ce sur quoi vous dirigez vos pensées. Pourtant, chaque cellule de votre corps recèle la connaissance et la sagesse de l'éternité.

La prise de décisions est une simple question de corriger des pensées désuètes et de changer d'avis. C'est l'esprit conscient qui fait des choix et prend des décisions. Les changements intérieurs se produisent au niveau inconscient et ils sont instantanés. Vous avez peut-être entendu des personnes dire qu'il leur a fallu un an avant de cesser de fumer. Le fait est qu'elles ont peut-être mis un an avant de se *décider* à cesser de fumer, mais il ne leur aura fallu qu'une seconde pour y arriver pour de vrai.

Nombreux sont ceux qui me disent qu'ils trouvent difficile de prendre des décisions. Examinons la question sous cet angle : Supposons que vous êtes éveillé pendant seize ou dix-sept heures chaque jour et que vous ne prenez qu'une décision par minute (quoi manger, quoi penser, quoi dire, comment respirer, quel exercice faire, quel mouvement faire, où aller, à qui parler); vous prenez donc consciemment au moins mille décisions par jour. Nous avons donc établi que vous savez déjà comment prendre des décisions

au jour le jour. Comment maintenant en arriver à des conclusions pour ce qui est de décisions plus importantes?

Laissez-moi vous montrer combien c'est simple. Vous avez votre calepin, dans lequel noter vos progrès vers un avenir plus serein?

Prise de décisions facile : échelle de un à dix

La prise de décisions en fonction d'une échelle de un à dix est une forme de kinésiologie appliquée. La kinésiologie est une méthode par laquelle on mesure la réponse des muscles du corps par le biais d'un stimulus, méthode qui a fait ses preuves et qui est corroborée par la science depuis plus de vingt ans. En s'aidant des recherches originales menées par le docteur George Goodheart, le docteur John Diamond a démontré au cours de ses études que les muscles répondent aux stimulus physiques et mentaux. La relation cerveau-corps constitue un mécanisme de survie à ce point puissant que les muscles réagissent instantanément à ce qui est vrai comme à ce qui est faux, à ce qui est bien pour vous comme à ce qui ne l'est pas. Il s'agit là d'une méthode rapide, facile et fiable qui favorisera la confiance en votre jugement et vous aidera à prendre rapidement vos décisions en toute confiance. Votre conscience sensorielle grandira exponentiellement au fur et à mesure que vous vous en servirez et vous permettra d'étalonner votre vie au jour le jour. Vous pouvez repenser vos stratégies d'avenir en vous servant de ce nouvel outil.

Deux mois après la naissance de ma fille, j'ai souffert de problèmes hormonaux qui m'empêchaient de fonctionner comme à l'habitude. De la femme parfaitement capable que j'avais été, j'avais maintenant toutes les difficultés au monde à m'acquitter de mes tâches journalières, que j'allais même parfois jusqu'à ignorer.

Un jour, mon mari m'a demandé de lui trouver un numéro de téléphone. Je lui ai répondu que je ne m'en sentais pas capable ce jour-là. Et c'était vrai. Mes journées se composaient de petits pas qui me permettaient d'en venir à bout; trouver un numéro de téléphone me semblait une tâche quasi insurmontable. Prendre des décisions était encore plus dure et je n'arrivais plus à me fixer des priorités. Le jour où j'ai découvert ma méthode de un à dix, j'avais décidé de m'offrir un répit de deux heures en faisant

garder ma fille. Or, je n'arrivais pas à me décider entre magasiner ou aller nager. J'ai passé vingt minutes sur le sofa à tergiverser de la sorte : magasiner ou nager?

J'ai fini par me ressaisir en me disant ce qui suit : « Allons, Yvonne. Donne-moi un chiffre entre un et dix. Qu'est-ce qui te ferait le plus de bien : magasiner ou nager? » La réponse : sept en faveur de la nage contre quatre pour le magasinage. Je suis donc allée nager et l'exercice m'a fait le plus grand bien.

J'ai commencé à appliquer la méthode aux décisions simples, comme de choisir quoi manger au petit-déjeuner. Sept pour les céréales et deux pour les rôties? Va pour les céréales. La méthode fonctionnait en toutes circonstances, si bien que j'ai pu m'en servir pour les décisions plus importantes.

Votre moi intérieur, votre subconscient, connaît mieux que votre esprit conscient l'état de l'univers tel qu'il s'applique à vos besoins (non à vos désirs), car il a vos intérêts à coeur. Votre subconscient, de même que chacune des cinquante à cent milliards de millions de cellules de votre corps, attendent impatiemment que vous leur donniez des directives en ce moment même.

Vous pouvez vérifier la méthode pour voir à quel point vous êtes proche de votre moi intérieur en voyant quel chiffre, entre un et dix, vous obtenez à l'aide d'un énoncé qui est vrai ou faux. Pour ma part : Je m'appelle Jean équivaut à zéro sur dix; je m'appelle Yvonne équivaut à dix sur dix.

Au début, servez-vous de la méthode de un à dix pour prendre des décisions simples au jour le jour, du genre : Devraisje manger des pâtes ce soir? Plus vous répondez rapidement à la question, plus vous pouvez vous fier à la réponse. Il s'agit simplement de garder à l'esprit qu'une réponse de cinq ou moins est toujours négative.

Les questions qui commencent par les mots « Devraisje... » ont un plus grand impact que celles du genre « Est-ce que je veux... » Il se peut très bien, en effet, que vous *vouliez* épouser Jean (ou Marie), mais le *devriez-vous*? Il peut s'agir là d'une tout autre question. La *façon* dont vous posez vos

questions est extrêmement importante en ce qui a trait à la prise de décisions claires.

Si vous vous demandez si la relation que vous entretenez en ce moment avec Jean est bonne pour vous et que vous obtenez, disons, un sept, cela signifie peut-être que Jean vous montre une leçon d'importance (même si cette leçon ne vous plaît pas en ce moment) ou que Jean est l'homme idéal pour vous à ce moment de votre vie. En vous demandant à quel point Jean vous conviendra dans cinq ans, votre réponse peut alors descendre à quatre, si bien que vous n'avez plus à vous demander combien de temps durera la relation, mais bien plutôt quand elle se rompra, puisqu'elle ne mène à rien. Vérifiez les relations que vous entretenez avec vos amis à l'aide de cette méthode. Les résultats que vous obtiendrez risquent d'être intéressants.

Demandez-vous maintenant si votre emploi est bon pour vous en ce moment. Si votre réponse est cinq ou moins, vous saurez qu'il est grand temps que vous en trouviez un autre.

Vous ne vous fiez toujours pas à votre intuition? Servez-vous de la méthode tous les jours pendant un mois pour des choses de moindre importance, comme ce dont votre corps a *besoin* pour dîner.

Vous pouvez également commencer une question avec les mots « Quelles sont les possibilités que... », que je trouve très utiles pour les décisions d'ordre financier. Par exemple : Quelles sont les possibilités que je tire des profits de cette nouvelle entreprise? Les mots « Est-ce bon pour moi... » peuvent quant à eux servir à des questions comme celle qui suit : Ce changement de carrière est-il bon pour moi sur le plan financier (émotionnel, physique, mental)?

Il arrive parfois que vous obteniez à la fois un deux et un huit comme réponse. En pareil cas, vous devez renverser la question. Par exemple, vous vous demandez si vous devriez prendre des vacances et vous obtenez un deux (peut-être parce que vous êtes beaucoup trop occupé et que vous n'arriveriez pas à vous reposer comme vous le souhaitez) et un huit (parce que vous avez vraiment besoin d'un moment de répit!). Demandez-vous maintenant à quel point il serait bon pour vous de ne *pas* prendre de vacances. Réponse : deux sur dix. Vous prendrez donc des vacances lorsque vous serez moins occupé et pourrez ainsi en profiter pleinement. La raison

pour laquelle votre esprit ignore l'aspect négatif de la question est que l'important sursaut d'énergie négative produit à l'idée de devoir rester chez vous et de travailler plutôt que de partir en vacances pousse le subconscient à trouver une solution de rechange viable. La préoccupation première du subconscient est de nous maintenir en vie et en bonne santé, et il cherche donc toutes les occasions de le faire.

Amusez-vous tout en apprenant à vous fier à votre habileté innée de prendre les bonnes décisions. Après seulement une semaine de pratique, vous serez beaucoup plus conscient de ce dont votre corps, votre cerveau et votre esprit ont besoin pour garder un équilibre sain, et votre instinct s'en trouvera amélioré.

Où en sommes-nous?

Maintenant que vous savez comment prendre plus facilement vos décisions, quels changements pouvez-vous apporter à votre vie? Tout ce qui ne tourne pas rond dans votre vie peut être modifié. Les réponses que vous cherchez se trouvent dans votre esprit. Vous avez la réponse à chacune de vos questions parce que votre subconscient est programmé pour rechercher intégrité et bien-être. De quoi, donc, avez-vous besoin, précisément, pour être heureux et libre?

Quand j'ai commencé à travailler à titre de conseillère, il y a plusieurs années, j'avais l'impression que les choix de vie donnaient lieu à des centaines de questions. Puis je me suis un jour donné la peine de les coucher sur papier et j'ai été surprise de constater qu'il y avait en fait peu de questions. Voici la liste que j'ai dressée, en ordre alphabétique : Argent; Carrière; Créativité; Croissance; Décès; Divertissement; Famille (parents, enfants, frères, soeurs, conjoint); Foyer; Image de soi; Naissances; Objectifs de vie; Relations (conjoint, amis, collègues); Santé (physique, mentale, émotionnelle, spirituelle); Voyages.

Il n'y en a pas vraiment plus que ça. Ce dont je me suis rendu compte, c'est qu'une bonne part de nos choix de vie n'a pas à être modifiée, même s'ils ne correspondent pas tous à ce que nous désirons. Ces choix exigent plutôt une plus grande connaissance ou une nouvelle perspective. Nous ne pouvons, par exemple, changer de famille; nous ne pouvons que nous changer nous-mêmes ainsi que la façon dont nous réagissons à notre famille.

Ce qu'il nous est donné de changer en toute facilité nous ouvre à l'équilibre, à l'harmonie et à l'autonomie, ce qui a pour effet d'éveiller nos passions et nous conduit à une vie de joie et de réalisations. La souplesse, qui est l'habileté à choisir nos réactions aux événements qui marquent notre vie, nous donne le plus grand nombre de choix sur lesquels baser des décisions claires.

Avant de vous fixer des objectifs, de faire des changements fondamentaux et de vous ouvrir à votre futur, il peut être utile de déterminer le degré d'équilibre de votre vie en ce moment. Pour ce faire, servez-vous du tableau de la page suivante. Dans la première colonne, inscrivez le taux, de zéro à cent pour cent, de bonheur que vous procure chaque aspect de votre vie. N'hésitez pas à élargir certaines des catégories, comme je l'ai fait pour les relations. L'argent, par exemple, peut se décliner en placements et en rémunération.

Si vous évaluez à 80 % ou plus chacun des aspects fondamentaux de votre vie dans la colonne Bien/Heureux, c'est idéal. S'il s'agissait plutôt de l'exercice financier d'une entreprise, une note de 50 % signifierait que vous déployez beaucoup d'efforts sans que cela vous rapporte quoi que ce soit! Un aspect évalué à moins de 50 % signifie simplement qu'il requiert une attention immédiate; non pas que vous ayez nécessairement à prendre des mesures, mais vous devez y prêter attention. Il s'agit là d'un aspect de votre vie qui fait, métaphoriquement, des pieds et des mains pour attirer votre attention.

Instantané de votre bonheur

Aspect	Bien/ Heureux (0-100 %)	Cochez les aspects les plus faciles à modifier	Mesure précise à prendre dans les 24 heures
Santé : Physique			
Mentale			
Émotionnelle			
Spirituelle			
Valeur personnelle			
Relations : Conjoint			
Famille			
Amis			
Divertissement			
Créativité			
Apprentissage			
Argent			
Carrière			
Foyer			
Bonheur d'ensemble			

Songez toutefois à ce qui se passe lorsque vous faites tous les efforts possibles pour vous rappeler le nom d'une personne que vous avez sur le bout de la langue. Dès que vous pensez à autre chose, votre subconscient peut dès lors récupérer de nom, qui surgit alors à votre esprit. Pour l'instant, contentez-vous d'observer l'aspect empreint de peu d'énergie simplement avec intérêt, sans vous concentrez sur celui-ci ni prendre des mesures pour y remédier.

Ensuite, afin d'approfondir les réponses de la première colonne, je vais vous demander d'encercler les aspects que vous avez évalués à moins de 50 %. Normalement, quand un aspect fondamental obtient moins de 50 %,

alors le divertissement et la créativité sont également bas, car un important déséquilibre tend à engendrer des émotions négatives tandis que votre esprit tente de vous signaler que vous devez prendre votre vie en main.

Dans la seconde colonne, cochez deux ou trois des aspects au sujet desquels vous pouvez *facilement* prendre des mesures immédiates. Pour ces aspects, inscrivez dans la dernière colonne une petite activité que vous pouvez faire dans les vingt-quatre prochaines heures qui vous donnera l'élan dont vous avez besoin pour mettre les choses en branle. Si vous n'avez pas beaucoup d'argent, appelez un ami avec qui vous ferez une sortie, pourvu que cela ne vous coûte pas trop cher. Vous pouvez faire une randonnée pédestre ou lire un bon livre. Si c'est votre vie de couple qui vous pose problème, vous pourriez organiser une soirée en tête à tête ou faire un compliment à votre conjoint. Faites une partie de quilles ou allez danser. L'activité physique favorise le changement sur un plan quantique et génère des endorphines qui aident à vous sentir bien. Vous êtes en fait en train de vous récompenser. Je vous indique au deuxième chapitre une liste de récompenses qui vous donnera d'autres idées.

Si vous ne savez toujours pas par où commencer, je vous suggère le divertissement, qui est l'aspect le plus facile à initier. Votre but est d'agir immédiatement. Plus vous vous y mettez rapidement, mieux vous vous sentirez. Un petit changement apporté à l'un des aspects fondamentaux de votre vie provoquera une réaction en chaîne qui aura des répercussions sur tous les autres aspects. Engagez-vous à faire quelque chose dès maintenant; allez-y et commencez à enflammer votre vie.

Si vous souhaitez activer un aspect précis de votre vie dès maintenant, mais que les circonstances ne se prêtent pas à une action immédiate, tout ce que vous pouvez faire alors est de changer la perception que vous avez de cet aspect et votre croyance à son sujet. Demandez-vous quelle leçon positive vous pouvez tirer de la circonstance et prenez la décision de réexaminer cette leçon à une date précise dans six, huit ou douze mois. Inscrivez cette date dans votre agenda, puis oubliez le tout. Prêtez maintenant toute votre attention à ce que vous *pouvez* aisément changer. Ce qui se passe habituellement est que, au fur et à mesure que vous changez d'autres aspects de votre vie en vous ouvrant à de nouveaux choix, l'aspect qui paraissait le plus stagnant offre maintenant plus de souplesse.

Pendant que vous êtes occupé à changer les propos que vous vous tenez intérieurement, à devenir plus conscient de vous-même et à prendre de nouvelles décisions, vous verrez que vous vous adaptez plus rapidement. Votre santé s'améliorera parce que l'intuition, l'optimisme et l'action feront naturellement partie intégrante de votre vie quotidienne. Une véritable santé vitale et un rendement maximal découlent d'un équilibre à tous les niveaux, physique, mental, émotionnel et spirituel. C'est par l'entremise de vos discours intérieurs et de votre imagination que vous pouvez vous diriger vers une vie dynamique. Votre réalité peut être à l'image de vos désirs, car, si vous êtes capable de l'imaginer, votre subconscient croit alors que cette réalité est vraie et vous attire à celle-ci.

Les ressources internes

Votre corps tout entier est un senseur d'énergie. Vous êtes semblable à une radio qui peut capter des centaines de stations. Nombreux sont ceux qui croient qu'ils ne sont qu'une station réceptrice alors qu'ils sont également une station émettrice capable d'amplifier l'énergie et de changer l'avenir. Il peut être aussi facile de dynamiser votre vie que d'appuyer sur un bouton. Cela signifie de cibler ce que vous voulez en enrayant les parasites que sont les mots négatifs, les émotions de faible énergie et les croyances restrictives et en éveillant, ce faisant, l'énergie latente de votre esprit qui vous conduira à une vie d'autonomisation.

La véritable autonomisation tient dans votre capacité à faire appel à vos ressources et forces intérieures quand les temps sont difficiles. Chaque nouvelle expérience active et développe les forces innées qui dorment en vous; plus vous développez de ressources, plus vous avez du ressort. Il pourra à l'occasion y avoir des jours où vous ne vous sentirez pas en pleine forme, mais vous vous en remettrez beaucoup plus rapidement et serez, ferez et aurez beaucoup plus rapidement qu'auparavant au fur et à mesure que vous vous découvrirez des stratégies de soutien. Vous apprendrez à vous fier à votre esprit pour savoir ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas tandis que vous reformulerez et redirez vos pensées pour vous donner l'énergie voulue.

Le degré de croissance de votre succès est fonction de votre habileté à reconnaître, définir, traiter, prévoir et diriger l'information vers un but précis. Les choix que vous faites et les décisions que vous prenez reposent sur

vos connaissances, vos croyances et vos sentiments, lesquels proviennent des résultats que vous avez obtenus par le passé ou du souvenir que vous en gardez. Vos souvenirs influent sur la façon dont vous percevez les autres et les influencer. Ce sont ces mêmes souvenirs qui créent votre vie à venir du fait qu'ils constituent votre principal centre de ressources.

James McGaugh, neurobiologiste de l'Université de la Californie à Irvine, soutient que tout ce que nous faisons en tant qu'êtres humains est fondé sur nos souvenirs, c'est-à-dire l'ensemble de nos aspirations, de nos expériences et de nos habiletés à communiquer. M. McGaugh affirme que les croyances que nous entretenons à notre sujet proviennent de nos souvenirs et que les souvenirs sont essentiels à la vie.

Le processus, car il s'agit bel et bien d'un processus, commence par l'attention que vous prêtez à vos pensées. Il faut commencer par modifier chaque mot que vous prononcez de façon que vos pensées, vos paroles et vos intentions aient la clarté du cristal, telle une nanotechnologie de l'esprit humain.

Le changement heureux

*Ce que vous percevez est ce que vous croyez;
comment vous le percevez est ce que vous réalisez.*

Votre inconscient adore apprendre, intégrer de nouvelles idées et trouver des solutions pour effacer de vieux schèmes de pensée et les remplacer par des actions nouvelles et dynamiques qui vous font avancer dans la joie. Vous allez apprendre à accepter et à laisser consciemment tomber ce que vous ne pouvez changer, et à changer ce qui *peut* l'être dès que vous vous rendez compte que quelque chose ne va pas. Cela vous aidera à prendre des décisions claires fondées sur ce qui vous convient vraiment.

Vos pensées naissent d'observations, d'idées et de symboles que votre esprit conscient traduit ensuite en paroles. Les mots ne sont ni plus ni moins qu'une manifestation physique quantifiable de vos pensées. Ils servent à donner un sens à vos perceptions. Les mots que vous pensez et prononcez forment alors une image, un sentiment ou un symbole dans votre inconscient (le « langage » de l'inconscient est non verbal), qui se met alors à

la recherche de ce sur quoi vous concentrez vos pensées pour l'amener à votre esprit conscient. C'est aussi l'inconscient qui stocke et récupère toutes les significations qui sont associées à chacun des mots que vous prononcez et à chacune des pensées que vous avez. Ainsi, les mots dont vous vous servez pour communiquer avec votre inconscient et, par conséquent, avec vous-même vous valent des résultats empreints d'une énergie élevée ou de peu d'énergie selon l'émotion ou le symbole sous-jacent à ces mots.

Des mots positifs pour des décisions positives

Qu'est-ce qui nous pousse à être heureux, riches ou en santé? Songez-vous à vous défaire de vos dettes ou songez-vous plutôt à vous enrichir? Prenez-vous soin de votre santé uniquement quand vous n'allez pas bien ou y voyez-vous en tout temps? Tra-vaillez-vous à votre relation de couple ou choisissez-vous plutôt de demeurer dans une relation qui n'est pas aussi heureuse qu'elle pourrait l'être, simplement par habitude?

Je dirigeais un jour une séance de thérapie avec Karen au sujet de la prospérité. Je pose toujours la même question à mes clients au début d'une séance privée : Pourquoi êtes-vous ici aujourd'hui? Il est étonnant de voir la fréquence à laquelle cette question produit une réaction différente de celle que la personne dit vouloir changer au départ.

« Parce que je suis écoeurée d'être *endettée* », m'a répondu Karen.

« Y a-t-il autre chose qui vous amène ici? »

« Je ne veux plus être *pauvre*. »

« Autre chose encore? »

« Je ne veux pas *finir mes jours dans la rue, malade et pauvre*, quand je serai vieille. Je veux une *vie meilleure*. »

Enfin quelque chose de positif avec lequel travailler!

« Et que ferez-vous lorsque vous aurez une vie meilleure? »

« Je vivrai *sans stress*. Je ne serai plus *pauvre*. »

En analysant les répliques de Karen, vous pouvez constater que ses paroles et, du coup, ses schèmes de pensée, étaient axés sur ce qu'elle ne voulait pas. Il lui a fallu passablement d'encouragement pour faire volte-face

et dire ce qu'elle voulait réellement. Inconsciemment, par ses paroles, Karen indiquait à son esprit de rechercher et d'accroître son état d'endettement et d'anxiété plutôt que de lui attirer la prospérité.

Changez vos paroles, changez votre univers

Vous souvenez-vous de toutes les bonnes choses qui vous sont arrivées dans la vie? Votre inconscient s'en souvient et vous les rappellera dès que vous vous concentrerez sur le mot *bon*. Vous vous sentirez bien sans même savoir pourquoi. La raison pour laquelle il en est ainsi est que chaque mot-clé possède sa propre fréquence. Les mots puissants empreints d'une énergie élevée, comme *excitation*, *joie*, *succès* ou *amour*, vibrent à une fréquence plus élevée et plus rapide qui accroît votre sentiment de bien-être.

Les mots qui ne possèdent que peu d'énergie, surtout ceux qui sont associés à une émotion négative, comme *tristesse* ou *culpabilité*, résonnent à une fréquence plus basse. Ces mots diminuent votre degré de bien-être en réduisant littéralement votre niveau d'énergie. En fait, vingt pour cent des mots dont vous vous servez ont une connotation émotionnelle qui vous pousse à réagir négativement ou positivement.

Saviez-vous *qu'être heureux prolonge votre vie de neuf ans*? On a prouvé scientifiquement que les pensées à faible degré d'énergie affectent le système immunitaire et rendent les gens plus enclins à la maladie. Dans une étude de la BBC News publiée en 2003, des chercheurs de l'Université du Wisconsin ont mesuré l'activité électrique du cerveau de cinquante personnes âgées de cinquante-sept à soixante ans. De ces personnes, celles dont le cortex préfrontal droit démontrait un degré élevé d'activité (les pessimistes) n'ont eu qu'une infime réaction au vaccin qu'on leur a administré contre l'influenza. En revanche, celles chez qui on a mesuré un degré élevé d'activité au niveau du cortex préfrontal gauche (les personnes aux pensées heureuses) jouissaient d'un système immunitaire beaucoup plus sain et ont produit un nombre beaucoup plus élevé d'anticorps en présence du vaccin.

Ma recherche en ligne sur le mot « bon » a résulté en plus d'un milliard de sites. Le mot « mauvais » ne m'a valu que la moitié de ces résultats. Dans votre esprit, ces sites Web représentent tous les souvenirs (tant les souvenirs de nature génétique que ceux de cette vie ou même de la vie passée) et chaînes de signification qui sont associés à ces mots. Cela signifie qu'en vous

concentrant sur le mot *bon*, vous obtiendrez deux fois plus de résultats que si vous vous concentrez sur le mot *mauvais*. La bonne nouvelle est que les mots empreints d'une énergie élevée semblent exercer une domination sur ceux qui ont moins d'énergie, ce qui explique pourquoi nous finissons éventuellement par retrouver notre optimisme.

Alors, comment décrire quelque chose qui n'est pas bien sans faire appel au mot *mauvais*? Vous aurez remarqué que j'ai dit *pas bien* et non *mauvais*. Si vous pensez à ce qui n'est *pas bien*, cela n'a pas le même effet sur vous que si vous songez à ce qui est *mauvais*, n'est-ce pas? La raison en est que votre inconscient est incapable de traiter ce qui n'est « pas ». Par exemple, ne pensez pas à un éléphant blanc et n' imaginez pas le chiffre 167. Pour que vous soyez capable de ne pas penser à quelque chose ou de ne pas l'imaginer, vous devez d'abord y avoir pensé ou l'avoir imaginé!

Votre inconscient pense en images et en symboles, si bien que vous devez structurer vos paroles de façon à créer dans votre esprit les images de ce que vous *voulez* qui se produise, de ce que vous désirez. Comment harmoniser votre monde intérieur avec votre monde extérieur? *Il s'agit d'abord de modifier vos schèmes de langage intérieurs et extérieurs*. Transformez vos schèmes de pensée et de langage pour vous approprier la magie de la puissance créatrice et transformatrice.

Troquez!

« Troquer » est le mot dont je me sers pour me rappeler à l'ordre lorsque je me rends compte que j'utilise des mots empreints de peu d'énergie. Il est amusant aussi d'avoir un « compagnon de troc » avec qui vous rappeler l'un et l'autre d'utiliser des mots à haute teneur en énergie. Je demande souvent à ceux qui participent à mes séances de formation et à mes ateliers de jouer à un jeu de troc au cours duquel ils obtiennent des points lorsqu'ils rappellent quelqu'un à l'ordre ou en perdent si eux-mêmes se servent de mots à faible teneur en énergie. Ils peuvent recouvrer les points perdus s'ils se reprennent eux-mêmes avant que leur compagnon ou le groupe n'intervienne. En prenant ainsi conscience des mots que nous prononçons, notre attitude change et nos relations s'améliorent de beaucoup. Exercez-vous à troquer des mots de peu d'énergie contre des mots empreints d'un haut degré d'énergie, jusqu'à ce que vous en ayez pris l'habitude. Voici

quelques expressions de tous les jours que j'ai modifiées pour vous aider à partir du bon pied :

- « Ce n'est pas mal » devient *C'est très bien.*
- « Pas de problème » devient *Tout le plaisir est pour moi.*
- « C'est mauvais » devient *Ce n'est pas bon.*
- « Ne t'inquiète pas » devient *Tout ira bien.*
- « Tu dois y mettre des efforts » devient *Tu dois y mettre de l'énergie.*
- « C'est trop difficile » devient *Ce n'est pas facile.*
- « Je suis malade » devient *Je ne me sens pas bien.*
- « J'ai oublié » devient *Je n'ai pas pu m'en rappeler.*
- « Je travaille dure » devient *Je travaille bien.*
- « Ne pleure pas » devient *Tu as raison.*

Ce dernier changement est intéressant en ce qu'il donne à l'enfant (et à l'adulte) le droit d'exprimer ses émotions et de s'en libérer, ce qui est important. Vous découvrirez pourquoi au cinquième chapitre.

Si vous ne trouvez pas facile de remplacer des mots de peu d'énergie, comme *difficile* ou *dure*, remplacez-les par le mot *intéressant* : « Cette tâche me semble... intéressante. » Avec un peu de pratique, vous tiendrez bientôt de nombreux propos fort intéressants! Voici encore d'autres phrases de rechange : j'ai là une excellente occasion de grandir; je suis en train de tirer une leçon de ce qui m'arrive; je cherche une solution.

Voici quelques conseils qui vous aideront à changer votre façon de vous exprimer. Rappelez-vous qu'en changeant votre vocabulaire, vous modifiez votre vie tout entière!

1. Exprimez-vous *au présent*, comme si ce que vous souhaitez s'était déjà produit, et soyez réaliste, pour que votre esprit conscient soit en mesure d'y croire : « Il m'est facile d'avoir maintenant une bonne relation de couple » remplace « Un jour, *j'aurai* une bonne relation de couple. » L'inconscient étant parfaitement satisfait de croire qu'une bonne relation de couple se produira un jour, il ne voit aucun besoin immédiat de passer à l'action.

2. Chaque fois que vous entreprenez quelque chose que vous voulez voir réussir, ajoutez-y le facteur *santé* : « Ma nouvelle entreprise va bon train car, comme j'ai plus d'argent en banque, je peux me détendre et être en meilleure santé. » La principale directive de l'inconscient est de préserver la santé et le bien-être du corps. Vous en apprendrez davantage sur l'esprit conscient et inconscient au troisième chapitre.

3. Servez-vous des expressions *parce que* et *maintenant* aussi souvent que possible. L'esprit conscient aime l'expression *parce que* du fait qu'elle amène une réponse à nos questions. L'esprit inconscient aime pour sa part le mot *maintenant* parce qu'il équivaut à appuyer sur la touche « entrer » de votre clavier. À ce mot, l'inconscient passe à l'action sur-le-champ.

4. Éliminez les mots *ne pas* (faire ceci ou cela) de vos conversations avec autrui. « Ne l'échappe pas » devient donc « Tiens-le bien ».

5. Enrayez de vos discours intérieurs les expressions du genre *je dois*, *j'aurais pu* et *je devrais*. Des phrases comme « Je devrais me mettre à la tâche » laissent sous-entendre une obligation qui donne lieu, à un certain niveau, à du ressentiment. Dites plutôt que vous êtes maintenant prêt à vous mettre à la tâche.

6. Supprimez le mot *tenter* de votre vocabulaire. Nous nous servons de ce mot en hypnothérapie pour nous assurer que le sujet échouera! Troquez « Je tente de réussir » contre « Je réussis de mieux en mieux chaque jour ».

7. Éliminez également le mot *mais* de votre vocabulaire, car il peut sous-entendre un jugement. Remplacez-le plutôt par *et*. Ainsi, « C'est un excellent travail, mais il te reste à en corriger les fautes » devient « C'est un excellent travail et il ne te reste plus qu'à en corriger les fautes ». Le mot *mais* est souvent suivi d'une excuse pour ne pas changer, comme « J'aimerais bien me remettre en forme, mais... ».

8. Décrivez une situation en indiquant sciemment ce qu'elle *n'est pas*. Remplacez par exemple « c'est vraiment très *difficile* » par « ce n'est vraiment *pas facile* ». Pensez au mot *troc*! Ce faisant, vous passez automatiquement à des mots de haute énergie.

9. Incorporez consciemment à vos pensées et paroles de tous les jours des mots empreints d'une énergie élevée, comme *gratitude*, *rire*, *bonté*, *amour*, *abondance*, *succès*, *joie*, *liberté*, *pouvoir* et *santé*. Choisissez un mot, écrivez-le,

servez-vous-en, agissez en fonction de ce mot et veillez à ce qu'il fasse partie intégrante de votre journée.

Modifiez les mots associés au corps et à l'alimentation

Êtes-vous capable de vous voir mince? Bien sûr que oui! Demandez à quelqu'un de relever les termes que vous utilisez quand vous parlez de votre corps ou de vos habitudes alimentaires pour que vous en preniez conscience. Troquez ensuite ces termes contre des mots qui transformeront votre façon de penser et de vous exprimer. Dressez la liste de ces mots, emportez-la avec vous, consultez-la et ajoutez-y d'autres termes au besoin.

- *Diète* devient *plan alimentaire*.
- *Gros* devient *pas mince*.
- *Malbouffe* devient *aliment vide*.
- *Je me sens coupable d'avoir trop mangé* devient *C'est intéressant que j'aie choisi de manger du chocolat; que choisir d'autre pour me nourrir aujourd'hui?*
- *Je ne devrais pas manger tout ça* devient *Je ne vais en manger que la moitié*.
- *Je ne devrais pas manger de ce gâteau* devient *Je peux manger un petit morceau de ce gâteau*.
- *Je me suis très mal nourri aujourd'hui* devient *Je ne me suis pas bien nourri aujourd'hui et je choisis de faire mieux dorénavant*.
- *Je me sens déprimé* devient *Je suis en train d'évacuer des émotions en ce moment*.

Donnez à vos pensées le pouvoir de diriger votre destinée. Transformez votre vie. Amusez-vous à remplacer tous vos mots et expressions négatifs. Il ne vous faudra que peu de temps pour vous diriger automatiquement vers le plan à haute teneur en énergie sans d'abord passer par le plan inférieur. Le tout se compare à faire l'apprentissage d'une nouvelle langue. Au début, vous traduisez chaque mot et phrase jusqu'à ce que vous en arriviez à vous en servir automatiquement. Comment savoir que le troc fonctionne? Vous le savez quand vous êtes heureux, plutôt que sur la défensive, lorsqu'on relève les mots de peu d'énergie que vous employez! À ce moment, vous vous

approchez réellement du changement révolutionnaire qui vous vaudra de fabuleux résultats.

Le changement est inévitable

Le changement est la seule constante de notre vie. Vous n'êtes pas la personne que vous étiez il y a deux minutes. Lorsque vous décidez de diriger adéquatement l'énergie en vous servant de mots empreints d'un haut degré d'énergie, vous générez une force dynamique qui vous fait faire un saut quantique vers la réussite. La force de propulsion nécessaire à une décision claire est fonction des cinq aspects suivants :

1. Une intention précise

Pourquoi le faire? Qu'avez-vous l'intention de produire? Plus vous êtes précis quant à ce que vous vous attendez à créer, meilleurs sont les résultats.

2. De la créativité et un plan d'action

Comment vous y prendre pour y arriver? À quel point est-ce faisable?

3. Un calendrier

Quand exactement comptez-vous commencer et combien de temps vous faudra-t-il pour y arriver?

4. Des émotions amplifiées

Il s'agit là de l'ingrédient magique qui accélère le processus. Des émotions de différentes proportions sont en effet déclenchées tout au long du changement qui prend place. Cet élément magique fait en sorte que le processus est matriciel plutôt que séquentiel.

5. Reconnaissance et souplesse

Quels que soient les résultats que vous obteniez, célébrez vos réalisations dès que vous atteignez 80 pour cent de votre objectif. Si vous rêvez d'une maison qui compte trois chambres à coucher et que vous ne réussissez à économiser que pour deux chambres,

célébrez cet accomplissement. Si vous n'obtenez aucun changement, recommencez du début et revoyez votre stratégie.

Comment procédez-vous pour faire des choix judicieux qui vous conduisent aux bonnes décisions? Vous servez-vous de la même stratégie pour chacune de vos décisions ou vous fiez-vous plutôt à votre intuition? Des études ont démontré que les personnes qui réussissent dans la vie prennent instinctivement leurs décisions et passent rapidement à l'action. Des chercheurs de l'Université d'Hertfordshire, au Royaume-Uni, ont conclu que les fonceurs répondent mieux que quiconque à leurs intuitions. Or, l'intuition est amplifiée quand le conscient et l'inconscient travaillent en collaboration.

Devenez un milliardaire de la pensée

La force émotionnelle des mots influe profondément sur la façon dont vous communiquez et attirez le succès jusqu'à vous. Pour chaque mot de peu d'énergie que vous prononcez en parole ou en pensée, le mieux qui puisse arriver est que les mots empreints d'un haut degré d'énergie que vous utilisez réussissent simplement à en contrebalancer l'effet. Vous pouvez même vous en sauver en utilisant deux mots de peu d'énergie pour un mot de haute énergie, de sorte qu'aucun n'aura d'effet sur vous. D'un autre côté, en troquant les mots de peu d'énergie contre des mots de haute énergie, quelque chose d'étonnant s'ensuit.

Voici un bref exercice auquel je vous demande de vous livrer. Repérez les mots de peu d'énergie et les croyances restrictives dans la conversation qui suit:

« Bonjour Pierre. Ça va? »

« Pas si mal. J'ai été très malade à Noël et je tente encore de m'en remettre. Je suis toujours malade à cette époque de l'année. C'est vraiment déprimant. »

« Pauvre Pierre, c'est terrible. Tu as attrapé la grippe qui sévit ces temps-ci? Elle est vraiment horrible! Personne n'y échappe. Elle dure des semaines entières. Et puis, quand tu crois t'en être enfin débarrassé, voilà qu'elle revient en force. Il est vraiment difficile de s'en remettre. Quoi qu'il

en soit, j'ai reçu le livre que tu avais commandé. J'ai bien peur qu'il ne soit un brin dispendieux. Il coûte vingt-cinq dollars. »

« Oh! Je suis à court d'argent. Puis-je te le payer la semaine prochaine ou alors te donner un chèque postdaté? »

« Ne t'en fais pas. Les temps sont durs. L'économie est toujours à son plus bas en janvier. Tu me paieras quand tu le pourras. »

« Merci beaucoup, Marie. »

« Oh, ce n'est vraiment pas un problème. À plus tard. »

« Au revoir. »

Cette conversation comporte au moins dix-huit mots de peu d'énergie (selon le ton utilisé, il pourrait y en avoir plus) et deux croyances restrictives (que l'économie, par exemple, subisse une baisse chaque année en janvier n'est pas nécessairement vrai, mais il s'agit en tout cas d'une belle excuse pour ne pas gérer adéquatement son budget). La discussion compte six mots empreints d'un haut degré d'énergie : *bon[jour]*, *très*, *argent*, *pourras*, *merci* et *beaucoup*. Cela nous fait donc un mot positif pour trois mots négatifs. Pourtant, quand j'ai cherché ces mots sur le Web, j'ai obtenu beaucoup plus de résultats pour les mots positifs que pour les mots négatifs.

Cela nous suggère que l'influence des mots à haute teneur en énergie dans leur ensemble est beaucoup plus forte que celle des mots de peu d'énergie. Le mot *bon* est celui qui exerce la plus grande influence. Le mot *dur* est celui qui fait le plus de poids du côté de l'énergie faible et c'est là une excellente raison de le rayer de votre vocabulaire; troquez-le contre *pas bon*, ce qui signalera à votre inconscient de se mettre à la recherche de bonnes choses. Autres mots à supprimer : *malade*, *horrible*, *peur*, *problème*.

Reprenons la conversation en utilisant cette fois des mots empreints d'un haut degré d'énergie et en mettant de côté les croyances restrictives :

« *Bonjour* Pierre. *Tout va bien?* »

« En fait, je vais *beaucoup mieux*. Je ne me sentais pas *bien* à Noël, aussi j'ai décidé de me refaire une *santé* pour la nouvelle année. »

« *Génial!* Je te souhaite le meilleur des succès. J'ai une *excellente* nouvelle : j'ai reçu le livre que tu avais commandé. Il coûte vingt-cinq dollars. »

« *Merveilleux!* Puis-je passer le prendre la semaine prochaine? J'aurai *plus d'argent* à ce moment. »

« Bien sûr, à ta *convenance!* On se voit bientôt, alors. »

« *Merci mille fois,* Marie. »

« Tout le *plaisir* est pour moi. »

« Au revoir. »

Dans cet échange de haute énergie, les mots qui ont le plus d'incidence en ordre d'importance sont *nouvelle, bien, bon, génial, mieux, sûr, merci, plaisir, convenance, mille, succès, merveilleux, santé* et *excellente*. Le nombre total de mots-clés, tant à haute qu'à faible teneur en énergie, que contient la première conversation est de vingt-quatre contre seulement seize mots-clés dans la seconde version, mais ces derniers sont tous empreints d'une haute énergie.

Vous avez accès à des milliards de résultats dès lors que vous troquez le négatif contre le positif. Vos paroles recèlent d'incalculables richesses, car vous êtes un *milliardaire* de la pensée.

Remarquez également combien la conversation est écourtée quand on en supprime les aspects négatifs. Les mots-clés productifs propulsent vos pensées et, du coup, les résultats que vous obtenez, vers l'avant et vers le haut alors qu'ils vibrent à une fréquence beaucoup plus élevée, revivifiant votre vie tout entière ce faisant. Votre succès est assuré du moment que votre esprit accède directement à l'effet générateur de la pensée de haute énergie.

Respirez

La respiration profonde est l'un des meilleurs moyens d'harmoniser votre esprit et d'accroître votre pouvoir intérieur. Voici un exercice, que je nomme le 7-7-11, qui sert à éveiller et à renforcer l'énergie :

Inspirez en comptant jusqu'à sept.

Retenez votre respiration pendant que vous comptez jusqu'à sept.

Expirez en comptant jusqu'à onze.

Respirez de tout votre corps. Respirez au rythme de la pièce où vous vous trouvez.

Au moment d'expirer, relâchez les émotions et les pensées qui ne vous sont d'aucun soutien. Respirez au rythme de la terre et de la mer. Respirez au rythme de la planète et des étoiles, au rythme de l'univers tout entier.

Pendant que vous respirez, formez un cercle de lumière qui enveloppe et traverse votre être.

Laissez aller le passé en expirant et n'en gardez que les leçons et les messages positifs.

Réappropriiez-vous votre magnificence pendant que vous inspirez de nouveau.

Vous pouvez faire cet exercice quand bon vous semble pour accroître votre énergie et votre confiance. Il est particulièrement efficace à votre réveil et avant de vous endormir, à ces moments où vous êtes le plus étroitement en contact avec votre inconscient et que votre respiration renforce cette connexion. Vous pouvez même prendre l'habitude de respirer profondément pendant que vous attendez aux feux rouges.

Pour développer encore davantage votre prise de décisions intuitives, enregistrez le texte suivant et écoutez-le pendant que vous pratiquez la respiration profonde :

Avec chaque respiration, chaque battement de ton coeur, tu peux... t'abandonner. Respire profondément pendant que s'accroît ton métabolisme, qui enrichit ton corps d'oxygène. Tu te sens maintenant de plus en plus léger et tes sens s'éveillent tandis que tu te mets à la recherche de la réponse à l'intérieur... du corps. Sentiras-tu le changement au plus profond de toi maintenant... ou au réveil?

Cherche la grande sagesse qui t'habite et abandonne-toi à celle-ci tandis que tes souvenirs remontent à la surface. Quelle est la question qui te permettra de t'investir de joie dès maintenant ou au cours des moments qui viennent? Indique à ton inconscient de te donner la réponse qui te rendra heureux et libre.

Remonte dans le temps, traverse les années, puis les mois; tu es de plus en plus petit : neuf, huit, sept, six, cinq, quatre... trois mois et ton corps est complètement formé... sept semaines et ton cœur fait entendre ses premiers battements. Tu te rappelles maintenant et tu te fais de plus en plus petit et léger, petit et léger... Tu te souviens quand tu respirais sous l'eau et que tu te nourrissais au moyen d'un cordon relié à ton abdomen. Tu te sentais en contact... avec un océan de connaissance intérieure. L'océan est fait des quatre-vingt-seize éléments dont est fait ton corps. Rappelle-toi quand tu vivais et respirais sous l'eau.

Maintenant, retrouve-toi... tandis que tu t'enfonces de plus en plus à l'intérieur de la source, de l'espace quantique qui sépare les cellules et qui est pure lumière... de plus en plus légère, flottant vers l'aube de la vie. Programmé de l'intérieur, avançant au moyen d'un processus intrinsèque et continu de croissance et de perfectionnement. Tu connais la réponse : tu l'as toujours sue.

Tandis que tu reviens à la conscience, tu te sens différent, comme si tu étais en contact encore plus étroit avec la source de ton intelligence et de ta compréhension du monde. Le succès est à ta recherche tout comme tu es à la recherche du succès. Demande à ton inconscient de mettre sur ton chemin, comme par magie, des personnes qui t'aideront dans ta quête du bonheur. L'optimisme te vient facilement. Ouvre les yeux, heureux et souriant. Tu es une nouvelle personne.

En retournant ainsi en esprit aux instants qui ont précédé votre naissance, vous reprenez contact avec le plan directeur de perfection qui marque le début de la vie et vous rappelle votre optimisme inné et votre habileté inhérente à régler des questions.

Êtes-vous intransigeant ou souple?

Maintenant que vous possédez de nouveaux outils de vie et que vous avez élargi votre conscience, il est temps de fouiller plus profondément dans la transformation de votre vie. La responsabilité de changer relève, vous l'aurez deviné, entièrement de vous! La vie vous apporte de plus beaux présents quand vous *amorcez* un changement. Choisissez-vous de réagir au changement ou d'être à l'origine d'un changement?

Imaginez que vous êtes dans une pièce vide, sans aucune lumière. On vous a dit qu'une lampe de poche se trouve quelque part dans la pièce et que vous devez faire de la lumière pour pouvoir trouver la porte et sortir de la pièce. Que faites-vous?

Vous allez à travers la pièce en appelant à l'aide?

Vous vous mettez à quatre pattes et cherchez la lampe à tâtons?

Vous palpez les murs à la recherche d'un interrupteur?

Vous ne vous donnez pas la peine de chercher la lampe de poche parce que vous savez qu'en tâtant les murs, vous finirez par trouver la porte?

Vous réfléchissez à la situation sans vous hâter?

Le choix que vous posez est fonction des décisions qui vous ont réussi par le passé et vous montre les souvenirs que vous avez emmagasinés dans les filières de votre inconscient. La réflexion qui mène à votre décision repose-t-elle sur l'originalité ou sur la prudence? De toute évidence, le temps que vous mettez à sortir de la pièce dépendra de la souplesse de votre esprit, tout comme votre souplesse est garante du succès que vous avez dans la vie. Je crois sincèrement que la volonté triomphe toujours de la supposée destinée.

Il est difficile de changer pour certains. Prenez Sandi, par exemple, une amie que je connaissais depuis quinze ans. Elle était toujours souriante, pleine de vie et heureuse de prodiguer des conseils, même quand vous n'en aviez pas besoin. Elle n'avait pas d'enfant et maternait tout le monde. Comme elle disait toujours que tout allait bien, personne ne se doutait qu'elle se sentait en fait très seule.

Six semaines avant la fête de Noël, en 2000, et trois semaines avant son cinquantième anniversaire de naissance, elle rentra plus tôt du bureau en disant qu'elle ne se sentait pas bien et dut être conduite d'urgence à l'hôpital en raison d'un intestin perforé. Elle avait le cancer du côlon. Elle était toujours aux soins intensifs à Noël, intubée et incapable de parler. Les infirmières l'adoraient et le médecin qui la soignait, la trouvant courageuse et résistante, était prêt à commencer les traitements de chimiothérapie dont Sandi avait besoin.

