



LA-Power

PRINCIPES POUR APPLIQUER LA LOI DE L'ATTRACTION

Ironmind | LA-Power | 05-2020

Les Principes

Principes de la Loi de l'Attraction

Nous commençons cette formation avec une première partie de trois jours consacrés aux principes généraux de la Loi de l'Attraction. Nous allons aborder successivement la définition de la Loi, l'importance de la reprogrammation mentale, puis nous vous donnerons quelques pistes pour comprendre sur quoi repose cette loi.

Les principes fondamentaux de la Loi de l'Attraction sont simples et rapides à énoncer. C'est leur intériorisation, leur compréhension profonde, qui est plus délicate et peut prendre selon les personnes plus ou moins longtemps. C'est tout l'objectif de cette formation, et ce qui va nous occuper pendant les prochaines semaines. Ne vous inquiétez pas, cela se fera progressivement grâce aux exercices que vous avez commencé de pratiquer et qui construisent peu à peu chez vous de nouvelles habitudes très bénéfiques pour vous.

La Loi de l'Attraction a été popularisée par le succès du livre et du film documentaire associé "Le Secret" de Rhonda Byrne en 2006 :

« Vous tenez entre vos mains un grand secret de l'Univers... Il a été transmis à travers les âges, traversant les siècles...pour arriver jusqu'à vous... C'est le secret de tout : la joie, la santé, l'argent, les relations, l'amour, le bonheur... »

Résumée en une seule phrase, la Loi de l'Attraction énonce que "nous devenons ce que nous pensons".

Autrement dit, nous apportons des expériences positives ou négatives dans notre vie selon que nous nous concentrons sur des pensées positives ou négatives.

Cette loi est tout sauf nouvelle, elle a déjà été énoncée il y a plus de 2500 ans :

"Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées."

Boudha (500 avant J.C.)

Or s'il existe une seule chose que nous pouvons contrôler, dans tout l'univers, ce sont nos pensées. Nous avons donc le pouvoir, par le contrôle de nos pensées (et des actions qui en découlent), d'attirer tout ce que nous souhaitons dans notre vie : argent, succès, amour, santé...

Inversement, et cela peut être parfois dur à admettre, nous avons nous-même attiré (sans le vouloir et de manière inconsciente) toutes les choses négatives qui se sont produites dans notre passé. Il faut accepter ce fait : nous sommes responsables de tout ce qui nous arrive.

Une autre façon de l'exprimer est : "notre monde intérieur crée notre monde extérieur"

La Loi de l'Attraction n'est pas une doctrine ni une religion. C'est une loi universelle et immuable, aussi vraie que la loi de la gravité. Personne ne peut se soustraire à la gravité. Que vous connaissiez cette loi ou non, que vous y croyiez ou non, que vous le vouliez ou non ne fait aucune différence : si vous sautez du haut d'une falaise, vous tomberez et vous vous tuerez probablement. C'est exactement la même chose pour la Loi de l'Attraction, pas besoin d'y croire pour qu'elle s'applique. Elle s'applique, pour vous comme pour tous les êtres humains, partout et à tout moment. L'étude et la compréhension de la loi de la gravité ont permis aux hommes d'envoyer des fusées sur la lune. Il en est de même pour la loi de l'attraction : elle peut vous propulser « vers les étoiles » !

A partir de ce constat, deux possibilités s'offrent à nous :

1. Nous négligeons de tenir compte de la loi de l'attraction ou nous la refusons : nous risquons d'attirer dans notre vie des choses que nous ne souhaitons pas. Nous ne comprenons pas pourquoi "cela nous tombe dessus" et invoquons la malchance ou toute autre cause extérieure à nous (il est toujours tentant et confortable de se trouver des excuses)

2. Nous faisons l'effort de comprendre la loi de l'attraction et essayons de l'exploiter à notre profit. Nous assumons la responsabilité de ce qui nous arrive et parvenons, petit à petit, à obtenir les résultats que nous souhaitons.

Si vous suivez en ce moment cette formation, c'est que vous avez choisi cette dernière option ! Bravo pour ce choix, c'est la première étape sur le chemin de votre nouvelle vie. L'objectif de ce cours est de vous donner les principes et outils nécessaires pour travailler sur vos pensées afin d'obtenir tout ce que vous voulez.

Avant de commencer, prenez un instant pour réaliser que votre situation actuelle est le résultat de vos pensées antérieures. Elle n'est donc pas ce que vous êtes, mais ce que vous étiez dans le passé. Evitez donc de vous définir par rapport à cette situation. Par exemple, si vous manquez d'argent, évitez absolument de penser "je suis pauvre". Vous devriez dire "j'étais pauvre (en pensée), ce qui a conduit à ma situation présente". Si vous pensez aujourd'hui "je suis pauvre", vous allez seulement attirer davantage de pauvreté dans votre vie. Au contraire, si vous pensez aujourd'hui en termes d'abondance, vous attirerez l'abondance dans votre vie. Bien entendu, penser "abondance" n'est pas naturel et évident si vous vivez en ce moment des situations de manque. Si c'était simple, tout le monde le ferait naturellement et vous n'auriez pas besoin de cette formation. Rassurez-vous, nous vous apprenons comment y parvenir, par des techniques très simples, dans la suite.

La Reprogrammation Mentale

Comme nous l'avons vu dans la leçon précédente, tout commence par la pensée. La pensée est à l'origine de tout, elle détermine notre réalité future. Comme le disait Confucius : "que vous pensiez le pouvoir ou que vous pensiez que cela ne se peut pas, vous avez raison".

La pensée est la cause, la réalité est l'effet. Pour modifier les effets (c'est-à-dire changer votre réalité future), vous devez modifier la cause (c'est-à-dire changer vos pensées d'aujourd'hui). Une erreur courante est de se concentrer sur le visible, les effets, en négligeant de considérer la cause. Tout l'objet de ce cours est de vous entraîner à travailler sur la cause. En changeant vos pensées aujourd'hui, vous changerez automatiquement et IMMANQUABLEMENT (rappelez-vous : c'est une LOI et elle s'applique TOUJOURS) votre réalité (donc vos conditions de vie) de demain. La cause entraîne l'effet, changez la cause et vous changerez l'effet. Ce principe est universel, s'est toujours appliqué et s'appliquera toujours.

La pensée est une énergie puissante. D'après Einstein, tout est énergie et aucune énergie ne se perd. Tout se transforme. Les pensées peuvent donc se transformer en émotions, en paroles, d'où découlent des actions qui, au final, transforment notre réalité.

Nous le verrons dans une leçon à venir, nos pensées nous connectent à l'universel, à l'Âme du monde (certains l'appellent Dieu). Nous sommes le canal qui permet à l'Univers de se réaliser, de prendre forme. C'est un peu comme si notre cerveau était un récepteur radio, capable de capter les ondes émises par l'Univers. Il y a juste un petit problème : notre cerveau est tellement puissant qu'il peut capter toutes les fréquences à la fois. Par conséquent, c'est un peu la pagaille dans notre tête. Nous avons en moyenne 60000 pensées par jour, et certaines de ces pensées ne vont pas dans le sens des résultats que nous souhaitons voir se manifester dans nos vies. Il faudrait être capable de "faire le tri", et garder seulement les pensées qui nous aident à progresser dans la bonne direction. C'est l'objectif de la "reprogrammation mentale" que vous pratiquez activement depuis le début de cette formation. La méditation notamment est l'outil le plus puissant pour apprendre à maîtriser vos pensées et devenir capable de régler le "récepteur radio" de votre cerveau sur les canaux émettant des ondes positives. Ces ondes déclencheront des pensées positives, entraînant des actions vous rapprochant de vos objectifs.

Certaines "stations de radio" émettent plus fort que les autres et risquent de saturer votre cerveau. Cela peut constituer un problème si les messages émis ne vont pas dans le bon sens, par exemple s'ils contiennent des croyances limitantes du type "je ne suis pas capable, je n'y arriverai jamais, je n'ai pas de chance, etc., etc....". Comme il n'est malheureusement pas possible d'éteindre ces stations, la seule solution est de changer leur message pour le transformer en un message positif. C'est l'objet des exercices d'affirmations positives que vous avez commencé de pratiquer. Il ne faut pas les négliger, vous l'avez compris, car selon la Loi de l'Attraction ces croyances limitantes vont se manifester dans notre réalité si nous leur consacrons nos pensées. Si je pense être incapable de réussir une chose, il y a peu de chance que je la réussisse même si, en réalité, j'en suis parfaitement capable.