Plutôt que de donner des cadeaux à Sandi ce Noël-là, nous avons demandé à tous ceux qui la connaissaient de dire en quoi elle était quelqu'un de spécial à leurs yeux et nous avons couché le tout par écrit sur trois grandes affiches en carton. Nous sommes allés voir Sandi dans sa chambre d'hôpital et, après avoir chanté des cantiques de Noël, nous avons lu à voix haute ce que disaient les affiches. Certains des commentaires étaient drôles, d'autres étaient touchants, aimants ou joyeux. Tous témoignaient de l'humour, du dévouement et des grandes capacités de Sandi. Celle-ci nous écoutait, les larmes aux yeux. Nous sommes repartis alors qu'elle allait s'endormir. Je me rappellerai toujours la joie qui se lisait dans ses yeux. Elle savait qu'elle était aimée. Les mots ont réellement le pouvoir d'illuminer la vie des gens.

Je n'ai jamais revu Sandi. Le lendemain, un nouveau médecin est entré dans sa chambre, accompagné d'étudiants. La sœur de Sandi nous a raconté par la suite que Sandi avait demandé à ce médecin, en écrivant sa question sur un bout de papier, quand elle allait pouvoir quitter l'hôpital. Celui-ci lui a répondu d'un ton froid qu'elle ne le quitterait pas et qu'elle allait mourir avant le Nouvel An. Bien que probablement vraies, ces paroles étaient à ce point cruelles que Sandi est tombée dans le coma ce soir-là. Quatre jours plus tard, la veille du Jour de l'an, elle était morte. Nous étions tous bien conscients de la puissance des mots à ce moment. Heureusement, Sandi avait eu la chance que peu d'entre nous ont d'apprendre à quel point elle comptait pour nous. Depuis, je considère la vie, ainsi que les changements et les décisions qu'elle m'apporte, comme des dons précieux.

Récapitulation

1. Vous possédez déjà toutes les ressources nécessaires pour faire de vous un maître communicateur.
2. Parlez et réfléchissez toujours en fonction des résultats que vous cherchez à obtenir, clairement et intentionnellement, en vous servant de mots empreints d'un haut degré d'énergie. Vos paroles sont des présents que vous donnez à vos interlocuteurs et vous en récoltez une abondance de bienfaits en retour.
3. Exercez-vous à prendre des décisions en vous aidant de la méthode de un à dix afin d'apprendre à vous fier à votre propre jugement et à prendre les bonnes décisions.
4. Apportez dès maintenant des changements à votre vie, en commençant par vous amuser.
5. Songez à chacun des mots que vous employez comme s'il s'agissait d'un mot-clé que vous entrez dans un moteur de recherche sur Internet. Quels résultats obtiendriez-vous alors? Qu'obtenez-vous des mots que vous utilisez en paroles et en pensées?
6. Troquez! Si vous vous surprenez à dire des mots empreints de peu d'énergie, troquez-les immédiatement contre des mots qui ont un haut degré d'énergie. Troquez une phrase comme « Je me sens terriblement mal aujourd'hui » contre « Je ne me sens pas très bien aujourd'hui ».
7. Respirez et méditez pour ouvrir les canaux qui mènent à la conscience supérieure.

Plan d'action

1. Choisissez un mot dont le degré d'énergie est faible et rayez-le de votre vocabulaire. Exercez-vous à troquer des phrases de peu d'énergie contre des phrases empreintes d'un haut degré d'énergie en vous aidant de la liste en annexe.
2. Faites l'exercice de respiration profonde 7-7-11 à l'instant même.
3. Trouvez-vous un compagnon de troc avec qui modifier votre vocabulaire pendant sept jours et voyez la différence dans votre façon de vous sentir et de percevoir le monde.

4. Parlez à une personne de vive voix dans l'heure qui suit pour lui dire ce que vous aimez d'elle ou combien vous êtes fier d'elle.
5. Rendez-vous au site www.google.com/trends de Google et tapez les mots « triste, heureux ». Vous verrez un graphique démontrant la fréquence de ses mots dans les bulletins de nouvelles. Vous y verrez également quels pays ont recherché ces mots le plus souvent au cours des deux dernières années. Vous pouvez taper un seul mot à la fois ou deux mots contraires. Les graphiques et la liste des pays sont fort intéressants. (Vous saviez que les Australiens occupaient le troisième des dix premiers rangs pour les recherches les plus fréquentes sur le mot « dépression »?)
6. Planifiez une activité amusante pour vous-même aujourd'hui, à laquelle vous vous adonnerez pendant au moins trente minutes.

Le pouvoir de l'estime de soi

*Fouillez au plus profond de votre être
pour y découvrir l'abondance de richesses et de talents
qui vous appartient en propre, puis tendez l'oreille
au chant d'allégresse que fait entendre votre cœur.*

Libre d'être soi-même

Ce que vous valez dépend entièrement du discours que vous tenez intérieurement, de vos pensées et paroles intérieures. Il n'y a en fait que deux types de pensée : celles qui vous donnent du pouvoir et celles qui ne vous en donnent pas! Comment vous parlez-vous et que pensez-vous de vous-même intérieurement? Vos pensées servent-elles à vous soutenir et à vous encourager, ou êtes-vous plutôt occupé à vous répéter les innombrables paroles négatives que nous avons tous entendues avant même que nous atteignions l'âge de sept ans? (N'y touche pas... Ne t'ai-je pas dit... Quand donc apprendras-tu enfin...)

Avez-vous déjà remarqué combien nous sommes attirés par cette insaisissable qualité qu'est le charisme? Ce qui fait qu'une personne qui affiche confiance et succès soit si attirante à nos yeux, c'est qu'elle se connaît très bien. Elle nous donne l'impression qu'elle peut se charger de n'importe quel projet avec assurance. Elle aime qui elle est et nous donne le sentiment d'être importants et intéressants. Vous savez intuitivement que cette personne est fidèle à elle-même et qu'elle connaît son mérite.

Votre véritable valeur tient dans votre capacité à vous sentir libre d'être vous-même, de vous fier à votre force de caractère et à votre jugement. Pourquoi cette valeur est-elle si importante? Parce que, quand vous vous donnez votre propre approbation, vous demeurez calme et vous dirigez plus aisément vers le succès, avec esprit et courage, tout en prenant des décisions éclairées, confiant des résultats que vous obtiendrez. Vous ne vous laissez pas

abattre facilement et vous êtes autonome. La valeur d'une personne se mesure à sa force intérieure. En tant que thérapeute, j'ai vite compris que presque tous ceux qui venaient me consulter faisaient montre d'un degré plus ou moins important d'incohérence quant à leur estime d'eux-mêmes. C'est la raison première pour laquelle les gens ne réussissent pas aussi bien qu'ils le pourraient.

Shani, mannequin international depuis dix ans, fut très heureuse de découvrir le pouvoir des mots avec mon aide. Grande, mince et belle, elle avait tout du mannequin professionnel. Elle m'a dit, lors d'un de mes séminaires, qu'elle se rendait maintenant compte qu'elle perpétuait le négativisme par ses discours intérieurs. Elle n'obtenait plus autant de contrats depuis quelques années et avait présumé que c'était parce qu'elle vieillissait et qu'elle avait pris un peu de poids.

Après le séminaire, elle s'est appliquée à changer ses mots de façon qu'ils lui accordent du pouvoir, à elle comme à son entourage. Elle a cessé de dénigrer les autres et a consciemment modifié sa façon de penser. Trois mois plus tard, elle m'appelait pour me dire ce qui suit :

C'est extraordinaire! J'ai commencé à recevoir encore plus de compliments sur ma beauté, au travail et ailleurs, alors que je n'avais rien changé aux soins de ma peau, à ma coiffure ou à ma garde-robe. Je me sens plus attirante et je sais que je le suis. Cela peut sembler invraisemblable, mais c'est vrai! Je travaille maintenant à temps plein comme mannequin. Je suis également beaucoup plus occupée avec mon cercle d'amis, qui ne cesse de s'agrandir. Je me sens tellement plus dynamique et capable de maîtriser mon milieu. En fait, je me sens différente; mon entourage me dit que je semble plus heureuse, plus présente. Quand je repense à mes anciens schèmes de pensée, je me rends compte qu'ils n'avaient rien de libérateur. Lorsque j'écoute les autres parler, je le fais maintenant avec beaucoup plus d'attention. Je sens qu'on me prend plus au sérieux et qu'on a plus d'estime pour moi, même quand je dis exactement ce que je pense. Je sens que j'ai du pouvoir et, oui, je me sens vraiment plus belle! Je souris plus souvent et les gens qui m'entourent réagissent positivement à mon énergie.

Le plus beau, lorsque vous changez votre vocabulaire en pensées et en paroles, c'est que votre entourage se rend compte que vous êtes différent,

mais qu'il n'arrive pas à dire exactement pourquoi vous êtes soudainement devenu un rayon de soleil!

Vous êtes si étonnant

Chaque jour nouveau est une aventure. Chaque jour est une occasion de vivre pleinement votre vie : une nouvelle occasion de vous refaçonner et de célébrer qui vous êtes. Vous êtes la seule personne au monde à avoir votre expérience et à comprendre la vie telle que vous la vivez. Vous méritez d'être de ce monde. Vous êtes déjà un gagnant. Il est temps de vivre la vie dont vous avez toujours rêvé. Vous êtes important. Nous avons besoin de votre magnifique étincelle de vie pour compléter le cercle d'énergie qui nous unit les uns aux autres.

La compassion est unique à l'être humain; il s'agit de l'habileté de comprendre le point de vue d'une personne et de sympathiser avec elle en se mettant à sa place. Votre empathie est le présent que vous faites à autrui. Cela dit, nous aimons tous donner, mais il est tout aussi important de recevoir si nous voulons réussir, car d'énormes récompenses nous attendent quand nous ouvrons le canal d'énergie que nous appelons l'abondance.

Pierre est venu me voir pour une séance de thérapie privée dans le but de l'aider à améliorer sa confiance en lui-même. Il venait d'inventer un logiciel et cherchait à le mettre en marché. Il avait des contacts dans le domaine, mais hésitait à faire appel à eux. Quand je lui ai demandé pourquoi, il m'a expliqué qu'il était habitué à aider les autres, non de se faire aider. Je lui ai alors demandé comment il se sentait quand il aidait les autres. Sa réponse : « Merveilleusement bien! C'est ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue, sachant que vous avez fait une réelle différence dans la vie d'une autre personne. »

Je lui ai fait remarquer qu'en ne demandant pas à d'autres de l'aider, il les privait de ce merveilleux sentiment de bien-être. Il m'a dit, surpris : « Wow! Voilà qui demande réflexion. Je dois donc penser que c'est faire un cadeau à quelqu'un que de lui demander son aide? » C'est exactement ça. Chaque fois que vous aidez autrui, vous en tirez profit. Chaque fois que vous acceptez l'aide d'autrui, vous ajoutez au pouvoir de l'humanité de se

brancher sur le réseau de communication universelle et d'en accroître la portée.

Comme il passait beaucoup de temps à aider les autres au lieu de diriger sa propre vie, Pierre avait aussi très peu d'énergie. Les personnes dont l'estime de soi n'est pas aussi forte qu'elle pourrait l'être ont tendance à être perfectionnistes et ont des attentes irréalistes quant aux comportements d'autrui. Ces personnes ont également tendance à faire de la projection en cherchant à obtenir l'approbation des autres et en les surprotégeant, ce qui ne leur laisse que peu de ressources pour elles-mêmes.

J'ai appris à Pierre à se servir de la méthode de prise de décision de un à dix pour que, la prochaine fois que quelqu'un lui demanderait son aide, il sache s'il avait l'énergie et l'inclinaison de le faire. Pierre a également décidé d'appeler deux personnes qu'il avait aidées par le passé et qui connaissaient des moyens de mettre son produit sur le marché.

Les relations que vous entretenez avec d'autres ne peuvent être vraiment bonnes que si vous êtes en bons termes avec vous-même. Vous seul savez le courage qu'il vous a fallu pour en arriver là où vous êtes. Sachez que vous êtes bon, imaginatif et consciencieux, et que votre cœur est pur. Vous êtes fort, drôle, amical et fiable. Si vous ne le savez pas, c'est simplement qu'il vous reste à découvrir autre chose à votre sujet!

Croire qu'on *mérite* de recevoir compte pour une bonne part de l'estime de soi et de l'abondance. Lorsque vous vous sentez méritoire, vous vous donnez le droit de recevoir avec joie toutes les gâteries que la vie a à vous offrir. Préparez-vous à l'abondance à tous les niveaux tandis que vous vous dirigez vers un équilibre qui reposera sur les fondations de la liberté de choix.

Comment savoir si vous vous aimez et vous acceptez véritablement? Vous pouvez par exemple observer de près les gens et les circonstances que vous attirez dans votre vie. L'estime que vous avez pour vous-même vous garde sur la bonne voie, en harmonie avec vous-même, si bien que lorsqu'un aspect de votre vie n'est pas aussi fluide, vous savez que, quelque part, vous avez fait fausse route. Les pensées que vous entretenez à ce moment propulsent votre inconscient vers ce sur quoi vous vous concentrez,

impatience qu'il est d'attirer votre attention sur ce qui doit être examiné ou réglé pour que votre énergie retrouve son équilibre.

La vie est un miroir, un reflet de ce que vous ressentez et croyez à votre sujet. Même si vous n'êtes pas encore sûr que ce soit vrai, vous pouvez néanmoins entamer une exploration intérieure et une réflexion qui vous permettront éventuellement de vous connaître à fond, jetant ainsi les bases de l'estime de soi. Lorsque vous croisez quelqu'un qui va merveilleusement bien, félicitez-vous alors d'être sur la bonne voie. Cela vous propulsera encore plus loin dans votre quête d'harmonisation avec votre propre nord intérieur. L'abondance coulera alors à flots, telle une chute d'eau.

Vous pouvez également vous demander à *quel point* vous vous aimez et vous acceptez. Sur une échelle de un à dix (où 1 équivaut à peu lié et 10 équivaut à très lié), à quel point sentez-vous que votre cœur est véritablement lié à vos relations ou à votre carrière?

La question peut vous paraître bizarre, mais le fait est que le lien qui vous unit aux autres est un reflet de votre connexion à vous-même. Les gens qui ont une conception floue d'eux-mêmes ont souvent le sentiment qu'il existe dans leur cœur un espace où ils sont complètement seuls. En pareil cas, posez-vous alors la question suivante, à laquelle vous aurez peut-être moins de mal à répondre : sur une échelle de un à dix, quelle proportion de votre cœur sent que vous êtes seul?

Quelle que soit la réponse, examinez-la avec curiosité, animé du désir de découvrir ce dont vous avez besoin pour que vous puissiez vous sentir parfaitement branché. Les exercices qui suivent dans ce chapitre sont conçus pour vous aider à combler les vides de votre vie.

Si vous n'obtenez pas toujours ce que vous voulez, c'est souvent parce que vos buts et vos valeurs ne sont pas en harmonie. Les valeurs qui vous sont intrinsèques sont celles qui donnent un sens à votre vie. Lorsque votre vie et vos buts sont en harmonie avec ces valeurs, vous vous sentez en état de grâce, comme si vous trouviez la tonalité parfaite à l'aide d'un diapason et que vous résonniez en harmonie avec cette tonalité. En étant au diapason avec votre vie, votre destinée peut ainsi se dérouler sans heurts. C'est là que la magie intervient. Il existe des mots comme *honnêteté*, *équité*, *vérité*, *intégrité* et *foi*, qui constituent des valeurs fondamentales d'ordre général. Puis il y a

des valeurs plus contextuelles, tels la *prospérité*, le *prestige* ou un *foyer douillet*. Vous avez également des valeurs que vous tenez de vos parents ou de vos amis. Pour vraiment goûter la raison pour laquelle vous êtes ici, il est important que vous sachiez ce à quoi vous accordez de la valeur, car lorsque vous en venez à saisir ce qui motive vos faits et gestes et que vous y adhérez, vous réalisez alors aisément vos rêves.

Valeurs et états fondamentaux

Abandon
Abondance
Acceptation
Accomplissement
Accueil
Altruisme
Amitié
Amour
Argent
Aventure
Beauté
Bonheur
But
Charité
Collaboration
Communication
Compassion
Compétence
Confiance
Confort
Connaissance
Conquête
Contentement
Coopération
Courage
Créativité
Croissance
Culture

Découverte
Devoir
Dieu
Dignité
Divertissement
Énergie
Enfants
Enthousiasme
Équilibre
Espoir
Esprit d'équipe
Estime de soi
Facilité
Faire une différence
Famille
Fierté
Force
Fraternité
Gloire
Habilité
Honnêteté
Honneur
Humilité
Indépendance
Individualisme
Innocence
Innovation
Intégrité
Intensité
Intérêt
Intimité
Joie
Jouets
Justice
Liberté
Loisir
Maîtrise de connaissances

Maîtrise de soi
Maturité
Nature
Notoriété
Originalité
Pardon
Patience
Plaisir
Popularité
Positivismisme
Postérité
Pouvoir
Précision
Prestige
Propriété
Prosperité
Raison
Reconnaissance
Respect de la loi
Respect de soi et d'autrui
Responsabilité
Richesse
Risque
Routine
Sagesse
Santé
Sécurité
Service
Sexe
Soutien
Spiritualité
Succès
Talent
Tranquillité de l'esprit
Trésor
Vérité
Vie amoureuse

Quand on leur demande ce qu'ils recherchent, la plupart des gens disent qu'ils veulent être heureux ou riches. Or, le bonheur et la richesse sont des états et non des valeurs, bien qu'ils puissent être vôtres si vous respectez vos valeurs pendant que vous poursuivez vos rêves.

Comment découvrir vos valeurs? Voyez la liste de la page précédente et choisissez les dix valeurs ou états qui sont les plus importants à vos yeux. Parcourez-la rapidement en laissant votre inconscient choisir les mots qui vous sautent aux yeux.

Des termes que vous avez choisis, lequel est absolument essentiel à votre bien-être? N'en choisissez qu'un seul dans toute la liste. Si vous aviez concrétisé cette valeur ou cet état dans votre vie, laquelle alors deviendrait la plus importante? Et la suivante? Mettez ainsi en ordre les cinq à sept valeurs auxquelles vous attachez le plus d'importance.

L'étape qui suit est particulièrement intéressante. Faites-vous aider si vous en avez besoin. Supposons que vous vous interrogez sur les valeurs liées à votre carrière et que vous travaillez dans une banque comme informaticien. En ce cas, votre liste de valeurs fondamentales pourrait ressembler à celle-ci :

1. Argent
2. Prestige
3. Faire une différence
4. Plaisir
5. Créativité
6. Travailler avec les gens

En examinant la première de ces valeurs, demandez-vous si, dans le contexte de votre carrière, vous accepteriez d'avoir de l'*argent*, mais pas de *prestige*.

Supposons que vous répondiez par l'affirmative. Vous passez à la seconde valeur et vous demandez si vous accepteriez d'avoir de l'*argent* sans que vous fassiez une réelle différence. Vous pourriez alors répondre non, si bien qu'il vous faudrait réorganiser la liste de vos valeurs. Poursuivez

l'exercice avec chacune des valeurs de votre liste, les réorganisant au fur et à mesure que leur importance vous est révélée. Une fois que vous avez trouvé la valeur la plus importante, passez au mot suivant et recommencez l'exercice. Vous vous demanderez donc ensuite si, dans le contexte de votre carrière, vous accepteriez d'avoir du *prestige*, mais de ne pas prendre *plaisir* à ce que vous faites. Comme ce n'est probablement pas le cas, l'ordre de vos valeurs vient encore de changer (bien que, pour une personne comme la reine d'Angleterre, une valeur de prime importance comme le devoir passerait avant le plaisir).

Vous pourriez ainsi en arriver à la liste suivante :

1. Faire une différence
2. Travailler avec les gens
3. Créativité
4. Plaisir
5. Argent
6. Prestige

Voilà qui pourrait vous faire réfléchir sur ce que vous voulez faire pour gagner votre vie. À la banque, le genre de poste qui pourrait vous plaire en fonction de ces critères serait celui de gestionnaire de formation ou d'agent hypothécaire. Le succès revêt un sens différent pour chacun. Le véritable succès est de vous sentir parfaitement bien par rapport à ce que vous êtes, ce que vous faites et ce que vous avez. Étonnamment, il en va de même de la véritable estime de soi.

Changez vos discours intérieurs :
Il est temps de devenir VOTRE ami!

Préparez-vous à vous écrire une lettre d'amour de soi, une lettre qui parlera de votre être authentique. Connaissez-vous vraiment vos meilleurs atouts? Comment les découvrir? Poursuivez votre lecture!

Dans l'exercice qui suit, inscrivez vos réponses aux questions 1 à 7 sur une feuille de papier. Vous aurez également besoin d'un petit magnétophone que vous pouvez tenir à la main pour y enregistrer votre voix, celle-là même que votre inconscient ne se lasse jamais d'entendre!

1. Dressez la liste des plus belles qualités de votre mère, comme si vous vous adressiez à elle (même si elle n'est plus de ce monde). Par exemple : émotions, talents, pragmatisme, beauté, intelligence, entregent, détermina - tion, sens de l'humour, formation et ainsi de suite. Écrivez vos énoncés au présent (sans utiliser de termes dotés de peu d'énergie).

Tu es _____

2. Dressez la liste des plus belles qualités de votre père :

Tu es _____

3. Inscrivez les plus belles qualités de la personne ou de l'animal que vous aimez le plus :

Tu es _____

4. Qui ou quel type de personne admirez-vous le plus au monde? (Il peut s'agir ici d'un inconnu, comme une personne notoire.)

Je t'admire parce que tu es _____

5. Décrivez votre partenaire amoureux idéal :

Tu es _____

6. Inscrivez ce que vous admirez le plus chez vous.

Regardez-vous dans une glace si vous manquez d'inspiration.

Tu es _____

7. Enfin, dressez une liste de dix personnes ou choses que vous êtes reconnaissant de compter dans votre vie aujourd'hui :

Je suis reconnaissant de _____

parce que _____

Votre liste finale devrait ressembler à ceci :

1. (Mère) Tu es...
2. (Père) Tu es...
3. (Personne ou animal) Tu es...
4. (Autres) Je t'admire parce que tu es...
5. (Partenaire amoureux) Tu es...
6. (Vous) Tu es...
7. Je suis reconnaissant de... parce que...

Voilà donc le fondement de votre être authentique : Les qualités que vous remarquez et aimez chez les autres sont en fait *vos plus belles qualités*.

Enregistrez le texte suivant en comptant silencieusement jusqu'à deux entre chaque phrase :

En fermant les yeux et en te détendant plus profondément que tu ne l'as jamais fait auparavant, imagine-toi en sécurité au milieu d'un magnifique lieu naturel. Ton visage s'adoucit tandis que tu respires et que... tu... t'abandonnes. Sens la brise légère qui te caresse les cheveux.

Peut-être es-tu dans une forêt, où un ruisseau coule doucement, ou encore près d'un lac où l'eau se précipite bruyamment par-dessus les rochers.

Approche-toi de l'eau, où tu seras peut-être surpris de découvrir, en y voyant ton reflet, le rayonnement qui t'entoure. Le soleil brille et un arc-en-ciel de couleurs descend du ciel en jetant son reflet dans l'eau.

Si tu devais maintenant imaginer un ange ou Dieu, quelle en serait la couleur? (Pause)

Vois maintenant le faisceau de lumière de cette même couleur qui infuse ta tête, tes épaules et ton corps tout entier d'un nouveau sentiment

de bien-être et de vitalité pendant que tu te rends compte combien tu es radieux aujourd'hui. Tu sais, en reprenant contact avec cette lumière intérieure et extérieure, que tu es cette lumière. Chaque cellule de ton corps recèle la connaissance et la sagesse de l'éternité.

Lisez maintenant à voix haute les énoncés 1 à 6 qui décrivent vos plus belles qualités :

1. *Tu es...*
2. *Tu es...*
3. *Tu es...*
4. *Je t'admire parce que tu es...*
5. *Tu es aussi...*
6. *Tu sais que tu es...*

En te remémorant ton moi authentique dans toute sa vérité, sa pureté et son originalité, tu peux reconnaître ton esprit intérieur de vérité et de courage. Tu peux à nouveau reconnaître la force de caractère, l'honneur et la confiance qui te caractérisent.

Tu respires, tu vis et tu te détends, inondé de joie en te rappelant un moment de ta vie où tu t'aimais vraiment. Souviens-toi de ce moment où tu savais que tu faisais quelque chose d'admirable.

(Pause)

Si tu devais trouver à l'intérieur de ton corps l'endroit où est rangé ce merveilleux souvenir, quel serait-il?

(Pause)

Dirige ta conscience vers l'unique cellule de ton corps qui recèle ce souvenir et observe, vois ou sens un vortex tourbillonnant de puissance

s'échapper de cette cellule pour rappeler ce merveilleux souvenir à toutes les autres cellules de ton cœur, ta poitrine, ton foie, tes poumons, de ton corps tout entier.

Observe maintenant la réjouissance des cellules de tes... épaules, ton cou, ta tête, ton visage, tes bras et tes mains. L'intensité s'étend à tous tes organes, ta colonne, tes hanches, tes genoux, tes mollets et tes pieds, au rythme du chant de gloire et de libération de tes cellules.

Tu remarques, avec fierté et un délicieux sentiment de satisfaction, que chaque cellule de ton corps est électrisée. La vie est merveilleuse. Tu prends conscience que tu es reconnaissant. Tu es reconnaissant pour les rayons du soleil et les rires... pour les arbres, les oiseaux et les fleurs.

Tu es béni.

Tu es reconnaissant de [insérez ici l'énoncé numéro 7].

Tu peux maintenant te faire confiance.

Juste avant que tu ne tombes dans le plus profond sommeil le soir, tu peux te rappeler une bonne chose que tu as faite aujourd'hui. Peut-être peux-tu te remémorer une bonne parole que quelqu'un a eue pour toi.

Que tu dormes profondément et paisiblement, en rêvant ou non, peut-être t'éveilles-tu en pleine forme chaque matin, revitalisé à tous points de vue, sachant que la journée qui commence est pour toi une chance de recommencer à zéro, d'entamer quelque chose d'entièrement nouveau. Ce sera pour toi une journée de rires et de plaisirs, ravi que tu es d'être en vie.

Aujourd'hui, tu te souviens de t'aimer et de t'accepter.

Et maintenant, quand tu es prêt, ouvre les yeux sur la nouvelle personne que tu es.

Vous voudrez peut-être enregistrer ce texte à la première personne plutôt qu'à la deuxième, comme je l'ai fait. Il n'en tient qu'à vous. Choisissez un langage que vous prendrez plaisir à écouter. Vous pouvez

également ajouter toute autre suggestion qui contribuera à votre bien-être. Écoutez cet enregistrement tous les jours et vous vous verrez bientôt sous un jour nouveau.

Libérez-vous, apprenez à dire non et récompensez-vous!

L'estime de soi est également affaire de limites. Lorsque nous nous estimons véritablement, nous comprenons qu'il est bon pour nous d'avoir des désirs et des besoins, et de prendre soin de nous-mêmes. Lorsque nous nous estimons, nous pouvons estimer les autres à leur juste valeur. Que vous parveniez à changer votre personnalité instantanément ou non, voici une méthode précise pour apprendre à dire non :

« Suzie, demande Anne, tu veux bien me donner un coup de main samedi pour mon déménagement? »

Oh que non, se dit Suzie, jamais de la vie!

« Avec joie, répond Suzie. Je m'occupe de faire garder les enfants. Et puis, j'apporterai des hot dogs pour le barbecue par après! »

Que *pense* Suzie? Je n'arrive pas à croire que j'aie dit cela!

Suzie sera donc de la partie, mécontente et même, peut-être, déçue si son amie n'offre pas de lui rembourser les hot dogs.

Comment s'en sortir? Vous vous rappelez la méthode de un à dix que nous avons mise en pratique pour la prise de décisions? N'oubliez pas qu'une réponse de cinq ou moins équivaut à un non!

Première option (décision de un à dix)

Suzie commence par se demander à quel point il est bon pour elle d'aider Anne à emménager dans sa nouvelle demeure.

Sa réponse: 5 ou 6 sur dix, ce qui n'est certes pas suffisant pour passer toute la journée à déménager!

« D'accord, dit alors Suzie. Je pourrai t'aider de treize heures à seize heures. Je dois rentrer tout de suite après. »

Suzie a donc délimité le temps qu'elle est prête à accorder au déménagement d'Anne, qui devra demander à quelqu'un d'autre de l'aider pour terminer le travail. Anne est trop occupée pour donner une carte ou des fleurs à Suzie en guise de remerciement. Elle emménage dans une nouvelle maison et nous savons tous à quel point cette activité peut être accaparante sans que nous ayons à nous demander si nos amis savent que nous leur sommes reconnaissants! Suzie doit se récompenser *elle-même*, chose que les enfants font instinctivement.

En donnant sa réponse à Anne, Suzie devrait déjà avoir en tête la récompense qu'elle s'offrira : une promenade pédestre, un massage, un bain chaud, une pâtisserie. Cela enraye tout ressentiment qu'elle pourrait autrement nourrir envers Anne. Et si cette dernière donne des fleurs ou une note de remerciement à Suzie par la suite, il s'agit alors d'une *prime* et non d'un facteur essentiel de l'équation.

Liste de récompenses :

1. Marcher ou courir à l'air frais
2. Écouter de la musique
3. Aller s'entraîner au gymnase
4. S'offrir un massage
5. Jouer une partie de golf
6. Choisir un aliment sensuel, que vous mangerez avec amour
7. Acheter de nouveaux vêtements
8. S'offrir un voyage
9. Se reposer paisiblement pendant dix minutes
10. Regarder une émission spéciale à la télé et ainsi de suite.

• Prendre soin de soi équivaut entre autres choses à prendre plaisir à son individualité. Il est également important de vous réserver un moment de solitude chaque jour pour refaire le plein de votre âme et renforcer le lien

avec votre esprit intérieur. Prenez du temps pour vous-même pour créer votre vie, car le temps est essentiel à un corps et un esprit sains ainsi qu'à un bien-être parfait. Quand vous êtes en pleine forme, vous êtes en mesure de donner beaucoup plus, à vous-même comme aux autres.

Seconde option

Suzie se demande à quel point il est bon pour elle d'aider Anne à emménager dans sa nouvelle demeure. Sa réponse est de 2 sur 10. Si elle se surprend quand même à dire oui, la récompense qu'elle s'accordera devra décidément en valoir la peine pour la consoler d'avoir fait quelque chose qu'elle ne veut vraiment pas faire : une nouvelle garde-robe, une journée de congé, trois heures à ne rien faire, une soirée au théâtre ou au cinéma. La bonne réponse? « Je suis désolée, mais ma journée de samedi est prise. » (« Je ne peux pas » conduit à « Pourquoi pas » et Suzie risque fort de devoir mentir!) Voilà donc une bonne façon d'apprendre à dire non.

Avec un peu de pratique, vous découvrirez qu'il devient plus facile de dire non. En établissant vos limites, le temps que vous mettriez à faire quelque chose que vous n'avez pas vraiment envie de faire vous est remis, comme un présent. Vous pouvez dès lors passer ce temps à refaire le plein et à revitaliser votre état intérieur. Que faire de tout ce temps en surplus? Amusez-vous! Si vous le voulez, commencez par renforcer votre positivisme par des revitalisants d'optimisme et d'humeur. Voyez ci-après des moyens de refaire le plein.

Douze conseils de relaxation rapide

1. **Respirez.** Prenez quatre respirations profondes. Fermez les yeux et faites l'exercice de respiration 7-7-11 du chapitre précédent.
2. **Jouez avec votre chien ou un autre animal de compagnie.** Cela a pour effet d'accroître le niveau de sérotonine du cerveau, qui calme le corps tout entier.
3. **Commencez votre journée en mangeant des fibres,** comme du son ou de l'avoine, qui aident à régulariser le cortisol, hormone de stress

stéroïdienne. Le jus d'orange, ou tout autre jus à base de vitamine C, a le même effet. Dans la journée, prenez des collations à haute teneur en magnésium, telles les arachides, les amandes et les graines de sésame et de citrouille, dans le but de revitaliser votre humeur en accroissant votre niveau de sérotonine.

4. Fermez les yeux et remémorez-vous le moment le plus heureux de votre vie. Imaginez où pourrait être stocké ce souvenir dans votre corps en choisissant simplement un endroit sur-le-champ. À cet endroit, repérez alors la cellule qui recèle la plus forte intensité de ce moment heureux. Imaginez cette cellule comme un petit personnage tout souriant qui félicite toutes les autres cellules de votre corps.
5. Gribouillez pendant que vous travaillez. Cela vous permet d'accéder aux ondes alpha, un état comparable à celui de la méditation, et vous conduit aux fonctions supérieures plus paisibles du cerveau.
6. Chantez! Les ondes sonores déclenchent une relaxation alpha et les changements que subit votre respiration encouragent votre cerveau au repos. Les leçons de chant ont un effet bénéfique sur la respiration et la confiance en soi.
7. Dansez au rythme de la musique. En fait, n'importe quel type de mouvement amusant stimule l'accroissement du niveau de sérotonine.
8. Pratiquez la méditation ou l'autohypnose de quinze à vingt minutes chaque jour. Il est prouvé que vingt minutes d'autohypnose équivalent à quatre heures de sommeil.
9. Riez. Soyez heureux. Regardez une comédie.
10. Gardez la tête haute, littéralement, cela vous mettant physiologiquement en contact avec le cerveau supérieur, le cerveau heureux. De même pour la couleur bleue. Regardez le ciel bleu ou fixez au mur une magnifique peinture ou photo dont la couleur principale est le bleu. Fixez-la juste au-dessus du niveau de l'œil, dans la pièce où vous passez le plus clair de votre temps chaque jour.
11. Tenez-vous bien droit, regardez au plafond, prenez une profonde respiration tout en contractant chacun de vos muscles et dites « Oui!

Oui! Oui! ». Relâchez vos muscles.

12. Écrivez le mot « moi » dans votre agenda quotidien pour vous rappeler de prendre du temps pour vous-même.

Les deux exercices de magie de l'esprit qui suivent ont pour but de modifier votre état intérieur ou votre physiologie extérieure de façon que vous puissiez accéder à un sentiment de bien-être quand bon vous semble. Le premier de ces exercices est un excellent moyen de devenir heureux instantanément.

La Magie de l'esprit - UN

Fermez les yeux et rappelez-vous un moment où vous étiez particulièrement excité à l'idée d'un événement auquel vous alliez assister. Regardez ce que vous voyez, ressentez ce que vous ressentez, écoutez, goûtez et sentez. Voyez l'image prendre vie. Respirez-la, devenez cette image. Imaginez maintenant que vous êtes à l'extérieur de l'image et que vous réduisez celle-ci à la taille d'un timbre-poste nébuleux. Envoyez le timbre-poste dans le coin supérieur gauche de la pièce. Comment vous sentez-vous? Dites maintenant « woush » à voix haute tout en ramenant l'image à vous. Imaginez que vous entrez dans l'image, comme si vous preniez pied dans une journée ensoleillée. Ressentez de nouveau la puissance du moment : avivez les couleurs, les sons et les émotions. Respirez le moment jusqu'à ce que vous vous sentiez électrisé et plein de vie, puis sortez de l'image et recommencez. Réduisez-en la taille, envoyez-la dans le coin supérieur gauche de la pièce, puis entrez de nouveau dans l'image. Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez parfaitement bien.

La Magie de l'esprit - DEUX

Un autre moyen d'accéder rapidement à un sentiment de bien-être est de fermer le poing en disant « oui! » chaque fois que vous vous amusez follement ou que vous vous sentez particulièrement bien. En faisant de ce simple exercice une habitude, vous pouvez ensuite fermer le poing lorsque vous vous sentez moins bien pour ainsi vous retrouver en un lieu de bien-être.

Ces brefs exercices ont vite fait de devenir des habitudes pour peu que vous les mettiez en pratique. Vous pouvez ainsi maîtriser assez simplement l'aspect mécanique du fonctionnement de votre cerveau au moyen de mots et d'imagination. Vous venez donc de découvrir que vous pouvez changer instantanément d'état à l'aide des mots et des pensées que vous entretenez en esprit.

Jusqu'à maintenant, nous avons exploré ce qui se trouve tout juste sous la surface tout en accroissant votre sens de l'observation dans le but de vous ouvrir à de nouvelles possibilités. Comment maintenant accéder aux vastes ressources de magie qui vous permettront de réaliser vos rêves? En ouvrant votre esprit aux possibilités de l'univers quantique.

La mécanique quantique

Bien que nous ayons tous l'impression de vivre une expérience linéaire et localisée, il n'en est rien. Nous ne sommes pas localisés, mais faisons plutôt partie de la matrice du champ d'énergie qui forme le cosmos. Nous sommes tellement plus que ce que nous pensons. Ainsi, votre main, qui fait partie de vous, ne vous décrit pas entièrement. Si vous observiez chacune des cellules de votre main au moyen d'un microscope, vous verriez que son ADN est identique à celui de toutes les autres cellules de votre corps. En y regardant d'encore plus près, vous verriez l'espace quantique qui entoure chaque cellule (l'espace subatomique) et vous vous rendriez alors compte que vous êtes en train d'observer l'étoffe même de l'univers, qui fait de vous à la fois un microcosme et un macrocosme.

Il n'y a pas de réalité sans observation.

— Interprétation de Copenhague de la mécanique quantique

La physique newtonienne classique nous permet de comprendre comment fonctionne la nature. Cette science présume qu'il existe un ordre des choses qui, lorsque nous l'avons compris, nous permet d'utiliser des outils pour faire des prédictions au sujet de l'univers physique naturel. Toutefois, des scientifiques ont découvert au cours de la première partie du vingtième siècle toute une série de phénomènes extraordinaires résultant de leurs expériences en laboratoire qui ne semblaient pas se conformer aux règles d'action et réaction de la physique traditionnelle.

Il y avait en effet quelque chose en plus que la physique classique n'arrivait pas à expliquer. Les scientifiques commencèrent alors à formuler des théories acceptables pour tenir compte de ces résultats inexplicables, théories qui forment aujourd'hui la base de la mécanique quantique.

La mécanique quantique (du latin *quantus*, « quanti - cation ») est la branche de la physique qui régit le comportement des plus petites particules. Dans l'univers de la physique quantique, la substance n'est rien d'autre qu'une vibration, et seules les particules et les ondes existent. La mécanique quantique a considérablement repensé les lois physiques du comportement à l'échelle atomique et subatomique parce qu'à ce niveau, d'étranges et merveilleux phénomènes peuvent être observés. Ainsi, un électron peut se trouver à deux endroits à la fois.

La contribution de nombreux scientifiques à cette nouvelle science a connu son apogée en 1936, à Copenhague, avec Niels Bohr et Werner Heisenberg, dont les écrits et les conférences sont maintenant considérés plus ou moins comme l'interprétation « orthodoxe » de la mécanique quantique.

L'un des principes de base de la mécanique quantique est qu'une propriété n'existe que si elle est mesurable et qu'il n'est pas facile de la mesurer en raison du fait que l'indétermination est une propriété fondamentale de l'univers. Le principe d'incertitude d'Heisenberg dit que plus il y a de variables, moins il est possible de prédire des résultats.

En d'autres termes, rien n'est réel à moins d'être mesuré et il existe des choses qu'il ne nous est tout simplement pas possible de mesurer. Toutefois, nous savons que ces phénomènes existent parce qu'ils ont un effet observable sur des choses que nous *pouvons* mesurer!

Il y a aussi ce qu'on appelle la *variable cachée*, qui nous empêche de mesurer des résultats avec certitude. Cette variable cachée est source d'interférence et conduit à un enchevêtrement. C'est dire qu'au niveau du champ quantique, qui est le nom que donnent les scientifiques à la distribution d'énergie qui crée et recrée sans cesse les particules, presque tout est possible. Il est important de bien saisir ce concept, car cette variable cachée est également la clé d'accès à notre pouvoir personnel dormant.

À mesure que vous affinerez votre façon de passer à des mots à haute teneur en énergie, vous vous retrouverez dans le monde magique des possibilités quantiques et des variables cachées, étonné de constater la rapidité avec laquelle vous pouvez transformer les résultats de votre vie.

Outre les merveilleuses possibilités de l'univers quantique, songez un moment aux capacités prodigieuses de notre cerveau à seulement traiter l'information qu'il reçoit. Le cerveau compte en effet cent milliards de connexions possibles, toutes capables d'effectuer des calculs simultanément. Il recèle également l'équivalent de mille deux cents téraoctets de mémoire électronique ou six millions d'années de publication du *Wall Street Journal*!

Rappelez-vous que c'est au moyen de notre esprit inconscient que nous nous connectons à l'énergie de l'univers et façonnons celle-ci, y compris le champ quantique. Nous sommes déjà en possession d'un superordinateur capable de s'adapter tant à l'univers newtonien classique qu'à celui du champ quantique, où information, processus et concrétisation de nos rêves sont traités de façons novatrices.

Tout ce que vous exprimez devient réalité.

J'espère que vous saisissez bien qu'en transformant consciemment votre vocabulaire pour mieux diriger vos pensées, vous changez par la même occasion non seulement la perception que vous avez de la vie, mais aussi les

résultats que vous obtenez. Et il y a plus encore. Il s'agit de quelque chose de si spécial que, lorsque vous l'aurez fait vôtre, vous serez en possession de la clé de votre destinée et pourrez puiser à même un puits insondable de pouvoir, de joie et de bonheur.

Cette clé repose sur la compréhension qu'une abondance infinie est à notre portée en ce moment même. Observez les richesses de la nature, qui nous donne oxygène, eau et nourriture en surabondance. Cela fait partie de notre héritage. Il existe également de vastes quantités d'amour, de joie, de santé, de prospérité et de temps qui attendent que nous les fassions nôtres. Lorsque vous aurez appris à vous fier entièrement à votre moi intérieur et que vous enverrez dès lors à votre inconscient des messages clairs fondés sur des décisions judicieuses et des mots empreints d'un haut degré d'énergie, vous pourrez accéder aux richesses auxquelles vous avez toujours rêvé : une excellente santé, de merveilleux amis, des relations intimes, la richesse, le bonheur et la paix de l'esprit.

Rappelez-vous que le succès est à votre recherche, tout comme vous êtes à sa recherche. L'amour est à votre recherche, tout comme vous êtes à sa recherche. De merveilleuses personnes sont à votre recherche, tout comme vous êtes à leur recherche. Ainsi en va-t-il de la prospérité et de la santé.

Récapitulation

1. Il existe deux types de pensée : celles qui vous soutiennent et celles qui ne vous sont d'aucun soutien.
2. Votre conception de vous-même se dessine au jour le jour, selon les propos que vous entretenez en esprit.
3. Vous ne pouvez aimer quelqu'un d'autre que dans la mesure où vous vous aimez vous-même. Vous pouvez établir des liens avec autrui lorsque vous êtes connecté à vous-même.
4. Tout ce que vous êtes, tout ce que vous obtenez de la vie, est fonction de l'estime que vous avez pour vous-même.
5. Il est tout aussi important de recevoir que de donner.

6. La vie est un miroir dans lequel vous devez regarder chaque jour pour voir où vous en êtes rendu.
7. Les trois réponses possibles à donner à la personne qui nous demande de l'aider :
 - Oui, avec plaisir.
 - Je t'aiderai pour un bref moment.
 - Non, ça ne m'est pas possible.
8. Vos valeurs vous mettent en harmonie avec votre véritable nord intérieur.
9. Les récompenses et l'amusement quotidiens sont essentiels à votre bonheur.
10. Prendre soin de vous est essentiel à votre croissance. Soyez bon envers vous aujourd'hui.

Plan d'action

1. Lisez la liste des mots optimistes empreints d'un degré élevé d'énergie, que vous trouverez en annexe, et choisissez un nouveau mot que vous utiliserez chaque jour.
2. Dressez une liste de choses à faire quotidiennement et cochez les trois choses que vous accomplirez dès aujourd'hui. Lesquelles sont les trois plus importantes? Ces choses une fois faites, considérez toute autre tâche accomplie en sus comme une prime. Ces accomplissements vous aident à retrouver un sentiment d'estime et de fierté à votre égard.
3. Choisissez l'un des éléments de la liste de revitalisants d'optimisme et d'humeur et mettez-le en pratique dès maintenant.
4. Changez votre physiologie : mettez-vous debout, les épaules vers l'arrière, et respirez du haut de vos poumons, les yeux tournés vers le haut, puis respirez profondément à quelques reprises pour lâcher prise. Cela vous met immédiatement en état alpha, en contact avec votre esprit supérieur, votre esprit heureux.

5. Dressez la liste des choses que vous aimez faire et placez-la à un endroit évident, à la maison ou au bureau. Faites une ou plusieurs de ces choses chaque jour.
6. Entourez-vous consciemment de personnes qui vous sont d'un grand soutien et que vous aimez côtoyer.

Le pouvoir de la conscience

*J'aimerais libérer ton esprit, Néo! Mais je ne peux que te montrer la porte,
c'est à toi qu'il appartient de la franchir.*

— Morphéus dans *La matrice*

Le pouvoir des mots, LE secret de votre succès!

Songez-y un instant : Que se passerait-il si chacune de vos pensées se réalisait, si chacune de vos peurs se concrétisait sur-le-champ? Choisiriez-vous de penser et de parler différemment? Et si tout ce que vous pensiez et disiez des autres vous arrivait à vous plutôt qu'à eux? Auriez-vous des pensées plus aimables envers eux? Les traiteriez-vous mieux que vous ne le feriez s'il en était autrement?

Pourquoi est-il si important que nous comprenions ce que nous sommes et que nous soyons conscients de nos schèmes de pensée? *Parce que c'est au moyen de nos pensées et de nos paroles que nous créons notre univers.* Chacune des grandes cathédrales, chaque invention, chaque décision commencent par une pensée. Ce à quoi vous pensez, ce sur quoi vous concentrez vos pensées, est ce qui se manifeste dans votre vie et plus vous vous concentrez, plus vous obtenez en retour. C'est dire que vos pensées et vos paroles doivent être dirigés avec précision pour produire de bons résultats. Vous êtes le maître créateur de votre vie. Les outils et idées de ce livre vous aideront à tracer le plan de votre succès.

Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez améliorer dans votre vie dès maintenant? Votre carrière, vos relations, votre prospérité, votre santé ou l'estime que vous avez de vous-même? Pour que votre situation s'améliore, vous devez faire l'une de deux choses : soit il vous faille en découvrir davantage à votre sujet ou à propos de la situation, soit il est temps que vous

changez les pensées et propos que vous tenez intérieurement pour décrire la situation. Aussi, si je devais vous faire un cadeau aujourd'hui, ce serait celui de la curiosité, qui vous permettrait d'apprendre et de grandir, comme un enfant.

Tel un enfant, vous avez déjà la liberté intérieure de choisir ce qui sort de votre esprit et de votre bouche. Vos pensées sont tout aussi réelles que le meuble sur lequel vous êtes assis. Soyez prudent. Votre esprit écoute et réagit à ce qu'il croit être vos désirs. Les mots, les symboles et les images dont vous choisissez de nourrir votre esprit tracent le plan de votre vie à venir en cet instant même. Il existe littéralement des milliers et des milliers de pensées et de mots dynamiques que vous pouvez choisir de prononcer en pensées et en paroles pour affirmer votre vie.

Votre bonheur et les résultats que vous obtenez dans la vie découlent directement de l'efficacité avec laquelle communiquez votre esprit extérieur conscient (simplement ce que vous voyez, entendez, ressentez, pensez et touchez) et votre esprit intérieur inconscient, ce dernier constituant quatre-vingt-dix pour cent de ce que vous êtes et contrôlant presque tout le reste, y compris votre respiration, votre digestion, vos émotions et vos mécanismes de survie. Votre inconscient est également responsable de vous donner ce sur quoi vous vous concentrez.

Le degré de pouvoir personnel qu'il vous est possible de générer est fonction de la fluidité de cette communication. Si vous vous concentrez sur des pensées négatives ou si vous vous servez d'un langage négatif en utilisant des mots empreints de peu d'énergie, vous limitez de beaucoup la vitesse à laquelle vous obtenez ce que vous souhaitez. Un soliloque efficace est comparable au commutateur qui laisse passer la puissance : il vous permet d'embrasser la vie plus facilement et avec plus de confiance; il accélère votre épanouissement grâce à une attitude de curiosité et d'expérimentation, comme le fait un enfant.

À mesure que vous avancez dans la vie, chaque expérience que vous vivez influe sur le lien qui unit votre inconscient à votre esprit conscient. L'expérience façonne vos croyances et celles-ci forment votre identité; identité et croyances influent sur le langage dont vous vous servez pour décrire vos expériences. Une expérience peu heureuse peut engendrer des émotions peu énergétiques et des croyances nuisibles qui, si elles ne sont pas

supprimées, s'interposeront entre vos buts et vous. Quand des émotions négatives persistent, c'est que votre inconscient tente de vous faire savoir que quelque chose en vous n'a pas encore été réglé. Voyez les émotions négatives comme de petits nuages au-dessus de votre tête qui masquent les rayons du soleil. Il est important de les disperser, car tout comme les pensées et les mots négatifs, elles prolongent le temps de réponse et retardent ou amoindrissent les excellents résultats que votre inconscient est impatient de vous apporter.

Votre inconscient détient un plan de vie invisible. Ce plan est une représentation de votre merveilleux moi quantique : tous vos talents, habiletés et possibilités actuels et à venir. Il s'agit du « moi parfait », dont nous disposons tous. Il s'agit d'une puissante énergie. Pensez à une source d'alimentation comme l'électricité, qui est dépourvue de toute valeur intrinsèque de bien ou de mal. L'électricité ne pense pas; elle est, tout simplement. On peut toutefois s'en *servir* bien ou mal.

Vous pouvez choisir d'utiliser votre énergie pour obtenir des résultats étonnants ou peu inspirés, selon l'expérience que vous faites des événements de votre vie. Ces événements ne sont que ça, des événements. Vous pouvez choisir d'y réagir différemment désormais en prêtant une plus grande attention aux pensées et aux paroles dont vous vous servez pour les décrire, et en vous montrant reconnaissant des signes qui vous sont donnés le long de la route qui vous conduit à un plus grand bonheur. Plus vous cherchez à découvrir les schèmes de pensée et de parole que vous avez tendance à répéter et pourquoi vous le faites, plus il devient facile de les modifier.

Le conseil le plus souvent donné aux gens pour qu'ils aient du succès et maîtrisent leur destinée est de « penser de façon positive ». Cela équivaut à dire à une personne qui veut apprendre une nouvelle langue d'écouter attentivement en espérant qu'elle comprendra! Une pensée de succès commence en changeant consciemment le tout premier mot, la toute première pensée, et poursuit sur cette lancée.

Vous êtes l'instructeur de votre esprit. Si vous n'obtenez pas les réactions et les résultats que vous souhaitez, c'est probablement parce que vous devez songer à simplifier et à clarifier votre langage pour que votre esprit puisse mieux comprendre votre message et ainsi créer ce que vous voulez.

Instruire son esprit pour construire sa vie

Le chercheur japonais Masaru Emoto a fait d'intéressantes découvertes sur la relation entre la pensée et la matière au moyen d'eau cristallisée. À l'aide d'un microscope très puissant et d'un appareil photo à haute vitesse, il photographie des cristaux d'eau gelée dans une chambre froide. Le docteur Emoto a découvert que les cristaux se modifient lorsque des pensées concentrées précises sont dirigées vers eux. Ainsi, lorsqu'il a présenté de la musique et des mots aimants (par écrit ou de vive voix) à des cristaux en formation, il a observé que l'eau formait des motifs complexes aux couleurs brillantes, semblables à des flocons de neige. L'eau qui était la cible de pensées empreintes de peu d'énergie, comme des pensées négatives (peur, colère et ainsi de suite), formait quant à elle des motifs asymétriques aux couleurs ternes. Grâce à ces observations et à d'autres recherches similaires, il est facile de comprendre comment les mots et les pensées peuvent avoir un effet semblable sur le corps humain, puisqu'il est composé de soixante-dix pour cent d'eau, tout comme la Terre elle-même.

Les mots servent à donner forme et mouvement à nos pensées, et ils sont empreints d'un très haut degré d'énergie et de pouvoir. Chaque fois que vous ouvrez la bouche, vous avez l'occasion d'améliorer votre vie et le monde qui vous entoure. En commençant à transformer votre esprit en prenant activement conscience du langage dont vous vous servez pour communiquer avec vous-même et les autres, vous pouvez choisir de voir, sentir, entendre, toucher, penser et parler différemment. Imaginez, pendant que vous réfléchissez et parlez, quel pourrait être l'effet de vos paroles sur l'eau et songez que ces mêmes mots influent de même façon sur votre esprit et votre corps. Quels messages avez-vous transmis aujourd'hui en paroles?

J'ai commencé à troquer les mots de peu d'énergie contre des mots d'affirmation de la vie il y a de nombreuses années, quand j'ai découvert avec mes clients qu'une transformation cohérente des schèmes de pensée et de parole apportait immédiatement résonance et harmonie, ce qui nous prépare à syntoniser les fréquences encore plus élevées dont nous avons besoin pour produire une manifestation rapide, constante, puissante et à long terme de nos buts.

Le docteur Ebi Taebi est un naturopathe canadien qui se spécialise en soins du cancer, de la dépression et des maladies chroniques. Il a commencé à se servir consciemment de mots empreints d'une haute teneur en énergie et m'a dit qu'il en est venu à changer son attitude en seulement trois mois. Il a également pu observer des changements importants chez ses patients. Il a été témoin de la guérison « miraculeuse » de dépressions et d'autres résultats étonnants pour avoir enseigné à ses patients à bien peser leurs mots. Il obtient des résultats plus rapidement dans sa pratique et ses patients se montrent dans l'ensemble plus optimistes. Indirectement, le docteur Taebi a aussi vu le nombre de ses patients et son revenu s'accroître, les gens étant attirés par sa personnalité chaleureuse et heureux de le recommander à de nouveaux patients.

Considérez les événements qui vous empêchent d'atteindre vos buts comme autant de rétroaction vous informant que vous devez vous montrer plus cohérent en ce qui a trait à vos paroles et à vos actes. Il ne s'agit pas de savoir *quand* vous allez vous décider à enrayer ces obstacles, mais bien plutôt à *quelle vitesse* vous parviendrez à les affronter et à les surmonter. Imaginez-vous simplement combien votre vie s'apprête à s'améliorer pendant que vous choisissez de modifier votre façon de réagir *maintenant* aux événements, et commencez à établir un lien avec l'immense pouvoir de votre inconscient et à le faire vôtre, aménageant ainsi l'espace nécessaire à votre succès.

Prendre conscience des mots que vous prononcez et faire le choix conscient d'en changer est la première étape qui conduit à la création d'un avenir heureux et revitalisé, parce que cela ouvre vos croyances à l'idée de la totale liberté de choix. La curiosité vous pousse en avant; le changement se manifeste alors au niveau inconscient (le changement est toujours inconscient, en passant) et les résultats se produisent instantanément.

Celui qui croit pouvoir accomplir une chose et celui qui croit ne pas pouvoir le faire ont tous deux raison.

— Henry Ford

L'être humain est, de nature, créateur et créatif. La créativité produit dans le cerveau une vibration énergétique élevée, qui engendre à son tour

des degrés encore plus élevés de vibration, pour ainsi en arriver au niveau d'activité nécessaire pour donner lieu à de merveilleuses pensées et idées. La manifestation de tous vos espoirs et désirs commence au degré le plus élevé de la vibration de l'énergie (Dieu ou l'Esprit universel) et vibre aisément à travers le supraconscient et l'inconscient collectif jusqu'à l'esprit inconscient individuel. Votre esprit intérieur est relié directement à ce pouvoir vibratoire supérieur.

L'esprit conscient ne peut se connecter au pouvoir créateur que par l'intermédiaire du cerveau, qui est le point de contact entre le conscient et l'inconscient. Par conséquent, plus votre esprit conscient est en contact ou en harmonie avec l'inconscient, plus vos désirs se concrétisent rapidement.

Cela dit, il est important de savoir comment accéder à l'inconscient et d'apprendre à formuler des suggestions qui font en sorte qu'il écoute et soit encouragé à prendre part *activement* à votre quête d'une vie de santé, de prospérité et de bonheur. Pour ce faire, il est bon de comprendre d'abord comment fonctionnent le conscient et l'inconscient.

Prêtez attention à votre esprit conscient

L'esprit conscient compte pour environ dix pour cent de votre esprit. Il constitue un état de *conscience* active. Pendant que vous lisez cette page, prenez conscience des mots qui s'y trouvent et de la manière dont ils sont disposés. Vous vous servez de votre esprit conscient logique pour ce faire. Le conscient est la source de tous les concepts cognitifs : les connaissances apprises, les habiletés verbales et mathématiques, la créativité et le raisonnement. Cette fonction particulière du cerveau prend forme vers l'âge de deux ans, quand nous devenons plus autonomes et conscients de nous-mêmes.

Il y a dix aspects importants que vous devez connaître de votre esprit conscient :

1. L'esprit conscient a connaissance de ce qu'il perçoit.

L'esprit conscient est un état de conscience. Il contrôle tous les mouvements volontaires du corps; il connaît votre corps et perçoit ce qui l'entoure par le biais des sens. Tous les sens se rapportent à l'esprit conscient. Nous percevons consciemment le monde à l'aide de cinq canaux : la vue, l'ouïe, le goût, le toucher et l'odorat. Les personnes chez qui le sens de la vue est dominant perçoivent le monde principalement par l'intermédiaire de ce qu'elles se souviennent avoir vu. Celles chez qui le sens de l'ouïe domine se rappellent leurs expériences en rejouant en esprit les sons qu'elles ont entendus. Les personnes douées du sens kinesthésique se souviennent de leurs expériences à l'aide d'une odeur ou de ce qu'elles ont senti, touché ou goûté. Les personnes audiodigitales se souviennent de ce à quoi elles pensaient et de ce qui leur apparaissait comme sensé au moment d'une expérience donnée. L'expérience que nous avons de la réalité est simplement le souvenir de ce que nous avons perçu à l'époque; nous inventons ensuite des histoires ou fabriquons des images (en mots et en pensées) pour décrire le souvenir sélectif que nous gardons des événements.

2. Il est en contact avec la réalité par le biais des sens.

La totalité de votre expérience sensorielle vous vient d'impulsions électriques qui vous parviennent par l'intermédiaire des réactions chimiques que produisent les connexions synaptiques de votre corps. Le cerveau est le réseau de commutateurs qui transmet les messages de l'inconscient au conscient et vice versa. En intensifiant votre finesse sensorielle, vous pouvez accroître votre perception consciente et solidifier le lien qui unit votre esprit conscient et inconscient.

Pendant que vous lisez ces lignes, prenez conscience de la température de votre corps et de celle de la pièce où vous vous trouvez, et touchez la chaise sur laquelle vous êtes assis. Prenez note des couleurs qui vous entourent et de ce que vous pouvez voir clairement par rapport à ce que perçoit votre vision périphérique. Sentez-vous des odeurs? Sont-elles agréables ou désagréables? Entendez-vous le tic tac d'un cadran? De la musique? Les sons de la nature ou les bruits de la circulation? Le silence? Comment est votre bouche en ce moment, quel en est le goût? Vous venez d'intensifier vos sens et de renforcer le lien entre votre esprit conscient et inconscient.

3. Il obtient et trie l'information.

Pour pouvoir vous prêter à l'exercice précédent, il vous a fallu réduire quelque peu le débit de votre lecture afin de traiter les suggestions qui vous étaient faites, mais quelle qu'était la vitesse à laquelle vous lisiez, l'information vous était présentée à la vitesse de la pensée, ce qui est étonnamment rapide. L'esprit conscient *récolte* l'information et la *trie* pour ensuite la transmettre à l'esprit inconscient. En même temps, il supprime ou déforme l'information en fonction du langage utilisé pour la transmettre, de concert avec les croyances en place.

4. Il communique avec la conscience collective (Dieu) par l'entremise de votre esprit inconscient.

L'esprit conscient n'est pas relié directement à la source de manifestation; il doit à cette fin passer par l'esprit inconscient, car pour être compris et présentés, les mots et les idées doivent d'abord être traduits en une interface de symboles et d'images. Si le lien qui unit conscient et inconscient est clair et solide, la collaboration et, du coup, la manifestation, s'en trouvent facilitées. Les émotions de peu d'énergie et les croyances qui vous sont de peu de soutien interfèrent avec le flux énergétique et coupent en fait la connexion. Les émotions hautes en énergie facilitent grandement le flux de l'énergie.

5. Il évalue les probabilités.

Votre esprit conscient étudie les *probabilités*. Ainsi, si vous choisissez de sortir aujourd'hui, vous déciderez consciemment des vêtements que vous porterez en fonction des probabilités. S'il fait beau et chaud, vous opterez fort probablement pour des vêtements légers.

6. Il décide et juge.

Votre esprit conscient peut aussi décider d'emporter une veste, jugeant que le temps pourrait se refroidir en soirée, ou un peu plus d'argent au cas où vous décideriez d'aller au cinéma.

7. Il transmet l'information à l'inconscient aux fins de stockage.

Lorsqu'il en arrive à des conclusions, l'esprit conscient *transmet celles-ci à l'inconscient* pour qu'il les garde en mémoire. Plus tard en soirée, dans l'exemple précédent, alors que vous portez une veste légère et que le temps se fait décidément plus froid, vous pourriez emmagasiner cette information en vue de votre sortie du lendemain ou même de l'année prochaine, de sorte que l'esprit conscient pourra *recupérer* la nouvelle information reçue *de l'esprit inconscient* et prendre la décision d'emporter cette fois-ci une veste plus chaude.

8. Il généralise.

L'esprit conscient tire des conclusions d'ordre général. Pendant que vous déambulez sur le trottoir, vous remarquez un mignon petit animal. S'il a quatre pattes, qu'il est velu, qu'il branle la queue et aboie, l'esprit conscient en conclura qu'il s'agit probablement d'un chien.

9. Il analyse et classe.

L'esprit conscient aime *analyser et classer*, tant par souci d'efficacité que par besoin de protection, tandis qu'il vérifie si un schème est dans votre intérêt ou non. Toutefois, les jugements que pose l'esprit conscient ne valent pas plus que l'information qu'il récupère de l'unité de stockage de l'inconscient, qui peut avoir classé jusqu'à cent cinquante mille ordres et mises en garde empreints de peu d'énergie que vous ont donnés vos parents et autres figures d'autorité avant que vous atteigniez l'âge de sept ans. Ces ordres et mises en garde servent de filtres que votre esprit inconscient met en place pour ce qu'il croit être votre protection.

10. Il demande de l'information à l'inconscient.

Votre esprit conscient fait souvent appel à la volonté pour vous pousser à l'action, mais comme il ne compte que pour dix pour cent de votre esprit tout entier, son acte de volonté ne suffit pas à vous faire accéder aux filières, à en supprimer les filtres et à réussir. S'il n'était question que de détermination, il y a longtemps que nous aurions réussi notre vie!

Jusqu'à quatre-vingt-dix pour cent de votre esprit n'est *pas* conscient. Même si *voulez* à tout prix changer, les résultats que vous obtenez risquent d'être incohérents si votre inconscient joue les mêmes vieux DVD, vidéos et souvenirs de vos échecs. Pour que vos pensées et actions soient efficaces, l'esprit inconscient, où gîte l'imagination, doit être en accord avec votre esprit conscient.

Comment alors transformer l'esprit intérieur? Le moyen le plus facile est d'accéder à ses archives et d'en supprimer les programmes désuets pour les remplacer par de nouveaux et puissants programmes d'intentions claires et de motivations élevées pour que le conscient et l'inconscient agissent en harmonie, en parfait accord l'un avec l'autre.

Plus la synchronisation est importante, plus rapidement vos désirs deviennent réalité à mesure que vous accédez à des niveaux toujours plus hauts de conscience. Vous constaterez également qu'en nettoyant vos pensées et vos paroles, vous devenez un canal plus clair et plus puissant d'encouragement et de guérison pour vous-même et votre entourage. Vous réalisez que tout est possible.

La vie privée de votre inconscient

Pourquoi devez-vous connaître le fonctionnement de votre esprit inconscient? *Parce qu'il contrôle quatre-vingt-dix pour cent de votre fonctionnement et cent pour cent des résultats que vous obtenez dans la vie.* L'inconscient est ni plus ni moins l'endroit où nous stockons notre perception de tout ce qui n'est pas matériel.

Comparez votre esprit conscient à l'utilisateur d'un ordinateur. À ce titre, vous avez le plein contrôle de ce que fait ce dernier. Vous décidez des fichiers que vous allez ouvrir, modifier, stocker ou supprimer. Vous établissez l'ordre d'importance de vos documents et déterminez lesquels sont à jour, lesquels sont confidentiels et lesquels il vous faut archiver. En tant qu'utilisateur, il vous arrive d'oublier l'existence d'un fichier. Il arrive aussi que vos fichiers soient atteints d'un virus dont vous n'avez pas conscience sur le coup, bien que vous sachiez que quelque chose ne va pas, parce que l'ordinateur ne répond pas aussi rapidement qu'à l'habitude.

Votre esprit inconscient regorge d'étonnantes possibilités. Il est comparable à l'Internet, dont la plupart des gens n'utilisent qu'une infime partie des infinies capacités. Le logiciel protecteur de l'esprit est fantastique. Il est programmé pour filtrer, surveiller, nettoyer et enrayer les virus en tout temps. Il ne s'arrête que si l'utilisateur annule ou modifie sans cesse les messages qui lui ont été donnés. L'inconscient est un servomécanisme qui ne répond qu'à vos ordres, à moins que la santé du corps ne soit menacée, auquel cas il tentera toujours de passer outre à vos ordres et de vous envoyer un signal. L'esprit inconscient n'entretient aucun sentiment ou pensée de son propre chef; il produit des résultats en fonction du plan directeur d'origine et de toute autre programmation que vous ajoutez à ce dernier.

D'heureux résultats

Comment obtenir de votre inconscient qu'il collabore avec vous pour produire d'heureux et merveilleux résultats? L'esprit conscient est capable de tirer des conclusions de ce qui n'est pas dit ou de ce qui n'est pas évident. Les résultats que produit l'inconscient sont toujours fonction du degré de précision de la question qui lui est posée ou des renseignements qui lui sont fournis par l'esprit conscient (l'utilisateur).

S'il vous est arrivé de chercher un site sur le Web en vous servant de mots-clés, vous comprendrez comment fonctionne ce système. Tapez le mot « boîte » et vous obtenez de tout, des boîtes de chocolats aux cercueils. Lorsque j'ai voulu trouver un « stimulateur alpha », toutes sortes de sites à caractère sexuel ont surgi à l'écran (la stimulation peut avoir une connotation autre que celle que je prêtais à ce mot!). À l'instar du Web, l'inconscient ne fait aucune distinction entre le réel et l'imaginaire.

Lorsque vous tirez consciemment une conclusion ou prenez une décision, l'inconscient verse cette information dans un fichier et produit ultérieurement des résultats en fonction de cette programmation de l'esprit conscient. Avec le temps toutefois, l'inconscient retourne par la suite à l'ancien programme, quelle que soit votre volonté à cet égard. C'est comme si vous apportiez des modifications à un document Word, mais que vous omettiez de les enregistrer; les nouvelles informations ne sont tout simplement pas acceptées et le fichier original réapparaît. Le fichier doit être modifié de nouveau et enregistré par l'esprit conscient (par la répétition

d'actions ou l'usage du langage), ou l'inconscient doit être convaincu que l'état de santé va s'améliorer ou se détériorer pour qu'il puisse agir différemment.

C'est aussi dans l'inconscient, qui est fait de pulsions de base (génétiques et collectives) et de souvenirs, que naît la manifestation. La répétition d'actions ou de schèmes de pensée crée des habitudes. Celles-ci sont utiles en ce qu'elles vous évitent de traiter sans cesse chacune des deux millions de données qui pénètrent dans votre esprit *chaque seconde*. Les habitudes vous permettent de tirer des conclusions générales et de déterminer vos attentes, comme lorsque vous apprenez à conduire une voiture. Au départ, vous devez penser consciemment à chacun des gestes que vous posez, mais il suffit d'un peu de pratique pour que vous en veniez à conduire automatiquement. Par la suite, il ne vous faut que quelques secondes pour vous habituer à une voiture qui ne vous est pas familière, tous les véhicules étant les mêmes en ce qui a trait au fonctionnement du volant, des freins ou des essuie-glaces.

Si nous en venons à croire qu'un souvenir ou une habitude est une pulsion de base, ce souvenir ou cette habitude devient notre vérité et, ultérieurement, notre réalité concrète. Par exemple, en *choisissant* constamment d'entretenir des relations difficiles avec les gens, nous pouvons en venir à présumer que toutes les relations sont difficiles. Cette prophétie défaitiste fait partie intégrante de notre système de croyances et, du coup, de notre réalité.

Ajoutons maintenant à cela le fait que la « réalité » est entièrement subjective (demandez à trois personnes de vous décrire une même situation dramatique ou émotive dans laquelle elles se sont retrouvées et vous aurez l'impression qu'elles parlent de trois événements différents), si bien que vos résultats risquent fort de ne pas être concluants.

Des résultats *réussis* reposent sur une pensée adéquate : des décisions prises en fonction d'actions passées qui ont porté des fruits. Pour que la pensée et les actions qui s'ensuivent soient adéquates, il faut d'abord et avant tout prendre graduellement conscience de vos habitudes, de vos discours intérieurs et de vos suppositions. Vous ne pouvez changer ce dont vous n'êtes pas conscient!

Nous approfondirons la simple formule de changement qui suit au fur et à mesure que nous avancerons dans ce livre et ferons des exercices pratiques qui vous aideront à éveiller et vivifier tous les aspects de votre vie.

La **perception consciente**,
combinée
à la **diversité des choix**
(j'ai toujours le choix!),
conduit à
l'adaptation
(nouvelles idées, créativité, apprentissage),
qui permet
l'absorption et **l'assimilation**
qui donnent lieu à
l'action
(un geste *réfléchi* fondé sur des résultats concrets)
en vue de
participer activement à une merveilleuse vie!

Comment alors prendre conscience de ce que votre inconscient attend de vous pour qu'il puisse concrétiser vos désirs? En apprenant comment il fonctionne. Vous pouvez reprogrammer votre esprit inconscient dès lors que vous comprenez les directives que vous devez lui donner pour qu'il produise des résultats directs et hauts en énergie. Les pensées, mots, images, sons et émotions dont vous vous servez pour communiquer avec vous-même façonnent votre perception de la réalité. En pesant consciemment vos mots, vous pouvez consciemment créer la réalité que vous souhaitez et méritez. Vous avez à portée de main, dans votre inconscient, d'immenses ressources encore inexploitées qui n'attendent que votre bon vouloir.

À mesure que nous examinons une à une les fonctions de l'inconscient, il vous vient peut-être des idées sur la façon dont vous penserez et vous exprimerez à l'avenir pour que vos esprits conscient et inconscient travaillent en harmonie. Vous serez étonné de la rapidité avec laquelle un sentiment de paix et de confiance s'installera en vous. Vous serez également ravi de voir que vos désirs deviennent presque immédiatement

réalité à mesure que vous vous défaites de vos anciens schèmes. Chaque petit changement que vous noterez renforcera votre sentiment que les efforts que vous faites vous rapportent, tant sur le plan émotionnel que sur le plan financier.

Le pouvoir quantique de l'esprit : le trésor caché de votre inconscient

Votre inconscient est programmé pour chercher des solutions tandis qu'il se dirige vers l'intégration et l'unité. Il est conçu pour vous donner ce sur quoi vous concentrez vos pensées. Il répond aux ordres qui lui sont donnés. Il n'a pas besoin que vous usiez de politesse avec lui. L'esprit conscient peut avoir besoin d'un brin de persuasion : « Tu veux bien ouvrir la fenêtre, s'il te plaît, car il commence à faire chaud ici. » Mais l'inconscient préfère recevoir un ordre : « Ouvre la fenêtre maintenant. » Voyez-le comme un génie ou un ange gardien prêt à vous servir. Pour qu'il puisse vous obéir et passer à l'action, vous devez vous adresser à lui au présent. Bien que ce ne soit pas nécessaire, vous pouvez accompagner votre demande des expressions « s'il te plaît » et « merci », afin d'accroître le degré de vibration de vos directives à l'aide de mots empreints d'une haute énergie. Il y a dix aspects de votre inconscient que vous devez comprendre :

1. Directive première : Votre santé constitue votre richesse.

La directive première de l'esprit inconscient est de veiller au fonctionnement du corps physique et d'en préserver l'intégrité (survie), si bien qu'il accepte *toutes* les suggestions qui lui sont faites par rapport à la santé et qu'il passe *immédiatement* à l'action. Il lui arrive d'exécuter un programme qu'il croit être pour votre bien et vous devez alors abandonner ce programme ou le mettre à niveau pour que vous puissiez aller mieux émotionnellement ou physiquement.

Songez par exemple à l'enfant qui sent qu'il n'est pas aimé (l'amour est une exigence de survie du cerveau humain) ou qu'on le néglige. En raison de ce « mal-aise », l'enfant devient physiquement malade (toutes les émotions négatives en viennent à se manifester physiquement), ce qui a pour effet d'attirer l'attention que l'enfant souhaite de ses parents. Le discours que tient l'enfant en esprit pourrait ressembler à ceci : Quand je ne vais pas bien, je

me sens aimé ou en sécurité. L'inconscient interprète ce message comme signifiant que la maladie est synonyme de survie. Un tel schème peut perdurer jusqu'à l'âge adulte, moment où ce programme de l'inconscient doit être repensé. Les besoins (de survie) et les filtres d'un enfant ne sont pas ceux d'un adulte; en tant qu'adultes, nous avons plus de choix et de ressources à l'aide desquels bâtir nos relations.

Pour consolider le lien qui unit votre esprit conscient à votre inconscient, vous pouvez ordonner à ce dernier, avant de vous endormir le soir, de faire ce qui suit, silencieusement ou à voix haute :

Je te prie de déconnecter et de laisser aller MAINTENANT toutes les émotions négatives et les croyances restrictives en rapport avec... (quel que soit l'aspect de votre vie qui laisse à désirer; plus vous êtes précis, mieux c'est), tout en préservant les leçons positives pour usage ultérieur. Reprends contact avec le plan authentique de santé, de richesse et de bonheur magique, et apporte-moi amour, joie, santé et abondance. Merci.

Soyez assuré que votre inconscient réagira à votre demande, par l'intermédiaire d'un rêve intéressant ou au moyen d'un événement qui vous donnera un indice quant à la façon de solidifier le lien qui vous unit à lui. Un esprit curieux et ouvert vous aidera à en reconnaître les signes.

L'esprit inconscient est chargé du système nerveux autonome du corps humain, qui comprend la respiration, le cœur, le système immunitaire et la digestion. Tout ce qui contribue au fonctionnement efficient du corps est du domaine de l'inconscient.

Consciemment, vous ne savez pas comment faire battre votre cœur, circuler votre sang ou digérer votre nourriture. Cependant, vos pensées conscientes peuvent avoir une incidence sur ces systèmes. Les experts en kinesthésie qui procèdent à des tests musculaires ont prouvé que des pensées empreintes de peu d'énergie donnent lieu à une musculature faible, tandis que des pensées pleines d'énergie (positives) renforcent les muscles.

Une recherche menée récemment aux États-Unis auprès de personnes âgées qui étaient alitées en raison de maladies de longue durée a démontré que la seule *pensée* d'exercer les muscles du corps pendant dix minutes chaque jour avait pour effet de les renforcer et d'améliorer l'apparence physique en moins d'un mois. Vos pensées influent sur chaque cellule de

votre corps, de sorte qu'une réelle guérison se produit d'abord mentalement, *avant* que vous ne guérissiez physiquement.

J'ai mis cette méthode de guérison à l'essai récemment pour mettre fin à une migraine. Je ne souffre plus de migraines depuis que je me sers de l'hypnose. Aussi, lorsque je me suis éveillée en pleine nuit en ressentant ce malaise qui annonce un cycle de trois jours, comme tous ceux qui souffrent de migraines en témoigneront, ma première réaction en fut une de surprise. Je savais cependant que je travaillais de longues heures depuis quelque temps en vue d'un important atelier sur la santé. Je me suis assise dans mon lit et j'ai dit tout haut :

Je tiens à remercier mon inconscient de me rappeler que je me surmène. J'écoute et j'en suis consciente, et comme il me reste encore deux jours de préparation devant moi, j'aimerais te dire de me garder en santé en lâchant prise maintenant; aide-moi à me décontracter et à bien dormir cette nuit. Merci.

Je me suis étendue (*sans* prendre de médication). Dix minutes plus tard, la douleur avait disparu et j'ai pu dormir du sommeil du juste. Quand nous nous branchons sur l'idée de la santé, l'inconscient réagit rapidement aux suggestions qui lui sont faites à ce sujet.

Surveillez les mots que vous utilisez en pensée. Pour l'inconscient, le mot « diète » est synonyme d'absence de nourriture. Mais comme cette dernière est essentielle à la survie du corps, l'idée de vous mettre à la diète risque fort d'avoir pour effet de vous pousser à vous rendre au réfrigérateur ou au garde-manger pour faire le plein. En vous disant plutôt que vous *aimez manger des fruits et des légumes maintenant, parce que la nourriture saine vous garde en forme et, par conséquent, en meilleure santé*, il devient plus facile de persuader votre esprit inconscient de se joindre à votre désir de perdre du poids.

Pouvez-vous maintenant trouver des moyens de vous enrichir en vous servant de l'idée de la santé pour vous parler à vous-même? Essayez ce puissant énoncé : *Je suis riche maintenant, car la prospérité m'aide à me détendre, ce qui me permet d'être en meilleure santé!*

Montrez-vous aussi créatif que vous le pouvez dans la formulation de vos suggestions. Votre esprit inconscient *adore* les suggestions amusantes qui occupent l'esprit conscient pendant que lui-même s'occupe de faire son devoir en effectuant les changements qui s'imposent.

2. L'inconscient est relié directement à l'Esprit universel (ou Dieu).

Edgar Cayce, qu'on appelait le *prophète dormant*, avait l'habitude de dire que les forces de l'imagination constituaient la clé de la conscience spirituelle. Les états altérés que produisent l'hypnose, la prière, la méditation ou, simplement, l'imagination établissent un lien direct avec le soi et la puissance supérieurs. Les résultats, qui semblent tenir du miracle, deviennent chose courante à mesure que nous utilisons l'énergie dynamique de l'esprit inconscient.

3. L'inconscient emmagasine et organise nos souvenirs.

L'esprit inconscient se souvient de tout, ce qui est fort utile. Je me rappelle un incident quand j'avais quatorze ans. Mon père se dirigeait vers la porte en tenant une casserole remplie de gras en flammes qui lui brûlaient les mains tout en s'élevant de plus en plus haut dans les airs à mesure qu'il s'approchait de l'air frais de l'extérieur. Sans même réfléchir, je me suis emparé d'un linge à vaisselle que j'ai plongé dans l'eau pour ensuite le jeter dans la casserole, ce qui a étouffé les flammes. Je ne me souviens pas où et quand j'ai appris à faire cela, mais mon père et moi étions bien contents que mon esprit inconscient ait emmagasiné ce souvenir pour usage ultérieur.

Dans votre boîte crânienne se trouve votre cerveau, un outil à ce point étonnant qu'il filtre, trie et traite deux millions d'informations à la seconde. Il trie ces informations par groupes de 126 (plus ou moins), qu'il réduit ensuite en groupes de sept (plus ou moins deux) aux fins de stockage. À l'étape du tri, l'information est généralisée en vue de son stockage et est parfois déformée ou perdue. Une expérience peut déclencher un souvenir qui donne lieu à une réaction, le souvenir devenant un moyen conscient de juger des gestes à poser en fonction de l'expérience du moment. Si le souvenir a été stocké adéquatement et qu'il n'a subi aucune transformation, le résultat obtenu est aussi simple que de se rappeler comment conduire un vélo. Toutefois, si des émotions sont mêlées au stockage ou à la récupération d'un souvenir, les résultats risquent d'être inattendus.

4. Il emmagasine et gère nos émotions.

L'esprit inconscient est le siège de nos émotions. Il arrive que des émotions négatives, de même que les événements qui en ont été la cause, soient refoulés et que nous n'en prenions conscience que lorsqu'un événement subséquent ou un souvenir déclenche ces émotions, que l'inconscient présente alors à l'esprit conscient pour qu'il les règle.

Les émotions sont à la source de nos comportements. Ce sont elles qui dictent nos motivations ainsi que nos décisions de passer à l'action (les gens tendent généralement à embrasser le plaisir et à fuir la douleur). Les émotions qui sont emmagasinées dans notre inconscient sont de loin les plus puissantes de toutes, car elles refont surface dès qu'un événement déclencheur se produit. Nos expériences actuelles, qu'elles soient agréables ou non, peuvent éveiller d'anciennes émotions.

Le rôle de l'inconscient est alors de présenter l'émotion qui convient le mieux à l'événement en cours. Mais si ce dernier est trop envahissant, la réaction émotive qui s'impose n'est peut-être pas perçue sur le coup, la réaction de lutte ou de fuite prenant le dessus. Si l'inconscient sent que la survie est compromise ou qu'un danger est imminent, ou si la réaction émotionnelle est tout simplement trop forte (telle la douleur à la perte d'un être cher), il met alors les émotions adéquates de côté pour que la personne puisse simplement s'en tirer. Il s'ensuit une dissociation, qui est une réduction apparente ou même une absence complète d'émotions, et qui constitue un excellent mécanisme de protection *temporaire*. Ces émotions peuvent refaire surface par la suite à un moment plus ou moins opportun, l'inconscient cherchant toutes les occasions de ventiler les émotions négatives.

Les souvenirs « oubliés » peuvent faire surface sous forme d'impulsions et de compulsions, et nous ne savons pas alors pourquoi nous agissons comme nous le faisons, le souvenir qui a donné naissance à la compulsion restant caché. La nourriture, par exemple, peut avoir des liens émotionnels avec le réconfort ou l'amour, ce qui peut pousser une personne à trop manger pour stimuler la production d'endorphine, substance qui a pour but de veiller à notre équilibre. Toutefois, l'excès de nourriture ou une mauvaise alimentation conduisent à un plus grand déséquilibre physique et émotionnel, ce qui nous garde dans un cercle vicieux.

5. Il nourrit l'instinct généalogique

La réaction de lutte ou de fuite est une réponse instinctive au stress. Elle fait partie intégrante de notre neurologie et sert principalement de dispositif de défense. Nos ancêtres devaient pouvoir réagir à une attaque-surprise en prenant la fuite ou en affrontant l'attaquant, ce qui, dans un cas comme dans l'autre, nécessitait un sursaut d'énergie immédiat pour assurer leur survie. Tout ce qui est instinctif relève généralement de la mémoire génétique : manger, dormir, se reproduire, de même que les fonctions glandulaires sont autant de mécanismes instinctifs qui nous permettent de vivre plus efficacement.

Les processus de pensée inconscients qui avaient leur utilité ont été emmagasinés pour être utilisés par la suite sous forme d'impulsions. La nourriture, par exemple, est un besoin instinctif et impérieux du corps qui était vital il y a des milliers d'années, lorsque nos ancêtres devaient d'abord chasser puis préparer ou faire cuire un animal avant de pouvoir assouvir leur faim.

Le monde occidental n'a plus réellement besoin de nos jours de ressentir cette envie irrésistible de nourriture, celle-ci étant presque toujours à notre portée. Dès que nous prenons conscience du besoin de manger, nous ouvrons le réfrigérateur ou le garde-manger et sommes déjà en train de préparer un repas avant même que le besoin ne devienne impérieux.

6. Il met en place des schèmes de moindre effort.

Les habitudes s'acquièrent aisément. Dès qu'une habitude nous est acquise, nous pouvons nous concentrer sur autre chose pendant que celle-ci s'exécute d'elle-même. La conduite automobile en est un parfait exemple. En sachant automatiquement comment conduire *mécaniquement* une voiture, l'esprit conscient est libre de prêter attention à toute nouvelle information qui se présente à lui sous la forme de conditions routières ou de comportements d'autres conducteurs.

Une habitude est un schème de comportement qui nous vaut des avantages constructifs. Un exemple d'habitude nuisible est celui de la satisfaction instantanée de prendre une collation en regardant la télévision ou de rester dans un emploi simplement parce que c'est plus « confortable »

ainsi. Ce type de comportement peut être modifié à l'aide d'un puissant « coup de pied » de l'inconscient. Des études ont démontré qu'il ne faut que vingt et un jours pour acquérir une nouvelle habitude ou un nouveau schème de comportement. Une habitude est un comportement qui est répété jusqu'à ce qu'il devienne quasi involontaire. On a tendance à croire que les habitudes nous sont défavorables. Mais *les habitudes bénéfiques sont tout aussi faciles à développer que les habitudes nuisibles.*

7. Il s'exprime sous forme de symboles.

L'inconscient se sert de métaphores et du langage de l'imagination pour créer l'avenir en collaboration avec l'esprit conscient. Vos pensées commencent par les mots dont vous vous servez pour exprimer vos désirs à votre inconscient, qui traduit ces mots en images qu'il vous renvoie alors sous forme de métaphores. Chaque personne se forme un modèle ou une carte du monde, qui sert à guider ses comportements. Comme ce modèle est purement subjectif, chacun des choix que nous posons nous paraît sensé lorsqu'il est examiné à la lumière de notre propre modèle, qui nous sert alors de guide pour comprendre nos expériences de vie.

Il arrive toutefois que ce modèle ne nous serve plus. Il perd de sa souplesse et nous conduit à des choix inappropriés ou devient stérile au point où ne faisons alors *aucun* choix. Pour multiplier les choix qui sont source de croissance dans votre vie, vous devez modifier vos discours internes, stimuler votre imagerie et votre imagination, et formuler des intentions claires suivies d'actions immédiates.

8. Il obéit aux directives de l'esprit conscient.

L'inconscient ne suit que les suggestions qui lui viennent de personnes qu'il respecte, ce qui peut expliquer pourquoi il ne vous écoute pas toujours.

Comment votre inconscient peut-il suivre vos suggestions si vous ne vous aimez ou ne vous respectez pas? Votre inconscient croit ce que vous croyez à votre sujet (comme le font bon nombre d'autres personnes). L'estime que vous avez de vous-même est la réelle fondation sur laquelle reposent vos croyances et la réalisation d'une excellente image de soi, du succès et du bonheur.

Combien de fois vous êtes-vous félicité aujourd'hui? Combien de récompenses ou de présents vous êtes-vous remis? Que dites-vous de vous-même? Et, à bien y penser, que dites-vous des autres?

9. Il prend tout au pied de la lettre et personnellement.

Prenez garde à ce que vous dites d'autrui : votre inconscient pense toujours que vous parlez de *vous*, parce qu'il ne réagit qu'aux mots-clés que vous utilisez et ne se rend pas compte que vous parlez de quelqu'un d'autre! L'estime que vous avez pour vous-même n'est peut-être pas aussi forte qu'elle pourrait l'être du fait que votre esprit intérieur tient ce que vous dites pour vrai. Un des moyens d'y remédier est de changer vos mots-clés.

10. Il ne traite pas les ordres négatifs.

Ne pensez *pas* à un éléphant blanc. Ne pensez *pas* à un éléphant blanc tacheté de rose en train d'exécuter un ballet sur une scène. Ne vous rappelez *pas* le nombre 167. De quel nombre êtes-vous censé ne pas vous souvenir? Votre inconscient ne peut pas traiter ce qui n'est *pas*. Il ne fait que réagir aux mots-clés que vous lui donnez. Les enfants de moins de sept ans tendent à réagir comme l'inconscient. Dites à un enfant « Ne touche pas à ça! » et voyez quelle sera sa réaction.

Pendant que vous lirez les mots qui suivent, prêtez attention à la façon dont vous vous sentez :

Et maintenant, en pensant simplement à la tension de vos épaules et à toutes les inquiétudes et préoccupations quotidiennes, relâchez vos épaules et laissez-les aller.

Où en est votre imagination en ce moment? Voyez maintenant ce que vous ressentez en lisant ceci :

Et maintenant, pensez simplement à vos épaules, détendez-les et relâchez-les... Imaginez une merveilleuse énergie rose semblable à une lumière liquide qui glisse sur vos épaules et les pénètre, doucement, doucement, laissez aller...

Vous voudrez peut-être avoir conscience de la différence que peuvent faire des mots en gardant ces deux exemples à l'esprit lorsque vous parlez aux gens au jour le jour.

À l'instar d'Internet, votre inconscient reconnaît et traite les mots-clés d'une phrase et réagit en vous rappelant toutes les autres chaînes de mots, de souvenirs et de significations qui découlent de chacun de ces mots-clés (y compris les souvenirs génétiques et ceux des vies précédentes). Il a été prouvé que les mots négatifs produisent une vibration ou énergie faible (lourde) et que les mots positifs produisent une vibration ou énergie élevée (légère). Vous vous sentez « lourd » lorsque vous ressentez des émotions peu énergétiques, et « léger » quand vous vous sentez bien.

Chaque jour, j'entends des gens autour de moi répondre « pas de problème » alors que ce qu'ils veulent réellement dire, c'est « tout le plaisir est pour moi ». Songez à ce que l'inconscient saisit de cette expression. Il ne traite pas le mot « pas » et ne retient que le « problème ». Faites votre propre recherche sur le web. Votre esprit inconscient est des milliards de fois plus puissant que n'importe quel ordinateur. Combien de chaînes de sens, de souvenirs ou d'événements sont déclenchées par ce seul mot? En fait, en troquant les mots-clés de faible énergie contre des mots empreints d'une énergie élevée, vous pouvez même transformer votre esprit! Par exemple :

- « C'est dur » devient *Cela n'est pas facile.*
- « Je suis fauché » devient *Je ne suis pas riche.*
- « J'ai peur » devient *Je ne suis pas courageux.*
- « Je suis malade » devient *Je ne suis pas en très bonne santé.*

La modification de votre langage est une excellente façon de mettre un terme à vos discours intérieurs stériles. Voyez ce que l'esprit inconscient retient de ces affirmations :

- Cela (n') est (pas) facile.
- Je (ne) suis (pas) riche.
- Je (ne) suis (pas) courageux.
- Je (ne) suis (pas) en très bonne santé.

Modifiez votre langage, changez votre destinée

Prendre conscience de la façon dont vous vous exprimez et en changer influe sur votre vie. Comment? En voici quelques exemples.

Ma cliente Kirsten, qui enseigne le yoga, m'a fait part de ce qui suit :

J'ai choisi mes mots avec tellement plus de soin cette semaine. Au cours d'une séance de yoga privée, j'ai été en mesure de faire prendre conscience à mon élève du discours négatif et restrictif incessant qu'elle tenait à son endroit. Elle en a été d'autant plus reconnaissante qu'elle n'avait pas idée de la fréquence de ces pensées!

Je connais Hélène depuis de nombreuses années. Graphologue et analyste de l'écriture bien connue, Hélène est une femme dynamique qui fait bouger les choses dans presque tous les domaines de sa vie. Pendant longtemps, elle s'est empêchée d'acheter une maison en invoquant toutes sortes de raisons pour lesquelles il lui était impossible d'amasser le montant du dépôt initial. Mais elle a pu changer sa vision des choses en modifiant ses pensées et son langage :

En troquant des mots comme problème et mauvais contre des mots comme occasion, défi, emballant et autres mots du même genre, j'ai pu transformer mes habitudes de langage et de pensée. Maintenant que je prends conscience de mes paroles au point où je peux les modifier, la vie me paraît plus facile et je deviens de plus en plus prospère, si bien que j'ai pu récemment donner un acompte sur un condo que je serai facilement en mesure d'acheter au moment où on en aura terminé la construction.

Conseillère en formation et entrepreneure, Johanne est venue me consulter afin d'obtenir un certificat en hypnothérapie, qu'elle voulait ajouter à ses compétences. Au cours du séminaire de sept jours que j'offre pour ce faire, nous jouons à un jeu. Chacun des participants reçoit vingt jetons dès le premier jour et est informé que s'il se sert d'un mot de peu d'énergie, il devra remettre un de ses jetons à la personne qui le relève. Cette dernière doit dire « Troquez » et la personne fautive doit alors troquer le mot de faible énergie contre un autre à énergie élevée. Si elle se rend compte de son erreur avant qu'on ne la reprenne (en disant, par exemple, « C'est difficile... Oh! Ce n'est pas facile! »), elle peut alors réclamer un jeton à un autre participant, gardant ainsi tout les participants sur le qui-vive en les encourageant à prendre conscience de leurs paroles. Tous sans exception

commencent ce séminaire en affirmant qu'ils s'expriment et pensent positivement et qu'ils n'ont donc pas besoin de se livrer à ce jeu!