De même, la visualisation créatrice concourt à la reprogrammation mentale. Les sportifs de haut niveau la pratiquent régulièrement, en visualisant à l'avance les performances qu'ils souhaitent réaliser. Ainsi ils "programment" dans leur cerveau la certitude d'être capable de réaliser cette performance. Le cerveau commandera ensuite le corps pour

passer à l'action et faire le nécessaire pour concrétiser la pensée programmée. La pensée devient réalité.

Notre pensée détermine qui nous sommes, ce qui détermine ce que nous faisons, qui détermine les résultats que nous obtenons. Cet ordre est absolument fondamental à comprendre et à intégrer :

Être -> Faire -> Avoir

Il paraît parfaitement logique ainsi formulé, pourtant la majorité des personnes pense dans l'ordre opposé : Avoir -> Faire -> Être. C'est aussi le message renvoyé par les publicités et notre société de consommation : acheter, pour faire des choses, pour être heureux. Cette formation a aussi pour objectif de remettre les choses dans leur ordre naturel, nous y reviendrons dans la suite.

Vous devez maintenant avoir compris l'importance de la reprogrammation mentale et l'objectif des exercices que vous avez appris en première partie de cette formation. Cette compréhension devrait vous encourager à les pratiquer encore plus activement, ce qui augmentera leur efficacité.

Comment ça marche ?

Nous avons présenté lors des deux dernières leçons cette loi de l'attraction qui stipule que, par le pouvoir de la pensée, nous pouvons devenir tout ce que nous souhaitons. Cependant, comme la loi de l'attraction peut paraître "trop belle pour être vraie", il nous a semblé important de donner quelques justifications pour tenter de comprendre "comment ça marche"...

La loi de l'attraction peut être abordée de deux angles différents : un angle spirituel et un angle purement rationnel.

LA VUE SPIRITUELLE

Notre esprit est une petite partie de l'Esprit Universel, qu'on peut appeler aussi "L'Ame du monde" ou simplement "Dieu". L'Esprit Universel est omniprésent, omnipotent et omniscient, c'est-à-dire qu'il est partout, connaît tout et peut tout faire (la définition de "Dieu"). Toutefois, pour se manifester dans le monde réel, l'Esprit Universel doit passer par les esprits individuels. Comme l'esprit individuel est de même nature fondamentale que l'Esprit Universel, lui aussi est potentiellement omnipotent. Quand un individu réfléchit, sa pensée tend donc irrésistiblement à se réaliser sous une forme objective.

Tout pouvoir et toute croissance viennent de l'intérieur (c'est ainsi que les tous les êtres vivants, y compris les plantes et les arbres, grandissent). La grande erreur est de chercher la force ou la puissance à l'extérieur. Notre monde intérieur est donc la source du fleuve d'approvisionnement qui débouche sur le monde extérieur.

Pour en savoir plus, lisez le livre de Charles Haanel "Le système-clé universel du succès" publié en 1912. Il a inspiré Napoléon Hill pour l'écriture de son best-seller "Réfléchissez et devenez riche" et aussi Bill Gates lorsqu'il a quitté l'université pour fonder Microsoft.

LA VUE RATIONNELLE

Tout autour de nous est composé d'énergie (un atome est composé principalement de vide, un noyau autour duquel tournent des électrons à une vitesse inimaginable). Notre énergie se manifeste par les vibrations que nous émettons, qui peuvent être lentes ou rapides, négatives ou positives. Les énergies similaires s'attirent, ainsi les vibrations positives nous attirent des circonstances positives dans notre vie. Ceci est confirmé par la physique quantique, qui démontre que le simple fait d'observer un atome modifie son comportement. Ainsi, la façon dont nous observons les éléments dans notre vie peut les changer. Notre perception crée notre réalité (nous pouvons toujours choisir de voir le verre à moitié vide ou à moitié plein). De plus, l'énergie ne se perd pas, elle se transforme. Ainsi, nos pensées émises peuvent se transformer en émotions, en paroles, en actions, et en résultats concrets.

Une autre façon de voir la loi de l'attraction de manière rationnelle est de se dire que ce n'est pas l'univers qui répond à nos demandes, mais notre cerveau. En effet le cerveau humain est une formidable machine à résoudre les problèmes, la machine la plus extraordinaire et puissante de tout l'univers. C'est en lui demandant de travailler sur un problème particulier qu'il prend conscience d'une multitude de signaux ou opportunités existant autour de nous sans que nous les discernions (les fameuses "synchronicités" que nous étudierons plus loin dans cette formation).

Quelle que soit l'explication qui vous parle le plus - spirituelle ou rationnelle -, il convient de réaliser que nous n'avons pas besoin de comprendre en détail sur quels principes la loi de l'attraction repose pour pouvoir l'utiliser. Des millions de personnes profitent tous les jours des bienfaits apportés par l'électricité sans comprendre les lois de l'électromagnétisme. La suite de ce cours sera donc consacrée exclusivement à la mise en œuvre de la loi, sa pratique concrète au jour la jour, la seule chose vraiment importante qui vous permettra de transformer votre vie.

Cette leçon termine la première partie du cours consacrée aux principes fondamentaux de la Loi de l'Attraction. Dans le prochain module nous aborderons les prérequis nécessaires pour utiliser la loi.

Les Prérequis

Savoir demander

Bienvenue dans ce deuxième module du programme LA-Power ! Dans les trois prochaines leçons nous abordons les prérequis nécessaires à l'application de la Loi de l'Attraction dans votre vie : la mission, le contrôle des pensées et émotions, la Foi. Un prérequis ne signifie pas que la loi ne s'applique pas lorsqu'il n'est pas rempli, mais qu'elle ne s'applique pas dans la direction qui vous permettra d'atteindre vos objectifs. Le respect des pré-requis permet aussi de s'assurer que la loi ne s'appliquera pas (même inconsciemment) dans le sens contraire à vos intérêts. Ce dernier point est particulièrement critique car, comme nous l'avons vu dans le premier module, la loi s'applique toujours et à tout moment, il n'est pas possible de la stopper. Nous souhaitons donc utiliser la loi comme un accélérateur et non comme un frein.

Le premier pré-requis, le plus fondamental sans doute, est de savoir quoi demander. Comme le disait Sénèque, "il n'est pas de vent favorable pour qui ne sait où il va". Avant tout, vous devez donc déterminer votre but. Il ne s'agit pas d'un vague objectif du type "je veux être riche" mais d'un but précis, quantifiable, défini dans le temps. Pour déterminer votre but il peut être nécessaire de connaître au préalable votre "mission de vie", ce pour quoi vous êtes ici sur Terre. La détermination de votre mission sort du cadre de cette formation, nous vous conseillons de vous reporter à d'autres formations si nécessaire.

Les recommandations suivantes s'appliquent :

- éviter les contradictions : souvent nous demandons des choses en contradiction avec nos croyances profondes. Par exemple nous souhaitons plus d'argent mais nous pensons (inconsciemment) que l'argent est sale. Cela ne peut pas fonctionner, d'où l'importance de la reprogrammation mentale pour corriger ou supprimer ses croyances limitantes.
- éviter les demandes impossibles, par exemple concernant des problèmes insolubles par nature ou des choses du passé. Même si nous avons vu auparavant que l'esprit est omnipotent, de telles demandes ont peu de chance d'obtenir satisfaction dans un temps raisonnable.
- éviter les demandes attendant une réponse irréaliste dans le temps. Par exemple, demander de devenir milliardaire en l'espace d'un mois a peu de chance de se réaliser. Même l'univers a besoin de temps pour certaines choses ! L'impatience et le défaut de persévérance sont des obstacles à l'application efficace de la Loi de l'Attraction.
- penser grand : ne pas hésiter à demander de "grandes choses" (augmenter progressivement la taille de ses demandes). Ne pas se mettre de limites artificielles trop basses. En effet, si nous limitons trop nos demandes, nous indiquons à l'univers que nous

ne sommes pas prêts à recevoir davantage. Rappelons-nous que l'univers est abondance : tout existe à profusion, ne soyons pas "timides" dans nos demandes.

- se concentrer sur le "pourquoi", pas le "comment". Il est fondamental d'avoir des "pourquoi" puissants, en cohérence avec nos valeurs profondes et faisant sens dans notre vie. Ainsi nos demandes sont ancrées, solides, ce ne sont pas de vagues "lubies" susceptibles de changer au gré du vent ou de nos envies du moment. Concernant le "comment", c'est-à-dire la marche à suivre, il importe de faire totalement confiance à l'univers. Cela ne signifie pas ne rien planifier, mais rester suffisamment souple pour adapter ses plans le cas échéant. En effet, tout se passe rarement comme prévu au départ, et il faut rester constamment prêt à emprunter les raccourcis (ou parfois les détours) que l'univers nous présente.