Johanne n'a pas du tout aimé ce jeu et a voulu abandonner après deux jours. En tant que formatrice, elle passe une bonne part de son temps à parler aux gens et à poser des questions. Or, durant le séminaire, elle en est venue à refuser de prendre la parole parce que, du moment qu'elle ouvrait la bouche, ses jetons s'envolaient! Elle m'a révélé qu'elle s'était rapidement rendu compte qu'elle ne s'exprimait pas du tout de manière positive et que, bien souvent, on interprétait mal ses propos à cause de sa façon de s'exprimer.

Au cours des jours suivants, Johanne déclara à un autre des participants que le jeu lui avait fait perdre la voix, au sens figuré. Étonnamment, c'est ce qui lui arriva littéralement la semaine suivante lorsqu'elle souffrit soudainement d'une laryngite alors qu'elle s'envolait pour Vancouver, où elle allait elle-même donner une formation. Durant les trois jours que dura cette dernière, Johanne se répéta sans cesse qu'elle allait bien et que sa voix était très claire, cela afin de s'assurer qu'elle puisse donner la formation au complet. Par la suite, elle m'a écrit pour me remercier :

Il est étonnant à quel point la modification de mes paroles et de mes pensées a influé sur ma vie, ma santé, mes interactions avec ma famille, mes associés et mes clients. Je suis tellement plus positive.

Marie-Andrée a suivi le séminaire en même temps que Johanne. Elle venait d'apprendre qu'elle souffrait d'un cancer, qui se situait derrière son œil droit, ce qui lui occasionnait une vive douleur. Le lendemain, à son arrivée, je lui ai demandé comment elle allait et elle m'a répondu qu'elle se sentait bénie et chanceuse d'avoir pu trouver une formation qui lui apportait le soutien dont elle avait besoin. Le surlendemain, son seul commentaire fut de dire qu'elle avait passé une nuit intéressante.

J'avais beaucoup d'admiration pour elle, car elle continuait d'aller de l'avant, l'œil droit complètement fermé, reconnaissante pour tout et tout le monde. Nous la serrions dans nos bras avant de repartir chaque jour tellement elle nous inspirait. Aujourd'hui, Marie-Andrée vit avec sa famille à la Barbade. Elle attribue son étonnante résistance à Dieu et aux techniques de pensée et de parole positives qu'elle a apprises au cours de mon séminaire.

***Si vous saviez combien vos pensées sont puissantes,
vous ne penseriez plus jamais négativement.***

— Mildred Norman Ryder,
surnommée *Pèlerin de paix* (1908–1981)

La magie de l'esprit

Au début de cet ouvrage, j'ai promis de vous montrer à acquérir un état d'esprit magique qui vous permet d'accéder à votre inconscient et à votre esprit supérieur dans le but de vous sentir instantanément optimiste. Le moment est venu de vous l'apprendre. Au deuxième chapitre, je vous ai parlé de l'estime de soi, qui est la raison pour laquelle l'exercice de la Magie de l'esprit est si efficace. Au cinquième chapitre, vous apprendrez à vous défaire d'émotions négatives en une minute à l'aide d'une version allongée de l'état magique. Vous pouvez enseigner cette technique, qu'on nomme aussi l'état d'apprentissage, aux enfants et aux étudiants. Il s'agit d'un excellent outil pour la salle de classe ou l'amphithéâtre; comme l'apprentissage se fait inconsciemment, toute nouvelle information est absorbée et intégrée d'autant plus rapidement. Comme vous ne pouvez ressentir que des émotions positives lorsque vous vous trouvez dans cet état, vous pouvez dès lors dire adieu à l'anxiété!

Vous pouvez mettre la Magie de l'esprit 3 en pratique où que vous soyez, dans l'autobus, à un feu rouge, en classe, en réunion, au cabinet du dentiste ou pour une entrevue d'embauche. Dans ce dernier cas, accédez à cet état juste avant l'entrevue et restez-y pendant que se déroule celle-ci; vous serez maître de la situation et vous sentirez étonnamment confiant.

La Magie de l'esprit - TROIS

Assoyez-vous confortablement, le dos droit et la tête légèrement relevée. Levez les yeux jusqu'à ce qu'ils s'arrêtent à la jonction du mur et du plafond et fixez cet endroit du regard.

Prenez maintenant conscience de ce qui se trouve à votre droite et à votre gauche, sans bouger la tête ou les yeux.

Pour vous assurer que votre tête est positionnée correctement, levez les bras de chaque côté, les mains à la hauteur des yeux, paumes tournées vers l'extérieur (vous devriez être en mesure de voir le dos de vos mains). Bougez maintenant les doigts tout en approchant vos mains de vos oreilles, de manière que vous ne voyiez plus qu'elles. Baissez alors les bras et restez conscient de ce que vous pouvez entrevoir dans le champ périphérique de votre vision.

À cette étape, vous commencerez à vous sentir très détendu et constaterez que vous respirez plus lentement. Si vous le souhaitez, vous pouvez accroître ce sentiment de bien-être en pensant à un endroit merveilleux et sécuritaire de la nature.

Ramenez maintenant votre regard à hauteur normale tout en continuant à vous servir de votre vision périphérique et vaquez à vos occupations comme à l'habitude. Si vous assistez à un séminaire ou si vous êtes en classe, vous continuerez à être conscient de ce qui se trouve de part et d'autre tout en prêtant attention à ce que dit le formateur ou le professeur, et votre apprentissage s'en trouvera grandement amélioré. Cet état magique est également idéal pour la conduite automobile, car vous jouissez alors d'un champ de vision élargi et êtes bien plus conscient des automobilistes qui sont derrière et de chaque côté de vous.

Dorénavant, chaque fois que vous y penserez, entrez dans cet état puis vaquez à vos occupations. Vous serez étonné de constater à quel point vous vous sentez calme et en contrôle jour après jour, à mesure que vous accéderez à votre inconscient à volonté.

Récapitulation

L'esprit conscient :

1. Est conscient de ce qu'il perçoit.

2. Est en contact avec la réalité par l'entremise des sens : le toucher, la vue, l'ouïe, l'odorat et le goût.
3. Recueille et trie l'information pour ensuite la transmettre à l'inconscient.
4. Communique avec la conscience universelle ou le supraconscient (Dieu/l'Esprit universel) *uniquement* par le biais de l'inconscient; *il est incapable d'y accéder en présence de pensées de faible énergie ou de croyances restrictives.*
5. Évalue les probabilités dans le but de prendre la décision qui s'impose; il fait des déductions (vous réfléchissez).
6. Prend des décisions et pose des jugements.
7. Examine et évalue l'information qu'il reçoit, en tire des conclusions et remet celles-ci à l'inconscient aux fins de stockage.
8. Généralise; il peut procéder par inductions (vous fait réfléchir).
9. Aime analyser et classer.
10. Exige de l'information de la mémoire de l'inconscient, souvent du plus profond de l'être; la volonté ne suffit pas à elle seule à modifier cette information.

L'esprit inconscient :

1. Contrôle et maintient la santé du corps (*directive première*).
2. Est en contact direct avec le supraconscient (ou l'inconscient collectif, Dieu, la conscience universelle).
3. Emmagasine les souvenirs et veille à leur organisation; il se souvient de *tout*.
4. Emmagasine les émotions à même le corps, refoulant les émotions fortes empreintes d'une faible énergie pour les présenter ultérieurement à l'esprit conscient aux fins de résolution.
5. Veille au maintien de l'instinct généalogique.
6. Crée et maintient des schèmes de moindre effort.

- Se sert de métaphores et de l'imaginaire pour créer un avenir en
7. collaboration avec l'esprit conscient, avec lequel il communique à l'aide de symboles.
 8. Suit les directives que lui donne l'esprit conscient, mais n'accepte les directives que de quelqu'un qu'il *respecte*.
 9. Prend tout au pied de la lettre et personnellement.
 10. Ne traite pas les ordres négatifs.

Plan d'action

1. Troquez! Demandez à un ami ou à un membre de votre famille d'attirer votre attention sur les expressions ou mots négatifs que vous employez le plus souvent, et faites des efforts quotidiennement pour remplacer ces mots et expressions jusqu'à ce qu'ils aient disparu de votre vocabulaire.
2. À la banque ou au supermarché, prêtez attention aux mots-clés que prononcent les gens autour de vous.
3. Prenez note des émotions que vous ressentirez demain, négatives et positives. Notez le mot ou l'émotion qui vous vient le plus souvent à l'esprit.
4. Faites l'exercice de la Magie de l'esprit 3 pendant quinze minutes chaque jour, jusqu'à ce qu'il vous semble naturel de vous trouver sans cesse dans cet état.
5. Voyez la liste des mots de faible énergie en annexe et supprimez-les de votre vocabulaire.

Vous connaissez maintenant certaines des raisons pour lesquelles les choses ne se passent pas toujours comme vous le voulez. Vous commencez aussi à comprendre comment modifier vos discours intérieurs pour mieux maîtriser votre vie et vos émotions. Vos paroles sont des présents que vous donnez et recevez. Vous avez le pouvoir de faire en sorte que quelqu'un aujourd'hui, vous y compris, ait une bien meilleure opinion de lui-même et de la vie.

Voyons maintenant ce que vous pouvez faire de plus pour ouvrir votre univers.

Le pouvoir de la concentration et de l'intention

*Lorsque vous dévalez une pente en skis,
gardez vos épaules dans la direction de votre destination,
et cherchez la neige.*

Sauter dans la vie et L'AIMER!

J'ai appris à skier lors d'un voyage en Autriche, alors que j'approchais la trentaine. Je faisais partie d'un groupe d'une dizaine de novices. L'instructeur nous apprenait à skier le long d'une pente particulièrement glacée réservée aux skieurs intermédiaires parce qu'il n'y avait pas suffisamment de neige sur les pentes pour débutants.

Je me rappelle que l'instructeur s'écriait « Attention à la glace! » tandis que nous tentions de descendre la pente. Bien entendu, je suis tombée sur mon arrière-train dès que j'ai vu la glace. Mais j'ai quand même aimé l'expérience et je n'étais pas peu fière des ecchymoses que j'en avais récoltées. Toutefois, chaque fois que je suis allée skier par la suite, je heurtais chaque bosse jusqu'au bas de la pente, que je dévalais le plus souvent sur mon arrière-train plutôt que sur mes skis. Je me disais que j'étais simplement plus téméraire que les autres skieurs. Cela s'est poursuivi ainsi jusqu'à ce qu'un jour j'aille skier avec des amis. Je regardais un des hommes de notre groupe descendre aisément le long de la pente que je venais moi-même de parcourir de peine et de misère. Je lui ai demandé comment il faisait pour éviter la glace. Sa réponse : « Je recherche la neige. » Cela m'a alors semblé si facile.

Que rêvez-vous d'être? Que souhaitez-vous faire de votre vie? Avez-vous une idée précise de ce que vous voulez? Quelles sont vos attentes? C'est en énonçant vos rêves que vous leur donnez vie et les concrétisez. Vous êtes le gardien de votre bonheur. Il est temps de croire en d'étonnantes possibilités, car ce sont elles qui vous font croire en l'avenir. Elles vous inspirent l'espoir, qui est source d'énergie et de courage.

Dès l'instant où vous avez respiré pour la toute première fois, vous aviez le potentiel de connaître la grandeur, de cette grandeur qui se mesure à votre habileté à répondre à vos désirs avec énergie, en entretenant des intentions claires et en sautant avec confiance vers l'avenir. La passion, les mots empreints d'un haut degré d'énergie et la conviction ouvrent la porte à votre destinée. Votre véritable caractère se détermine à la grandeur de vos rêves et les résultats escomptés sont déterminés par la force du lien qui vous unit à vous-même et à votre esprit intérieur. Peu importe que vos buts soient simples ou complexes, pourvu que vous viviez pleinement votre vie chaque jour. La vie que vous vivez aujourd'hui est le résultat de tout ce que vous avez pensé et cru par les années passées. L'écrivain britannique Frederick Langbridge écrivait à la fin du dix-neuvième siècle : « Deux hommes regardent à travers des barreaux; l'un voit la boue et l'autre, les étoiles. »

Nombreux sont ceux qui ne savent pas ce qu'ils veulent ou pourquoi ils le veulent, même s'ils travaillent très fort à l'obtenir! Ils sont occupés à construire des ponts inutiles alors même qu'il n'y a pas de rivières à traverser. Pendant ce temps, leur inconscient s'amuse au milieu des étoiles parce qu'ils ne lui donnent aucun signal clair de ce qu'ils attendent de lui. Comment savoir alors si vous faites connaître clairement vos désirs? Lorsque vous vous fixez un but avec une intention claire, votre inconscient vous fait savoir si vos besoins et désirs sont en harmonie en vous envoyant des messagers.

Vos émotions

Vingt pour cent des mots que vous utilisez ont une grande incidence émotionnelle. La moitié de ces mots est négative et empreinte d'une faible énergie, et l'autre est empreinte d'une énergie élevée. Vous avez toujours le choix des mots à utiliser pour obtenir des résultats hauts en énergie. En fait,

vous avez déjà les réponses dès que vous commencez à penser et à parler bonheur.

La simple vérité est que si vous affrontez les vraies expériences de la vie avec intelligence et curiosité, les émotions ou événements négatifs deviennent autant de rétroaction que vous pouvez dès lors examiner avec intérêt en vous demandant quelle leçon en tirer, ou ce qu'il vous faut savoir de plus, pour avoir du succès. Préparez-vous à vous fixer de nouveaux buts avec clarté, énergie et détermination. Engagez-vous à réaliser vos rêves et ayez foi en l'avenir.

Avant que nous commencions à vous procurer tout ce que vous voulez, je vous demande de faire ce qui suit : trouvez un crayon et des feuilles de papier blanches, ou ouvrez un nouveau document sur votre ordinateur, et préparez-vous à y coucher vos buts. Faites-le à l'instant, s'il vous plaît. C'est important, car je m'appête à vous faire faire un exercice que je ne veux pas vous révéler avant le moment venu. Les pages blanches servent à vous rappeler que vous êtes libre de remplir votre avenir comme vous le feriez d'un chèque en blanc. Coucher vos buts par écrit est l'un des moyens les plus concrets de commencer à les réaliser, puisque votre esprit est directement relié à votre corps et qu'un tel enregistrement physique ancre vos buts dans les archives de votre inconscient. Cela vous habitue également à passer à l'action avant de vous arrêter à y penser, ce qui est une autre stratégie de succès.

L'action est le pont qui relie les rêves à la réalité. Cela peut vous paraître inconfortable au début, mais il n'est pas toujours aisé de grandir. Accueillez ce sentiment d'inconfort. Êtes-vous prêt à vous créer une vie d'abondance dès maintenant? Voulez-vous un meilleur emploi ou encore un but qui ajoute de la valeur à votre vie et à celle d'autrui? Êtes-vous prêt à être riche et heureux? Vous savez comment faire pour réussir. Vous avez déjà réussi quelque chose par le passé.

Les gens riches qui ont réussi leur vie sont exactement comme vous, sauf qu'ils usent d'une stratégie différente. Ils dressent un plan et s'engagent envers ce plan en s'attendant à réussir, prêts à changer et à s'ajuster chemin faisant. Ces personnes font souvent des erreurs, dont elles se servent pour apprendre ce qu'elles n'auraient jamais su autrement. En fait, plus vous faites rapidement et souvent fausse route, plus vous obtenez rapidement de

remarquables résultats! Presque tout ce que vous voulez accomplir ou posséder a été accompli ou possédé par quelqu'un d'autre avant vous. Suivez l'exemple d'une personne qui a réussi ce que vous cherchez à accomplir et ajoutez-y votre touche personnelle.

Vous savez maintenant que le comportement, l'apprentis - sage et le changement se produisent d'abord au niveau inconscient et que vous n'en prenez conscience qu'après. Mais le changement n'est pas une fin en soi, mais bien un voyage constant qui nous mène de notre état actuel plus ou moins satisfaisant à un état que nous souhaitons plus agréable. Changer simplement pour changer ne fait que déplacer de l'énergie, comme de lancer un caillou dans l'eau. Pour parvenir à des résultats concrets, il est essentiel de vous diriger vers un but ou un endroit précis. Ajoutez-y emballement et anticipation, et vous précipitez les événements comme s'il s'agissait d'un lance-fusée. L'anxiété, en passant, est simplement votre inconscient qui tente de vous faire savoir que vous devez vous concentrer encore plus sur ce que vous cherchez à obtenir.

Que voulez-vous vraiment?

Qu'est-ce que vous vous promettez de faire, d'aussi loin que vous vous souvenez? Le moment est venu de le planifier. Pré-parez-vous à vous concentrer uniquement sur ce que vous voulez, chaque minute de chaque jour, pour vous valoir du succès.

Ouvrons d'abord votre imagination pour que votre inconscient puisse s'envoler et vous procurer les réponses qu'il vous faut. Le bonheur prend naissance dans le royaume de votre imagination, qui est essentielle à la perception. Ainsi, pour percevoir votre vie à venir, il vous suffit de l'imaginer! Que seriez-vous et que feriezvous si vous pouviez être et faire ce que vous voulez? Prenez vos feuilles de papier et votre crayon et faites l'exercice qui suit (en inscrivant chaque nouveau montant d'argent sur une feuille différente) pour découvrir vos désirs cachés.

Viser les étoiles : riche et fier de l'être

Je possède aujourd'hui 1 000 000 \$ à l'abri de l'impôt!

Je m'achète _____

Je m'absente du travail pendant _____

Mon nouvel emploi est _____

J'apprends _____

Les gens à qui je donne de l'argent sont _____ et le montant est de _____ \$

L'organisme caritatif auquel je donne de l'argent est _____ et le montant est de _____ \$

J'investis la somme de _____ \$ dans des titres, des propriétés ou autre (précisez) _____

Les avantages de jouir d'une telle somme sont _____

Je possède aujourd'hui 5 000 000 \$ à l'abri de l'impôt!

Je m'achète _____

(en présumant que je me suis procuré ce que je voulais avec la somme précédente)

Je m'absente du travail pendant _____

Mon nouvel emploi est _____

J'apprends _____

Les gens à qui je donne de l'argent sont _____ et le montant est de _____ \$

L'organisme caritatif auquel je donne de l'argent est _____ et le montant est de _____ \$

J'investis la somme de _____ \$ dans des titres, des propriétés ou autre (précisez) _____

Les avantages de jouir d'une telle somme sont _____

Je possède aujourd'hui 1 000 000 000 \$ à l'abri de l'impôt!

Je m'achète _____

(en présumant que je me suis procuré ce que je voulais avec la somme précédente)

Je m'absente du travail pendant _____

Mon nouvel emploi est _____

J'apprends _____

Les gens à qui je donne de l'argent sont _____ et le montant est de _____ \$

L'organisme caritatif auquel je donne de l'argent est _____ et le montant est de _____ \$

J'investis la somme de _____ \$ dans des titres, des propriétés ou autre (précisez) _____

Les avantages de jouir d'une telle somme sont _____

Résultats :

Tout ce que vous avez inscrit sur la page des 1 000 000 \$ est entièrement à votre portée. Agissez en fonction de ces buts, en les réduisant d'un cran au début pour qu'ils se concrétisent le plus rapidement possible.

Exemple :

Je m'achète *deux maisons et une nouvelle voiture*
(Une maison et je change de voiture.)

Je m'absente du travail pendant : *À jamais!*
(Je change d'emploi dès maintenant.)

Je m'absente du travail pendant : *six mois*
(Je me trouve un super passe-temps.)

Mon nouvel emploi est :
(Je me renseigne sur les cours à suivre pour l'obtenir.)

J'apprends :
(Je commence à économiser *dès maintenant* et je décide de commencer le plus tôt possible.)

Les gens à qui je donne de l'argent sont :

(Faites quelque chose de bien pour toutes ces personnes :

une séance de magasinage, un compliment sincère, des fleurs, etc.)

L'organisme caritatif auquel je donne de l'argent est :

(Faites don d'une petite somme d'argent à cet organisme.)

J'investis la somme de :

(Ouvrez un compte d'épargne ou souscrivez une police d'assurance.)

Sur la page des 5 000 000 \$, vous avez inscrit les possibilités pour les cinq années à venir et sur celle d'un milliard de dollars, vous avez indiqué le but ultime de votre vie (si rien ne vous est venu à l'esprit, servez-vous de votre imagination!). Concluez maintenant une entente avec vous-même suivant l'exemple ci-après.

L'amour, l'argent, la santé, le bonheur et la prospérité sont comparables à l'air, en ce qu'il y en a plus qu'il n'en faut pour répondre aux besoins de tous et toute la vie durant. Son-gez-vous en vous éveillant le matin à la quantité d'air que vous pourrez respirer dans la journée? Vous n'avez aucune raison de le faire, sachant qu'il y en a plus qu'il ne vous en faut. Lorsque vous croyez qu'il y a également plus d'amour, d'argent et de bonheur qu'il ne vous en faut, vous créez une prophétie qui se réalise d'elle-même. Le fait même que vous puissiez vous imaginer dans une situation heureuse signifie que cette situation est à votre portée.

Le succès revêt tant de sens pour tant de gens qu'il vous revient, à *vous*, de décider de ce qui vous importe le plus. Que voulez-vous? De l'argent? Du prestige? Des relations satisfaisantes? Tout cela à la fois? Vous devez savoir *pourquoi* vous voulez apporter des changements à votre vie et vous devez être en mesure de déclarer votre intention en ce sens. Souhaitez-vous simplement changer d'emploi ou devez-vous plutôt changer de carrière? Voulez-vous vivre une relation tranquille ou recher-chez-vous amour, mariage et enfants?

Ma promesse :

Je me fais la promesse MAINTENANT de m'engager corps et âme envers tous mes buts. Je suis prêt à réaliser le chef-d'œuvre qu'est ma vie et à en être la vedette alors que j'accueille le changement avec l'emballement et l'émerveillement de l'enfant de cinq ans que je suis encore intérieurement.

Je promets de célébrer ce que je suis tandis que je m'abandonne à la sagesse qui m'habite et que je reprends contact avec la source de vie intarissable de l'esprit.

Le regard que je porte sur moi comme sur autrui en est un de compassion et de pardon tandis que j'ouvre portes et fenêtres aux infinies possibilités de succès et de bonheur. Je reconnais que j'ai fait montre de force et de courage pour me rendre jusqu'ici, et je m'en remercie. Je suis également reconnaissant pour les leçons que j'ai apprises chemin faisant, chacune ayant contribué à me faire comprendre qui je suis vraiment.

Chaque fois que je manque d'enthousiasme face à la vie, je me souviens de rechercher la beauté et les occasions de croissance dans tous les événements que je vis.

Je promets de suivre la lumière intérieure qui me relie à moi-même et aux autres. Mon objectif pour aujourd'hui est de m'amuser et de me détendre.

Mes objectifs pour la semaine sont les trois suivants :

Mes objectifs du mois prochain sont les trois suivants :

Mes objectifs à long terme pour les cinq prochaines années sont les trois suivants :

Je vis maintenant le moment le plus puissant de ma vie. Il s'agit du SEUL moment où je peux commencer à changer, pendant que je ressens ce sentiment d'excitation qui me conduit à la santé, à l'amour, au bonheur et à la richesse. Je suis chez moi.

Signature :

Date :

Le succès survient quand vous ressentez un sentiment d'accomplissement, de plénitude et de détente. À la fin de la journée, le succès ne se mesure pas aux possessions que vous accumulez ou à la minceur de votre taille. Le véritable succès est celui qui vous apporte la paix de l'esprit et le bonheur que vous vous procurez, à vous comme à autrui. J'ai demandé aux élèves de onze ans de la classe de ma fille ce qu'ils considéraient comme important dans la vie et ils n'ont trouvé que trois réponses : la maison, le jeu et la famille. Lorsque vous avez fait l'exercice sur ce que vous vouliez vraiment, avez-vous remarqué qu'une fois inscrits les trois maisons, les dix voitures ou l'avion privé, vos pensées se sont tournées vers le désir d'ériger des fondations durables pour l'avenir, comme de contribuer peut-être à quelque chose qui ferait une réelle différence pour l'humanité?

Ce que vous tenez pour vrai devient votre réalité. Recherchez ce qu'il y a de bon chez toutes les personnes que vous rencontrez et vous le trouverez. Recherchez les similitudes, non les différences. La vie est facile lorsque vous vous concentrez sur ce que vous voulez et prenez les mesures pour l'obtenir. Vous êtes le maître incontesté de votre destinée; préparez-vous à vous concentrer sur ce que vous voulez vraiment. Vous savez maintenant que votre inconscient est un vaste réservoir de connaissances, comme l'Internet. De nouvelles connaissances sont là qui vous attendent en tout temps, mais si vous n'ouvrez pas l'ordinateur et n'établissez pas la connexion, vous risquez de ne pas avoir conscience de la masse d'information qui est à votre disposition pour vous aider à trouver succès et bonheur.

Vous pouvez facilement vous connecter au succès par l'intermédiaire de votre Internet *intérieure* en énonçant clairement, en pensée ou de vive voix, ce

que vous voulez réellement à l'aide de mots dynamiques. En agissant puissamment et en prêtant un intérêt soutenu aux résultats que vous obtenez, il deviendra de plus en plus facile de trouver de nouvelles et meilleures solutions pour combler vos désirs.

Objectifs précis, résultats éclair

La clarté de vos buts est votre portail vers les étoiles. Votre esprit inconscient dépend des mots que vous employez, avec vous-même et autrui, pour comprendre ce que sont vos intentions. Si vous vous concentrez sur l'idée de payer vos dettes, vous aurez donc des dettes à payer. Pensez à faire de l'argent et c'est ce que vous obtiendrez. En vous posant des questions de première importance, vous pourrez vous concentrer sur les détails qui importent; plus ces détails seront précis, plus vous obtiendrez rapidement et facilement les résultats escomptés. Nous allons commencer par mettre par écrit une chose simple qui vous tient à cœur. Écrivez-la dès maintenant. Il s'agit de prendre une mesure simple dans l'heure qui vient pour parvenir à votre but. Nous allons ensuite prendre des mesures de plus en plus importantes. Que votre but soit petit ou grand, suivez toujours le processus ci-après : *motivation, intention, action, anticipation, souplesse et reconnaissance.*

Motivation

Demandez-vous pourquoi : Quel en est le but précis? Qu'ai-je l'intention d'en faire? Parce que je veux (être, faire, avoir). Veillez à ce que vos motifs soutiennent votre but plutôt que de s'en éloigner. Songez qu'une réponse du genre « Parce que je ne veux pas... » est un motif qui contribue à vous éloigner de l'objectif visé, comme si vous conduisiez en regardant dans le rétroviseur.

Intention

Quels résultats vous attendez-vous à en retirer? Pour répondre à cette question, posez-vous celles qui suivent :

- *Quelle quantité me faut-il exactement?*

- *Que* vais-je en faire lorsque je l'aurai obtenu?
- *Quelle* satisfaction vais-je en retirer?
- *Quand* est-ce que je m'attends à le réaliser (date précise au cours de l'année)?
- *Qui* est avec moi? Est-ce pour moi seul?

Action

Répondez aux questions suivantes :

- *Comment* m'y mettre? *Que* dois-je faire en tout premier lieu?
- *Quand* dois-je commencer? *Quelle* mesure précise puis-je prendre pour m'y mettre dès aujourd'hui?

Anticipation

Le désir, l'enthousiasme et l'anticipation dynamique sont les façons dont vous expérimentez l'emballement qui vous propulse vers le succès. L'émotion forte attire le regard de votre inconscient et de Dieu. Plus cette émotion est heureuse, meilleurs sont les résultats et plus ils se manifestent rapidement. Demandez-vous à *quel point* vous le voulez. Plus ou moins? J'y tiens beaucoup? J'y tiens tellement que je peux pratiquement y toucher? Je le vis, je le respire et je me concentre chaque jour sur les moyens d'y arriver. Je songe constamment à de nouvelles et meilleures façons, encore plus amusantes, de l'obtenir.

Bien sûr, vous connaissez la réponse. Poursuivez vos rêves en vous amusant. Dès que vos rêves deviennent un labeur, ils perdent de leurs couleurs et vous freinent dans votre élan. Demandez-vous ce qui suit :

- *Comment* savoir quand je l'aurai? J'entends ici quelque chose de tangible : une bague, un tour en avion, un bébé dans mes bras. « Je me sentirai bien » n'est pas une réponse suffisamment précise à cette question.
- *Quelle* satisfaction émotionnelle en retirerai-je?
- *Quelle* émotion cela éveille-t-il en vous? S'agit-il de joie, d'emballement, d'exubérance? Vous écoutez-vous « J'ai réussi! »? Soyez précis.

- *Qu'est-ce* qui fait que c'est si emballant? S'agit-il d'un son, d'une couleur, d'un sentiment, d'une sensation, d'une odeur, d'une saveur?
- *Quoi* d'autre rend ce but si emballant?

Souplesse

Les gagnants de ce monde empruntent le chemin le plus facile et changent souvent de voie. De petites actions ont tôt fait de venir à bout d'une tâche. À chaque étape du processus, planifiez autant de petits pas que possible (un appel téléphonique, un nouvel ensemble vestimentaire, une heure de nourriture saine). Ajoutez plus de pas à mesure que vos choix se font plus importants.

Combien de pas dois-je parcourir pour y arriver?

Le premier nombre qui me vient à l'esprit est : écrivez ce nombre et décrivez chacune des mesures que vous devez prendre.

J'ai travaillé dans une école d'Afrique du Sud qui se spécialisait dans l'éducation d'enfants de cinq à neuf ans affligés d'une piètre coordination et d'une concentration limitée. On affectait un éducateur à chacun des enfants. L'éducateur consignait tous les détails de son intervention auprès de l'enfant dans le but d'évaluer combien de temps ce dernier pouvait garder sa concentration pendant son traitement, qui consistait à marcher à quatre pattes dans un gymnase en vue d'accroître sa coordination, ainsi que d'exercices amusants basés sur le dessin et la copie. J'ai été étonnée de voir les changements qui sont survenus en seulement une semaine. Grâce à l'attention individuelle qu'ils accordaient à ces enfants, les éducateurs ont pu observer que ces derniers étaient en mesure de rester attentifs deux fois plus longtemps, dans certains cas jusqu'à deux minutes. Les éloges que recevaient les enfants pour leurs efforts ont été fort bénéfiques, si bien que bon nombre d'entre eux se sont retrouvés six mois plus tard dans les normes de l'attention et du comportement.

Reconnaissance

La reconnaissance accroît le succès de manière exponentielle, car tout ce qui a trait à la reconnaissance est chargé d'énergie de haut niveau. Chaque

jour, couchez par écrit dans votre journal ou votre agenda combien vous êtes reconnaissant du bien *et* du moins bien. Ce qui est moins bien vous indique simplement ce sur quoi vous devez vous pencher et agir. Voyez tout obstacle comme un signe qui vous indique que vous allez de l'avant. Restez à l'affût des anciens schèmes qui risquent de refaire surface et éliminez-les au fur et à mesure.

À quelle vitesse se produisent les résultats? Si votre objectif est formulé avec précision et qu'il est empreint de puissantes émotions, vous en verrez les premiers résultats en moins d'une journée. Comment le saurez-vous? Vous vous sentirez bien et rempli d'espoir en la vie. Vous vous surprendrez à planifier une activité amusante, car lorsque votre subconscient est occupé à suivre des directives claires, il vous encourage à vous divertir pendant qu'il travaille aux résultats escomptés.

Le pouvoir par les mots

Christine a suivi la formation de sept jours que je donne sur le pouvoir des mots, que j'intitule « Changez vos paroles, changez votre univers ». Elle m'a envoyé ce courriel trois semaines plus tard :

Votre séminaire m'a convaincue de vivre une vie de bonheur et de santé en changeant ma façon de m'exprimer. Le résultat? Je me sens beaucoup plus calme. Je prête beaucoup moins attention aux pires choses qui pourraient se produire, ce que j'avais l'habitude de faire sans arrêt. Les pires choses ont disparu en même temps que les mots négatifs. En fait, l'exercice m'a forcée à vivre dans le moment présent et à prêter attention à ce que je dis. Il est étonnant de voir combien les fleurs de mon jardin sont radieuses et le temps que je passe en compagnie de ma mère est maintenant de meilleure qualité. J'écoute plus attentivement mes amis. J'ai vraiment du bon temps.

Vous êtes prêt pour l'objectif de votre vie? Veillez à ce qu'il soit à ce point important que lorsque vous l'atteindrez, vous saurez que le présent ouvrage est le meilleur que vous ayez jamais lu! Assurez-vous simplement de

vous accorder plus de temps pour que votre inconscient puisse s'emparer du pouvoir que vous lui donnez. Osez vous surpasser.

Le hasard

Rendons les choses encore plus intéressantes en implantant des suggestions dans votre vie future et en laissant votre inconscient décider de ce qu'il veut que vous remarquiez. Dans votre agenda, retenez quatre ou cinq jours du mois prochain et inscrivez au haut de chaque page un message comme « Quelle épatante journée! » ou « C'est aujourd'hui que j'apprends une excellente nouvelle! ». Inscrivez des idées qui vous remplissent d'enthousiasme. Puis, relisez ces phrases chaque jour en vous demandant réellement ce qui va se passer. Il arrive au début que la chose ne se produise que le lendemain, mais plus vous vous exercerez, plus vos désirs se manifesteront avec clarté et précision.

La visualisation, puissance de l'esprit

Le pouvoir de la pensée est *étonnant*. Il y a quelques années, j'ai dû vendre une maison que j'avais rénovée en compagnie de mon ancien conjoint. L'argent que nous n'avions pas s'empilait en même temps que les émotions de faible énergie. La maison, une magnifique écurie victorienne avec galerie cathédrale, vitrail, doucines et d'innombrables autres détails, était en vente depuis le mois d'octobre sans jamais avoir suscité le moindre intérêt. Nous étions maintenant en février, au milieu d'une Angleterre froide et pluvieuse. Un jour, je me suis assise pour déterminer la date à laquelle il fallait absolument que j'aie quitté la maison, date que je ne pouvais dépasser. J'ai imaginé en esprit une lettre que je recevais m'indiquant ce qui suit : « Félicitations! Vous avez vendu L'Écurie à un prix supérieur à celui que vous en demandiez. » Dans mon esprit, cette lettre était datée du dimanche 22 mai.

Vint le mois de mars, suivi de la fête de Pâques, sans que rien ne se soit passé. Nous avons changé d'agent immobilier. Chaque fois que je voyais

l'affiche « À vendre », je revoyais en esprit mon petit scénario avec sa lettre et j'imaginai que je voyais le mot « Vendu » sur l'affiche.

Quelques personnes vinrent visiter la maison, mais en vain. Puis, au cours d'un week-end de mai, les visiteurs se mirent à affluer. Un homme est entré, m'a serré la main et m'a dit : « Je vous offre le prix que vous demandez. J'adore! Je me rends de ce pas à l'agence immobilière pour signer les papiers. »

Emballée, je me suis tournée vers mon conjoint pour lui demander quelle date nous étions. « Le 21 mai » m'a-t-il répondu. Pas mal, me suis-je dit, j'ai une journée d'avance!

Le lendemain, un autre homme s'est présenté tôt le matin pour nous dire qu'il était lui aussi enchanté par notre maison et je dus lui expliquer que quelqu'un d'autre nous en avait déjà offert le plein prix.

« Je vous donne plus que le prix que vous demandez, me répondit l'homme, pourvu que je puisse emménager le 1^{er} juin. » Dans neuf jours donc, car nous étions le 22 mai! En passant, le premier homme ne s'est même jamais rendu au bureau de l'agent immobilier, qui n'a enregistré aucune offre de sa part.

Avais-je fabriqué cette date et ce prix? Avais-je lu ces chiffres dans le futur ou en avais-je ensemencé le futur? Qu'importe? Le fait est que la visualisation empreinte d'une forte énergie fonctionne vraiment. L'inconscient pense en symboles et en images; lorsque vous voyez, ressentez, entendez, touchez, sentez et respirez votre visualisation, votre inconscient la tient pour réelle et vous conduit droit à elle. Vous pouvez faire un saut dans le futur et vous « rappeler » des événements à venir. Le moyen de vous faciliter le tout est de veiller à ce que vos visualisations et vos buts soient *intenses, réalistes et grands*, et qu'ils soient accompagnés d'une date qui vous paraisse réaliste. Servez-vous de l'étonnante intelligence créatrice qui est vôtre pour créer excellence et magie dans votre vie.

Magie de l'esprit - QUATRE

Un saut dans l'avenir

Vous pouvez faire ces exercices mentalement pendant que vous les lisez ou encore les enregistrer pour une visualisation aussi intense que possible.

Imaginez que vous êtes assis dans votre propre salle de cinéma et que vous vous préparez à regarder un film dont vous êtes le réalisateur. Veillez à ce que la salle soit des plus confortables (fauteuils et tapis luxueux, etc.). Vous êtes face à l'écran. Servez-vous de la télécommande que vous tenez à la main pour éteindre les lumières et démarrer le film.

Pour commencer, imaginez que vous voyez à l'écran des scènes de votre vie en noir et blanc. Veillez à ce que ce soit aussi amusant que possible. Vous pourriez par exemple entendre une voix hors champ qui dit : « Et voici la vie de (votre nom) à ce jour! » Des épisodes de votre vie passée se remplacent rapidement à l'écran. Et bien entendu, comme dans tout bon film, il y a des moments dramatiques ou des moments où nous retenons notre souffle. Prêtez l'oreille tandis que la voix demande : « Quelles leçons ont été apprises? (*Pause*) Quelles ont été ses réalisations? (*Pause*) Est-il temps de passer à autre chose? Que lui réserve l'avenir? Restez avec nous pour voir ce qui reste encore à venir. »

Vous vous apercevez soudainement à l'écran, riant, l'air heureux et en santé, vivant dans un merveilleux espace en compagnie de gens que vous aimez et travaillant à quelque chose que vous adorez faire et qui profite à la société.

Une date apparaît dans le coin supérieur droit de l'écran. Il s'agit d'un jour et d'un mois de l'année en cours. Cette date clignote comme si elle allait percer l'écran. Vous vous rendez compte que le papier que vous avez à la main indique la même date.

Sentez que vous êtes transporté dans l'écran, comme quand vous êtes si absorbé par un film que vous avez l'impression d'y être et que l'action se déroule sous vos yeux. Qui est là avec vous? Êtes-vous seul? Donnez de l'éclat aux couleurs, ressentez ce que vous pouvez ressentir, entendez ce

que vous pouvez entendre. Touchez, sentez et goûtez le moment pendant que vous frémissez. Où dans votre corps ce frémissement est-il le plus intense? Y a-t-il du mouvement à l'écran ou s'agit-il plutôt d'un instantané? Vous sentez-vous libre? Heureux? Restez dans ce moment jusqu'à ce qu'il constitue pour vous une expérience réelle.

Fermez les yeux et retrouvez-vous de retour dans la salle, à vous observer à l'écran, heureux et vivant. Poussez un long soupir de satisfaction et souriez intérieurement. Que doit-il se passer maintenant pour que vous ayez le sentiment que le film a une fin heureuse?

Vous pourriez imaginer que les gens dans la salle applaudissent de joie pour avoir vu un aussi bon film. Tandis que s'allument les lumières, les gens se tournent vers vous pour vous féliciter ou vous serrer la main.

Magie de l'esprit - CINQ

Aux fins de cet événement à venir, décidez de la date à laquelle vous voulez qu'il se produise. Inscrivez une date *précise* : le jour, le mois et l'année. Fermez les yeux et imaginez que vous êtes chez vous; vous ouvrez une lettre que vous venez de recevoir.

Regardez cette lettre dont le contenu vous apparaît clairement. Vous lisez la date au début, puis ceci :

« Félicitations! Vous, (votre nom), avez réussi! Vous avez (inscrivez ici l'événement en question)! »

Par exemple :

Vous avez gagné à la loterie!

Vous avez vendu votre maison!

Vous vous êtes fiancé à la plus merveilleuse des personnes!

Vous avez eu raison de la maladie et êtes maintenant en parfaite santé!

Vous avez obtenu l'emploi!

Dissociez-vous maintenant de la scène et imaginez-la qui se déroule devant vous tandis que vous flottez au-dessus d'elle et vous voyez en train de rire et de sourire au moment où vous emménagez dans votre nouvelle demeure. Imaginez-vous le jour de votre mariage, entouré de votre famille et de vos amis, ou voyez-vous serrer la main des gens qui vous félicitent pour ce nouvel emploi. Imaginez maintenant que vous vous retournez et regardez le moment présent, et demandez à votre inconscient d'harmoniser tous les événements d'ici à la date prévue. Croisez les mains au milieu de la poitrine, inspirez profondément et expirez en ouvrant les yeux.

Faites cette visualisation une fois par jour, de préférence avant de vous endormir, pour que votre inconscient soit programmé pour vous donner des résultats de haute énergie. Le plus important est de vous souvenir de vous dissocier de la scène à la fin et d'imaginer que vous êtes votre propre observateur, de manière que votre inconscient sache que l'événement est encore à venir. En passant, la manipulation ne fonctionne pas dans ce genre d'exercice; si l'événement choisi n'est pas dans votre intérêt, il est possible qu'il ne se produise pas. Si, par exemple, vous voulez épouser Antoine ou Céline, mais qu'Antoine ou Céline n'est pas intéressé, une visualisation d'un mariage avec la personne en question risque fort de ne pas fonctionner. Nous sommes tous doués de libre arbitre.

Servez-vous par conséquent de la date de votre choix comme fondement à l'événement. Si Antoine ou Céline n'a encore démontré aucun intérêt à la date indiquée, modifiez votre lettre pour qu'elle se lise comme suit : « Félicitations! Vous êtes maintenant fiancé à la personne idéale. » Décidez d'une nouvelle date. En vous ouvrant aux infinies possibilités

qui s'offrent à vous, vous pouvez souvent faire en sorte que les choses s'actualisent encore plus facilement.

Des mots pour d'infinies possibilités

Asseyez-vous et faites l'exercice de la Magie de l'esprit 3. À la fin, inspirez profondément et expirez pendant que vous donnez ces directives à votre inconscient :

Abandonne toutes les décisions restrictives et les croyances qui ne soutiennent pas à 100 % mon succès et mon bonheur, et préserve toutes les leçons positives. Oui! Oui! Oui!

Suivez ensuite le reste du processus exactement comme auparavant.

Ariane, qui travaillait en télémarketing, était emballée à l'idée de suivre ma formation de sept jours sur le changement de carrière. Comme elle n'avait pas l'argent pour me payer au début du cours, je lui ai suggéré de me donner des chèques postdatés, ce qu'elle a accepté avec joie.

Or, deux semaines avant que ne débute la formation, Ariane m'a payé la totalité de la somme en un seul versement, son planificateur financier lui ayant fait parvenir une somme inattendue. Dans le message qu'elle avait laissé dans ma boîte vocale, elle me disait simplement de prêter attention à mon courrier.

Voici ce qu'elle m'a raconté plus tard : « Sept jours à changer mon vocabulaire et mes pensées m'ont aidée à réaliser qu'il me suffit de faire connaître clairement mes intentions pour que mes besoins soient comblés. »

J'ai toutefois été stupéfaite de la voir arriver à la formation dans une voiture neuve, elle qui est habituellement si prudente. Sans voiture, il lui aurait fallu six heures de transport en commun par jour pour assister à la formation! Ariane avait simplement décidé d'avoir la foi, comme je le lui avais conseillé. Je ne m'étais pas rendu compte que je pouvais être convaincante à ce point. Avant même qu'Ariane ne suive la formation, ses rêves avaient commencé à se réaliser.

J'adore la magie des mots chargés d'un haut degré d'énergie! Améliorer la vie des gens est le meilleur travail qui soit!

Tableau de visualisation

Le tableau de visualisation, aussi appelé roue de la fortune, est un moyen puissant de créer quelque chose de merveilleux. Je remercie ma charmante amie Colette Baron-Reid (femme intuitive, artiste exécutante et auteure à succès) pour cette idée.

Sur une feuille de carton, tracez un graphique circulaire en réservant une portion pour chaque aspect qui vous tient à cœur, comme la famille, la santé, la vie amoureuse, le voyage, les loisirs, la carrière, l'argent, le foyer. Délimitez clairement les frontières entre chacun de ces thèmes, car elles leur serviront de « corps » ou de « vaisseau » en leur donnant une forme symbolique. Pour chaque catégorie, dessinez ce qui pour vous symbolise ses conditions et résultats optimums, ou collez-y des photos (que vous aurez trouvées dans des revues). Inscrivez sous chaque dessin ou photo une date au cours des douze prochains mois.