Une fois les objectifs déterminés conformément à sa mission de vie, il importera de les découper en sous-objectifs intermédiaires. Pour chacun de ces sous-objectifs, il conviendra de définir les tâches élémentaires à effectuer. Ceci afin de passer à l'action avec détermination et persévérance. Concernant ce découpage, il faut tenir compte du biais cognitif "surestimation court-terme" / "sous-estimation long-terme". Nous avons généralement tendance à surestimer ce que nous pouvons réaliser à très court-terme (semaine, mois), et inversement à sous-estimer ce que nous sommes capables d'atteindre à long-terme (années). Le risque est de ne jamais réussir à atteindre ses objectifs court-terme, et se décourager en court de route pour le long terme. Pour l'éviter, sachons rester réaliste dans nos objectifs court-terme.

En passant à l'action jour après jour, le risque est souvent de perdre l'objectif final de vue. Pour l'éviter, il pourra être utile de le relire quotidiennement, ainsi que ses "pourquoi". Ceci permettra aussi de se remotiver les jours de doute ou de basse énergie.

Contrôler ses pensées et ses émotions

Nous avons déjà étudié précédemment l'importance de la reprogrammation mentale. Pour y parvenir, il est nécessaire de contrôler ses pensées. Nos pensées sont à l'origine de tout, elles définissent en grande partie notre monde intérieur, qui lui-même détermine notre monde extérieur. Nos pensées déterminent aussi nos émotions, comme nous nous sentons. Ainsi de "mauvaises pensées" conduiront souvent à nous sentir démoralisé(e), vidé(e) d'énergie, incapable de passer à l'action efficacement.

Notre cerveau produit des pensées en permanence, on ne peut pas l'arrêter. Plutôt que de subir ces pensées et se laisser "ballotter" à leur gré, il faut apprendre à les contrôler. Ceci suppose :

1. prendre conscience de nos pensées, c'est-à-dire prendre du recul pour "penser que nous pensons"
2. filtrer nos pensées : bloquer ou rejeter les pensées négatives conduisant à des émotions négatives

Ceci permettra notamment d'éviter le phénomène extrêmement dommageable de "ruminantion mentale", le fait de ressasser en boucle une pensée négative. Il arrive que ces pensées occupent tout notre esprit et nous font nous sentir mal. Ce processus doit absolument être interrompu car ces pensées négatives déclencheront, que nous le voulions ou non, encore d'avantage de circonstances négatives dans notre vie (par le pouvoir de la Loi de l'Attraction, qui fonctionne en permanence sans filtrer ni juger). Ce cercle vicieux doit être brisé, il peut conduire à des maladies sérieuses comme la dépression nerveuse.

Le philosophe grec Epictète disait : "Ce n'est pas ce qui nous arrive qui est important, mais la façon dont nous y réagissons". Beaucoup plus récemment, dans son livre best-seller "Les 7 habitudes de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent", Stephen Covey énonce la proactivité comme la toute première des habitudes nécessaires pour obtenir la "Victoire Personnelle", c'est-à-dire l'indépendance. La proactivité, c'est choisir sa propre réponse à tout ce qui nous arrive, plutôt que de réagir automatiquement en se laissant contrôler par nos émotions.

Comment y parvenir ? Par l'entraînement continu et assidu de notre cerveau. De la même façon qu'un muscle se développe par la pratique régulière de la musculation, notre cerveau se développe par la pratique de la méditation. La méditation est une véritable "musculation mentale", qui vous permettra peu à peu d'acquérir le contrôle de vos pensées. C'est pourquoi cette pratique est la plus importante et vous a été proposée dès le début de cette formation.

Par la méditation, vous arriverez peu à peu à "faire le ménage" dans votre tête pour ne garder que les pensées utiles et positives, celles qui vous feront progresser et évoluer dans le bon sens. Ces pensées positives s'imprimeront progressivement dans votre subconscient (que nous étudierons dans une prochaine leçon), et reprogrammeront certaines de vos croyances limitantes vous empêchant d'évoluer. Ainsi, un cercle vertueux d'enclenche et vous aurez de moins en moins de pensées négatives. Vous serez de plus en plus "aligné(e) avec vous-même" et développerez une véritable "harmonie intérieure", qui vous permettra d'être heureux(se) quelles que soient les circonstances.

Le bonheur doit venir de l'intérieur. Ce ne sont pas la réussite ou l'argent ou tout autre circonstance extérieure qui vous apporteront le bonheur. En ressentant d'abord le bonheur à l'intérieur de vous, inversement, vous pourrez ensuite manifester extérieurement toutes les circonstances que vous désirez.