Écrivez ensuite des affirmations, des énoncés précis de ce que vous escomptez; écrivez-les à l'indicatif présent, comme si cela s'était déjà accompli. Installez le carton sur une porte ou un mur, où vous pourrez le voir tous les jours. Regardez-le et lisez-le quotidiennement pour stimuler ces pensées aimantées, et veillez à ce que le tout soit cohérent. *Vous obtiendrez des résultats!*

Riche et fier de l'être

Quand devez-vous vous y mettre? IMMÉDIATEMENT, MAINTENANT ET SUR-LE-CHAMP! Le bon moment est toujours le moment présent. Il s'agit de la minute la plus puissante de votre vie, car c'est l'occasion de créer votre futur. L'argent est simplement un échange d'énergie; plus vous mettez d'énergie pour en avoir, plus vous avez d'argent et de succès en retour. Servez-vous de vos talents naturels et de paroles, de pensées et d'actions réconfortantes pour obtenir le succès qui vous appartient

de droit. Suivez simplement les étapes ci-après pour atteindre le bonheur financier :

1. **Aimez-vous.** Parlez, marchez et agissez comme un prince ou une princesse. Chaque jour, regardez-vous dans une glace et dites-vous que vous êtes superbe. Le véritable fondement de la prospérité est l'estime de soi. Oui, je sais qu'il y a des gens riches qui ne s'aiment pas. Cependant, vous voulez être à la fois riche et heureux, n'est-ce pas?
2. **Prêtez attention à vos pensées et engagez-vous à penser et à agir avec clarté, et à avoir des intentions précises.** Choisissez de changer vos pensées et vos paroles de façon à vous attirer le succès et le pouvoir.
3. **Jouez de manière à ce que tous y gagnent.** Pendant que vous visez les étoiles, veillez à ce que tous bénéficient de vos actions.
4. **Exigez une attention positive.** Nous avons tous besoin d'attention et aimons en recevoir. Répétez-vous quotidiennement ceci : *Il est temps pour moi de recevoir une attention saine et positive qui m'apporte passion, pouvoir et réalisation.*
5. **Lisez des ouvrages de motivation ou écoutez des enregistrements sur le succès.** (Vous trouverez sur mon site Web, www.YvonneOswald.com, d'excellents CD sur la prospérité, l'estime de soi et l'abondance.)
6. **Soyez heureux des réussites d'autrui** pour que d'autres puissent être heureux pour vous lorsque vous connaîtrez le succès.
7. **Entourez-vous de gens qui ont du succès et qui débordent d'énergie.** Joignez-vous à un club de golf, de tennis ou de conditionnement physique que fréquentent ces personnes.
8. **Cherchez des solutions simples.** Décrivez la situation telle qu'elle est et mettez sur papier des solutions possibles ou des moyens de l'améliorer. Décidez de faire l'une de ces choses et faites-la! Si aucune solution ne vous vient à l'esprit, décidez d'y revenir plus tard et laissez-la de côté pour l'instant. Soyez assuré que votre inconscient vous présentera une solution dans les vingt-quatre heures.

9. **Demandez de l'aide.** Vous donnez l'occasion à quelqu'un, ce faisant, de se sentir bien. Vous lui faites un présent en lui permettant de vous en faire un.
10. **Faites de l'argent en vous amusant.** Laissez-vous aller de temps à autre en dépensant sans autre raison que de vous donner un sentiment d'abondance. Ouvrez une bouteille de champagne pour la simple raison que vous le pouvez.
11. **Éliminez vos qualités et schèmes de faible énergie,** comme vous le feriez de la mauvaise herbe dans votre jardin. Supprimez les traits de votre caractère qui ne sont pas admirables au fur et à mesure que vous en prenez conscience.
12. **Montrez-vous reconnaissant** de ce que vous avez tous les jours et félicitez-vous pour ce que vous êtes et ce que vous réalisez. Vous seul pouvez vous rendre heureux.

Créez-vous un tout nouveau monde

Reprenez contact avec l'abondance des émotions empreintes d'un haut degré d'énergie : enthousiasme, amour, passion, joie, bonheur et compassion pour vous-même et autrui. Les gens qui réussissent prennent de nombreuses décisions et ils le font rapidement. Vous prenez ce qui émerge de vos décisions et décidez de ce qu'il vous reste à apprendre pour que le succès soit vôtre. Vous croyez de tout cœur en ce que vous faites. Vous vivez votre vie avec passion et puissance. Et pour réussir véritablement, vous veillez à ce que les résultats que vous produisez, qu'ils soient financiers, émotionnels, physiques ou mentaux, vous soient profitables, à vous, à ceux qui vous entourent ainsi qu'à la planète.

Vous avez le sens des responsabilités. Vous présumez que même si une situation n'est pas votre faute, vous pouvez faire quelque chose pour la régler et la modifier, ce qui vous donne pleine autorité. La peur et le doute sont des émotions qui proviennent du cerveau central limbique. Elles inhibent le succès qui, lui, prend naissance dans l'esprit supérieur – le cortex cérébral, siège de l'imagination.

Vous pouvez croire au « destin » ou à la « malchance », ou vous pouvez décider que même si le destin se produit, vous avez toujours le choix. Vous

êtes en harmonie avec Dieu et l'univers, ou vous ne l'êtes pas. Pendant un mois (ou toute votre vie durant), pensez aux événements de votre vie comme autant de miroirs. Si vous croisez quelqu'un qui est en colère, demandez-vous contre qui *vous* êtes en colère. Si vous croisez une personne heureuse qui a du succès, félicitez-vous. Si les choses ne vont pas comme vous voulez, demandez-vous quelles leçons vous devez en tirer. Quoi d'autre vous faut-il apprendre? *Et que pouvez-vous y faire à l'instant même?*

C'est là l'aspect le plus important, car avoir le sens des responsabilités signifie que vous passez à l'action *en tout temps* pour vous rapprocher de votre succès. L'enthousiasme et la curiosité sont des qualités qui, je l'espère, seront vôtres à jamais. Donnezvous entièrement à tout ce que vous faites et prenez plaisir à vous servir de ces merveilleux outils qui vous apportent joie et satisfaction. La vie est une danse.

Comme le dit Jean-Luc Picard, capitaine de l'*USS Entreprise* dans l'émission *Star Trek* : « Voyez-y. »

Récapitulation

1. Suivez l'exemple d'une personne qui a du succès et pour qui vous avez de l'admiration. Il est plus facile de copier un modèle que de s'en créer un de toutes pièces. Respectez toutefois vos propres valeurs.
2. Soyez passionné. Aimez *tout* ce que vous faites. Si vous n'aimez pas, tirez-en une leçon.
3. Rêvez de grands rêves. Recherchez de nouvelles occasions chaque jour et agissez en fonction de celles-ci.
4. Soyez précis et réaliste. Tentez votre chance et faites des ajustements en cours de route.
5. Faites preuve de bonté et de générosité à votre égard. Montrez-vous audacieux en essayant toutes les émotions et états d'esprit que sont la joie, le bonheur, l'amour, la passion, le pouvoir, la bonté et l'amusement.
6. Respectez ce processus :

- *Motivation* : Pourquoi me faut-il cela?
 - *Intention* : Quel en est le véritable but?
 - *Action* : Comment y parvenir? Que faire en tout premier lieu?
 - *Attentes* : Quelle émotion me fait savoir que je le veux vraiment?
 - *Souplesse* : Je vise ce qu'il y a de mieux et je m'ajuste en cours de route.
 - *Reconnaissance* : Je suis reconnaissant de chaque changement, bon et moins bon.
7. Menez la meilleure vie dont vous êtes capable. Donnez-vous à 100 % dans tout ce que vous entreprenez, qu'il s'agisse de jouer, de travailler, de vous exercer, de manger, de communiquer ou de vous amuser.

Chaque matin au réveil, un choix s'offre à vous. Vous avez le choix de laisser passer la journée ou vous pouvez décider de diriger et de planifier chaque nouvelle journée pour créer un chef-d'œuvre.

Plan d'action

Les clés du succès et du bonheur

1. Restez motivé.

Prenez une demi-heure à votre réveil pour vous plonger dans un état de haute énergie. Rappelez-vous tous les moments merveilleux de votre vie. Levez-vous quinze minutes plus tôt pour faire de l'exercice, méditer, pratiquer l'autohypnose ou écouter un CD de motivation.

2. Établissez vos priorités.

Si vous avez une longue liste de tâches à accomplir, déterminez les trois plus importantes. Prenez garde à vos techniques de distraction, qui prennent la forme de tâches qui n'en sont pas vraiment ou qui vous poussent à vous mêler des drames d'autrui. Remerciez votre inconscient de vous le signaler, puis retournez à votre plan!

3. Concentrez-vous sur ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin.

Mettez par écrit trois objectifs simples chaque jour pour les rendre vrais. Lisez-les à voix haute pour leur insuffler la vie. Atteignez plus de trois objectifs et félicitez-vous!

4. Créez de nouvelles occasions pour vous-même.

Appelez des gens. Inscrivez-vous à des cours, surtout sur des sujets auxquels vous ne vous attarderiez pas d'ordinaire, comme la danse ou l'ascension; sortez des sentiers battus! Joignez-vous à la Chambre de commerce ou à d'autres groupes qui travaillent à un but commun. Faites preuve de créativité. Fabriquez quelque chose. Décorez votre maison ou changez votre coiffure.

5. Faites une pause.

Écrivez le mot MOI sur votre calendrier et prenez au moins une demi-heure pour vous-même. Faites des exercices d'étirement et de respiration pendant deux minutes. Buvez un café ou un thé spécial. Écoutez de la musique. Dansez, amusez-vous pendant cinq minutes. Prenez un bain chaud.

6. Soyez productif.

Faites un appel qui doit être fait. Réglez une facture qui doit être réglée. Faites dix minutes d'exercice. Mangez neuf aliments de couleurs différentes (le moins d'aliments bruns que possible). Montrez-vous reconnaissant envers quelqu'un. Louangez une personne. Souvenez-vous que votre inconscient pense que vous parlez de vous-même.

7. Soyez reconnaissant pour trois choses ou plus aujourd'hui.

La reconnaissance est un sentiment expansif qui ouvre la porte à la joie et à la manifestation. Soyez reconnaissant pour le soleil, le chant des oiseaux, votre foyer, vos habiletés et les personnes qui vous sont chères. À chaque heure, demandez-vous pourquoi vous êtes reconnaissant à ce moment. Si rien ne vous vient à l'esprit,

remerciez-vous pour cette information, puis prenez la décision de trouver une raison d'être reconnaissant.

8. Croyez.

Ce que vous croyez et percevez devient la réalité que vous percevez et en laquelle vous croyez! Le moment est venu de décider de croire en ce qui fonctionne. Et si quelque chose ne marche pas, il vous faut alors reconnaître qu'un changement s'impose peut-être.

9. Choisissez la journée d'aujourd'hui.

Choisissez un langage d'affirmation de la vie, une attitude de grande énergie et des actions axées sur la réussite. Dans vos conversations de tous les jours, utilisez consciemment des mots empreints d'un haut degré d'énergie tels que bonheur, joie, optimisme, rire, prospérité et santé.

10. Récompensez-vous et amusez-vous.

Profitez pleinement de la vie. Avant de vous endormir le soir, demandez-vous ce qui suit : Qu'ai-je fait de bien aujourd'hui? Qu'ai-je fait de moins bien? Quelle récompense me suis-je donnée? Que puis-je faire demain pour me rendre encore plus heureux? Puis dites-vous ce qui suit : J'ai hâte à demain et j'aime la vie!

11. Décidez de votre propre horoscope!

Inscrivez des affirmations sur des bouts de papier que vous pliez en deux et déposerez dans un panier ou un bol. Pigez une affirmation chaque matin, lisez-la à voix haute et répétez-la à sept reprises au cours de la journée. Vous pouvez également coller ces affirmations près d'un commutateur, un miroir ou à tout autre endroit que vous voyez ou touchez régulièrement. Attendez-vous à d'excellents résultats.

12. Vivez dans la joie.

Plongez-vous dans un état d'exubérance constante à l'idée des merveilles qui vous attendent. Amusez-vous.

Le pouvoir de l'abandon

Vos émotions sont comparables à un orchestre dont l'inconscient est le chef, la peur tenant lieu de cymbale et la colère jouant le rôle de la grosse caisse.

L'orchestre que constituent vos émotions peut être doux et harmonieux ou produire un son cacophonique. Il suffit d'un instrument désaccordé pour mettre un terme au flux continu de la musique. Lorsque vous êtes au diapason avec vous-même et votre destinée, les émotions de votre orchestre intérieur sont synchronisées en un tout cohérent et dynamique empreint d'un haut degré d'énergie qui libère des endorphines dans votre corps, lesquelles contribuent à leur tour à un profond sentiment de bien-être qui permet à l'imagination de prendre son envol.

Vos pensées et paroles forment un schème d'attraction, un champ d'énergie magnétique qui attire une énergie similaire. L'être humain est un chercheur de nature. Votre réseau neurologique le plus profond est programmé pour former des schèmes. Que serez-vous en mesure d'accomplir lorsque vous pourrez tirer profit des vastes ressources de l'univers quantique simplement en prononçant une parole ou en émettant une pensée? Tout!

Les mots déclenchent des émotions

Toutes vos réactions émotionnelles ont leur importance, y compris celles dont vous préféreriez vous passer, telles la colère, la tristesse, la peur, la culpabilité et l'anxiété. Les émotions ont pour but d'assurer la survie tant de l'individu que de l'espèce. Chacune est une information, une étiquette que

nous accolons aux sentiments que produit l'esprit inconscient en réaction à un mot, une pensée ou une situation. Chaque mot que vous prononcez en pensée ou en parole est associé à au moins trois chaînes de significations, un peu comme les lumières d'un arbre de Noël : 1) une première chaîne représente vos sentiments personnels, qui sont fonction du souvenir que vous gardez des événements passés; 2) la seconde chaîne est formée des sentiments dont vous avez hérité génétiquement; 3) la troisième et dernière chaîne de significations provient de l'inconscient collectif ou mémoire collective.

Ainsi, le mot « mère » n'a pas le même sens pour vous que pour moi, tout comme les mots « père », « sœur » ou « grand-mère ». Plus l'émotion dont est imprégné un mot est intense, plus vos décisions s'en trouvent affectées. Une chaise, par exemple, ne comporte pour la plupart d'entre nous qu'une courte chaîne de significations et ne déclenche pas d'émotions fortes. L'inconscient se sert des émotions comme d'un système quotidien pour vous rappeler que vous êtes au diapason ou désaccordé.

Bien que nous préférions croire que nous usons de logique pour prendre nos décisions, chacune de celles-ci est basée sur un besoin de produire un résultat satisfaisant ou, en d'autres termes, de faire en sorte que nous nous sentions mieux. Du fait qu'elles relèvent de l'instinct, les émotions sont en mesure de contourner le filtre de votre esprit conscient. Sousjacentes à tout ce que vous faites, elles sont les messagères de votre esprit et constituent le test décisif de la vie. Il suffit d'observer un bébé pour constater la vitesse à laquelle les émotions vont et viennent.

Si une pensée négative ou une croyance restrictive vous traverse l'esprit, le signal perd de sa clarté et des résultats mitigés s'ensuivent. Lorsque quelque chose ne tourne pas rond, peu importe combien vous êtes persuadé que vous pouvez le contrôler consciemment, votre esprit intérieur vous le signale sur-le-champ en manifestant l'émotion qu'il croit appropriée en la circonstance. La technologie sur laquelle repose le détecteur de mensonges est fondée sur cette connexion instantanée du corps et de l'esprit.

Un sentiment fort ou intense interfère également avec la transmission du signal de communication adéquat. Selon la manière dont l'information a été stockée, déformée, supprimée ou généralisée, le mot ou la pensée que nous communiquons est déjà empreint d'émotions et sa récupération peut produire d'intéressants résultats. Nous avons tous fait l'expérience, peut-être

lors d'un mariage ou à des obsèques, d'un trop-plein d'émotions en réaction à ce que quelqu'un a pu dire en toute innocence.

L'inconscient réagit également de manière inappropriée lorsque les filtres de votre esprit conscient sont trop restrictifs. La raison en est peut-être que vous avez pris une décision par le passé qui ne vous est plus d'aucun soutien ou que vous avez donné des directives à votre inconscient à un niveau qui vous compromet, ou encore que votre survie dépend du fait que vous ayez raison. Non pas que vous ayez nécessairement raison, mais c'est du moins ce que vous croyez!

Comment alors vous servir de ces connaissances à votre avantage? Vous vous souvenez de la variable cachée du champ quantique, dont nous avons discuté au deuxième chapitre et qui, lorsqu'elle est activée, vous met en présence d'étonnantes possibilités à venir? Dans le domaine des émotions, cette variable cachée est l'*émotivité dynamique*. L'enthousiasme accroît vos chances de réussite. Un excès de stimulation émotionnelle, en passant, n'est pas synonyme d'enthousiasme. La passion et l'enthousiasme sont ses émotions électrisantes, mais c'est aussi le cas de la colère et de la peur et c'est la raison pour laquelle vous avez l'impression de vous attirer encore plus d'événements négatifs lorsque vous êtes au plus bas. Vous vous attirez en fait beaucoup plus d'événements positifs lorsque vous êtes en pleine forme, mais vous ne vous en rendez pas compte du fait que vous vous sentez si bien.

Il existe quatre types d'émotions :

1. Les émotions positives revitalisantes, tels l'emballement, la passion, l'ardeur, le désir, l'allégresse, l'exultation, l'inspiration, la joie et l'amour, qui attisent votre optimisme et vous poussent à aller de l'avant.
2. Les émotions négatives stimulantes, telles la colère, la rage et la peur, qui ont pour effet de vous survolter temporairement, mais qui donnent des résultats extrêmement inégaux en vous propulsant parfois droit devant, mais aussi en vous faisant reculer, voire sombrer.
3. Les émotions négatives affaiblissantes, comme l'envie, le désespoir, la tristesse, la dépression, le chagrin, le remord, la honte et la culpabilité, qui mettent un frein à l'action, aux progrès et aux résultats.

Les émotions neutralisantes, comme l'anxiété, le regret, le malaise et
4. l'indécision, qui sont source d'inertie et de stagnation.

À l'instar des nuages qui masquent les rayons du soleil, les mots, pensées, émotions ou croyances empreints d'un faible degré d'énergie vous empêchent d'accéder à l'amour, à la joie et à l'abondance. Le succès est alors aléatoire. La croyance que la peur, la colère, la culpabilité, le doute et les anciennes décisions restrictives sont réels interfère également avec notre bonheur. Ces émotions du cerveau limbique forment une réalité linéaire, c'est-à-dire une illusion. Elles sont là uniquement pour vous rappeler que de nouvelles mesures s'imposent.

En vous ouvrant à l'idée que ces vieilles émotions qui siphonnent votre énergie n'existent pas vraiment, qu'elles sont des noms que vous donnez à des sentiments pour décrire une absence d'amour et de joie, vous vous dirigez vers une pureté de conscience transformatrice. Vous passez de la polarité à l'unicité. Vous vous réappropriez votre pouvoir, votre passion, votre confiance et votre estime. Vos pensées sont plus claires, plus lucides, et la compréhension de vos potentialités est plus grande.

Comment, donc, atteindre un plus haut niveau de bonheur? Défaites-vous des émotions négatives à mesure qu'elles font surface au jour le jour tout en examinant les croyances qui ne vous sont d'aucun secours, puis concentrez-vous sur vos forces. Travaillez à votre enthousiasme, trouvez quelque chose dont vous appréciez la beauté, renouvelez votre sens de la curiosité, recherchez l'humour et l'amusement dans chaque événement.

Toutefois, avant que vous ne puissiez acquérir ces excellentes - lentes habitudes, vous devez vous défaire de celles qui vous nuisent pour ainsi atteindre à un niveau de santé optimal. Vous pourrez ainsi adopter de nouveaux comportements vitaux qui soutiendront vos nouvelles habitudes.

Votre santé constitue votre richesse

En gardant à l'esprit que la directive première à laquelle est soumis l'inconscient est de nous garder en santé et en vie, commençons à effectuer d'importants changements en examinant votre état de santé. Lorsque les gens parlent de santé, ils font généralement référence à leur corps. Or, nous avons

quatre corps qu'il nous faut garder en santé : spirituel, mental, émotionnel et physique.

Un blocage ou un déséquilibre au sein de l'un de ces corps est source d'inconfort et, éventuellement, de l'affaiblissement du système immunitaire. Je vais vous montrer à nettoyer votre corps mental et émotionnel en modifiant vos schèmes de pensée et d'expression, puis à nettoyer votre corps physique. Nous pourrions ensuite remplir l'espace ainsi créé de nouvelles stratégies qui vous conduiront au succès dans chaque sphère de votre vie.

Le Web compte au-delà d'un milliard de sites qui se consacrent à la santé. Le mot « santé » nous vient du mot latin *sanus*, c'est-à-dire sain, équilibré. Cela dit, il doit y avoir un lien entre une bonne santé et le fait d'être relié à la source du pouvoir et de la lumière : à l'unicité, à l'esprit ou à Dieu. Vous n'êtes pas seul. Votre esprit inconscient est là avec vous, prêt à veiller sur vous tel un ange gardien ou un génie.

Attention : votre esprit a des oreilles

Chacune des cellules dont est fait votre corps, qui se comptent par milliards, recèle le souvenir de chaque événement, sentiment et pensée de votre vie. Si vous avez déjà observé un enfant pendant qu'on le réprimande, vous aurez remarqué qu'il se fait aussi petit que possible pour se protéger. L'enfant retient sa respiration et la peur du moment est stockée quelque part dans son corps, ce qui bloque temporairement le flux naturel de l'énergie.

La punition verbale ou physique à répétition a un effet encore plus durable. La répression et la suppression mènent à l'agression. L'inconscient fait tout en son pouvoir pour vous protéger d'une menace, qu'elle soit réelle ou perçue comme telle. Si quelqu'un, particulièrement un parent ou une autre personne en autorité, influe négativement et fréquemment sur vous, la réaction émotionnelle qui s'ensuit peut être extrême tandis que votre inconscient tente d'attirer votre attention. Selon l'habileté d'une personne à composer avec la situation, elle peut frapper l'autre, se faire du mal à elle-même ou être incapable de s'ouvrir aux autres. Si la personne se trouve dans l'incapacité de résoudre la situation, elle vit alors dans un stress constant.

Selon le ministère de la santé publique américaine, cinquante pour cent environ des problèmes de santé mentale aux États-Unis relèvent de troubles d'anxiété (mis à part l'abus d'alcool et de drogues). Le but des thérapies en tous genres est de libérer la personne de ses vieux schèmes et blocages, qui peuvent être de nature physique, émotionnelle, mentale ou spirituelle. Vous êtes maître de votre santé, au même titre que vous êtes l'architecte de votre bonheur, de votre succès et de votre bien-être.

Tant le système d'énergie chinois *chi* que le système *ki* japonais font valoir qu'un blocage au niveau de la transmission électrique de messages, en raison de pensées négatives, d'une alimentation malsaine ou d'une répression émotionnelle, se manifeste plus tard sur le plan physique sous forme de maladies. Les manques et les limites sont définis comme des croyances inutiles (pas suffisamment bon, pas suffisamment astucieux) et des émotions de faible énergie (colère, tristesse, culpabilité, honte, peur, anxiété) qui ont été stockées dans l'esprit inconscient. Pour nous défaire de ces manques et limites, et retrouver l'équilibre, il est nécessaire de revoir nos schèmes de pensée, nos croyances principales, nos habitudes alimentaires et l'exercice que nous faisons.

Donc, pour tous ceux d'entre vous qui attendent avec impatience le meilleur et le plus rapide des tours de magie de l'esprit, le voici : la Magie de l'esprit 6 est un moyen étonnant de se défaire de l'anxiété, des émotions négatives, des croyances inutiles, même les plus anciennes. Vous pouvez faire cet exercice aussi souvent que vous le souhaitez chaque jour pour dissiper sur-le-champ tout état ou émotion empreint d'un faible degré d'énergie. Plus vous le ferez souvent, plus votre inconscient apprendra à abandonner rapidement ces états et émotions à l'avenir, sans que vous ayez à lui donner des directives en ce sens. Pour commencer, nous devons nous préparer en vue de pouvoir exécuter chacune des étapes séparément.

La Magie de l'esprit - SIX

Préparation

Sachez comment accéder à l'état alpha, comme expliqué dans la Magie de l'esprit 3, et ayez un bon point d'ancrage.

Récapitulation de la Magie de l'esprit 3

Assis confortablement, le dos droit, regardez devant vous en relevant légèrement la tête, puis levez les yeux à la jonction du mur et du plafond. Fixez simplement ce point du regard. Prenez maintenant conscience de ce qui se trouve à votre droite et à votre gauche, sans bouger la tête ou les yeux; prenez conscience de ce qui se trouve dans votre champ de vision périphérique. Observez combien vous êtes détendu ce faisant. Vous mettrez cet exercice en pratique à la troisième étape ci-dessous.

Ancrage

Fermez légèrement la main gauche et posez-la sur votre cuisse gauche (si vous êtes gaucher, vous pouvez vous servir de la main et de la cuisse droites, si vous le souhaitez). Placez ensuite le bout de l'index de votre main droite sur la jointure de l'index de la main gauche, à la jonction de l'index et de la main. C'est ce que nous appelons un point d'ancrage, qui sert à ancrer le nouvel état à votre corps.

Vous êtes prêt à passer à la Magie de l'esprit 6?

1. Asseyez-vous, le dos bien droit, la main gauche légèrement refermée sur votre jambe gauche, la main droite bien détendue sur votre jambe droite.
2. Pensez à l'émotion, au souvenir ou à la croyance dont vous voulez le plus vous défaire. Baissez la tête et fermez les yeux pour y accéder pleinement.
3. Lorsque vous pouvez *réellement* sentir l'émotion négative, relevez la tête et ouvrez les yeux. Levez les yeux à la jonction du mur et du plafond et accédez à l'état alpha.
4. Établissez maintenant votre point d'ancrage : posez l'extrémité de l'index droit sur la première jointure de la main gauche et gardez cette position.
5. Tout en restant bien ancré et en gardant les yeux ouverts, inspirez profondément, puis expirez puissamment en disant ce qui suit à voix haute à votre inconscient : *Libère*

la source de (nom de l'émotion négative ou de la décision qui ne vous est plus d'aucun soutien) ainsi que de toutes les autres émotions et croyances négatives connexes, tout en préservant les leçons positives pour le bien de ma santé.

6. Défaites le point d'ancrage en séparant vos mains.
7. Baissez la tête et accédez de nouveau à l'état négatif. Les sentiments ne vous viendront pas aussi facilement cette fois-ci.
8. Reprenez les étapes 1 à 5.
9. Reprenez maintenant les étapes 6 et 7. Tentez, en vain, d'accéder à l'émotion ou à l'état négatif, qui a disparu.

Accédez à l'état (ou tentez de le faire) à trois reprises pour vous assurer qu'il a complètement disparu. Étonnant, n'est-ce pas? J'aime pratiquer cette Magie de l'esprit avec mes clients pour leur montrer combien il est facile de se défaire de sentiments de peu d'énergie. Nous choisissons le moment le plus difficile de leur vie pour leur prouver que ça fonctionne. Votre esprit inconscient est toujours prêt à abandonner ces émotions qui grugent votre énergie et votre santé. Idéalement, il faut se défaire de ce type d'émotions dans l'ordre suivant : la colère d'abord, suivie de la tristesse, puis de la culpabilité et enfin de la peur.

Plus vous mettrez cet exercice en pratique, plus vous pourrez maîtriser votre état émotionnel. Ainsi, lorsque vous vous sentirez moins que bien, vous n'aurez qu'à poser l'index sur votre jointure pour accéder à ce merveilleux état alpha. J'ai passé une heure dans le cabinet du dentiste, l'index sur ma jointure, et je me suis sentie parfaitement bien.

Le meilleur moyen, et aussi le plus facile, que j'aie trouvé de se défaire à jamais d'émotions négatives qui sont profondément enracinées est la thérapie du continuum mnémorique, que j'ai adaptée de la Time Line Therapy™. Il s'agit d'une méthode par laquelle vous retournez avant l'événement original (et avant la gestalt ou séquence

d'événements qui en ont découlé) pour vous libérer des émotions de faible énergie tout en préservant les leçons positives à en tirer. En trouvant la cause première de l'émotion ou de la croyance nuisible, les clients transforment leur vision de la vie en une seule séance. L'inconscient est plus qu'heureux d'abandonner des comportements et sentiments négatifs lorsqu'il est persuadé que vous saisissez ce qu'il tentait de vous dire.

Contrôle ou problèmes de contrôle?

En vivant chaque événement avec objectivité, vous reprenez le contrôle de votre vie. Être en contrôle signifie que vous faites de meilleurs choix et prenez des décisions plus judicieuses. Maîtrisez-vous chaque aspect de votre vie? Sentez-vous que vous êtes conscient de toutes vos possibilités et que vous vous servez de celles-ci? Si tel n'est pas le cas, vous pourriez voir apparaître dans votre vie des émotions et événements faibles en énergie alors que votre inconscient tente d'attirer votre attention sur ce déséquilibre. À cette étape, le contrôle peut devenir un problème en ce qu'il se transforme en un besoin inapproprié d'exercer un contrôle sur les gens et les événements en l'absence d'un véritable contrôle sur votre propre vie. La gestion de votre vie peut alors donner lieu à un besoin constant de perfection alors que vous tentez d'échapper aux sentiments d'inconfort qui font constamment surface.

Les noms que nous donnons à ces divers sentiments d'inconfort sont la colère, la tristesse, la dépression, la peur et la culpabilité. Trouvons dès maintenant d'autres moyens de dissiper un à un ces sentiments de faible énergie pour que vous puissiez recouvrer votre vitalité et vous approprier le pouvoir de créer votre nouvelle et fabuleuse vie.

Comment dissiper les émotions négatives lorsqu'elles se présentent à vous? L'un des moyens les plus rapides, si vous n'avez pas un thérapeute à portée de main, est de faire de l'exercice, quel qu'il soit. L'exercice doit, de préférence, activer votre respiration et le sexe est en ce sens un exercice aussi valable que la course! L'exercice physique sert à canaliser l'énergie de façon

productive. Il sert également à éliminer les toxines et les émotions négatives. Faites ensuite la Magie de l'esprit 6 pour vous sentir bien instantanément.

Un autre moyen encore est d'abord d'accroître puis de dissiper l'énergie liée à l'émotion en utilisant une technique sonore. L'énergie produit une résonance, laquelle produit un son. La raison pour laquelle cet exercice fonctionne a été démontrée dans une université japonaise, où l'on a mis au point une méthode pour éliminer un son en en produisant un autre de fréquence opposée. Les sons de fréquence opposée ne peuvent émettre de résonance. En fait, en émettant le son diamétralement opposé, les chercheurs sont alors en mesure d'éliminer le son d'origine. Cet exercice doit être fait, idéalement, dans un endroit isolé, car il peut être très bruyant.

La Magie de l'esprit - SEPT

Chaque fois que vous vous retrouvez en voiture, dans la baignoire ou sous la douche, choisissez un mot de faible énergie qui vous fait vibrer à ce moment (colère, peur, culpabilité, tristesse) ou un mot empreint d'un degré d'énergie élevé (amour, paix, calme, joie, bonheur, passion, puissance). Fixez votre attention sur le centre de votre pouvoir, qui se situe à trois doigts de largeur sous votre nombril. Inspirez profondément et dites ou chantez le mot aussi fort et aussi longtemps que vous le pouvez. Peu importe que le mot choisi soit de peu énergie ou spirituel, utilisez-le sans poser de jugement. L'accent doit être mis sur le son des voyelles. Ainsi, le mot « paix » sera prononcé comme suit :
paaaaa . . . aaaaa . . . iiiiiiiix!

Poursuivez l'exercice pendant au moins une minute, jusqu'à ce que les muscles de votre abdomen soient complètement contractés et que votre visage s'empourpre! Le son « iiiii », en passant, ouvre le centre du cœur et le son « aaaaa », le centre d'énergie du troisième œil. Une bonne façon de procéder est de vous placer tout près d'un mur ou d'une porte et d'imaginer que vous le transpercez de votre voix.

Vous pouvez vous servir du nom d'une personne ou crier « miiiiiiiiiiiiiii » aussi fort que vous le désirez. Ou essayez « liiiiiiiiiiiiibreeeeeeeeeeeee ». Plus vous tenez la voyelle longtemps et la prononcez avec intensité, plus rapidement vous vous sentirez bien et revivifié! Vous pouvez chanter moins fort si vous êtes en appartement et que le bruit est déconseillé, mais vous devrez alors tenir le son des voyelles encore plus longtemps.

Lorsque vous parvenez à l'espace de silence qui se trouve au bout du bruit que vous venez de faire, vous avez éliminé l'émotion non souhaitée en modifiant la fréquence du son qui y était rattaché et en aménageant un espace pour une émotion agréable. Les gens me jettent de drôles de regards lorsque je fais cet exercice aux feux rouges, alors vous aurez peut-être intérêt à le faire quand vous êtes complètement seul!

Une variante intéressante est de choisir une partie de votre anatomie qui vous fait souffrir et d'imaginer le mot qui se trouve à cet endroit ou simplement de prétendre que vous connaissez ce mot. Prononcez ce mot, puis demandez-vous quel mot se cache derrière. Poursuivez ainsi jusqu'à ce que vous en arriviez à un mot haut en énergie, comme « amour » ou « sécurité ». Prononcez ce mot à son tour et vous vous sentirez merveilleusement bien. Il s'agit là d'une excellente méthode en outre pour libérer le corps de ses douleurs.

Dissipez la colère

La colère est une excellente énergie émotionnelle dont on peut se servir pour favoriser l'action. Bon nombre des grands changements sociaux sont le fait de personnes qui se sont fâchées au point de faire une réelle différence. Sous sa forme moins utile, la colère est une émotion qui naît de droits ou d'attentes qui n'ont pas été concrétisés. Elle devient alors un besoin de contrôle et de pouvoir dont l'énergie est inappropriée si elle est intériorisée plutôt que d'être relâchée de façon productive ou constructive. L'émotion opposée à la colère est la passion, qui constitue un excellent moyen de canaliser la colère si elle fait surface.

La colère se retrouve principalement là où nos limites ont été outrepassées (réellement ou perçue comme tel) ou encore quand nos valeurs ont été compromises, comme si nous y percevions une injustice. On la

retrouve lorsque des situations actuelles font remonter à la surface des événements de notre enfance, l'inconscient tentant alors d'attirer notre attention sur ces problèmes non encore résolus pour que nous nous débarrassions de cet ancien bagage émotionnel.

Il existe deux types de colère que nous devons examiner. Il y a d'abord la colère situationnelle, due à des circonstances extérieures, comme quand on vous marche sur le pied ou que la personne que vous attendiez ne se présente pas. Il s'agit d'une colère extériorisée et la Magie de l'esprit 6 est excellente en pareil cas.

Le second type de colère, intériorisée, se situe à un niveau plus profond. Elle est comparable à un feu qui brûle lentement sous la surface de la conscience et qui peut surgir à tout moment, et elle est habituellement reliée à des problèmes issus de l'enfance (ou avant). Si la Magie de l'esprit 6, l'exercice physique et la Magie de l'esprit 7 n'en viennent pas à bout, il faut alors consulter un professionnel. Là encore, la thérapie du continuum mnémonique et l'hypnothérapie auront vite raison de cette colère.

L'hypnose a plus de deux cents types d'usage. Toute hypnose est de l'autohypnose, si bien que vous êtes en parfait contrôle de la situation lorsque vous la pratiquez. L'hypnose est considérée comme un outil de bien-être naturel par l'Église catholique depuis 1956 et par l'American Medical Association depuis 1958. Un examen de la littérature traitant de la psychothérapie, mené par Alfred A. Barrios et publié dans la revue *American Health*, a révélé les taux de guérison suivants :

- Psychanalyse : guérison dans 38 % des cas après 600 séances;
- Thérapie comportementale : guérison dans 72 % des cas après 22 séances;
- Hypnothérapie : guérison dans 93 % des cas après 6 séances.

Évidemment, le secret est de prévenir tout accès de colère en restant aux aguets des situations qui pourraient provoquer un sentiment de perte de maîtrise de soi ou d'intrusion de son espace privé. Il importe également de rayer le mot « colère » de son vocabulaire, en parlant plutôt d'émotion forte. D'autres moyens de dissiper la colère :

- Les fruits et légumes frais;
- La détoxification : les toxines du corps se manifestent souvent sous forme d'émotions négatives;
- L'exercice : aérobie ou stimulation alpha, comme le yoga ou la nage;
- Le chant;
- La respiration profonde;
- Les pensées et paroles empreintes d'un degré d'énergie élevé;
- La méditation;
- Le sommeil.

Pour enrayer la colère en profondeur

Voyez un thérapeute en qui vous avez confiance. Le continuum mnémorique et l'hypnose sont idéaux pour dissiper la colère intériorisée et pour en trouver la cause première. Le rire est aussi une bonne façon d'enrayer la colère. Vous ne pouvez être en colère et rire en même temps.

Cela dit, quand on se défait de la colère, la tristesse remonte souvent à la surface.

Dissipez la tristesse

Pleurer est un excellent moyen de se défaire de la tristesse. Mettez la main sur toutes les chansons tristes que vous connaissez ou préparez-vous une séance de deux heures des scènes d'un film dont vous savez qu'elles vous feront pleurer. À neuf heures *précises*, enfoncez le bouton de lecture et laissez-vous aller à la désolation la plus complète en vous prenant réellement en pitié. Puis offrez-vous de la compréhension et de la compassion. Vous êtes doué d'une intégrité innée et de l'habileté à découvrir votre propre vérité. Permettez-vous d'avoir du chagrin, comme vous le feriez pour quelqu'un d'autre. En validant votre tristesse et en l'intensifiant, vous la laissez aller. Je ne réussis jamais à pleurer pendant les deux heures de cet exercice; j'épuise les raisons de ma propre tristesse bien avant onze heures et je me récompense alors en lisant un bon livre, en écoutant de la musique ou en m'offrant quelque chose de spécial. La limite de temps est l'élément le plus important

de cet exercice parce qu'elle donne à l'inconscient la permission d'évacuer rapidement des émotions. Et en mettant votre esprit conscient à contribution, vous gagnez en objectivité, ce qui aidera à déloger les vieilles émotions.

Si vos émotions ne sont pas en équilibre, votre corps vous l'indiquera clairement, car votre malaise donnera lieu à la maladie. L'un des malaises émotionnels les plus communs de ce siècle est la dépression.

La dépression

La dépression est un déclencheur externe relié à un sentiment de perte. Vous sentez que vous n'avez pas le pouvoir de vous exprimer ou que vous ne vous permettez pas de le faire. Elle est souvent causée par une colère latente et elle est affaiblissante. Elle est aussi synonyme de déception, comme quand on ne reçoit pas ce que l'on veut pour son anniversaire. C'est un phénomène naturel qui se produit quand on est bouleversé. Lorsqu'il s'agit d'une condition externe temporaire, la dépression a son utilité. Elle permet en effet à la personne qui la ressent de prendre du recul par rapport à ses émotions pour mieux les rééquilibrer. Elle lui donne aussi le sentiment qu'elle a besoin de prendre du temps pour ne faire strictement rien. La solution quand on se sent à plat est justement de ne rien faire de plus que de regarder un film ou de lire un livre. Priez. Laissez votre esprit se reposer.

Quelqu'un qui est profondément déprimé pendant un certain temps a besoin d'un soutien externe qui lui viendra d'un ami ou d'un thérapeute qui l'aidera à devenir plus objectif. Une bonne façon de distraire la personne de sa dépression est d'en interrompre le schème au moyen d'une sortie ou à l'aide d'un apprentissage qui lui fait découvrir de nouvelles informations. Le continuum mnémorique et l'hypnose demeurent mes thérapies de choix pour trouver les causes d'émotions dépressives.

La peur

La peur est simplement une absence de confiance. Vous êtes heureux, en bonne santé, aimé, prospère, audacieux, confiant et confortable dans votre

milieu et votre demeure? Sinon, êtes-vous sûr que vous êtes en voie de le devenir? Ou vivez-vous plutôt dans la peur? La peur empêche les gens de vivre tous les merveilleux moments de la vie.

Le besoin inapproprié d'être en contrôle est issu de la peur ou de la colère. Si la colère est le sentiment de ne pas avoir la pleine maîtrise de la situation, la peur est le sentiment d'être contrôlé par quelqu'un ou quelque chose d'extérieur à soi, ce qui est en fait impossible. Il y a des dizaines de milliers de sites Web qui se consacrent aux peurs et aux phobies. La seule chose qu'il nous faut *réellement* craindre est de n'avancer à rien pendant trop longtemps ou la peur elle-même.

La peur est une réaction de survie primaire qui était fort utile jadis quand nous avions à nous battre contre des prédateurs ou à fuir devant eux, car elle nous met en état d'alerte. Une réaction de peur produit principalement de l'adrénaline et du cortisol, hormones qui produisent des sensations physiques comme une bouche sèche, de la tachycardie, une respiration accrue, de l'insomnie, de la haute pression et des palpitations au creux de l'estomac. La peur une fois passée, un sentiment de liberté ou d'euphorie se fait sentir. De nos jours, nous allons même jusqu'à provoquer la peur par plaisir, simplement pour vivre l'euphorie qu'elle produit. C'est bien à petites doses. Essayez les montagnes russes, le bunjee ou la descente en eau vive. Vous vous sentirez alerte et vivifié.

Les peurs des temps modernes, comme de ne pas en avoir ou en faire assez, ou de ne pas être à la hauteur, bien que plus abstraites, produisent toutefois les mêmes réactions physiologiques sans toutefois être suivies du même sentiment de libération. L'action est nécessaire, tout comme elle l'était jadis, pour donner un sens à votre vie.

Demandez-vous ce que vous craignez le plus : de ne pas être à la hauteur, de ne pas en faire assez ou de ne pas en avoir assez? Demandez-vous maintenant quelle hauteur vous n'avez pas atteinte, ce que vous ne faites pas ou ce que vous n'avez pas. Il est utile de coucher la réponse sur papier pour vous aider à trouver plus facilement la solution et à passer à l'action.

La peur de l'échec n'est pas la seule peur qui soit. Nous pouvons tout aussi bien craindre de réussir en raison d'anciennes croyances nuisibles à ce

sujet. Souvenez-vous que l'amour, la santé, le confort et la raison de vivre vous appartiennent de plein droit.

La peur et le jugement sont des sources d'isolement. La dissipation de vos peurs vous ouvre à de vastes ressources intérieures et à la force morale. Quand l'abondance et la confiance sont présentes dans toutes les sphères de votre vie, la peur en est absente. Il serait étrange de votre part de vous éveiller le matin en vous demandant si vous aurez suffisamment d'air pour la journée. Vous le tenez pour acquis. Il y a suffisamment d'oxygène pour nous tous et plus encore. Alors comment vous sentez-vous à l'idée de posséder amour, argent et santé en abondance?

Êtes-vous réellement prêt pour tout cela?

Il est temps de changer

Trouvez en vous le courage de changer. Faites *quelque chose* de différent, particulièrement si ce n'est pas votre genre. Si « votre genre » ne vous a pas rendu heureux à ce jour, faire quelque chose de nouveau devrait vous être bénéfique! L'indécision n'est jamais confortable pour bien longtemps et votre inconscient trouvera le moyen de vous faire changer tôt ou tard.

L'univers est une fleur qui s'épanouit sans cesse de nanoseconde en nanoseconde. Effectuez ces changements. Changez ce que vous mangez normalement pour le petit-déjeuner. Changez de routine. Prenez la décision de changer d'emploi et de maison, et d'améliorer vos relations. Vous n'êtes pas à l'aise à l'idée de modifier l'une de ces choses? Alors changez tout à *l'exception* de ce que vous avez le plus besoin de changer et ce dernier aspect se modifiera de lui-même! Le secret pour se défaire de la peur est de prendre des décisions et d'aller de l'avant.

Dissipez vos peurs

Avant de vous libérer de vos peurs, vous voudrez peut-être vous créer un havre de sécurité où vous retirer si à un quelconque moment vous ne

vous sentez pas à l'aise. Votre inconscient sait ce qu'il lui faut faire pour laisser aller les vieilles émotions de peu d'énergie que vous avez emmagasinées et ne vous permettra pas de faire l'expérience de quelque chose pour lequel vous n'êtes pas prêt. Mais il est tout de même bon parfois d'avoir un havre de paix à sa disposition.

Imaginez les vacances de repos de vos rêves. Ce peut être à la plage, en forêt, en montagne, dans un bois où court un ruisseau ou dans un temple, n'importe quel endroit où vous vous sentiriez en parfaite sécurité. Fermez les yeux et imaginez clairement cet endroit pendant deux minutes. Prêtez l'oreille à l'eau qui ruisselle. Humez l'air. Sentez les rayons du soleil sur votre peau ou la brise dans vos cheveux. Quels bruits percevez-vous? Quel goût a votre bouche? Peignez votre havre de paix des plus belles couleurs.

Imaginez maintenant que les rayons du soleil vous pénètrent par le sommet de votre tête, puis étirez-vous langoureusement. Si vous le voulez, vous pouvez ériger une clôture ou une forêt autour de votre havre.

Transformation de la peur : exercice

Une bonne part de nos peurs nous vient de nos parents, qui nous les ont inculquées au cours des sept premières années de notre vie, nos années formatives. Aussi est-il important de reconnaître nos propres peurs, mais aussi celles dont nous avons hérité à notre insu. Asseyez-vous confortablement pour faire cet exercice. Faites jouer une musique paisible ou restez dans le silence. Fermez les yeux et détendez-vous.

Imaginez-vous dans une petite pièce. Il y a une porte à votre droite et une fenêtre à votre gauche. À l'extérieur, il fait un temps magnifique. Le soleil brille et vous voyez par la fenêtre un parc ou un jardin. Observez la porte qui s'ouvre. Imaginez que la plus grande peur de votre mère passe la porte. Voyez cette peur prendre la forme d'une petite personne avec un visage, des bras, des jambes. Observez cette personne tandis qu'elle s'approche de vous et saluez-la. Que ressentez-vous à son sujet? Quel est son nom? Donnez-lui le premier nom qui vous vient à l'esprit. Êtes-vous capable d'avoir de la pitié pour cette personne, sachant quel genre de vie elle a eue? Comment pouvez-vous traiter la peur pour que cette personne soit belle?

Demandez-lui comment vous pouvez l'aider. Faites tout en votre pouvoir pour qu'elle soit sympathique ou à l'aise.

Suggestions

1. Emmenez-la dehors au soleil.
2. Imaginez que la personne est encore plus petite pour que vous puissiez la prendre dans vos bras et la réconforter.
3. Imaginez qu'une infirmière, un ange ou un visiteur vous aide.
4. Remettez un présent à la personne.
5. Aidez-la à sortir de sa « peau » pour voir s'il y a quelqu'un de gentil qui se cache dessous.
6. Caressez-la gentiment et dites-lui que vous avez de l'affection pour elle.
7. Utilisez une baguette magique pour transformer la peur en quelque chose de beau.

Lorsque la personne se sent mieux, offrez-lui de partir librement par la porte ou la fenêtre entrouverte, et regardez-la alors qu'elle disparaît, se transforme en papillon ou s'en va tout simplement en marchant.

Reprenez l'exercice pour la plus grande peur de votre père, puis la vôtre. N'oubliez pas de vous retirer dans votre havre de paix si besoin est, pour une ou deux secondes, puis poursuivez l'exercice.

La Magie de l'esprit 8 vous montrera à vous créer un sentiment de sécurité quand vous en avez besoin.