Foi et Détachement

Après avoir étudié comment demander et l'importance de contrôler ses pensées et ses émotions il nous reste un troisième pré-requis à considérer : celui de la Foi. La foi désigne le fait d'avoir une confiance absolue en quelqu'un ou en quelque chose. La Loi d'Attraction, pour qu'elle s'applique efficacement, nécessite que nous ayons foi :

- en nous-même et en notre projet

- en l'Univers

La foi en son projet signifie simplement la conviction profonde, intime, que notre idée est bonne et susceptible de se réaliser. Les deux meilleurs exemples de foi que l'on puisse citer sont ceux des frères Wright (inventeurs de l'aviation) et d'Edison. En 1903, les frères Wright, de simples réparateurs et constructeurs de bicyclette, ont fait voler le premier avion sur la plage de Kitty Hawk en Caroline du Nord. Ils n'étaient pourtant pas les seuls à rêver de voler. En même temps, d'autres équipes dotées de moyens et de budget beaucoup plus importants tentaient la même chose. Mais les frères Wright avaient quelque chose en plus des autres : la foi. Cette simple conviction leur fit gagner la course et inscrire leurs noms dans l'histoire, alors que la plupart de leurs concurrents ont été oubliés. De même, Edison est principalement connu pour avoir inventé l'ampoule électrique. Saviez-vous que cette simple première ampoule à filament incandescent a en réalité nécessité 9000 tentatives avant de devenir réalité ? Là aussi, la seule chose qui a permis à Edison de surmonter 9000 échecs consécutifs était cette foi, cette conviction intime qu'ils ne s'agissait pas d'échecs mais de tentatives qui chacune le rapprochait de la solution finale. Vous l'avez compris, la foi en son projet est déterminante pour surmonter les difficultés et ne pas abandonner en cours de route.

Un second type de foi est nécessaire : la foi en soi-même, ou confiance en soi. C'est la certitude que nous avons tout ce qu'il faut pour aller de l'avant et parvenir à notre but, y compris si tout ne se passe pas comme prévu. Le sujet de la confiance en soi est large et dépasse le cadre de cette formation mais sachez que chaque petite victoire obtenue augmente votre confiance en vous, ainsi que chaque petite promesse tenue que vous avez faite à vous-même. Si vous pensez manquer de confiance en vous, nous vous recommandons de considérer nos autres programmes de formation sur ce sujet. Sachez enfin que la confiance en soi suppose à la base d'avoir une bonne estime de soi, ce qui fait également l'objet d'une formation dédiée à part entière. En effet l'estime de soi est nécessaire pour avoir le sentiment de mériter ce que l'on demande. Si vous ne pensez pas le mériter (même et surtout de façon inconsciente), vous n'avez pratiquement aucune chance de l'obtenir.

Enfin, il est fondamental d'avoir foi en l'univers. Il s'agit d'être convaincu que l'univers ne juge pas, ne décide pas, mais réagit simplement à nos vibrations en nous donnant ce qu'on lui demande. Ceci permet de croire que notre désir se réalisera, même si nous ne savons pas comment. Cette foi intime permet de croire tout en restant détaché de nos désirs. Le détachement est un élément fondamental pour que la Loi d'Attraction fonctionne. En effet, inversement, l'absence de détachement signifie que votre désir est un besoin impérieux, sans lequel vous ne pouvez pas être heureux. Ce besoin constitue un manque que vous cherchez à combler. Or, si vous envoyez une vibration de manque à l'univers, celui-ci vous enverra encore plus de manque en retour (selon la définition même de la Loi de l'Attraction vue dans la toute première leçon). Vous devez donc à tout prix éviter d'envoyer ce message à l'univers. Au contraire, vous devez pratiquer le lâcher-prise, et indiquer à l'univers que votre bonheur ne dépend pas de la réalisation de ce désir. En faisant cela, vous laissez la possibilité à l'univers de s'organiser comme il veut pour réaliser votre désir ou choisir une option encore meilleure pour vous à laquelle vous n'avez peut-être pas pensé. Le lâcher-prise implique de garder l'esprit ouvert, en

sachant que l'univers nous réserve parfois des surprises. Notre but initial était peut-être simplement une leçon à apprendre sur le chemin de notre évolution. Cette leçon est plus précieuse que le résultat. Le chemin est plus important que la destination.

Avoir la foi c'est monter sur la première marche quand on ne voit pas le reste de l'escalier.

Pour résumer cette leçon, il est primordial d'éprouver un désir brûlant, irrésistible pour notre objectif, tout en étant parfaitement détaché du résultat final. C'est là toute la difficulté et l'équilibre subtil à atteindre : désir brûlant et lâcher prise !

Cette leçon termine le deuxième module dédié aux pré-requis pour appliquer la Loi de l'Attraction. Le prochain module sera consacré à la préparation de son esprit par la reprogrammation mentale.

Les 4 dimensions - le subconscient

Dans ce troisième module de 4 jours nous continuons à approfondir le thème fondamental de la reprogrammation mentale. Nous verrons comment préparer son esprit afin de se mettre en condition pour appliquer efficacement la Loi de l'Attraction. Avant cela, il est nécessaire de bien comprendre ce qu'est l'esprit, comment il fonctionne et comment nous pouvons l'influencer.

Einstein nous a enseigné que l'univers autour de nous est composé de 4 dimensions : les 3 dimensions de l'espace (longueur, largeur, hauteur) et le temps qui est une dimension spéciale aux propriétés particulières.

De manière similaire, l'être humain est lui aussi composé de 4 dimensions :

- le Corps (dimension physique)
- le Cerveau (dimension mentale)
- le Coeur (dimension émotionnelle)
- l'Esprit (dimension spirituelle)

Il est important de réaliser que nos 4 dimensions doivent se trouver en bon état mais aussi suffisamment équilibrées pour que nous nous sentions bien et soyons en mesure de grandir. Imaginez une voiture : elle ne sera pas en mesure de rouler correctement si un ou plusieurs de ses quatre pneus sont dégonflés. Mais le gonflage des pneus ne suffit pas, les quatre roues doivent aussi être parfaitement alignées dans l'axe de la voiture (au garage, on parle de parallélisme). Si cette condition n'est pas réalisée, les roues non alignées vont avoir tendance à emmener la voiture dans une autre direction que celle souhaitée par son conducteur. Il en résultera une difficulté de maîtriser le véhicule, ainsi qu'une usure prématurée des pneus.

Il en va de même pour nous : il nous faut nourrir suffisamment, mais aussi aligner entre elles nos quatre dimensions humaines.

L'esprit est formé lui-même de deux composantes : le conscient et le subconscient. La relation entre ces deux éléments est très importante à comprendre car elle détermine en grande partie nos actions.

Le conscient est le plus facile à décrire : c'est notre capacité de raisonner, notre faculté de discrimination (faire des choix), le siège de notre volonté. L'esprit conscient perçoit et opère à travers les cinq sens physiques qui nous connectent au monde extérieur. Une autre faculté très importante (et largement méconnue) de notre esprit conscient est sa capacité de diriger l'esprit subconscient. Nous y reviendrons après avoir défini ce qu'était le subconscient.

Le subconscient est la partie plus secrète, "enfouie" de notre esprit. Le subconscient ne possède pas de pouvoir de décision, il accepte tout ce que le conscient lui présente comme "vrai" et plus particulièrement ce qui est présenté avec émotion. Plus les émotions sont fortes et plus les choses s'ancrent durablement et profondément dans notre subconscient. Le subconscient contient notre représentation du monde et surtout de nous-même (la façon dont nous nous voyons en réalité).

Nous pensons être les maîtres de nos décisions, car celles-ci sont émises par notre esprit conscient. En réalité, notre subconscient influence 80% de nos décisions. Selon l'image subconsciente ancrée en nous-même, nous serons capables ou non de réaliser nos objectifs. Notre subconscient est un peu comme une boîte à l'intérieur de laquelle nous serions forcé d'évoluer. Au cours de notre vie antérieure (et notamment de notre enfance) s'est déterminée peu à peu la taille de cette boîte. Il peut être parfois nécessaire de "reprogrammer notre subconscient" si cette boîte devient trop petite par rapport à nos objectifs de vie.