La magie de l'esprit - HUIT

Exercice pour se sentir en sécurité

Cet exercice peut être pratiqué n'importe où. La clé de son succès est de changer votre physiologie. Asseyez-vous, le dos bien droit et le menton légèrement relevé.

Imaginez le plus beau des soleils au-dessus de vous, un disque d'énergie jaune. Respirez ce soleil en comptant jusqu'à sept. Retenez son énergie au creux de votre poitrine en comptant jusqu'à sept, puis relâchez-la lentement en comptant jusqu'à onze. Tout en laissant aller l'énergie, imaginez que vous êtes entouré d'une magnifique bulle d'énergie rayonnante. À cette étape-ci, vous pouvez prier ou vous sentir reconnaissant pour accroître votre taux de vibration.

Respirez de nouveau la lumière et imaginez-vous dans le plus bel endroit auquel vous pouvez penser. Rappelez-vous un moment où vous vous êtes senti en parfaite sécurité. Ce peut être un souvenir d'enfance, un nouvel amour ou une récente promotion. Retrouvez chaque instant de bonheur et de sécurité dans vos souvenirs et retenez celui qui vous convient le mieux. Rappelez-vous combien cet instant était merveilleux.

Où dans votre corps se trouve ce souvenir? Si vous l'ignorez, où dans votre corps se trouverait-il si vous deviez lui choisir une place? Continuez de respirer jusqu'à ce que votre cœur et votre respiration ralentissent.

L'anxiété

L'anxiété est un état d'incertitude ou de malaise face à un événement à venir. Elle se distingue de la peur en ce que cette dernière est une réaction neurologique instinctive à un événement en cours ou au souvenir d'un événement passé. L'anxiété n'est pas une émotion à proprement parler, parce qu'elle constitue une réaction à quelque chose qui n'a pas encore eu lieu. Elle demeure toutefois tout à fait réelle pour ceux qui en font l'expérience et son effet est à la fois débilisant et neutralisant.

Si vous êtes devant un chien qui s'apprête à vous attaquer, votre réaction n'en est pas une d'anxiété, mais de peur, l'instinct de survie prenant le dessus. Si vous êtes inquiet à l'idée qu'un chien pourrait vous mordre sans aucune raison, il s'agit d'anxiété. On appelle ce genre de réaction récurrente et déraisonnée « phobie ».

Ce qu'il faut faire pour dissiper l'anxiété est d'imaginer la meilleure conclusion possible. Quelle est la dernière chose qui devrait se produire pour

vous convaincre de vous sentir bien face à la situation? Si vous êtes anxieux à l'idée de l'entrevue que vous devez passer pour un emploi, s'agirait-il de la personne qui vous reçoit en entrevue et vous serre la main pour vous féliciter? Si vous vous en faites pour un rendez-vous amoureux, s'agirait-il que la personne vous dise qu'elle a passé une merveilleuse soirée et combien elle aimerait vous revoir? Ou si vous devez prononcer un discours, pouvez-vous imaginer l'auditoire debout en train de vous applaudir à tout rompre?

Fermez ensuite les yeux et imaginez-vous flottant audessus de votre corps tout juste après que l'événement se soit terminé *avec succès*. Imaginez-vous flotter jusqu'à votre corps et le réintégrer, et sentez la merveilleuse expérience du succès. Avivez les couleurs, sentez, goûtez, entendez; songez à ce que vous ressentez. L'anxiété a-t-elle disparu? Si vous en ressentez le besoin, faites l'exercice de la Magie de l'esprit 6. Demandez à votre inconscient de préserver les leçons positives tout en vous débarrassant des émotions négatives, puis retournez à votre merveilleuse vie.

Culpabilité et honte

La culpabilité est l'une des émotions les plus déplaisantes qui se puisse ressentir. Ce mot nous vient du latin « culpa », qui signifie « faute ». Il s'agit du moyen que prend la nature pour nous donner une conscience et soutenir la collectivité. La culpabilité est le mot dont nous nous servons pour décrire l'émotion de peu d'énergie que nous ressentons lorsque nous décevons autrui. La honte est le sentiment qui nous vient lorsque nous nous décevons nous-mêmes. La culpabilité, la honte et le ressentiment sont les émotions qui drainent le plus notre énergie. Elles sont extrêmement affaiblissantes. Des pensées peu énergiques et un système immunitaire affaibli peuvent résulter d'avoir nourri ces émotions de peu d'énergie.

L'un des cas les plus intéressants de culpabilité inappropriée qu'il m'a été donné de connaître a fait surface durant une séance de thérapie avec Sylvia, une femme d'une trentaine d'années. Lorsque je lui ai demandé pourquoi elle venait me consulter, Sylvia m'a dit qu'elle était heureuse en ménage, que ses enfants étaient adorables, qu'elle aimait beaucoup son foyer et son emploi, et qu'elle jouissait d'une excellente santé. Je n'arrivais pas à comprendre pourquoi cela aurait pu la pousser à me consulter. J'ai fini par saisir qu'elle était malheureuse parce qu'elle nourrissait un sentiment de

culpabilité à l'idée que d'autres ne jouissaient pas de tout ce qu'elle avait. Lorsqu'elle s'est rendu compte que sa mère lui avait inculqué, enfant, qu'elle ne méritait pas grand-chose, nous avons pu enrayer les vieilles émotions et les décisions connexes, et Sylvia a pu repartir, l'air heureux et désormais capable de profiter pleinement de la vie.

Le ressentiment

Garder rancune sépare les gens d'eux-mêmes et les éloigne de la vérité et de la joie. Cette division conduit la personne qui garde rancune à faire de la projection, avec le déséquilibre qui s'ensuit. En réalité, ne pas accorder notre pardon à autrui signifie que nous ne pouvons nous pardonner à nous-mêmes et nous accepter.

Des recherches menées à l'Université Johns Hopkins ont démontré qu'à long terme, le ressentiment peut conduire au cancer, car lorsque les gens se voient comme des victimes, la culpabilité qu'ils projettent sur l'auteur de leur grief doit leur être retournée sous forme de punition, surtout si la culpabilité est inconsciente.

Les problèmes émotionnels non résolus refont plus tard surface au niveau physiologique. Votre corps n'a d'autre choix que d'exprimer les émotions que vous réprimez. La douleur est l'ultime message que vous envoie votre inconscient pour vous dire que vous n'écoutez toujours pas! Je traite tous les maux physiques comme des croyances restrictives issues de décisions restrictives.

Nourrir de la rancune est également extrêmement affaiblissant. Il n'est pas toujours facile de s'adresser aux personnes de notre passé pour retrouver l'équilibre. Et se faire dire d'oublier tout ça n'est pas très efficace. Comment laisser aller, alors? Le peuple hawaïen a conçu un excellent exercice pour pardonner et se libérer du ressentiment, qu'ils nomment *ho'oponopono*. En annexe se trouve mon adaptation de ce processus de pardon et de libération; il s'agit d'un script que vous pouvez enregistrer et écouter tous les jours, jusqu'à ce que vous retrouviez votre vitalité. Vous pouvez également vous procurer un CD du script, avec musique originale, à l'adresse www.YvonneOswald.com.

En apprenant à accepter les autres et à les apprécier pour leur courage, vous en viendrez peut-être à réaliser que les gens ne se limitent pas à leurs seuls comportements. Recherchez véritablement l'enfant de cinq ans qui se trouve en chacun et vous pourrez voir la lumière et la beauté à l'intérieur. Votre habileté à vous rapprocher des autres et à communiquer avec eux accroîtra votre aptitude à l'intimité, à la compréhension et à la confiance.

La clé de la guérison est de laisser aller le passé

La médecine traditionnelle nous dit que nous sommes en santé jusqu'à ce qu'une bactérie ou un virus nous rende malades, alors qu'en fait nous sommes en contact avec des millions de microbes jour après jour sans que nous en soyons affectés. Pourquoi ne sommes-nous pas tous affectés par ces microbes? Quel était votre état de santé quand tout allait bien dans votre vie et que vous étiez amoureux ou financièrement à l'aise, ou simplement heureux d'être en vie? Et combien de temps avez-vous mis à vous sentir moins bien lorsque la vie ne vous a pas semblé aussi facile?

Ce qu'il vous faut comprendre, c'est *que plus vite vous vous déferez des pensées, des mots et des émotions de peu d'énergie, plus votre corps sera en bonne santé.* Votre état spirituel, émotionnel et mental s'harmonise alors avec votre état physique pour vous apporter un fabuleux succès tandis que vous progressez, en parfaite harmonie avec la vie.

Vous n'êtes pas la même personne que vous étiez il y a un an. Votre corps est un merveilleux mécanisme qui remplace chaque année quatre-vingt-quinze à quatre-vingt-dix-huit pour cent de vos cellules. Il règle votre température. Il trie et transporte des hormones, des enzymes et des substances nutritives au bon endroit et en temps opportun. Il remplace votre épiderme tous les mois, votre paroi stomacale tous les cinq jours, votre foie tout entier toutes les six semaines et la totalité de votre squelette tous les trois mois. Les cent mille kilomètres de vaisseaux sanguins transportent les cellules sanguines (et de nouvelles idées) à travers votre corps toutes les vingt minutes.

Fritz Alfred Popp, de l'Université de Marburg, en Allemagne, a démontré que nous nous servons de la lumière qui est emmagasinée dans nos

cellules pour nous aider à composer avec la vie. La lumière est stockée dans notre corps par notre ADN sous forme de photons. Le stress, la maladie et la dépression accroissent le taux d'émission de biophotons à titre de mécanisme de défense dans le but de rétablir l'équilibre énergétique de l'individu. Popp a démontré que ce sont les légumes frais et crus qui nous fournissent le plus de lumière. La viande, le poisson et le poulet ne produisent qu'une lumière de seconde main, ce qui n'est pas très appétissant quand on en parle en ces termes, n'est-ce pas? Idéalement, le corps le plus en santé devrait être illuminé, état qui se rapproche le plus de la source ou Dieu.

J'ai toujours été capable de voir de la lumière autour des gens. Une personne en santé est drapée de lumière. Une personne malade, déprimée ou qui consomme de la drogue est entourée d'un nuage gris (voire noir). J'ai été surprise un jour de voir un homme, un drogué, dont le corps était entouré d'un anneau de noirceur qui faisait près d'un demi-mètre d'épaisseur. C'est dire qu'il avait épuisé toute la lumière de son corps. Il n'était vraiment pas bien et ses cellules, faute de lumière, ne pouvaient plus communiquer entre elles.

Comment faire entrer plus de lumière dans notre corps? En lui fournissant une nourriture saine qu'il transforme en énergie, surtout des fruits et des légumes frais et crus, et aussi en entretenant d'excellents schèmes de pensée et d'action, et en « nettoyant » régulièrement notre corps.

Un ménage du printemps du corps et de l'esprit

Notre corps et notre esprit font partie d'un système encore plus vaste qui est en constante communication, chaque partie informant l'autre et exerçant une influence sur son bien-être. Je crois que des toxines sur le plan physique interfèrent avec la communication et la pensée de l'esprit supérieur. Notre habileté à choisir des mots énergétiques à l'aide desquels communiquer avec nous-mêmes et autrui est décuplée lorsque nous choisissons également de donner à notre corps des substances nutritives et des soins à haute teneur en énergie.

En tout temps, année après année, votre corps et votre esprit travaillent en harmonie pour vous garder en santé et en vie en dépit de schèmes et

d'habitudes de peu d'énergie. Le corps est fait de milliards de cellules et chacune a une tâche qui lui est propre. Le plus étonnant est que chaque cellule se consacre au bien de l'organisme tout entier. Elle « sait » ce qu'elle doit faire, même si cela signifie qu'elle doive se sacrifier pour le bien de tous (comme le font les cellules blanches).

Chaque cellule communique avec toutes les autres au moyen d'un système de messagerie électrique qui fait appel à des minéraux et à des substances chimiques. Ces messagers chimiques sont appelés des neurotransmetteurs, qui recouvrent chacune des cellules de votre corps et surveillent en permanence votre système nerveux, ce qui signifie que *lorsque vous avez des pensées heureuses, vous avez également des cellules heureuses*. Pour que mes cellules et mes pensées restent heureuses, je fais un nettoyage naturel et une thérapie du côlon (qui sert à nettoyer les intestins) chaque mois, grâce auxquels je me sens plus énergique et plus connectée. Bien entendu, vous devriez consulter un médecin avant d'entreprendre un nettoyage physique.

Maintenant que vous avez établi une bonne communication entre votre corps et votre esprit, il est temps d'apprendre à communiquer avec les autres pour obtenir des résultats efficaces. La communication avec autrui est à ce point importante parce qu'elle constitue la clé de votre succès dans toutes les sphères de votre vie.

J'ai été étonnée de découvrir, personnellement et en compagnie de mes clients, qu'en dépit de ce que les relations interpersonnelles ne soient pas faciles, vous pouvez produire des résultats prévisibles encore plus rapidement que dans n'importe quel autre domaine dès lors que vous comprenez et apprenez à vous servir sciemment de votre physiologie, du ton de votre voix et de vos mots. Ainsi, comment faire pour qu'une personne vous estime dès les soixante premières secondes de votre rencontre? Poursuivez votre lecture!

Récapitulation

1. Les émotions sont les messagers dont se sert votre inconscient pour vous faire savoir que vous êtes dans la bonne voie.

2. Les émotions sont source de vitalité, ou sont affaiblissantes ou neutres.
3. Votre inconscient emmagasine les émotions négatives dans votre corps.
4. Chaque mot comporte une chaîne de significations qui est reliée à votre neurologie. Vos cellules écoutent et réagissent.
5. Qui se ressemble s'assemble. Vous vous attirez ce à quoi vous pensez et ce dont vous parlez.
6. Un changement temporaire est facile. L'acquisition de nouveaux comportements est essentielle au changement permanent.
7. Les gens ne se définissent pas à leurs seuls comportements. Tous font du mieux qu'ils peuvent avec ce qu'ils ont.
8. Vous avez quatre corps : un corps spirituel, un corps mental, un corps émotionnel et un corps physique. Chacun a besoin que vous vous en occupiez périodiquement.

Plan d'action

1. Buvez un verre d'eau immédiatement ou dès que vous le pourrez.
2. Prenez note de l'étiquette que vous accolez aux émotions que vous ressentez. Écrivez un mot de rechange pour chaque émotion négative et servez-vous de ce mot pour en parler. « Je suis en colère » pourrait par exemple être remplacé par « J'ai conscience d'une émotion forte dont je dois me débarrasser ».
3. Rendez-vous au www.YvonneOswald.com et téléchargez gratuitement ma recette pour nettoyer la vésicule biliaire et le foie. Tous les ingrédients sont naturels (mais cela a vraiment mauvais goût).
4. Fabriquez-vous un « cahier de reconnaissance ». Munis-sez-vous d'un cahier que vous emporterez avec vous et dans lequel vous inscrirez toutes les raisons que vous avez d'être reconnaissant. La reconnaissance conduit à l'optimisme et vous garde dans votre « esprit supérieur ».

5. Faites quinze minutes d'exercice aujourd'hui. Votre lecture à propos d'émotions de peu d'énergie aura éveillé en vous d'intéressants souvenirs dont vous devez vous défaire, ou vous aurez des rêves pour le moins étonnants cette nuit!
6. Choisissez une page du mois prochain dans votre agenda. Écrivez « Excellente journée! Fantastique journée! » au haut de la page. Pensez-y souvent, puis voyez ce qui se produira.

Le pouvoir de la communication et de la compréhension

Se comprendre fidèlement et se faire comprendre des autres, c'est trouver la paix de l'esprit et vivre en paix avec son cœur.

Jusqu'à maintenant, nous avons examiné comment vous comprendre ainsi que la façon dont votre inconscient synchronise vos paroles et vos pensées pour que vous viviez dans l'harmonie. Nous allons maintenant élargir ces connaissances à vos relations avec autrui pour que ces dernières soient tout aussi harmonieuses. Imaginez ce que serait la vie sur la planète si tous pouvaient s'entendre et s'accepter!

Vous avez ou avez eu par le passé un ami qui vous aime ou vous a aimé inconditionnellement. Je parle du genre d'ami qui vous pousse hors de votre zone de confort sans que vous lui en teniez rigueur, une personne en qui vous avez confiance, avec qui vous pouvez communiquer, que vous pouvez comprendre et pour qui vous avez de l'empathie. Ne serait-ce pas merveilleux si vous pouviez entretenir ce genre de lien avec tout le monde?

En acquérant des habiletés comportementales dans vos rapports avec les autres, ce nouveau monde de relations interpersonnelles s'ouvre à vous. Vous vous rappelez que le langage des mots et des symboles que vous utilisez dans vos discours intérieurs constitue la totalité de votre communication interne et des résultats qui en découlent? Vos communications avec les autres sont constituées pour leur part du langage non verbal et du ton de votre voix. En fait, les mots ne comptent que pour dix pour cent de ce que vous communiquez aux autres.

François, un électricien chevronné qui approche de la quarantaine, est l'un de mes clients. C'est un homme intelligent, séduisant et bienveillant, qui se garde en bonne forme physique. Il est également propriétaire de deux immeubles de placement. Pourquoi alors était-il incapable d'avoir une

relation avec une femme au-delà de la première rencontre? En travaillant avec lui, j'ai découvert qu'il avait grandi au sein d'une famille très stricte où on lui avait appris à se taire pendant que d'autres parlaient. Il avait en fait appris à ignorer son sens naturel de l'interaction.

Il n'a fallu à François que deux heures de pratique avec moi pour apprendre de simples schèmes de langage non verbal et acquérir un timbre de voix qui ont apporté d'étonnants changements dans sa vie amoureuse. Il a appris à regarder une femme qu'il trouve attirante, à flirter respectueusement et à toucher cette femme qu'il ne connaît pas bien, mais avec qui il veut établir une relation plus intime.

Il m'a écrit pour me dire qu'il se sert maintenant de ces méthodes d'ajustement du langage non verbal et du ton de la voix pour interagir avec ses coéquipiers et même avec de parfaits étrangers, ce qui est éminemment pratique. Il a rencontré une femme récemment dans un magasin, où tous deux ont fini par parler pendant une demi-heure. Il affirme que, dès le début de cette nouvelle relation, il s'est senti à l'aise, même dans ce qui lui paraissait auparavant le moins facile. Il sort maintenant avec sa nouvelle amie et tous deux s'entendent à merveille.

Avant que vous n'appreniez à diriger vos habiletés communicationnelles mentales pour communiquer consciemment et efficacement, voyons pourquoi les rapports sont si importants.

Le langage relationnel

Le langage dont vous vous servez pour percevoir vos intentions et les communiquer aux autres a pour nom « rapport ». Pourquoi devez-vous savoir comment établir de bons rapports? En quoi cela peut-il vous être utile?

1. Les bons rapports accroissent votre confiance et votre charisme.
2. Dans les situations tant professionnelles que personnelles, vous faites bonne impression dès le départ.
3. Vous émettez des signaux appropriés et devenez intéressant aux yeux des autres.

4. Vous comprenez plus facilement vos interlocuteurs et pouvez accepter le modèle qu'ils se sont font du monde.
5. Votre attitude changera à mesure que vous vous servirez de vos habiletés pour devenir plus accueillant et enthousiaste.
6. Toutes vos relations gagnent en intimité.

Pour aussi important que soit le langage verbal, une étude menée à l'Université de la Pennsylvanie en 1970 par Raymond Birdwhistle a démontré que les échanges verbaux ne comptent que pour sept pour cent de la communication. Les quatre-vingt-treize pour cent restants sont communiqués inconsciemment, le langage corporel comptant pour cinquante-cinq pour cent et le timbre de la voix pour trente-huit pour cent.

Ces signaux « secrets » du langage sont souvent émis et interprétés sans que vous en ayez conscience, ces aspects de la communication relevant directement de l'inconscient. Les gens croiront ce que dit votre corps plutôt que ce que vous dites en paroles s'il y a contradiction entre les deux. Si quelqu'un dit qu'il vous fait entièrement confiance tout en secouant la tête de part et d'autre, vous comprendrez et croirez qu'il n'en est rien. Des psychologues de l'Université Harvard ont établi que l'idée que se font les étudiants d'un nouveau professeur dès les deux premières *secondes* du cours demeure la même pour le trimestre tout entier!

Voici donc l'occasion pour vous d'établir des rapports, consciemment et inconsciemment, qui vous permettront de jeter les bases de relations durables en quatre-vingt-dix secondes ou moins. Est-ce possible? Bien sûr! Les bébés le font sans même l'usage de la parole. Ils reflètent instinctivement les mimiques de quiconque veut bien approcher son visage du leur; des sourires sont échangés, un contact visuel s'établit et bébé vous touche en retour en serrant votre doigt. La survie même d'un bébé dépend de ce qu'on veuille passer du temps avec lui. L'attrait qu'exercent sur nous les bébés n'est pas une coïncidence. Avant même sa naissance, le fœtus reflète les fonctions et les rythmes du corps de sa mère. L'imitation est tout à fait naturelle chez l'enfant, surtout au cours des sept premières années de sa vie, où il apprend par mimétisme à tisser des liens avec le monde.

Des études démontrent que le contact visuel durant les trois premiers mois de la vie est gage de l'habileté de l'adulte à développer une intimité

émotionnelle. Les bébés qui n'ont pas de contact physique ou visuel, comme ceux qui naissent avant terme et doivent être mis en couveuse, ou ceux dont la mère n'a qu'un faible instinct maternel, auront plus tard de la difficulté à établir des relations intimes et à répondre à l'intimité.

Sophie est venue me consulter à propos de sa carrière. Elle était très sympathique et quand nous nous retrouvions face à face, son aptitude à la communication était excellente. Mais il y avait une situation au travail qui la rendait mal à l'aise : durant les réunions de service hebdomadaires, elle vomissait ou perdait connaissance dès que les regards de ses coéquipiers ou de son chef se tournaient vers elle. Elle en était même venue à se sentir anxieuse dès qu'elle se retrouvait dans la foule, en prenant le métro par exemple. Ça n'était pas une façon agréable de vivre sa vie.

Nous avons cherché la cause de cette anxiété et avons découvert que Sophie était née prématurément et avait passé un long moment dans une couveuse. Là, les seules personnes qu'elle voyait étaient celles qui lui faisaient des prises de sang ou l'examinaient. Les regards qui se posaient sur elle durant les réunions hebdomadaires éveillaient en elle le souvenir moins heureux de ses premiers jours de vie.

Sophie a été en mesure d'accepter que les traitements qu'elle avait subis à la pouponnière n'étaient pas une menace, mais bien plutôt des soins qui lui étaient prodigués pour lui sauver la vie, et que les infirmières qui s'occupaient d'elle ne voulaient que son bien. Elle m'a appelée la semaine suivante pour me dire qu'elle avait été capable de s'exprimer normalement à la réunion de service et qu'elle était très heureuse des changements qu'elle avait effectués.

C'est à nous, adultes, qu'il revient de songer sérieusement à l'effet que nos paroles et nos actes peuvent avoir sur nos enfants. Une étude menée en Californie auprès d'enfants tout juste en âge de marcher, qu'on avait munis d'un magnétophone pour une semaine, a démontré que dans quatre-vingt-cinq pour cent des communications qu'ils avaient avec les adultes, ils se faisaient dire « non ».

Les enfants dont les parents sont de piètres communi ca - teurs ou qui développent des schèmes d'interférence émotionnelle (qui ont tendance à conduire l'enfant à se dissocier ou à se déconnecter des autres par besoin de

se protéger) peuvent en venir plus tard à manquer de cohérence dans leurs paroles, leur langage corporel ou le ton de leur voix, et ce, sans même s'en rendre compte. Sans trop savoir pourquoi, leurs interlocuteurs ne se sentent pas à l'aise en leur présence et tendent par la suite à les éviter, ce qui confirme dans la tête de ces personnes qu'elles ne sont pas aimables. Leur rythme ne correspondant pas à celui des autres, il peut en effet leur sembler qu'on ne les aime pas.

Plus vous ressemblerez aux autres, plus vous serez aimé. En fait, il est normal de tenter de déterminer ce que vous avez en commun avec une personne que vous rencontrez pour la première fois. Vous lui posez des questions sur sa vie jusqu'à ce que vous trouviez un sujet sur lequel échanger. La relation prend alors une tournure plus confortable et vous pouvez aller de l'avant. Mais si vous n'arrivez pas à trouver un dénominateur commun, vous vous tournez vers quelqu'un d'autre. Le fait est que vous aimez les gens qui sont comme vous.

C'est par l'entremise de nos cinq sens, la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût, que nous faisons l'expérience du monde. Nous traitons l'information que nous recevons à l'aide de quatre systèmes : visuel, auditif, kinesthésique et audiodigital (ou discours intérieurs); il s'agit là de nos quatre principaux systèmes représentationnels. Chez chacun d'entre nous, l'un de ces systèmes est dominant. Pour déterminer lequel de vos sens est dominant, rappelez-vous vos dernières vacances. Qu'est-ce qui ressort le plus de ce souvenir? Le paysage, les sons, comment vous vous sentiez, ce à quoi vous pensiez, ce que d'autres ont dit pendant que vous étiez là? (Vous pouvez également vous rendre sur mon site pour télécharger le test gratuit qui vous permettra de déterminer votre système représentationnel dominant : www.YvonneOswald.com.)

Les personnes principalement visuelles constituent soixante pour cent de la population. Ces personnes ont l'avantage sur celles qui sont auditives ou kinesthésiques en ce qu'elles sont capables d'observer et de reproduire plus aisément les postures, les gestes et les signaux de leurs interlocuteurs. Et comme elles ont plus de facilité à garder un contact visuel, elles semblent plus amicales. Il demeure toutefois que nous nous servons de tous nos sens et que le sens dominant peut changer selon la situation.

Si vous n'êtes pas aussi à l'aise avec les gens que vous le souhaiteriez, vous pouvez apprendre à accroître votre acuité sensorielle en usant d'intégrité et de respect pour obtenir des réactions chaleureuses. Prenez connaissance des règles suivantes, que vous pouvez mettre en application avec un succès garanti.

Aimez-moi! Aimez-moi!

Nous recherchons tous l'approbation de nos parents, de nos amis, de nos pairs et de nous-mêmes. Que nous en soyons conscients ou non, nous voulons instinctivement être aimés et acceptés. Notre survie en dépendait autrefois et c'est encore le cas parfois de nos jours; cela fait donc partie intégrante de système neuronal. Vous avez moins de dix secondes pour faire bonne impression quand vous rencontrez quelqu'un pour la première fois. Votre tâche consiste à rassurer cette personne pendant cette brève période de temps durant laquelle elle est prête à vous faire confiance, puis de travailler à tisser des liens plus durables si la relation en vaut la peine.

La première chose qu'on remarquera à votre sujet est votre degré de confiance. Vous devez donc commencer par trouver l'assise du centre de votre pouvoir, ce qui vous donnera confiance, car il s'agit d'un solide point d'ancrage auquel vous rattacher pour que vous vous sentiez bien.

La Magie de l'esprit - NEUF

Le centre du pouvoir

Repérez d'abord votre nombril. Placez trois doigts sous ce dernier, comme si vous alliez peindre votre ventre. Sous vos doigts se trouve le centre de votre pouvoir, entre le nombril et le pubis. Maintenant, dirigez simplement votre attention sur cet endroit, les yeux fermés ou en fixant un point légèrement surélevé du regard. Relevez légèrement la tête, gardez le dos droit et respirez. Instantanément, vous êtes plus calme et mieux concentré. L'assise du centre de votre pouvoir est établie simplement en y pensant consciemment,

et une brève intention est tout ce qu'il faut pour lui donner vie.

Pour vous prouver combien cet endroit de votre corps est puissant, prêtez-vous à l'exercice suivant avec un ami. Demandez à ce dernier de placer l'arrière de ses genoux ou de ses mollets contre un fauteuil ou un sofa confortable (qui doit être solide, car vous allez y pousser votre ami). Tenez-vous devant votre ami, votre épaule droite à environ quinze centimètres de la sienne si vous êtes droitier (ou vice versa si vous êtes gaucher). Placez votre main à plat au milieu de son sternum et dites-lui ce qui suit : « Regarde au-dessus de mon épaule, les yeux fixés vers le haut, et pense à ton oreille gauche. Dis-moi quand tu seras prêt et je te pousserai dans le fauteuil. Pendant ce temps, tu devras me résister de toutes tes forces. Vas-y, commence à penser à ton oreille gauche. » Bien entendu, il ne vous faudra qu'une légère poussée pour faire asseoir votre ami!

Recommencez maintenant l'exercice, mais en montrant d'abord à votre ami à trouver l'assise de son pouvoir. Demandez-lui ensuite de regarder de nouveau au-dessus de votre épaule, mais en se concentrant cette fois sur le centre de son pouvoir. Le résultat sera étonnamment différent. Sa résistance sera puissante, car il sera bien centré. J'ai pu très aisément pousser un homme de plus de soixante kilos à s'asseoir, pendant qu'il pensait à son oreille gauche, mais ça n'a pas été aussi facile lorsque j'ai tenté de faire de même avec une femme de moins de vingt-cinq kilos qui se concentrait sur le centre de son pouvoir!

Une version écourtée de cet exercice consiste à vous asseoir devant un ami et à lui demander de vous parler pendant qu'il pense à son oreille gauche. Observez ses yeux en particulier. Demandez-lui ensuite de vous parler pendant qu'il se concentrera sur le centre de son pouvoir. Vous constaterez alors que votre ami a l'air beaucoup plus confiant. Quelle que soit la situation, que vous soyez seul ou avec quelqu'un que vous rencontrez pour la première fois, exercez-vous à parler en songeant au centre de votre pouvoir, et votre confiance et votre énergie s'accroîtront.

Rencontrer quelqu'un pour la première fois, cours 101

Lorsque vous rencontrez une personne pour la première fois, rappelez-vous les cinq étapes suivantes :

Étape 1 : La confiance

1. Dirigez votre attention sur le centre de votre pouvoir.
2. Marchez avec confiance vers la personne. Si vous êtes assis, redressez-vous ou levez-vous pendant que vous tournez votre corps pour faire face à la personne.
3. *Respirez* et, ce faisant, soulevez brièvement les sourcils en écarquillant légèrement les yeux. Ce signal des yeux indique à la personne qu'elle est la bienvenue et qu'elle est acceptée. Vous pouvez également lui adresser un court demi-sourire, car montrer ses dents est un signe d'amitié dans la culture occidentale.
4. Tournez le corps et la tête en direction de la personne en signe de respect tout en gardant un contact visuel avec elle. (Se détourner de quelqu'un sous-entend de la nervosité ou un sentiment d'infériorité.)
5. Penchez-vous légèrement vers la personne pendant que vous vous montrez confiant et amical en lui souriant; un large sourire est préférable, mais si vous n'êtes pas suffisamment à l'aise, une série de brefs et larges sourires fera aussi l'affaire.

Bien. Nous venons de couvrir les dix premières secondes de la rencontre. Oui, j'ai bien dit dix secondes!

Étape 2 : Les salutations

C'est ici que vous commencez à observer l'autre et à suivre son modèle du monde. Il s'agit également de l'étape formelle du rituel, paroles et toucher à l'appui. La nature humaine fait en sorte que nous nous sentions plus proches de ceux avec qui nous avons un contact physique. Il est donc important que vous tendiez la main à la personne en disant son nom (un vieux truc de politicien). Cela a pour effet :

1. D'ancrer le nom de la personne dans votre mémoire et de le relier à son visage pour que vous puissiez vous rappeler qui elle est.
2. De donner un sentiment d'importance à la personne, les gens aimant entendre le son de leur propre nom.

Lorsque vous voyez une personne pour une seconde fois, une brève application de la main sur son avant-bras, entre le coude et l'épaule, remplace la poignée de main et rétablit la familiarité et la cordialité.

Étape 3 : L'imitation et le reflet

Notre *corps* compte pour cinquante-cinq pour cent de notre communication. En imitant et en reflétant les gestes de notre interlocuteur, nous prenons conscience de notre propre corps et faisons des ajustements pour que l'autre se sente plus à l'aise. Il faut agir avec *subtilité*, pour éviter que la personne s'en rende compte et croie qu'on se moque d'elle.

- *Imitation* : Faites exactement la même chose que votre interlocuteur, geste pour geste. S'il bouge la main droite, bougez la vôtre une seconde plus tard. S'il croise les jambes, faites de même.
- *Imitation parallèle* : Faites des mouvements similaires à ceux de votre interlocuteur. S'il croise les jambes, croisez vos chevilles. S'il cligne rapidement les yeux, vous pouvez par exemple en suivre gentiment le rythme du bout du doigt.
- *Reflet* : Reflétez les gestes de l'autre personne. Si elle porte la main gauche à son visage, portez la main droite au vôtre, comme si vous vous regardiez dans un miroir.

Si votre interlocuteur et vous êtes assis, installez-vous à angle droit par rapport à celui-ci, de façon que vous ne soyez pas entièrement dans son champ de vision. L'imitation et le reflet doivent se faire à son insu. Vous pouvez imiter :

1. La posture : La personne penche-t-elle son corps vers la droite ou la gauche? Quel est l'angle de sa colonne vertébrale ou de sa tête, la courbe de ses épaules? Ses jambes sont-elles croisées? Vous pourriez

alors croiser les chevilles. Cela fonctionne bien lorsque la posture de la personne n'est pas amicale, par exemple si elle croise les bras. Vous pourriez alors croiser les mains pour modifier son comportement.

2. Les gestes : Si la personne porte la main à son visage ou à ses cheveux, faites de même une seconde ou deux plus tard. Lorsque c'est à votre tour de parler, vous pouvez alors copier les gestes de cette personne. Si ses gestes sont amples, amplifiez les vôtres. S'ils sont restreints, restreignez les vôtres.
3. Les expressions faciales, les sourires et le clignotement des paupières : Imiter ces expressions, y compris les airs de tristesse, de peur ou de colère. Souriez brièvement chaque fois que l'autre le fait et clignez les paupières au même rythme, bien qu'il vous faille être prudent dans ce dernier cas en ne copiant qu'un clignement normal.
4. Respirez au même rythme que la personne et aussi profondément. Les gens expirent en parlant et vous devez veiller à faire de même.

Vous découvrirez rapidement qu'il s'agit d'une technique étonnamment puissante pour développer des rapports avec les autres. Vous verrez aussi que vous en venez à donner le ton à la conversation tandis que vos interlocuteurs copient vos faits et gestes.

Les signes qu'un rapport s'est établi

1. Des picotements au creux de l'estomac ou des battements cardiaques plus rapides.
2. Une couleur plus prononcée ou une rougeur au niveau du visage et du cou chez vous et votre interlocuteur.
3. Vous vous rendez compte que vous établissez et copiez le langage corporel chacun à votre tour.
4. Votre interlocuteur pourrait dire quelque chose comme « Je sens que je vous connais depuis toujours » ou « Ne nous sommes-nous pas rencontrés aupa ravant? ».

Si vous n'êtes pas à l'aise au départ avec l'idée d'imiter et de refléter le langage corporel de votre interlocuteur, inclinez simplement la tête d'un côté et hochez-la gentiment en maintenant un contact visuel. Vous établirez facilement un rapport avec lui ce faisant, ce mouvement lui démontrant qu'il a votre approbation (ce qu'il est toujours bon de savoir) et que vous lui permettez de dominer la conversation. Si vous voulez que la personne s'exécute plus rapidement, hochez la tête plus rapidement et observez à quelle vitesse son débit s'accroîtra. Elle croira simplement que vous êtes fasciné par ses propos et continuera à parler de plus belle. Il est naturel aussi de couper brièvement le contact visuel au cours d'une conversation, alors si vos yeux se mettent à larmoyer, vous saurez que c'est parce que vous avez maintenu le contact un peu trop longtemps.

Pour indiquer que vous voulez prendre la parole, tournez les yeux puis regardez de nouveau la personne dans les yeux, redressez-vous et prenez une inspiration, comme si vous vous apprêtiez à parler. Si la personne ne comprend pas, vous pourriez alors lever votre index, comme si vous attendiez de répondre à une question en classe. Pour clore la conversation, baissez la tête comme si vous saluiez la personne, changez votre posture comme si vous vous apprêtiez à partir et assurez-vous que votre voix prenne le ton d'une déclaration ou d'un ordre (baissez le ton à la fin) : « Ça été un plaisir de parler avec vous. Donnez-moi un coup de fil la semaine prochaine. Au revoir. »

Étape 4 : Harmonisez le ton de votre voix avec celui de votre interlocuteur

Le ton de la voix compte pour trente-huit pour cent d'une communication. Harmoniser le ton de sa voix avec celui de l'autre est le moyen le plus rapide et le plus subtil d'établir un rapport. Lorsqu'on vous présente quelqu'un, le premier mot que dira la personne sera probablement « bonjour » ou « enchanté ». Imiter le ton, le débit, la qualité et le volume de ces salutations *à tous points de vue* et votre acceptation est garantie. C'est le moyen à utiliser au téléphone, alors que vous ne pouvez pas vous servir du langage corporel. Pratiquez-vous en appelant un ami et reflétez *en tous points* le ton de sa voix et ses paroles. Votre ami saura que vous vous exécutez à la perfection, parce qu'il se sentira beaucoup plus à l'aise et pourra même vous dire que vous lui semblez plus chaleureux qu'à l'habitude.

Une autre façon de faire encore est de vous asseoir dos à dos avec un ami et de répéter ce qu'il dit en usant du même ton et de la même résonance. Si vous réussissez, votre ami se sentira du coup plus à l'aise. La différence est infime, mais très importante, un peu comme quand vous croisez les bras d'une façon, puis de l'autre : la bonne façon est celle qui fait que vous vous sentez bien.

Le ton de la voix peut transmettre tout un monde de sens, de trois façons : déclaratoire, le ton étant uniforme du début à la fin; interrogatoire, le ton montant à la fin; et autoritaire, le ton baissant à la fin. Lorsque vous répondez à ce que l'on vous dit, prononcez les trois ou quatre derniers mots en utilisant la même inflexion que celle de votre interlocuteur. Réflétez aussi fidèlement que vous le pouvez le ton (le registre), le rythme (le débit), qui est l'aspect le plus important, le timbre (la qualité) et le volume (l'intensité) de la voix.

Étape 5 : Le langage

Les mots comptent pour sept pour cent d'une communication. Dans une conversation face à face, vous pouvez observer l'autre pour obtenir des signaux sur ce qu'il tente de vous dire, mais au téléphone, les mots doivent transmettre plus de sens encore. C'est pourquoi, dans un contexte strictement auditif, l'importance des mots que vous utilisez pour vous exprimer passe de sept à dix-huit pour cent! Cela fait du téléphone un excellent outil pour pratiquer votre habileté à établir un rapport, car vous deviendrez un expert en communication sans que vous ayez à vous préoccuper du langage corporel.

Lorsque vous faites un appel téléphonique, vous avez encore moins de temps de vous faire accepter que lorsque vous vous adressez à quelqu'un face à face, parce qu'on vous « juge » alors dès votre premier mot. Pratiquez-vous à refléter exactement l'allô de chaque personne jusqu'à ce que cela devienne un automatisme. Vous remarquerez que certaines personnes parlent rapidement alors que d'autres s'expriment plus lentement. Même si ça ne vous semble pas naturel, vous devez adopter le même débit et le même ton. En général, les personnes visuelles et auditives parlent rapidement et les personnes kinesthésiques et celles qui se parlent à elles-mêmes, plus lentement. En règle générale, les systèmes représentationnels dont se servent

les gens pour traiter l'information qu'ils reçoivent se divisent en quatre groupes. Une bonne façon de s'en souvenir est : regarder, écouter, penser et ressentir.

1. Visuel : Ces personnes parlent rapidement, ont un ton de voix plus aigu, sont moins distraites par le bruit et réagissent aux mots « voir » et « regarder ».
2. Auditif : La voix de ces personnes a plus de tonalité, un peu comme celle d'un annonceur à la radio; elles aiment parler au téléphone, prennent plaisir à écouter de la musique et sont plus facilement distraites par le bruit.
3. Audiodigital : Les personnes audiodigitales sont celles qui se parlent à elles-mêmes. Ce qu'on leur dit doit être logique et avoir du sens pour qu'elles le comprennent. Leurs pensées sont séquentielles et elles aiment procéder par étapes.
4. Kinesthésique : La personne kinesthésique « ressent » la vie en se fiant à son intuition et à ses sentiments. Elle tend à s'exprimer plus lentement et délibérément en usant de phrases plus longues et plus complexes.

Pourquoi est-ce important de comprendre ces aspects de la communication? Si vous voulez vous faire comprendre aisément et rapidement, vous devez vous adresser à votre interlocuteur en vous servant de *son* système prédominant de traitement de l'information. Les gens ne trouvent pas facile de comprendre un langage qui ne correspond pas à leur style de représentation.

Imaginez que vous viviez dans un monde où l'on parle quatre langues différentes et où personne ne se donne la peine d'apprendre les trois autres langues. En fait, c'est déjà le cas. Le système éducatif des sociétés occidentales est principalement visuel, si bien qu'il ne vous a peut-être pas été facile de comprendre ce que l'on vous enseignait, en particulier l'épellation. Au moment d'épeler, les enfants kinesthésiques tendent à examiner comment ils se sentent quand on leur présente un nouveau mot, plutôt que de voir les images des lettres ou du mot. Les enfants auditifs s'attardent pour leur part au son du mot plutôt qu'à son image. Plusieurs des

enfants qu'on diagnostique de nos jours comme souffrant de troubles déficitaires de l'attention avec hyperactivité se servent simplement d'un système d'apprentissage différent de celui qu'on retrouve habituellement dans nos écoles.

Zacharie est un client de neuf ans qui m'a été amené par sa mère. Il était très en colère; on venait de découvrir qu'il souffrait de troubles déficitaires de l'attention et on l'avait mis dans une classe à part. Il me paraissait très vif d'esprit et s'exprimait bien, mais il ne me regardait que très rarement dans les yeux. Nous avons parlé de tout et de rien pendant un moment, puis je lui ai demandé ce qu'il pensait de l'école en lui disant qu'il me paraissait très intelligent. « Je ne le suis pas, a-t-il rétorqué. On vient de me mettre dans une classe pour idiots. Je ne sais pas épeler. »

Je lui ai demandé de me rendre service en imaginant un endroit dans la nature où il se sentirait en sécurité, ce qui me permettrait de l'aider. Quel serait cet endroit, à son avis? « Facile. Les oiseaux chantent. J'entends le bruissement des feuilles et le bruit d'un cours d'eau, et tout est paisible et silencieux. » Tous les mots-clés dont il se servait m'indiquaient que son système d'apprentissage était auditif.

Zacharie a fermé les yeux et s'est détendu. Sa mère lui a immédiatement dit d'ouvrir les yeux et de me regarder. Elle a répété cela à de si nombreuses reprises au cours de la séance que j'ai fini par lui dire que je n'avais aucune objection à ce que son fils ne me regarde pas, parce que son système était principalement auditif et qu'il me comprenait en fait beaucoup mieux s'il n'établissait pas de contact visuel avec moi. Il traitait ce que je lui disais en m'écoutant et, bien qu'il avait les yeux fermés, il était tout ouïe.

Zacharie fut ravi d'apprendre qu'il pouvait surmonter son apparente lenteur et apprendre à lire en tenant un livre juste audessus et à la gauche de ses yeux (là où nous dirigeons notre regard pour nous rappeler un souvenir visuel), de façon à former sa mémoire visuelle. J'ai montré à sa mère comment faire en écrivant le mot « succès » sur un bout de papier, une moitié du mot en rouge et l'autre en bleu, et en tenant le papier à la gauche du visage de Zacharie, juste au-dessus du niveau de ses yeux, pour lui montrer à accéder à l'information correctement. J'ai demandé à Zacharie de prononcer le mot en lui indiquant que le second « c » se prononçait comme un « s ». Il a mis peu de temps à le trouver.

Je lui ai ensuite demandé de fermer, d'ouvrir et de fermer à nouveau les yeux, puis d'épeler le mot. Avec un peu de pratique, Zacharie a même été en mesure d'épeler le mot à l'envers! Il a esquissé un large sourire devant sa mère ébahie. J'ai expliqué à cette dernière qu'il lui faudrait rappeler à Zacharie de se servir de cette amusante méthode chaque fois qu'il aurait à apprendre un nouveau mot en tenant le livre à la bonne hauteur. J'ai aussi demandé à Zacharie de faire semblant de me regarder au lieu de le faire réellement. Nous avons ainsi passé ensemble deux agréables heures. Je me suis servi d'un langage auditif pour échanger avec lui tout en lui rappelant de faire semblant de me regarder de temps à autre.

Lorsqu'ils sont partis, sa mère était étonnée de voir qu'il était resté tranquille et intéressé aussi longtemps. À un certain moment, alors que je lui faisais des suggestions positives, Zacharie était si détendu qu'il avait les yeux fermés et semblait presque endormi. Sa mère m'a raconté plus tard qu'il était ravi qu'on le comprenne enfin et qu'elle faisait de son mieux pour lui parler à l'aide de mots auditifs. Le comportement de son fils avait changé du tout au tout parce qu'il ne se sentait plus aussi frustré.

Mon mari Will (auditif) et moi (visuelle) étions souvent en désaccord jusqu'à ce que nous comprenions pourquoi nous ne communiquions pas aussi bien que nous le souhaitions. Chacun utilisait son propre système représentationnel pour parler à l'autre. Il me disait par exemple « Tu écoutes ce que je te dis? » et je lui répondais « Tu ne vois pas ce que je veux dire ». Nous avons donc modifié nos phrases, de sorte qu'il me dit maintenant « Tu vois ce que je veux dire? » et que je lui réponds « Oui, je t'entends ». C'est comme si nous parlions enfin le même langage.

Voici des exemples de mots que vous pouvez utiliser pour établir un rapport avec vos interlocuteurs :

Visuel (V) : *Tu as l'air bien. Je vois ce que tu veux dire.*

Auditif (A) : *J'entends ce que tu me dis. Je sens que tu m'écoutes.*

Audiodigital (D, les personnes qui se parlent à elles-mêmes) : *Ce que tu me dis est tout à fait sensé. Je comprends ta façon de penser.*

Kinesthésique (K) : *Je sens que tout va bien pour toi. Je comprends.*

En prêtant attention aux mots dont se sert votre interlocuteur, vous pouvez vite découvrir son système représentationnel principal. Prenez note d'un ou deux de ses mots-clés, puis intégrez ceux-ci à vos phrases. Le rapport une fois établi, vous pouvez laisser tomber ces mots sans que cela ne nuise en rien à la relation. Vous serez étonné de voir avec quelle rapidité vos interlocuteurs en viennent à vous trouver sympathique.

Il existe une grande quantité de mots qui sont propres à chaque système représentationnel. La liste des mots que vous trouverez en annexe vous aidera à vous familiariser avec les termes sensoriels de chacun des systèmes.

Le langage des yeux

Il est possible de déterminer rapidement quel système une personne utilise principalement pour se représenter au monde en observant le mouvement de ses yeux. Une étude de l'Université de Stanford menée sur les mouvements oculaires vers la fin des années 1970 a démontré que les gens bougent les yeux selon qu'ils voient des images, écoutent des sons, sondent leurs sentiments ou se parlent à eux-mêmes.

Les *personnes visuelles* établissent plus souvent un contact visuel et regardent vers le haut si vous leur demandez de penser à quelque chose tandis qu'elles le visualisent en esprit; elles ont tendance à porter les yeux à gauche (votre droite lorsque vous leur faites face). Elles prennent grand soin de leur apparence, qui est importante à leurs yeux. Elles ont généralement une bonne posture et leurs épaules sont tendues.

Les *personnes auditives* n'attachent pas d'importance au contact visuel. Elles tournent la tête de côté sans vous regarder, comme si elles écoutaient. Leurs yeux se déplacent horizontalement d'une oreille à l'autre tandis qu'elles « écoutent » à l'intérieur. Elles adorent le rythme et battent souvent un air sur la table ou une chaise. Vous verrez souvent leurs lèvres bouger pendant qu'elles pensent, comme si elles se parlaient à elles-mêmes. La chaîne stéréo est toujours en marche à la maison ou dans la voiture.

Les *personnes audiodigitales* (qui se parlent à elles-mêmes) regardent vers le bas et à droite lorsque vous leur parlez tandis qu'elles se parlent intérieurement et décident de ce qu'elles vont vous répondre. Elles peuvent

sembler quelque peu dissociées de la réalité et froides, car elles vivent dans leur tête plus que quiconque.

Les personnes kinesthésiques regardent vers le bas et à votre gauche quand vous leur faites face; elles cherchent ainsi à accéder à leurs sentiments afin de déterminer comment elles se sentent par rapport à ce que vous leur dites. Ces personnes sont plus rondes et plus détendues. Leurs lèvres sont plus pleines et elles ont tendance à avoir le dos plus rond. Leur respiration est profonde, leur voix est basse et elles sont détendues. Elles choisissent leurs vêtements en fonction de leur confort plutôt que pour une question de mode.

En vous servant de la façon qu'a votre interlocuteur d'expérimenter le monde, vous établissez très rapidement un rapport avec lui grâce à une communication sans heurts. L'autre a alors l'impression que vous le connaissez parfaitement bien et gardera un bon souvenir de vous. En affaires, ces concepts vous vaudront d'excellents résultats. Debra Burns, fondatrice et directrice de Boss Model Management, la plus importante agence de mannequins située en banlieue de Londres, en Angleterre, m'a écrit ce qui suit :

J'ai pensé vous écrire ce mot pour vous donner mon impression de vos excellentes méthodes novatrices. Maintenant que j'ai fait les exercices et que je les ai montrés à mon personnel, je constate des résultats bénéfiques quant aux relations à l'interne (qui sont souvent tendues dans ce milieu extrêmement frénétique et exigeant), mais aussi pour ce qui est des relations que nous entretenons avec les mannequins au jour le jour.

Nous nous sommes également servis de vos idées lors d'ateliers, que nous tenons gratuitement et que nous offrons à toutes les personnes avec qui nous entretenons des relations. Le changement de langage est tellement sensé. Je n'arrive pas à croire qu'il s'agisse d'un nouveau concept! TOUTES les personnes concernées communiquent plus clairement et sont donc plus confiantes du fait qu'elles se comprennent mieux. Il est parfois difficile de bien connaître les mannequins, mais ceux-ci ont maintenant plus de facilité à passer leurs auditions. Je sais qu'il existe de nombreux livres et guides destinés à nous aider, mais votre idée est vraiment exceptionnelle. Elle est à la fois concise et précise, et elle marche vraiment.

À partir de maintenant, vous verrez que les importants changements qui se sont produits dans votre façon de penser et votre comportement commenceront à vous rapporter. Il est maintenant temps de mettre le langage au service de votre bonheur en découvrant comment revitaliser votre vie et en apprenant à vous servir des concepts dans vos relations personnelles et l'atteinte de vos objectifs.

Récapitulation

1. Vous possédez déjà toutes les ressources dont vous avez besoin pour communiquer efficacement.
2. La réaction que vous obtenez de vos interlocuteurs dépend de la façon dont vous leur communiquez ce que vous cherchez à dire.
3. Les quatre systèmes représentationnels que nous utilisons pour traiter l'information reçue sont les suivants : visuel, auditif, audiodigital et kinesthésique (voir, entendre, penser, ressentir).
4. La communication se compose de sept pour cent de mots, de trente-huit pour cent du ton de la voix et de cinquante-cinq pour cent de langage corporel.
5. Les gens croient beaucoup plus en vos signaux inconscients qu'en vos paroles.
6. Pencher la tête de côté ou la hocher en signe d'assentiment est toujours amical.
7. Lorsque nous pourrons tous nous comprendre nous-mêmes et les autres, nous connaîtrons la paix dans le monde.

Plan d'action

1. Appelez un ami et exercez-vous à imiter le ton de sa voix et à utiliser ses mots sans qu'il s'en rende compte.

2. Souriez à tous ceux que vous rencontrerez aujourd'hui (et chaque jour).
3. Relevez trois mots de chacune des listes de mots des systèmes représentationnels, en annexe, et servez-vous-en.
4. Rendez-vous au *www.YvonneOswald.com* et imprimez le test des systèmes représentationnels, sous *Great Free Info* [Information gratuite épatante] pour découvrir votre propre système.
5. Pour savoir de quel type de système représentationnel se sert chaque membre de votre famille, prêtez attention à ses paroles, parlez-lui en ces termes et observez comment cette personne réagit différemment envers vous.
6. Pensez au centre de votre pouvoir dès cet instant et insufflez-lui un profond souffle d'énergie.

Le pouvoir des relations interpersonnelles

Aimer quelqu'un, c'est voir le visage de Dieu.

—Jean Valjean dans *Les Misérables*

Les relations interpersonnelles sont la nourriture de la vie. Même si vous êtes issu d'une famille dysfonctionnelle (et qui ne l'est pas?), le succès de vos relations relève de vous. Votre famille est le produit d'un ensemble de schèmes patrimoniaux : les schèmes négatifs que vous pouvez choisir d'observer et de modifier, et les schèmes positifs que vous pouvez cultiver et renforcer. Les relations que vous entretenez à l'extérieur de votre famille sont entièrement votre choix. La question est donc de savoir si vous vous nourrissez de relations saines ou si vous entretenez des relations vides de sens.

Une merveilleuse relation repose sur le don et la réception d'affection, de chaleur, de compréhension, d'acceptation, d'amour, de bonté, de gentillesse, de câlins, de divertissement, d'amusement, de sincérité, de vérité, d'intégrité, d'intelligence, d'honnêteté et de confiance, et elle est fonction du respect que vous avez pour vous-même et tous ceux que vous rencontrez. Être aimé et compris valide qui vous êtes et fait que vous vous sentez méritant. La valeur que vous accordez à chaque instant de votre vie se reflète dans le type de personnes dont vous vous entourez au travail et chez vous. En fait, ces personnes *sont* votre foyer. Elles sont votre havre de paix et votre jardin de guérison.

L'énergie est sans cesse l'objet d'un échange, le plus souvent à votre insu. Dans une relation, vous pouvez sentir cet échange d'énergie du fait que vous vous sentez bien ou pas en présence de l'autre personne. C'est dans vos relations que vous entretenez les liens émotionnels les plus forts, si bien que vos paroles sont chargées de résultats aux étonnantes possibilités. Pré-parez-

vous à ouvrir votre esprit et à croître en apprenant à penser et à parler de façon à donner votre appui à tous ceux qui vous entourent. Les meilleures relations interpersonnelles sont celles qui vous laissent libre d'être vous-même.

L'aspect le plus extraordinaire des relations est que chaque personne que vous rencontrez vous montre le degré de connexion que vous avez avec votre esprit inconscient, car vous ne pouvez remarquer chez les autres que les qualités que vous avez vous-même été en mesure de développer ou pas. Les personnes à qui vous permettez de vous approcher sont celles qui vous enseignent les meilleures leçons. Si vous vous servez de ces expériences avec sagesse, vous vous rendrez compte qu'on vous a fait un présent qui conduit à une meilleure solution et que vous vous sentez bien par rapport à vous-même et à l'autre. Au deuxième chapitre, vous avez découvert que ce que vous aimez le plus chez les autres est ce qu'ils admirent le plus en vous. Le moment est venu de voir à quel point vous pouvez vous surpasser.

Des mots de tous les jours pour des résultats hors du commun

Lorsque vous vous servez de mots de faible énergie, la personne à qui vous parlez a vite fait de vous associer à ces mots. Si je dis à quelqu'un, par exemple, que je ne cherche pas à critiquer (un mot de faible énergie), mais que je tente simplement de comprendre, son esprit inconscient m'associe immédiatement à « critiquer » et continuera de le faire.

Au contraire, en usant de mots dont l'énergie est élevée, je change également le ton de ma voix, et mon interlocuteur change ses sentiments à mon égard. Ainsi, si je lui dis que ce qu'il vient de me dire est fantastique et que je lui demande de m'expliquer comment ça fonctionne, son inconscient m'associe alors au mot « fantastique » et aux sentiments qu'éveille ce mot.

Rose-Anne m'a écrit après une séance privée pour me dire qu'elle s'était vite rendu compte, de retour à la maison, combien ses schèmes de langage internes et externes étaient source de stress pour elle. Pour corriger

la situation, elle a commencé par prêter attention aux mots de peu de soutien qu'elle utilisait dans sa vie de tous les jours. Avec de la pratique et de la patience, un simple changement de son vocabulaire (à l'aide du jeu « Troquez ») a grandement amélioré sa relation avec son mari et ses enfants. Chaque fois qu'elle retournait à son ancien schème de langage, en disant par exemple à sa fille « Ne me parle pas comme ça », celle-ci lui rappelait de troquer ces mots contre une parole haute en énergie, « Merci de baisser le ton ». À la suite de ces changements, Rose-Anne et sa fille ont pu en venir à des solutions plutôt que de continuer à nourrir leur mésentente.

Le fait de changer sa façon de s'exprimer lui a également été bénéfique au bureau, où ses ventes et ses profits se sont mis à grimper. Sa sœur, une enseignante, s'est servie des mêmes principes de pensées et de paroles à haute teneur en énergie avec ses élèves et a fait part à Rose-Anne du fait que l'atmosphère dans sa classe est maintenant plus ouverte et ses élèves, plus heureux.

Daniel, un autre de mes clients, est aujourd'hui président-directeur général d'une maison de production de vidéos sur la santé et la bonne forme physique. Cet homme heureux et sans prétention était bon dans ce qu'il faisait, mais il cherchait quelque chose de plus satisfaisant. Lorsqu'il a mis les principes de modification du langage en application, il a pris conscience qu'il avait également changé sa vision de la vie. Il a lancé sa propre entreprise, ce qu'il rêvait de faire, et est devenu si habile à modifier ses schèmes de pensée et de parole qu'il a acquis la confiance et l'habileté nécessaires pour présenter avec succès ses idées et concepts à ses collègues et à ses clients. Son entreprise est prospère et Daniel, fort de ses possibilités et de sa créativité, se rapproche de plus en plus de ses objectifs.

Vous pouvez user de chacune des stratégies que nous avons vues jusqu'à maintenant pour vous assurer d'avoir de bonnes relations. Il est temps d'établir plus aisément des rapports avec autrui. Le besoin de rapports en est un de base, tant chez les animaux que les humains, hommes et femmes, riches ou pauvres. Le besoin de se sentir intégré et en harmonie avec l'amour universel est inhérent à l'être humain. Pourquoi alors avons-nous parfois l'impression d'être dépourvus d'un sentiment d'appartenance?

Ma théorie est que, dans une certaine mesure, certains aspects de notre caractère sont comparables à un cercle incomplet, comme suit :

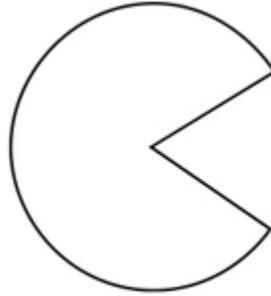


FIGURE 1

Or, vous vous rappelez que *les semblables s'attirent*, n'est-ce pas? Tout ce que vous pouvez vous attirer à l'aide d'un cercle incomplet est un autre cercle incomplet :

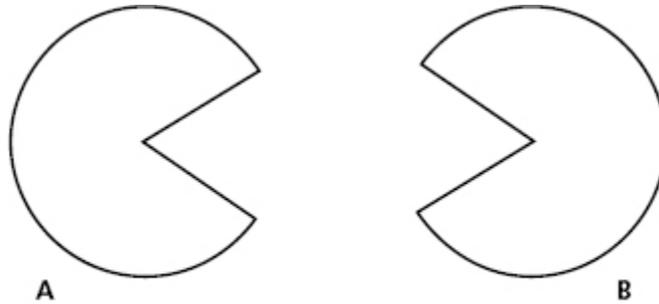


FIGURE 2

Attention, donneurs et receveurs!

Dans la figure 2, A (le donneur) dit : « Je te reconnais. Tu es pareil à moi! Laisse-moi t'aider à combler ce vide d'amour, d'attention, de petits plats et ainsi de suite. Je vais m'occuper de ton budget, t'aider à trouver un emploi ou changer de chapeau pour être exactement ce que tu veux que je sois. »

B (le receveur) répond : « Merci beaucoup! » Malheureusement, le vide de B ne sera rempli que temporairement par les soins de A, puisque nous ne pouvons être complets que de l'intérieur, jamais de l'extérieur. En outre, pour compléter le cercle de B, A va devoir utiliser une part de son propre cercle. Résultat?

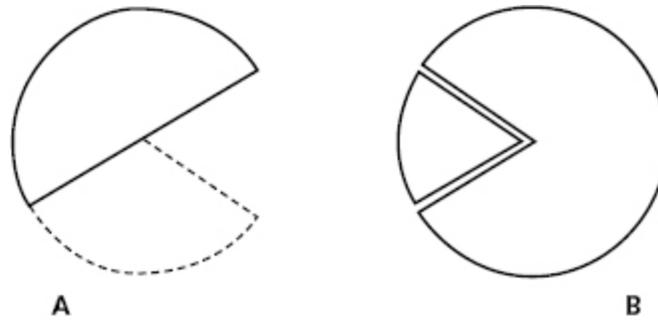


FIGURE 3

La figure 3 illustre comment survient la codépendance. A se sent mieux quand il est en présence de B, car B est en possession du temps et des efforts que met A à soutenir la relation et à veiller à ce que B soit complet. A ne se sent pas bien quand il est séparé de B.

Le poète et comique Aristophane a écrit que chacun d'entre nous constitue la moitié d'une unité d'amour et que le but est de trouver l'autre moitié. Je ne crois pas que ce soit vrai. Lorsque nous complétons notre propre cercle, nous pouvons dès lors attirer une personne qui est elle-même complète en soi. Ainsi, la figure ci-dessus symbolise tant l'infinité que le chiffre 8 qui, en numéromagie, est le nombre de la puissance, de l'argent, de la réussite et de l'estime de soi. Le moment est venu pour vous d'apprendre à devenir un bon receveur.

Étonnamment, il est prouvé que si vous avez des relations tendues avec une autre personne et que vous faites quelque chose de gentil pour elle, comme d'aller lui chercher un café ou de lui faire un compliment, vous vous sentirez plus amical envers elle. Une amie et collègue m'a donné un coup de main en ce sens avec une cliente qui se montrait particulièrement entreprenante dans l'une de mes classes. J'ai dit à mon amie que je tentais vraiment de trouver quelque chose de bien à propos de la cliente sur lequel je puisse me concentrer. Ce à quoi elle a répondu très sincèrement : « Elle a vraiment de beaux cheveux! » J'ai tellement ri à cette réponse que j'ai enfin été capable de percevoir le côté humoristique de la situation et de voir la cliente comme quelqu'un qui faisait de son mieux. J'ai pu sourire à cette cliente, qui a alors été capable de se détendre.

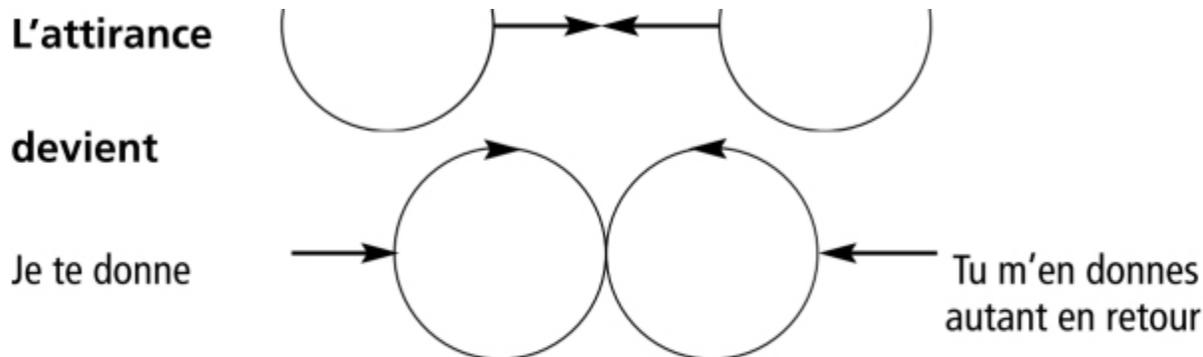


FIGURE 4

Les relations: temps et opportunité

Il y a un certain nombre d'années, on avait l'habitude de voir cette merveilleuse publicité à la télévision : M^{lle} Durand marchait sur la rue, les bras chargés de paquets. M. Dupont s'apprêtait à traverser la rue. L'annonce nous montrait alors l'avenir : M. Dupont allait heurter M^{lle} Durand, l'inviterait à prendre un café pour se faire pardonner et l'épouserait; ils habiteraient ensemble dans une magnifique maison, auraient deux beaux enfants et vivraient heureux à jamais. Puis on nous ramenait au moment présent, dans l'attente de la fameuse rencontre. À ce moment, la musique rappelait celle du film *Les dents de la mer* tandis que M. Dupont s'approchait de M^{lle} Durand, jusqu'à ce que, au lieu de la heurter, il la rate de justesse et passe tout juste derrière elle. Une voix hors champ disait alors : « Il aurait dû porter une montre Timex! »

Voilà qui décrit à la perfection comment fonctionnent les relations humaines. Nous rencontrons la bonne personne au bon moment, ou alors la personne ne nous convient pas ou le moment n'est pas propice. Lorsqu'une relation ne marche pas, nous devons nous rappeler qu'il peut nous arriver de « rater quelqu'un de justesse » et passer notre chemin. Il nous est tous arrivé d'attendre au coin de la rue de rencontrer une personne qui ne nous convenait pas plutôt que de poursuivre notre route.

Souvenez-vous que vous êtes de nature quantique, ce qui signifie que vous êtes relié, au niveau du sous-espace, à tout et à tout le monde. Pour vous en convaincre, observez un groupe de personnes qui assistent à une

conférence ou à une réunion, ou encore dans un bar ou un restaurant. Voyez combien se mettent soudainement à refléter le langage corporel des autres. Une personne croise les jambes ou porte la main à son visage et, bientôt, les autres font de même. Ces personnes ne se connaissent pas toutes et pourtant, vous pouvez observer cette réaction à la chaîne. Est-il possible, donc, d'entrer en contact avec l'énergie d'une personne que vous n'avez pas encore rencontrée et de demander à votre inconscient et au sien de se trouver? Je crois que oui.

Si vous n'avez pas encore trouvé votre compagne ou compagnon de vie, ou si vous cherchez à renouer avec votre compagne ou compagnon actuel, la visualisation qui suit est idéale. Commencez par décider de la date à laquelle vous voulez voir votre rêve se réaliser (soyez tout de même réaliste), puis faites l'exercice suivant :

La Magie de l'esprit - DIX

Asseyez-vous confortablement, le dos bien droit, et fermez les yeux. Imaginez que vous flottez au-dessus de vous-même. Flottez en direction de la date exacte à laquelle vous souhaitez que votre rêve se réalise. En restant ainsi au-dessus de l'événement, à vous observer plus bas en compagnie de l'amour de votre vie, imaginez que vous descendez dans cette image, entrez dans votre corps et ressentez vraiment l'événement. Rehaussez les couleurs et les sons, renforcez les pensées et les sentiments. Imaginez les fortes et puissantes émotions qui vous habitent et ressentez ce déclic qui se fait tandis que vous serrez l'être cher contre vous.

Où êtes-vous? Qui se trouve là avec vous? S'agit-il d'une célébration ou êtes-vous plutôt seul avec votre compagnon? Ressentez les sourires intérieurs; lorsque vous serez presque en mesure de goûter au sentiment, élevez-vous de nouveau en flottant audessus de la scène et observez-vous et votre compagnon, amoureux et heureux. Insufflez quatre puissantes respirations à la scène pour lui donner vie, puis

claquez les doigts pour verrouiller la scène en place de même que la date choisie.

Retournez-vous et faites face au moment présent tout en continuant de flotter au-dessus de la scène. Demandez à votre inconscient (ou à Dieu, si vous préférez) d'harmoniser tous les événements d'ici à la date de votre choix, et de cette date au moment présent, cela afin de soutenir tout ce que souhaitez par rapport à l'événement. Observez un rayon de lumière qui vous ramène rapidement au présent, puis redescendez dans votre corps et ouvrez les yeux.

Le lien du mariage

Pourquoi ressentons-nous ce profond besoin de nous marier ou de promettre de rester avec l'autre? Parce que nous épousons en fait notre inconscient. Je le répète : nous épousons notre inconscient. Cela signifie donc que tout aspect de votre vie qui n'est pas en harmonie fera surface à un moment ou à un autre de votre mariage pour que vous y travailliez et l'éliminiez.

J'entends par le mot « mariage » un engagement ou une union entre deux personnes, y compris les unions libres et celles entre personnes de même sexe. Le mariage est le respect de l'autre et la poursuite de buts communs pour le bien des deux partenaires. Le mariage est pour moi une promesse sacrée. Lorsque mon mari et moi en venons à parler de choses insignifiantes ou à nous montrer tatillons, Will me rappelle que nous nous sommes promis d'éviter cela le jour de notre mariage. Je m'arrête alors sur-le-champ et me remémore cette merveilleuse journée où je me suis sentie comme une princesse.

Comment alors veiller à ce que la relation croisse avec les années? Commencez par déterminer de quel système de représentation se sert votre partenaire. Est-il visuel, auditif ou kinesthésique? Il arrive souvent qu'un problème de communication naisse simplement du fait que votre partenaire fasse appel à un système représentationnel qui est différent du vôtre. Lorsque

vous êtes tous deux en mesure de comprendre ce phénomène et de vous en servir sciemment dans vos échanges, la relation s'en trouve facilitée d'autant.

Un autre aspect important est de veiller à ce que chacun poursuive des activités et des buts à l'extérieur du couple et qu'il en retire un sens de l'accomplissement. Le sens de l'humour est aussi un élément important. Le mot qu'il vous faut toujours garder à l'esprit est « bonté ». Si vous ne pouvez faire montre de bonté, des émotions déplaisantes feront surface aussi rapidement qu'une crue subite.

La psychologue et conseillère Carrie Bailey éprouvait certaines difficultés dans son mariage. Elle ne s'était pas rendu compte que son mari était audiodigital et passait donc son temps à lui dire comment elle se sentait et comment elle entrevoyait leur relation, ce qui ne la menait nulle part. Lorsqu'elle a commencé à parler à son mari de ce qui lui importait le plus, à elle, et à lui demander ce qu'il en pensait, celui-ci s'est comme éveillé d'un sommeil. Carrie m'a écrit pour me faire part de ce qui suit :

Ma vie a changé de façon inattendue quand j'ai pris conscience de mon langage. Cela m'a montré ce qu'il me fallait guérir. J'ai compris qu'une pensée désagréable s'accompagne toujours d'un sentiment tout aussi désagréable. En modifiant consciemment mes pensées, mes sentiments envers mon mari sont devenus plus aimants et plus chaleureux. J'ai senti que mon cœur grandissait et j'ai pu voir mon mari d'un œil plus compatissant. Nos interactions sont maintenant plus positives, car il est prêt à se servir des mêmes outils que moi. Nous sommes de nouveau amoureux l'un de l'autre!

Louanges et validation

Lorsque nous tombons amoureux, nous louangeons sans cesse l'autre! « Je t'aime. Tu es si beau et si talentueux. Tu es super avec les gens, tu sais. J'aime être avec toi. » Avec le temps, cela devient : « C'est à ton tour de sortir les ordures. Et profite-en donc pour ranger les chaussures que tu as laissé traîner dans le vestibule. Merci. »

Voici un exercice de communication pour vous. Lorsque vous êtes seul avec votre conjoint, demandez-lui ce qu'il aime encore à votre sujet. S'il

vous dit « J'aime..., mais », dites-lui de laisser tomber le « mais » et que vous voulez de pures louanges! Ce que vous demandez à votre conjoint, c'est de se rappeler pourquoi il a choisi d'être avec vous au départ, plutôt que de s'arrêter à ce que vous ne faites *pas*. Si vous sentez parfois que vous ne communiquez pas pleinement, dites quelque chose d'agréable à votre conjoint au lieu de quoi que ce soit d'autre qui s'apprête à sortir de votre bouche. Ça n'est pas toujours facile, je sais! Toutefois, cela vous ouvre des portes. La personne qui se montre la plus souple est toujours celle qui fait grandir le couple.

Il existe une merveilleuse technique appelée « rétroaction en sandwich ». Vous dites ce qui suit à la personne avec qui vous cherchez à mieux vous entendre :

1. Commencez par lui dire ce que vous aimez d'elle ou ce que vous considérez qu'elle fait bien;
2. Poursuivez en indiquant ce que vous aimeriez qu'il se produise pour que vous sentiez que vous avez un meilleur soutien de sa part;
3. Terminez en affirmant que ce qu'elle fait dans l'ensemble est parfait et que vous en êtes entièrement satisfait.

Cette technique fonctionne merveilleusement bien avec les collègues, les enfants, la famille et les amis. Vous verrez combien elle est efficace quand ils accepteront vos commentaires comme autant de compliments et qu'ils se comporteront comme vous voulez qu'ils le fassent!

Deux choses doivent se produire pour qu'une relation demeure viable. Tout d'abord, vos sentiments envers l'autre doivent rester positifs et les tactiques amoureuses doivent se poursuivre. Vous devez tous deux savoir que dire et faire pour que l'autre se sente aimé. Comment le savoir? Vous demandez simplement à votre conjoint de vous dire ce qu'il considère comme important en matière d'amour et d'intimité. Soyez précis, car même les plus petits gestes peuvent faire toute la différence.

Ensuite, si la relation ne fonctionne vraiment pas, si l'un des deux a pris ses distances ou que le ressentiment est trop profond, décidez de la date à laquelle la situation devra avoir été réglée et faites-en part à votre conjoint : «

Je ne suis pas du tout satisfait de notre relation. Tu veux que les choses en restent là ou tu es prêt à collaborer avec moi pour voir si nous pouvons améliorer la situation d'ici l'été prochain (ou Noël ou autre circonstance)? » Ce genre d'ultimatum signifie que la relation aura été repensée dans le délai imparti ou que vous y mettez fin pour que vous puissiez tous deux passer à autre chose.

Les meilleures unions que j'aie vues sont celles où chaque partenaire prend plaisir aux accomplissements de l'autre. La phrase commence habituellement par « Je suis si fier de lui (ou d'elle), parce que... » Nous sommes toujours fiers de nos enfants et les vantons aisément. Ce serait bien de valider notre relation amoureuse de la même manière.

***Vos enfants ne sont pas vos enfants.
Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même.
Ils viennent à travers vous, mais non de vous.
Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas.
Vous êtes les arcs par qui vos enfants, comme des flèches vivantes, sont
projetés.***

—Khalil Gibran, *Le prophète*

Nos enfants détiennent la clé de l'avenir de l'humanité; c'est en leur enseignant à bien communiquer que vous pouvez assurer leur bonheur. La célèbre chanteuse Céline Dion semble tout avoir : beauté, argent, succès, amour et gloire. Et pourtant, elle dit que s'il y a un secret au bonheur, ce secret est de mettre au monde un enfant.

Pour ma part, c'est un privilège que d'être parent, d'autant plus que j'ai dû attendre très longtemps avant d'avoir un enfant. J'ai parlé à ma fille dès le moment de sa conception (en fait, c'était probablement bien avant cela). Je marchais au soleil et lui parlais de la brise qui me caressait la peau. J'entrais dans la baignoire en éclaboussant l'eau bruyamment et en lui disant combien elle aimerait l'eau (elle l'adore). J'ai suivi une thérapie pour me préparer à sa naissance et me défaire de toute anxiété.

Lorsqu'elle a eu quatre ans, j'ai demandé à ma fille si elle se souvenait de sa naissance.

« Oui, il faisait noir et puis il y a eu de la lumière. »

« Te souviens-tu de la belle musique qu'on entendait? »

« Non, mais je me rappelle que ça sentait vraiment bon. Et mon postérieur m'a fait vraiment mal pendant trois jours. Je me rappelle aussi papa qui parlait. »

Katie s'est présentée par le siège à sa naissance, si bien que son derrière était de toutes les couleurs. Il est étonnant qu'elle ait pu s'en souvenir.

Les enfants ont souvenir de plein de choses entre trois et quatre ans. Puis ils intègrent leur « nouvelle » personnalité et les souvenirs s'effacent. Maintenant, Katie n'a plus aucun souvenir de sa naissance. Mais je lui parlais constamment, même lorsqu'elle était bébé, comme si elle comprenait tout ce que je lui disais. N'oubliez pas que votre inconscient est toujours à l'écoute et qu'il prend note de ce que vous dites et pensez. Il croit que ce que vous dites à un enfant est ce que vous croyez à votre sujet. Pesez bien vos mots.

Nous sommes les gardiens de l'espace sacré

Tous les enfants croient que leurs rêves se réaliseront. Pouvez-vous utiliser des mots qui conduiront un enfant à croire qu'il est capable d'apprendre très rapidement, qu'il a d'excellentes idées et qu'il a fait des choix judicieux? Pouvez-vous voir, dans chacun des gestes d'un enfant, un comportement intéressant? Pouvez-vous simplement chercher le motif derrière la crise que fait un enfant et l'entrevoir avec humour? Examinez les gestes plutôt que l'enfant et mettez en place une solution dépourvue de punition. La punition découle toujours de mots et de pensées de faible énergie et ne fait qu'ancrer plus profondément le comportement de faible énergie. Demandez à l'enfant ce qu'il pourrait faire de différent pour obtenir un résultat plus heureux. Les enfants le savent. Ils sont en contact avec une profonde sagesse intérieure.

En nombre suffisant, les expériences et directives empreintes d'une énergie faible peuvent éventuellement avoir une incidence sur la façon dont l'enfant (et, plus tard, l'adulte) perçoit la vie et y réagit. La voix de faible énergie de ses discours intérieurs interfère avec son succès, parce qu'elle coupe la communication avec la source de l'abondance. Moins une personne est heureuse, plus elle devient fragmentée et instable du fait qu'elle s'éloigne de ce qu'elle veut avoir, être et faire.

C'est par l'entremise de nos enfants que nous avons la chance de changer le monde pour en faire un endroit où il fait bon vivre. Au cours de mes séances de thérapie, j'ai aidé des centaines de personnes à retourner dans le passé, avant leur naissance, au moment même de leur conception. Lorsque je demande aux clients quelle leçon il leur faut apprendre, ils me répondent simplement :

- À aimer et être aimé.
- À faire montre de plus d'indépendance.
- À se soucier d'autrui.
- À recevoir.
- À surmonter.
- À accepter que la vie ne soit pas toujours facile.

Pour qu'ils soient en mesure de développer leur plein potentiel une fois devenus adultes, les enfants doivent être aimés et acceptés de parents qui s'aiment eux-mêmes et l'un l'autre. Le bonheur et l'estime de soi sont toujours fonction d'amour. Le tableau de la page suivante montre le progrès de l'amour chez l'enfant ou l'adulte, la colonne de gauche faisant état d'un progrès positif à haute teneur en énergie et celle de droite, le contraire. Les mots sont si importants!

Exercice : un havre de sécurité

La nuit n'est pas toujours un moment facile pour les enfants, dont l'imagination est si fertile. Ils sont plus directement en contact avec

l'inconscient et leur esprit se défait plus rapidement et facilement du trop-plein d'émotions accumulées dans la journée. Faites de l'exercice qui suit, qui ne dure que cinq minutes, une routine journalière pour que tous dorment bien.

Tenez la main de l'enfant dans la vôtre et dites tout bas :

Ferme les yeux et faisons semblant.

Bien. Nous allons trouver un endroit dans la nature où tu peux te rendre. Que dirais-tu d'une plage au bord de la mer, d'une montagne, d'une forêt toute fraîche ou d'une maison dans un des arbres du jardin? Parle-moi de cet endroit. Imagine que tu entends le chant des oiseaux, que tu sens les chauds rayons du soleil sur ta peau. Peux-tu entendre le ruissellement de l'eau? Vois comme les couleurs sont éclatantes. Y a-t-il un ami avec qui jouer? Qui d'autre est là? Y a-t-il des animaux? Que se passe-t-il maintenant?

Ne faites qu'un minimum de suggestions pour décrire la scène, car l'enfant devrait faire appel autant que possible à son imagination et à sa créativité (à son système de représentation). Les enfants retourneront au même endroit encore et encore et rejoueront la même scène avec peu de variations.

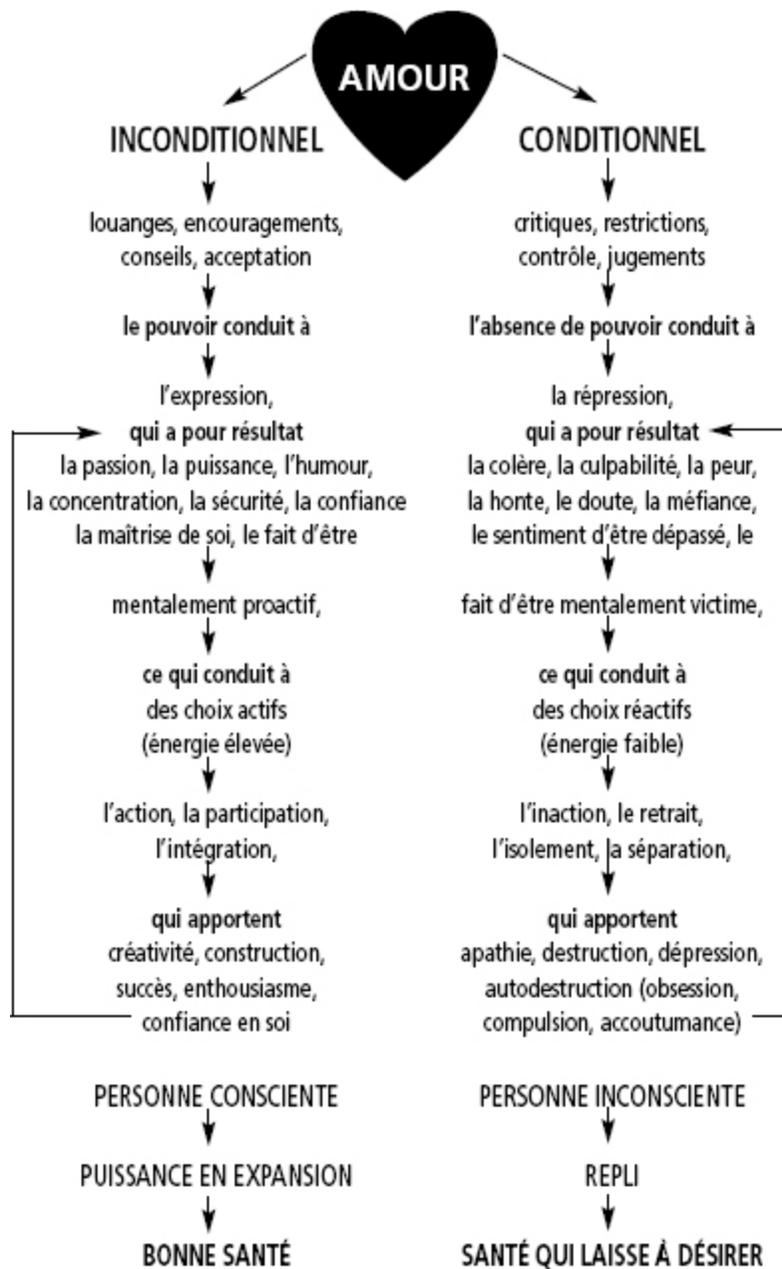


FIGURE 5

Les rêves peuvent également constituer des expériences traumatisantes pour les enfants. Après avoir fait un rituel de l'exercice de cinq minutes sur un havre de sécurité, vous pouvez obtenir que l'enfant se rende à cet endroit sur-le-champ s'il fait un cauchemar. Demandez à votre enfant de vous décrire l'aspect le moins heureux du rêve (un monstre, par exemple), puis demandez-lui ce qu'il croit que vous et lui pouvez faire pour faire disparaître cet aspect. Vous pourriez dire, par exemple : « Devrions-nous dire à

Super Champion de le faire disparaître? Il pourrait le réduire en une petite boîte qu'il mettrait sur un bateau pour l'envoyer se perdre en mer. » Servez-vous de votre imagination. Cela apprend aux enfants à se servir de la leur pour trouver une solution immédiate à une situation épouvante ou inconfortable, ce qui en fera plus tard une personne débrouillarde. Vous pouvez également enseigner la Magie de l'esprit 6 aux enfants dès leur tout jeune âge.

Récapitulation

1. Soyez libre d'être vous-même.
2. Débarrassez-vous des relations qui ne vous sont d'aucun soutien après avoir décidé de la leçon que vous devez en tirer, puis laissez-la aller et allez de l'avant.
3. La valeur par excellence d'une relation est l'amour, exprimé avec chaleur et bonté. Si une émotion négative fait surface, cela signifie simplement que vous êtes prêt à apprendre quelque chose de plus à votre sujet.
4. Vous épousez votre inconscient et projetez sur vos enfants tout ce que vous n'avez pas encore réglé au sujet du passé.
5. En tant que parents, nous devons guider nos enfants et les aider à gérer les émotions et sentiments qui sont propres à l'enfance.
6. Des personnes merveilleuses sont à votre recherche, tout comme vous êtes à leur recherche.
7. Si vous faites quelque chose de gentil pour quelqu'un, cela vous aide à avoir plus d'estime pour lui.

Plan d'action

1. Souriez chaleureusement à tous ceux que vous rencontrerez aujourd'hui, surtout aux étrangers. Vous pourriez ainsi faire une réelle différence dans leur vie.
2. Saluez tout le monde comme s'il s'agissait d'un adorable chiot, sourire aux lèvres. Souriez lorsque vous êtes au téléphone. Pendant une journée entière, faites comme si chacun était votre meilleur ami.

3. Remplissez une page de votre cahier de reconnaissance des noms de ceux que vous aimez et des raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissant de les connaître.
4. Faites l'exercice du pardon *ho'oponopono* (en annexe) chaque jour pendant une semaine pour améliorer vos relations. Faites la Magie de l'esprit 6 pour vous défaire de relations qui ne vous apportent plus rien.
5. Vérifiez le pourcentage du temps, dans une journée donnée, pendant lequel votre conjoint ou vos enfants ne se comportent pas bien ou se montrent désagréables. Montrez-vous heureux et célébrez le fait que ce ne soit pas si long que ça, après tout.
6. Faites un compliment à chaque personne que vous voyez ou à qui vous parlez.
7. Amusez-vous aujourd'hui avec les personnes que vous aimez le plus.

Le pouvoir de la connexion spirituelle

*Vous ne pouvez recevoir de cadeaux de Dieu
que lorsque vous êtes en sa présence.*

Le pouvoir de l'esprit : l'énergie humaine

La santé spirituelle est essentielle à votre bien-être, car votre cœur est en paix dès lors vous avez conscience de quelque chose de plus grand que vous avec lequel vous êtes en étroite relation.

Comment vous lier au pouvoir de l'esprit et vous servir de son énergie à des fins de créativité et de réalisation? Tout ce que vous êtes, tout ce que vous voyez, ressentez, entendez et touchez est énergie. Vous êtes un arc-en-ciel de champs d'énergie, une danse de lumières et d'ombres. L'énergie revêt divers degrés de vélocité et de densité, et elle est diffusée à travers votre corps tout entier comme à l'extérieur de celui-ci. L'énergie ne peut jamais être enrayée; elle ne fait que changer de forme. Votre corps physique, mental et émotionnel absorbe l'énergie universelle par le sommet de votre tête. Ce lien énergétique a l'aspect d'une matrice, chaque particule quantique de votre corps étant entourée d'espace. Vous êtes donc relié, sur un plan quantique, à tout et à tout le monde dans l'univers.

Il est important de comprendre que la guérison du corps spirituel repose sur ce que vous faites *avec* celui-ci plutôt que *de* celui-ci. Nous parvenons à l'harmonie spirituelle en reconnaissant que la vie est plus que ce que nous rapportent nos cinq sens. C'est le développement du sixième sens, de la conscience supérieure, qui nous conduit à un plus haut niveau de compréhension. Le nom que nous donnons habituellement à ce sixième sens est l'inconscient. Il s'agit d'un éveil qui se fait de l'intérieur et qui nous unit à Dieu.

La santé spirituelle est question de confiance, même lorsque vous sentez que vous avez des raisons de ne pas être confiant. Il s'agit de vous ouvrir à l'idée de comprendre qu'une leçon positive est là et qu'elle vous sera révélée avec le temps. La simple acceptation est parfois plus puissante qu'un questionnement incessant.

Albert Einstein a dit que l'expérience d'une personne est une illusion d'optique de son esprit conscient, ce qui signifie que ce que nous percevons comme réel est totalement subjectif et que nous nous leurrions en pensant qu'il en est autrement. C'est comme de penser que vous, le *vrai* vous, êtes celui que vous voyez dans le miroir. La personne qui vous renvoie votre regard dans la glace n'est pas réelle, bien que vous ayez l'impression qu'il s'y trouve quelqu'un d'autre. Avez-vous déjà observé un jeune enfant qui voit son reflet dans un miroir et qui fait le tour de celui-ci pour trouver l'autre enfant? Il est parfois utile de se rappeler, en tant qu'adultes, que la peur, les émotions de faible énergie et les croyances restrictives sont également des illusions.

Notre voix de faible énergie, qui s'accompagne d'émotions de peu d'énergie comme la colère, la tristesse, la peur et la culpabilité, ainsi que de décisions et de croyances restrictives, nous vient de notre esprit inconscient. Or, c'est par l'intermédiaire de l'inconscient que nous tissons un lien avec nos sentiments et paroles spirituels. En éliminant les pensées et les sentiments empreints d'une faible énergie de ce flux de connexion, nous accédons à la personne intérieure, la vraie personne, qui est naturellement équilibrée et en harmonie. Les mots qui affirment la vie vous lient à votre voix intérieure, énergique et réelle, qui vous fait faire un saut quantique vers l'abondance et la joie à tous les niveaux.

Les recherches de Carl Gustav Jung sur les tribus primitives l'ont amené à croire qu'il existe un vaste réservoir d'images cachées qui sont communes à l'ensemble de la race humaine, sans égard aux races ou aux croyances. Il appelait cela *l'inconscient collectif*, un réservoir de connaissances dans lequel l'être humain peut puiser en résonnant à une fréquence plus élevée que la normale.

Rupert Sheldrake, biologiste et auteur britannique, a découvert que les organismes vivants qui ont un sens de l'organisation, qu'il s'agisse de molécules ou de galaxies, sont formés par des champs morphogénétiques et

qu'ils sont doués de résonance morphique. Cela signifie que chaque fois que vous apprenez quelque chose, cet apprentissage est immédiatement mis à la disposition du reste de l'humanité, telle une mémoire collective et cumulative. C'est ce qui explique comment deux scientifiques peuvent faire la même découverte au même moment, mais en deux endroits différents de la planète, ce qui arrive fréquemment. C'est ici qu'intervient l'excitation dynamique. La connaissance est diffusée à un niveau supérieur, si bien que si deux individus passionnés poursuivent la même quête, la connaissance de l'un influe sur l'autre et vice versa. Si ces mêmes individus, qui ne se connaissant pas, n'ont pas d'intérêt en commun, la réaction est alors minime et n'a pas d'incidence sur l'esprit conscient.

À l'aide du diagramme suivant, examinons comment nous nous lions les uns aux autres et interagissons d'un point de vue spirituel quantique. Imaginez deux étrangers qui ne se rencontreront jamais. Leurs actes seront enregistrés à un niveau plus élevé, ou à une vibration plus élevée, qu'ils n'en auront conscience, dans cet espace appelé inconscient collectif ou supraconscient (aussi appelé annales akachiques) et, bien entendu, à un niveau encore plus élevé, que nous appelons Dieu ou l'esprit universel.

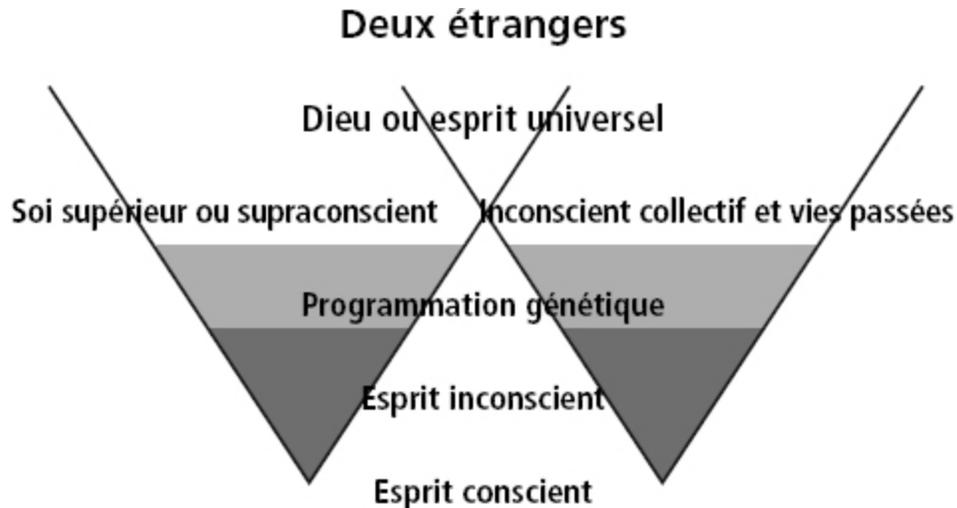


FIGURE 6

Les membres d'une même famille partagent le même espace génétique ou espace collectif inconscient ainsi que le même espace universel. Deux d'entre eux peuvent avoir les cheveux roux et presque rien d'autre en commun. Cependant, si tous deux ont des problèmes émotionnels et que

l'un d'eux suit une thérapie pour se défaire de ses émotions de faible énergie, les générations suivantes qui partageront le même code génétique jouiront d'un bagage génétique dépourvu de souvenirs de faible énergie.

Je sais, grâce au travail de régression que je fais avec mes clients, qu'en revivant le souvenir et en l'abandonnant, nous éliminons en outre le schème génétique sous-jacent (comme si l'on se défaisait d'un virus) et que nos enfants seront eux-mêmes dépourvus de ce schème. Cette empreinte de la « mémoire génétique » peut également donner lieu à de « faux souvenirs », que nous découvrons au cours du travail de régression, comme des souvenirs *génétiques* depuis longtemps oubliés qui refont surface et que nous méprenons pour des souvenirs de la vie actuelle.

Les membres d'une même famille, les amis, les collègues et les personnes que nous voyons tous les jours peuvent également partager consciemment et inconsciemment ainsi que sur les plans de l'inconscient collectif et de l'inconscient universel supérieur. C'est ce qui explique pourquoi les gens que vous rencontrez, qu'il s'agisse de simples connaissances, de collègues ou d'amoureux, vous servent de miroir!

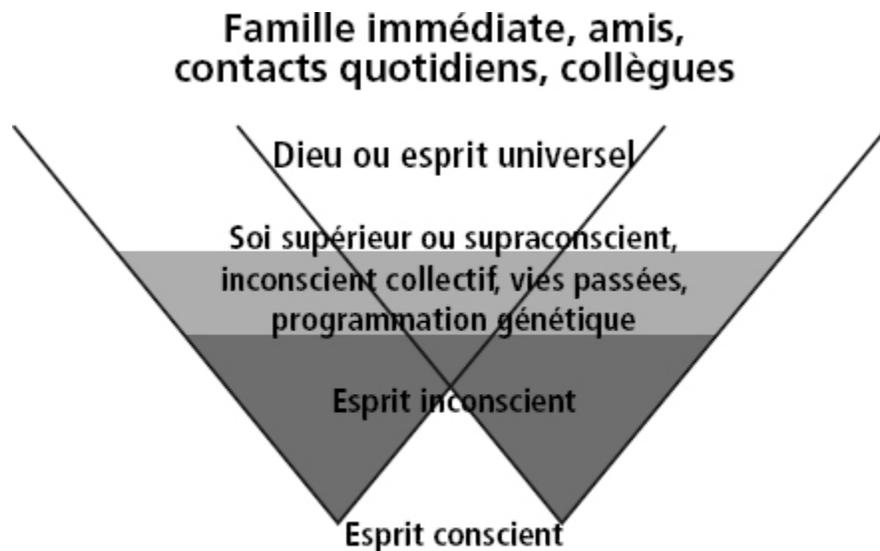


FIGURE 7

En partageant le même espace physique, vous observez vos qualités les plus belles et les moins belles, ce qui explique pourquoi vous aimez les gens qui sont comme vous... et pouvez également détester intensément les gens qui sont comme vous!

Respirez et entrez à l'intérieur

La méditation est considérée comme une pratique spirituelle, parce qu'elle fait taire les pensées et nous permet d'entrer en contact avec le supraconscient. Lorsque vous méditez, faites-le dans un endroit calme de votre maison. Pour ce qui est de la position du corps, rappelez-vous de garder le dos droit afin que les centres d'énergie soient alignés les uns sur les autres. Si votre maison n'est pas toujours à l'ordre, aménagez-en un coin qui soit suffisamment rangé et spacieux pour que vous puissiez simplement vous y détendre. Avec de la pratique, la méditation dégagera les canaux qui vous permettront de modifier votre langage aisément et dans la joie.

Voici un exercice de méditation rapide et facile :

Asseyez-vous en gardant la tête et le dos bien droits, comme s'ils étaient tendus par un élastique. Imaginez un magnifique soleil, ou la lumière de Dieu, qui brille au-dessus de vous. Inspirez en comptant jusqu'à sept; inspirez l'énergie de la lumière universelle par le sommet de votre tête. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à sept et imaginez les rayons d'or de la lumière qui s'infiltrent dans le centre d'énergie de votre cœur (au milieu de la poitrine). Expirez en comptant jusqu'à onze, expulsant l'énergie en un flot de lumière dorée qui s'étend de votre corps jusqu'aux étoiles.

Pour tirer un bien-être optimal de cet état méditatif, imaginez qu'une image holographique de vous-même se trouve sur une plateforme devant vous. Si vous préférez, vous pouvez imaginer que cette image est affichée sur l'écran d'un ordinateur. Observez maintenant cette image qui tourne sur elle-même, comme sur une table tournante. Remarquez qu'elle est l'image parfaite de ce que vous souhaitez être : en parfaite santé, svelte et forte. Respirez l'énergie de la lumière à quatre reprises pour en imprégner chaque cellule de votre corps holographique ou imaginez que ce dernier s'harmonise avec le plan de la santé parfaite. Si vous remarquez des endroits de l'hologramme qui sont moins brillants, imaginez alors un rayon laser qui frappe ces endroits et les illumine. Pensez à une date précise au cours des jours qui suivent ou du prochain mois où vous savez qu'il vous sera possible de ressembler à l'image devant vous. Inscrivez cette date au-dessus ou en dessous de l'hologramme, en veillant à inscrire le jour, le mois et l'année.

Pour une guérison spirituelle et pour entrer encore plus profondément en contact avec vous-même, répétez encore et encore la prière suivante avant de vous endormir :

Je le remets entre les mains de Dieu (« le » étant le problème qui vous préoccupe).

Je me remets entre les mains de Dieu. (Vous pouvez remplacer Dieu par l'univers ou tout autre mot qui a un sens pour vous.)

Je ne fais qu'un avec la source.

Vous pouvez également accroître votre niveau d'énergie physique en tapant du doigt sur votre thymus, qui se situe au centre de la poitrine, tout juste sous les clavicules. Faites-le les yeux fermés, en pensant à un moment particulièrement heureux ou à quelqu'un que vous aimez. Respirez. Le tapotement ouvre les canaux d'énergie. Placez ensuite la main gauche à plat sur votre thymus et recouvrez-la de votre main droite. Imaginez que votre cœur s'ouvre comme une fleur et qu'il projette une énergie rose jusqu'à vos mains. Respirez.

Une méditation-visualisation pour nettoyer et rééquilibrer l'énergie

Enregistrez ce qui suit sur un magnétophone, puis écoutez-le les yeux fermés :

Imagine une superbe journée de printemps. Tu es seul dans une cabane au milieu des bois, un lac bleu et calme tout près et des montagnes au-delà. L'air est tonifiant et propre. Un feu brûle dans la cheminée et tu sens l'odeur du bois. La pièce est gaie et confortable.

Sens la chaleur des flammes sur ton visage et ton corps. Observe les flammes rouges qui crépitent et hume la riche odeur du pin qu'elles consomment. Sens cette chaleur qui détend ton corps et inspire profondément

l'énergie rouge du feu. Place ce rouge en un petit endroit au bas de ta colonne vertébrale et expire le reste.

Vois le panier d'oranges qui se trouve dans l'âtre, près du feu. Prends l'une de ces oranges et touche sa pelure ronde et rugueuse. Plante profondément les doigts dans sa chair et hume l'odeur fraîche qui s'en dégage. Sens le jus qui coule sur tes doigts pendant que tu l'avales et le place en un endroit qui se situe juste sous ton nombril. Laisse une petite portion d'énergie orange à cet endroit et expire le reste.

Lève-toi et dirige-toi vers la porte de la cabane. Ouvre la porte aux brillants rayons du soleil matinal. Sens leur chaleur te caresser le visage et inspire profondément le jaune du soleil. Inspire cette lumière jusqu'à ton plexus solaire, entre tes côtes et au-dessus du nombril. Imagine que cette énergie jaune se répand partout dans ton corps pendant que tu continues à respirer la lumière.

Suis maintenant le sentier qui conduit au lac. Les arbres qui bordent le sentier arborent de nouvelles pousses vertes. Puis les arbres laissent place à une clairière aux abords du lac, qui t'accueillent de leurs brins d'herbe printaniers. Respire le vert de l'herbe jusqu'au centre de ta poitrine; laisse-y un peu de cette énergie verte et expire le reste.

En levant les yeux, tu aperçois les derniers vestiges roses du soleil levant qui se dissipent. Inspire ce rose et dépose-le au centre même de l'énergie verte que tu as placée dans ta poitrine. Laisse-y une petite portion de l'énergie rose et expire le reste.

Eau bleue, ciel bleu. Une vue imprenable sur les montagnes qui dominant le majestueux lac bleu et resplendissent au soleil. Inspire ce bleu en écoutant le chant des oiseaux et transporte cette énergie bleue au centre de ta gorge. Prononce le son « haaaah » en expirant le reste du bleu.

Prends conscience des cimes empourprées des montagnes et inspire profondément cette énergie pourpre que tu conduis de tes poumons jusqu'à ton front. Expire le reste de l'énergie pourpre. Pendant que le soleil poursuit sa course dans le ciel, prends place près du lac et remplis-toi de la beauté de la nature et du sentiment d'unicité avec l'univers. Détends-toi, abandonne-toi au moment présent et sens la présence d'une puissance supérieure.

De la brume s'élève du lac et vient entourer lentement la base des arbres ainsi que tes pieds. Respire profondément cette brume pour la transporter en tournoyant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'au sommet de ta tête. Puis relâche cette brume en poussant un profond soupir. Tu es uni à la vérité, à la beauté et à la connaissance. Ton cœur est en paix. Ouvre les yeux sur un jour nouveau.

Le moment est enfin venu. Maintenant que vous avez compris le fonctionnement de votre esprit intérieur, découvert votre propre valeur, éliminé les vieux schèmes d'interférence émotionnelle, nettoyé votre corps physique et appris à communiquer avec vous-même et autrui, votre connexion à l'abondance spirituelle est maintenant chose faite. Rassemblons maintenant tous ces éléments tandis que vous mettez en action cette excitation dynamique qui vous permettra de concrétiser tout ce que vous avez toujours voulu du monde matériel.

Récapitulation

Nous sommes tous liés les uns aux autres. Ce que vous dites, faites et pensez a une incidence sur vous, sur moi et sur l'humanité tout entière, telles les ondulations à la surface d'un étang.

Plan d'action

1. Faites montre de bonté envers vous tous les jours.
2. Imaginez un lien d'énergie semblable à un cordon d'or que vous étendez à tous ceux que vous rencontrez ou à qui vous pensez. Envoyez-leur en imagination une lumière éclatante en leur souhaitant du bien. Votre inconscient croira que cette lumière et ces pensées s'adressent également à vous et vous le rendra comme un cadeau.
3. Peignez une pièce de votre maison d'une magnifique couleur. Réaménagez-y l'espace en un tout harmonieux et reposant, tel un havre de paix.
4. Inscrivez-vous dès aujourd'hui à un cours qui fera appel à votre créativité. Apprenez à peindre, à méditer ou à danser. Le moment est venu de commencer à faire ce que vous voulez depuis si longtemps.

Le pouvoir de changer le monde

Dieu ne joue pas aux dés lorsqu'il s'agit de l'univers.

— Albert Einstein

De nouveaux mots : la nouvelle clé de votre destinée

Le moment est venu d'effectuer un changement partout dans le monde, en commençant par vous-même. En vous défaisant de schèmes de pensée et de parole nuisibles, le nombre de vos choix de vie s'accroît comme par magie. Il est temps de changer maintenant, car chaque parole que vous prononcez et chaque pensée qui vous vient à l'esprit résonne et vibre par tout l'univers. Paroles et pensées influent à un certain niveau sur chaque personne de la planète. Vos paroles créent votre (et notre) destinée.

Prenez conscience qu'en vous exprimant, en pensant et en agissant clairement et avec une intention empreinte d'un degré élevé d'énergie, les potentialités quantiques de votre néocortex s'accroissent au point où l'avenir devient réalité dès maintenant, et ce, presque instantanément. Tel un rayon laser, des pensées cohérentes dirigées vers un but précis forment un faisceau d'intention qui conduit à d'extraordinaires résultats. Il s'agit là d'une façon puissante et positive de vivre votre vie, parce que le succès et le bonheur se renouvellent alors d'eux-mêmes.

Depuis les cinq dernières années, le Projet de conscience universelle (PCU) enregistre dans plus de cinquante centres, au moyen d'un réseau de dispositifs sensibles aux fréquences mentales et émotionnelles de l'être humain, les écarts et les fluctuations qui se produisent lorsqu'un grand nombre de personnes se penchent sur un même événement, tel le 11 septembre 2001. Nous savons déjà que des écarts au sein de cette force fluctuante se produisent lorsque de nombreux groupes de personnes se concentrent sur des événements mondiaux, tel un désastre, une célébration ou d'autres événements qui touchent les pensées et les sentiments de l'être humain. Le PCU cherche à comprendre la présence de la conscience

universelle. Les scientifiques qui participent au projet oeuvrent à l'Université de Princeton, aux États-Unis, ainsi que dans d'autres régions du monde, notamment en Grande-Bretagne et en Allemagne. Le docteur Roger Nelson, directeur du projet à l'Université de Princeton, se dit d'avis que l'être humain ne se limite pas à son seul corps. Il croit que la conscience universelle s'étend bien au-delà du corps physique et affirme que la science est en bonne voie de prouver qu'il existe une interaction entre les systèmes physique et conscient.

La paix mondiale est peut-être plus proche que nous ne le croyons, car lorsque la conscience universelle atteint sa masse critique, la liberté s'ensuit. Nous avons inventé des radios et des téléviseurs qui captent des sons et des images en temps réel dès qu'un signal est transmis sans interférence. Or, notre cerveau est tellement plus puissant que la technologie, car il s'agit en fait d'un dispositif quantique capable de transcender le temps et l'espace.

On a mené une expérience étonnante en 1993. Quatre mille personnes, réunies à Washington, D.C., ont médité sur la paix pendant sept semaines sous la surveillance de sociologues et de criminologues de diverses universités de pointe ainsi que de représentants des forces de l'ordre et d'agences gouvernementales. Des variables comme les conditions météorologiques, la lumière diurne et l'époque de l'année furent prises en compte. Les résultats furent étonnants : les crimes violents et les agressions chutèrent de vingt-trois pour cent durant la dernière semaine du projet, alors que le groupe comptait le plus grand nombre de participants. Les probabilités que cet écart soit aléatoire sont de deux sur un milliard.

Plus vous êtes en harmonie avec votre esprit conscient et inconscient, plus vos pensées pourront résonner au rythme de l'énergie vibratoire qui vous entoure. Qui plus est, ceux qui seront au même diapason que vous pourront capter vos pensées aussi rapidement que vous les émettrez! Rappelez-vous toutefois que la manipulation des pensées n'est pas possible, celle-ci étant un mécanisme d'intention de faible énergie de l'esprit moyen qui aurait pour effet de créer un schème d'interférence qui ne vous vaudrait, au mieux, que des résultats mitigés.

Il y avait presque dix-huit mois que j'avais commencé à changer mon vocabulaire et ma vie avec beaucoup de succès lorsqu'un événement particulièrement électrisant s'est produit. J'ai commencé à me réveiller tous

les matins avec un sentiment d'excitation et de puissance. Les gens m'appelaient ou m'envoyaient des courriels presque aussitôt que je formulais une pensée pour me donner des réponses ou le nom de personnes à contacter, sans même qu'une conversation ait lieu! Je me suis rendu compte aussi que mes émotions de faible énergie disparaissaient aussi rapidement que celles des enfants, pour être remplacées par un sentiment de bien-être en quelques minutes, et non plus après des heures ou des jours, comme auparavant.

J'en ai conclu que nous pouvions tous nous servir du langage pour produire de profonds changements. J'en ai eu la preuve lorsque Ann, la sœur de mon mari, vint passer deux semaines chez nous. De retour de l'aéroport, où nous étions allés l'accueillir, Ann nous dit combien le voyage avait été « difficile ». Le vol avait été particulièrement « problématique », bien que le personnel s'était montré fort affable. Je pouvais voir Katie du coin de l'œil qui s'apprêtait à parler à Ann, mais je lui ai fait signe de n'en rien faire, Ann n'étant pas au courant des bienfaits d'un langage énergisant. Du coup, nous avons recommencé à utiliser les mêmes mots de faible énergie que nous avions enrayés de notre vocabulaire depuis des mois!

Au cours des jours suivants, nous avons expliqué à Ann pourquoi nous nous exprimions différemment et disions souvent « troque », puis nous avons recommencé à utiliser notre langage énergisant. Nous avons passé la semaine suivante en famille, Will et moi ayant pris une semaine de vacances, et j'ai constaté alors qu'Ann maîtrisait le vocabulaire de haute énergie à la perfection. Pas un mot négatif ne sortait de sa bouche! Je me suis alors rappelé la théorie du champ morphique de Sheldrake, qui dit que l'apprentissage que fait une personne est transmis au même instant au reste de l'humanité par l'entremise de l'unique variable cachée au niveau du champ quantique.

Je me suis souvenu avoir vu ce phénomène une fois auparavant et en avoir été étonnée. Jade, notre caniche noir, avait donné naissance à dix chiots. L'une des petites femelles était déterminée à enjambrer la clôture en plastique que nous avons mise en place pour la sécurité de la petite famille. Elle a essayé trois semaines durant. Aucun des autres chiots ne se montrait intéressé à ce qu'elle faisait, tous étant occupés à jouer et à manger.

Puis un jour, elle a réussi en passant ses pattes à travers le motif ajouré de la clôture, haute de soixante centimètres. Les autres chiots n'ont mis alors que quelques secondes à enjamber cette même clôture. C'était la théorie de Sheldrake à l'œuvre. Je suis toujours étonnée de la vitesse à laquelle le canal d'information s'ouvre quand l'intention est claire. Il est évident que le pouvoir d'une intention dirigée peut faire la différence entre le succès et l'absence de succès.

Pour votre paix intérieure, je vous suggère d'enregistrer le texte suivant et de l'écouter tous les jours. Plus vous l'écouteriez, plus vous en viendrez à défaire le modèle que vous vous faites de l'univers, ce qui vous permettra de retrouver votre état de joie naturel. Il est bon de l'écouter avant de vous endormir le soir et dès votre réveil, car c'est à ces moments que vos esprits conscient et inconscient sont parfaitement synchronisés.

Avance rapide vers un avenir optimiste

(Le script complet est disponible sur CD, en anglais seulement, que vous pouvez vous procurer sur mon site web : www.YvonneOswald.com.)

Tu peux peut-être fermer les yeux et . . . te . . . détendre. Tu respires plus profondément et plus lentement . . . et tu sens une lumière qui t'enveloppe tout entier et circule dans ton corps à chacune de tes respirations.

Imagine que tu es sur un replat de la plus majestueuse des montagnes. Une brise légère te caresse les cheveux, et l'air est frais et clair. Tu t'installes confortablement en prenant conscience du bruit d'une petite source, tout près, dont tu sais que l'eau est délicieusement fraîche.

D'ici, la vue est sans fin . . . Loin, à l'horizon, tu aperçois des champs et des vallées, des arbres verts et le bleu du ciel . . . Une légère brume matinale humecte doucement ta peau. À mesure que le soleil monte dans sa course, sens sa chaleur sur ton corps et . . . laisse-toi . . . simplement . . . aller.

Absorbe la lumière du soleil par tous les pores, les organes, les tissus et les cellules de ton merveilleux corps . . . maintenant . . . ou dans quelques minutes. Tu sens la chaleur sur ton visage, ton cou et tes épaules, telle une lumière liquide adoucissante et libératrice.

Tandis que la lumière se déplace à travers ton cœur, tes poumons, ton foie et ton estomac, tu sens que chaque cellule guérit et se détend. La lumière passe par tes hanches et tes jambes, descend dans tes genoux, tes mollets et tes pieds, où peut-être ressens-tu un picotement alors que le soleil renouvelle chacune des cellules de ton corps physique en lui insufflant santé et vitalité.

À mesure que ta conscience s'élargit, ressens le sentiment de parfaite sécurité que te procure cet espace merveilleux de la nature. Trouve maintenant en toi l'endroit le plus sécuritaire et le plus sacré et prête attention à cet endroit. Ou imagine simplement où se situerait cet endroit si tu devais en choisir un. Sens la lumière et la chaleur qui envahissent cet espace et imagine un vortex d'énergie qui s'étend de cette source de sécurité vers l'extérieur. En permettant à la lumière de se propager, tu ressens peut-être la puissance de l'énergie qui s'accroît.

Ta conscience, en pleine expansion, dirige son attention sur la nature qui t'entoure, la cime de la montagne, le ciel . . . et tu peux peut-être voir que tu fais partie de la lumière, que tu es, en fait, cette douce lumière enveloppante et sécurisante. Tu peux faire ce que tu veux . . . Tu peux être qui tu veux . . . Tu peux être riche, heureux, en santé et avoir tout le succès dont tu rêves . . . si tu t'en donnes la permission maintenant.

Ton inconscient est en contact avec tout ce que tu dois savoir et tous ceux que tu dois connaître, et il est prêt à te conduire à d'excellentes occasions de te créer un avenir dynamique et irrésistible. En fait, il a déjà fait l'expérience de cet avenir, parce qu'il a la capacité d'observer la vie comme s'il la voyait du haut d'une montagne.

Tu peux maintenant accepter et laisser aller ce qui ne peut être changé, et modifier ce qui peut l'être dès ton réveil. Sens-tu ta tête qui se redresse et tes épaules qui se détendent tandis que . . . tu te rends compte combien tout va bien? Tu es désormais à la croisée des chemins et tu sais qu'il n'y a qu'un seul de ces chemins que tu puisses emprunter . . . le chemin de l'optimisme et de l'action! Tu es né optimiste . . . et assoiffé de connaissances . . . avant même que tu n'en aies eu conscience.

Imagine maintenant que tu élèves ton esprit conscient à un endroit situé juste au-dessus de ton corps physique et observe la rivière du temps qui recule vers le passé. Vois comme tu es détendu pendant que tu observes cette belle scène sans âge. Tu as beaucoup appris en voyageant le long de cette rivière; certaines des leçons ne t'ont peut-être pas plu et d'autres ont su t'électriser. Toutes ces expériences font maintenant partie de ton inconscient, de vastes sommes de connaissances innées sur la vie elle-

même qui te permettent de . . . créer de nouveaux schèmes de comportement . . . maintenant.

Vois un faisceau de lumière qui éclaire la rivière . . . qui remonte . . . loin, loin dans le passé . . . jusqu'à la source de la lumière et de la vie. Retourne à cette source d'unicité. Observe, ressens et écoute la rivière qui prend vie dans la gloire (de Dieu ou de l'esprit universel). En réfléchissant au passé, tu transportes la lumière étincelante qui revient maintenant au moment présent en transperçant et en enrayant l'ombre des souvenirs plus sombres ou plus douloureux, jusqu'au joyau que tu es aujourd'hui. Abandonne maintenant les émotions négatives et les croyances restrictives, et ne garde que les leçons constructives.

Sous les doux rayons du soleil, réintègre maintenant ton corps physique.

La recherche de solutions s'ajoutera désormais à l'excitation que tu ressens pendant que tu fais appel aux ressources et aux habiletés qui te viennent naturellement maintenant que tu as repris contact avec la source.

Ton corps et ton esprit se synchronisent, s'harmonisent et s'intègrent l'un à l'autre pendant que tu écoutes cet enregistrement . . . et ta voix intérieure te dit maintenant . . . que tu es parfait. Chaque changement que tu effectues renforce l'idée que le travail que tu fais te rapporte physiquement, émotionnellement et financièrement. En t'éveillant, peut-être seras-tu habité d'un profond sentiment de satisfaction en sentant hors de tout doute que tu es en voie de te transformer.

Chacune de tes respirations conduit à de merveilleuses découvertes à ton sujet et chacune de ces découvertes te remplit d'un profond sentiment de satisfaction envers ta vie. Le matin, à ton réveil, tu te sens parfaitement bien, étonné de la facilité avec laquelle . . . tu retiens tout ce que tu apprends . . . Tu es frais et dispos, en parfaite santé, libre et plus que jamais emballé devant cet avenir irrésistible qui t'attire à la richesse, au bonheur, à la santé

En comptant à rebours de cinq à un, peut-être ressentiras-tu un étonnant sentiment de joie en ouvrant les yeux.

Cinq . . . Tu sens que la vie vaut la peine d'être vécue avec passion et puissance.

Quatre . . . Tu aimes ce que tu deviens.

Trois . . . Tu prends de plus en plus conscience de tes pieds, tes jambes, ton corps et tes bras.

Deux . . . Tes idées sont claires et tu es parfaitement conscient.

Quand tu verras, entendras ou sentiras le chiffre un en esprit au cours des trente prochaines secondes, et que tu seras tout à fait prêt à être heureux, ouvre les yeux et sens-toi en pleine forme.

Que se passe-t-il après que vous ayez vécu heureux à jamais?

Vous approchez maintenant de la fin de ce livre, mais votre excitation ne fait que commencer, sachant que vous avez tout un monde à explorer! Pour pouvoir planifier votre bonheur à venir, votre destination finale nécessite une ultime réflexion de votre part. L'an dernier, j'ai animé un séminaire sur la Magie de l'esprit au Centre des sciences de l'Ontario. Je cherchais à étendre l'esprit des participants au-delà de leurs pensées habituelles. Ceux-ci se sont séparés en petits groupes à qui mes assistants et moi avons donné le titre d'un conte de fées : *Cendrillon, Blanche-Neige, La Belle et la Bête, La Belle au Bois dormant et Hansel et Gretel.*

Chaque groupe reçut des bouts de papier sur lesquels figurait le nom d'un des personnages du conte qui lui avait été assigné. La distribution s'est faite de façon aléatoire, car j'ai vite compris que chacun souhaitait tenir le rôle du personnage principal. Chacun des personnages devait expliquer son comportement aux autres. Ainsi, la reine de *Blanche-Neige* expliqua que son enfance en avait été une de souffrances. Mes assistants et moi écoutions les excuses qui s'étaient mises à fuser de partout, et c'était parfois hilarant. Nous avons aussi invité les autres participants à poser des questions. L'un d'entre eux, par exemple, a demandé à Blanche-Neige pourquoi elle ne s'était pas enfuie.

J'avais demandé au début à ce que l'exercice conduise à une fin heureuse pour chacun des personnages, mais tous les groupes se sont contentés de la fin traditionnelle des contes de fées : « Et ils vécurent heureux à jamais. » J'ai donc dit aux groupes de faire un effort pour que chacun des personnages connaissent une fin heureuse, même ceux d'entre

eux qui n'étaient pas aussi gentils. Je leur ai également suggéré de réfléchir à ce qui avait pu se passer après que Cendrillon eut épousé le prince. Qu'avait fait ce dernier? En y réfléchissant bien, les participants ont fini par trouver des réponses fort intéressantes. Voici à titre d'exemple ce qui arriva aux personnages de *Cendrillon* :

Cendrillon : Elle eut deux enfants, une fille et un garçon, puis ouvrit des abris pour les femmes et les enfants victimes de violence.

Le prince : C'était un souverain équitable. Il enseigna le conditionnement physique et mit sur pied une fondation à l'intention des orphelins, sachant les souffrances qu'avait connues son épouse.

Les deux sœurs : Cendrillon leur pardonna et trouva un mari à chacune. L'une des sœurs, qui avait un penchant artistique, étudia l'art et le design en vue de faire de la décoration intérieure. L'autre devint thérapeute après trois ans de thérapie.

La belle-mère : Elle choisit d'aller dans un centre de désintoxication, car elle était alcoolique. Après cinq ans de thérapie, elle se mit à voyager et se remaria enfin avec un homme qu'elle aimait de tout son cœur.

Et vous, quelle fin heureuse avez-vous planifié pour vous-même?

Imaginez que vous célébrez votre quatre-vingt-cinquième anniversaire de naissance. Les invités parlent de vous en termes élogieux. Qui sont ces invités? Quel est, à leur avis, ce que vous faites de mieux? Que souhaitez-vous continuer de faire? Quel souvenir voulez-vous qu'on garde de vous? Que faites-vous à quatre-vingt-cinq ans pour rester actif et garder la forme? (Veillez à le faire dès maintenant.) À quoi aimez-vous encore travailler?

Fermez les yeux un moment et imaginez que vous parlez à votre alter ego de quatre-vingt-cinq ans. Demandez-lui ce qu'il veut que vous soyez, fassiez et ayez maintenant pour que vous soyez heureux et en santé à quatre-vingt-cinq ans. Promettez à cette personne heureuse et en santé que vous allez lui faciliter les choses en vous y mettant dès maintenant.

La magie de la parole: transformez votre vie La langue du succès

L'enseignement que nous tirons de la parabole du grain qui tombe dans un sol fertile, nous rappelle notre devoir de veiller à nos paroles, à nos communications et à nos actions pour le bien de nos enfants. Le moment est venu d'y voir. Mettez-vous-y en commençant par vivre le moment présent. Comportez-vous comme si vous étiez riche, heureux, aimé, spécial et en santé, car vous l'êtes. Vous êtes unique. Vous possédez des habiletés et des talents que personne d'autre n'a en ce monde. Vous êtes si étonnant. Il est temps de créer les pensées qui créent votre vie. Éveillez vos sens et prenez contact avec vos habiletés, vos potentialités et votre sagesse intérieure.

Les mots et les pensées sont doués d'une vibration et d'un pouvoir qui dépassent même les rêves les plus fous. En vous défaisant des vieux schèmes de pensées, mots, actions et croyances de faible énergie qui ne vous sont plus d'aucun soutien, vous établissez un contact avec le pouvoir de la lumière et de la vie, et pouvez dès lors concrétiser tout ce que vous voulez et tout ce dont vous avez besoin. L'absence de lumière vous sépare de la source de l'abondance. Les pensées libres émettent de l'énergie qui chasse la noirceur.

Que vous ayez foi ou non en Dieu ou à la physique quantique, la force unificatrice de l'humanité est que la lumière affirme la vie et que l'absence de lumière n'en fait rien. Il est temps d'irradier votre propre lumière et de faire présent de la conscience à tous en leur faisant part de tout ce que vous avez appris. Il est temps de faire montre de bonté envers tous, vous et la planète y compris. Le moment est à la générosité du cœur et de l'esprit, à la confiance et à l'espoir. L'union fait la force.

Le moment présent est le seul qui nous soit donné pour changer l'avenir.

Vous avez commencé à lire ce livre en pensant que vous y apprendriez quelque chose, alors qu'en fait vous vous êtes simplement souvenu de ce que vous saviez déjà. Peut-être vous rappelez-vous la distance que vous avez parcourue pour parvenir à ce point de votre voyage. Vous ne voyagez pas seul. Vous faites partie d'une grande union de la vie. Vous n'êtes pas à la recherche de la connaissance ou de la vérité; vous *êtes* connaissance, amour et vérité.

Lorsque la pensée et la conscience s'unissent, vous savez alors que vous n'avez pas de fin et que vous êtes parfait.

Vous avez toujours été.

Irradiez la lumière.

Soyez heureux.

Un message d'Yvonne

Je travaille avec les gens depuis plus de vingt-cinq ans. Je cherche sans cesse à les inspirer et à les aider à trouver leurs propres outils de succès. Je me rappelle avoir été avec Peter, mon guide spirituel, lors d'une de mes premières méditations. J'étais dans une cabane au milieu d'une vallée, où je fabriquais une chaise à l'aide de rotin. Je savais qu'il m'en restait d'autres encore à fabriquer et chacune me demandait beaucoup de temps.

« Combien d'autres chaises dois-je encore fabriquer? » demandai-je.

« Regarde par la fenêtre, » me dit-il.

J'eus le souffle coupé en voyant des milliers de chaises en partie achevées qui s'étendaient jusqu'à l'horizon.

« Je n'y arriverai jamais! »

« Une chaise à la fois, » me dit Peter. « Une chaise à la fois. »

Des années plus tard, j'étais avec une cliente qui avait beaucoup de travail à faire pour remettre sa vie sur le droit chemin. Je me servis de cette histoire pour lui expliquer qu'elle devait s'y mettre pas à pas. Tout en parlant, je réalisai soudain que nous étions assises sur les mêmes chaises de rotin que j'avais fabriquées dans la cabane et que j'avais depuis rendu des milliers de personnes plus heureuses en renforçant leur sens de la valeur et de l'appartenance.

J'ai fait une expérience similaire lorsque j'ai commencé à étudier l'hypnothérapie. Peter et moi nous trouvions au bord de la mer. La brise était fraîche sous le soleil brillant et le ciel était d'un bleu de cristal.

« Où cette nouvelle direction va-t-elle me conduire? » demandai-je.

« Tu vas aider tous ces gens, » me répondit-il en tendant la main vers une plage qui me sembla sans fin et où s'entassaient des gens à perte de vue.

« Jamais! » m'écriai-je. « C'est beaucoup trop pour une seule personne. »

« C'est vrai, » me répondit mon guide en souriant. « Je vais te montrer comment faire. »

Il me tendit une chandelle avec laquelle allumer celle que je trouvais soudainement dans ma main. Je vis alors quatre femmes et un homme, chacun tenant une chandelle qu'il me tendait.

J'allumai ces chandelles et les cinq personnes firent de même pour ceux qui se trouvaient autour d'elles. Je regardai, étonnée, tandis que la plage s'illuminait à mesure que chacun partageait sa flamme, radieux et souriant. C'était magique.

« Oui, je peux faire cela, » dis-je enfin avec soulagement.

Je vous remets maintenant le flambeau, sachant que vous serez aussi honoré que je l'ai été lorsque vous en aiderez d'autres à trouver en eux magie et lumière.

Annexe

**Troquez ces expressions de peu d'énergie
contre des expressions empreintes
d'un degré élevé d'énergie**

Pas de problème	_____
Ne t'inquiète pas	_____
Je suis malade	_____
Pas si mal	_____
Je crève de faim	_____
Comme c'est déprimant	_____
C'est trop difficile	_____
J'essaie	_____
Quelle journée pénible	_____
J'ai bien peur que non	_____
C'est trop cher	_____
Je suis fauché en ce moment	_____
Un accident de voiture	_____
Je déteste le temps froid	_____
J'ai une migraine	_____
Désolé, je ne peux pas	_____
Pauvre lui	_____
Quelle honte	_____
Quelle vilaine blessure	_____
Je me mets à la diète	_____
C'est dégoûtant	_____
Je me sens nerveux	_____
Ça fait mal	_____

C'est énervant



Mots optimistes empreints de la plus haute énergie

Améliorer
Argent
Astucieux
Beau
Bébé
Choisir/choix
Coeur
Connaissance
Croire
Dieu
Drôle
Énergie
Enthousiasme
Facile
Famille
Futur
Gentil
Harmonie
Heureux
Humour
Lâcher prise
Libre
Maman
Merci
Nouveau
Père
Populaire
Positif
Présent
Profit
Réaliser
Ressentir
Résultat
Rêve
S'il vous plaît
Sécurité

Sexy
Sommet
Succès
Unique
Valeur

Mots de faible énergie à rayer de votre vocabulaire

Affaiblir
Anxiété
Apeuré
Bloqué
Contrôler
Critiquer
Culpabilité
Dénigrer
Déprimé
Dessous
Difficile
Difficulté
Dispendieux
Doute
Échec
Envie
Fâché
Faible
Fauché
Guerre
Haine
Honte
Idiot
Inquiétude
Intenter un procès
Maladie
Maladie
Mauvais
Méchant
Oublier
Paresseux
Pauvre
Pénible
Perdre/perdant
Petit
Peur

Pire
Problème
Rage
Réaction
Réduire
Règlement
Sans
valeur
Séparé
Sombre
Stupide
Tentative
Tricher
Triste
Tristesse
Vieux

Adaptation de l'ho'oponopono

Abandon et pardon : l'ouverture du coeur

Enregistrez le texte suivant et écoutez-le tous les jours jusqu'à ce que vous vous sentiez revitalisé et rempli d'un merveilleux sentiment de liberté. Les résultats décupleront votre pouvoir.

Plus tu respires, plus tu te détends . . . Imagine maintenant une magnifique forêt magique, quelque part dans la nature. La journée est splendide. Les arbres sont baignés de lumière, les oiseaux gazouillent gentiment et tu perçois le bruit de l'eau qui glisse sur les cailloux d'un ruisseau, tout près. Peut-être aussi sens-tu l'odeur des cèdres, des pins ou du sol humide.

Trouve-toi un endroit confortable dans une clairière, au pied d'un chêne. Assieds-toi au pied du chêne et imprègne-toi simplement de la tranquillité et de l'harmonie qui t'entourent tandis que tu absorbes la connaissance et la sagesse . . . de ce grand arbre de la forêt.

Dans l'ombre mouchetée de lumière du chêne, . . . un sentiment de paix et de sécurité t'envahit. Peut-être entends-tu le bruissement des feuilles qui s'agitent doucement sous la brise, de ces feuilles qui semblent te transmettre un message . . . de ton inconscient . . . qui te dit . . . de t'abandonner à la douceur du moment. Ton esprit conscient peut maintenant écouter, ou simplement continuer d'observer les sons et les scènes de la nature qui t'entoure.

Tu vois peut-être le pont de bois qui traverse le ruisseau. Lève les yeux vers le ciel d'un bleu pur . . . qui s'étend à l'infini . . . Inspire profondément et abandonne-toi au rayon de soleil qui détend ton corps tout entier. Les cellules, les nerfs, les tissus et les organes de ton corps absorbent

cette magnifique lumière pendant que tu respires lentement, profondément, et que tu te détends encore davantage à chaque respiration. Le soleil caresse ta tête, calme et adoucit ton visage, ton cou, tes épaules.

Inspire profondément, puis expire en permettant à tes épaules de se laisser aller sous l'effet de la gravité. Absorbe l'énergie de la lumière qui te réchauffe et ondoie le long de ton épine dorsale, la renforce, la nettoie et la détend. Sens la nouvelle souplesse des muscles et des nerfs qui entourent chaque vertèbre.

À mesure que la chaleur de cette puissante lumière parcourt ton corps, sens chacun de tes organes — cœur, foie, poumons, estomac — qui se détend et se libère, en parfaite harmonie avec le reste de ton corps.

Tes bras et tes mains se détendent sous l'effet de la lumière qui renouvelle et revitalise chacune de leurs cellules. Peut-être res-sens-tu un picotement dans l'une de tes mains, qui te montre que tu te détends encore plus profondément. Tes fesses, tes hanches, tes parties génitales se détendent à mesure que la lumière descend le long de ton corps et le traverse. Peut-être perçois-tu une sensation de lourdeur au niveau des cuisses, des genoux et des mollets, signe que tu te détends de plus en plus.

En ce lieu de confort et de sécurité, tu aperçois soudain un ange superbe à ta gauche, un rayon laser à la main. Observe cet ange qui t'offre un amour inconditionnel et laisse-toi pénétrer d'un éclat doré d'acceptation.

Imagine maintenant que des gens se tiennent de l'autre côté du pont, en un cercle bordé d'arbres. Ce sont là les personnes que tu connais dans cette vie et avec qui tu entretiens un lien émotionnel. Peut-être vois-tu même des gens à qui tu n'as plus pensé depuis des années.

Observe la personne qui se dirige vers toi en empruntant le pont et va la rejoindre . . . au milieu de ta clairière. Qui est-ce? Tu remarques que cette personne est quelque peu différente du souvenir que tu en gardes, car il s'agit de son être supérieur, vêtu d'une magnifique robe ondoyante.

Tu vois qu'un cordon relie la personne à ton corps. À quel endroit de ton corps le cordon est-il rattaché? . . . À quelle partie du corps de l'autre est-il attaché? . . . Écoute cette personne qui te demande pardon pour ce qu'elle t'a fait, consciemment ou non, au cours de cette vie ou d'une vie précédente. Tandis que tu sens que sa vie n'a pas été facile, peux-tu comprendre pourquoi cette personne s'est comportée comme elle l'a fait? Te sens-tu plus indulgent à son égard?

C'est maintenant à toi de lui demander pardon pour ce que tu lui as fait, consciemment ou non, au cours de cette vie ou d'une vie précédente.

Lorsque vous parvenez à vous entendre, demande à l'ange de couper le cordon à l'aide de son rayon laser. Inspire profondément . . . retiens ton souffle . . . et prépare-toi à expirer en disant le mot « Là! » à voix haute . . . quand tu seras prêt. . .

Au moment où l'ange coupe le cordon, prends une autre respiration pendant que tu es pénétré d'une sensation de liberté et de pouvoir. Regarde le cordon qui se transforme en lumière et est réabsorbé par toi et l'autre personne.

Sens maintenant comme tu es fort. Vois la personne qui te sourit, reconnaissante, et se redresse pendant que tu la regardes quitter la clairière, traverser le pont d'un pas joyeux et disparaître dans la forêt.

Tu remarques maintenant tout un groupe de personnes qui traversent le pont et s'avancent vers toi, souriant avec excitation à l'idée de la liberté qui

les attend. Ces personnes s'arrêtent dans la clairière, devant toi . . . et des avenues d'infinies possibilités pour l'avenir s'ouvrent à toi.

Remarque les cordons qui te relient à chacune de ces personnes. Où ces cordons rejoignent-ils ton corps? Quelle en est l'épaisseur?

Écoute ces personnes qui te demandent pardon pour ce qu'elles t'ont fait, consciemment ou non, au cours de cette vie ou d'une vie précédente.

Tandis que tu sens que leur vie n'a pas été facile, peux-tu comprendre . . . maintenant . . . pourquoi . . . elles se sont comportées comme elles l'ont fait? Es-tu capable de te sentir plus indulgent à leur égard, sachant cela? . . . À toi maintenant de leur demander pardon pour ce que tu leur as fait, consciemment ou non, au cours de cette vie ou d'une vie précédente.

Lorsque vous parvenez à vous entendre, demande à l'ange de couper les cordons à l'aide de son rayon laser. Inspire profondément, . . . retiens ton souffle . . . et prépare-toi à expirer en disant le mot « Là! » à voix haute . . . quand tu seras prêt. . .

Au moment où l'ange coupe les cordons, prends une autre respiration tandis que tu es pénétré d'une sensation de liberté et de pouvoir. Observe les cordons qui se transforment en lumière de joie pure et sont réabsorbés par toi-même et les autres, au niveau du chakra du coeur.

Sens maintenant comme tu es fort. Vois toutes ces personnes qui te sourient, reconnaissantes, et se redressent pendant que tu les regardes quitter la clairière, traverser le pont d'un pas joyeux et disparaître dans la forêt en riant et en parlant entre elles avec animation.

L'ange dépose son rayon laser et te sert dans ses bras. Sens son approbation et son amour inconditionnel, inspire profondément et prends conscience de la nouvelle sensation de légèreté dont s'imprègne ton corps.

C'est le sentiment qui te montre que tu acceptes les autres et leur accorde ton pardon. Tu sais que tu t'acceptes et te pardonnes maintenant complètement.

Fonctions des systèmes représentationnels

Visuel	Auditif	Kinesthésique	Audiodigital
Amplifier	Annoncer	Animé	Analyser
Brillant	Articuler	Bien saisir	Apprendre
Clair	Au diapason	Brosser	Compréhension
Coloré	Audible	Cadence	Comprendre
Concentration	Bruyant	Caresser	Considérer
Coup d'oeil	Converser	Chaud	Convaincant
Éclatant	Déclarer	Collant	Décider
Envisager	Dire	Contact	Démêler
Illuminer	Doux	Drôle de sentiment	Équilibré
Image	Écouter	Entrer en contact	Être conscient
Imaginer	Entendre	Explorer	Étudier
Lucide	Être à l'écoute	Garder le contact	Évaluer
Lumière	Être tout ouïe	Goût	Informé
Paraître	Faire la sourde oreille	Inspirer	Juger
Point de vue	Harmonie	Intuition	Logique
Porter son regard sur	Intonation	Lisse	Mémoire
Propre	Musicalité	Odeur	Parcourir
Regarder	Parler	Piger quelque chose	Question
Remarquer	Parler ouvertement	Poigne solide	Réfléchir
Révéler	Résonant	Ressentir	Savoir
Symbolique	S'exprimer	Saisir	Se rappeler
Visible	Silencieux	Sens	Se souvenir
Visualiser	Sourd	Tendre	Traiter
Voir	Tranquille	Tendre la main	Trier
Vue	Verbaliser	Trouver	
	Volume élevé	Voir où je veux en venir	



**Pour connaître tous les titres de nos parutions,
veuillez consulter :**

www.performance-edition.com



**INFOLETTRE POUR OBTENIR DE L'INSPIRATION,
TROUVER DES NOUVELLES IDÉES ET
DÉVELOPPER VOTRE POTENTIEL**

Recevez à votre adresse électronique,
un message de croissance personnelle.

Cette inspiration vous permettra :

- De prendre un moment de répit au cours de votre journée pour refaire le plein d'énergie;
- De vous repositionner face à vos situations personnelles;
- De répondre à vos défis de façon positive;
- De discuter avec votre entourage d'un sujet à caractère évolutif;
- De prendre conscience de votre grande valeur;

- De faire des choix selon votre mission de vie;
- D'être tenace malgré les embûches; et plus encore...

Chaque infolettre que vous recevrez
mettra un nouveau livre en vedette.

C'EST GRATUIT! C'EST POSITIF!
INSCRIVEZ-VOUS AU www.performance-edition.com