Comment faire pour que notre esprit subconscient ne contienne que des informations positives nous aidant dans l'accomplissement de nos objectifs ? Cela est possible par l'esprit conscient, de deux manières :

1. L'esprit conscient est le "gardien" et le directeur de l'esprit subconscient. L'esprit conscient bien entraîné exerce une protection vigilante à l'entrée du domaine subconscient pour bloquer toutes les pensées négatives susceptibles de s'y imprimer. La méditation est l'exercice privilégié pour entraîner ce gardien à exercer son rôle de filtre le plus efficacement possible.
2. Dans certaines circonstances, le gardien était au repos ou a échoué à bloquer ces pensées négatives, qui se sont quand même imprimées dans le subconscient. Le résultat est en général extrêmement nocif, entraînant des effets graves et persistants. La seule manière de déloger ces impressions négatives, puisque le subconscient ne peut pas débattre et polémiquer, est de répéter fréquemment de fortes suggestions allant dans le sens contraire. Le subconscient étant le siège de l'habitude, peu à peu il acceptera ces nouvelles pensées plus saines. C'est le principe des exercices d'affirmations positives que vous avez commencé de réaliser.

Au terme de cette leçon vous devez avoir compris l'importance de la reprogrammation mentale et pourquoi nous insistons autant sur les exercices de méditation, affirmations

positives et suggestions positives. Reprogrammer son subconscient n'est pas chose facile ni rapide, mais il faut réaliser que c'est possible. La répétition assidue des exercices vous apportera des résultats, à condition de les pratiquer avec application. Reprogrammer son subconscient pour effacer ses croyances limitantes n'est pas une option, c'est absolument indispensable si vous voulez utiliser la Loi de l'Attraction. Alors ne vous découragez pas, et persévérez !

Attitude Mentale Positive

La première condition fondamentale pour bien utiliser la Loi de l'Attraction est d'entretenir une attitude mentale positive. Nous avons vu que nous attirons ce à quoi nous pensons le plus souvent. Si nous entretenons des pensées négatives comme la crainte, le doute, le ressentiment, la peur etc.... nous risquons fort d'attirer dans notre vie d'avantage de ces choses néfastes pour nous. Inversement, une attitude mentale positive nous attire des choses positives dans notre vie, c'est donc bien vers cela qu'il faut s'orienter.

Il est ainsi primordial de cultiver son optimisme, de toujours se sentir bien quoi qu'il nous arrive. Cela n'est pas naturel ni évident pour tout le monde, mais nécessite de savoir contrôler ses pensées et ses émotions (on revient à l'importance des exercices de méditation qui permettent de "muscler" notre esprit).

Nous avons déjà vu que "Ce n'est pas ce qui nous arrive qui est important, mais la façon dont nous y réagissons". Nous ne choisissons pas toujours ce qui nous arrive, mais avons toujours la capacité de choisir comment nous réagissons. Cette liberté est intrinsèque, rien ni personne ne peut nous l'enlever. Même dans les pires conditions imaginables comme les camps de concentration de la 2e guerre mondiale, certains parvenaient à cultiver l'optimisme et une attitude mentale positive. Cela est donc aussi possible pour nous.

Pour vous y aider, voici quelques recommandations utiles à suivre :

- si vous ressentez des peurs, éclairez-les et confrontez-vous y. Ecrivez-les, mettez-les en lumière, et certaines vont s'évaporer.
- entraînez-vous à voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, c'est-à-dire à ne pas vous concentrer exclusivement sur les aspects négatifs d'une situation.
- prenez du recul pour relativiser l'importance de ce qui nous arrive. Si votre souci vous apparaît comme un éléphant, placez mentalement un dinosaure à côté. Réalisez que d'autres personnes ont à vivre des épreuves bien plus difficiles, et ne perdent pas espoir.
- laissez-vous inspirer de personnes qui ont déjà surmonté les mêmes circonstances.
- dites-vous que tout nous arrive pour une bonne raison et que, à la fin, "tout sera bien". Même si, dans l'immédiat, vous ne voyez que du négatif dans les circonstances, dites-vous que le futur vous en révélera les aspects positifs.

- voyez les problèmes comme des opportunités (de grandir, d'évoluer, d'apprendre...)
- gardez-vous de critiquer ou envier les autres. Ceci génère des pensées négatives de manque, qui ne feront que vous attirer davantage de manque.
- efforcez-vous de vivre dans le présent. Evitez de ressasser des choses négatives du passé, ou de vous inquiéter pour des choses futures qui ne se sont pas encore produites.

Rappelez-vous que le bonheur ne vient pas de l'extérieur mais doit être déjà présent à l'intérieur de vous, aujourd'hui. C'est en éprouvant le bonheur que vous attirerez encore et encore d'avantage de bonheur dans votre vie.

L'Environnement

Même si nous avons vu auparavant que nous devons nous efforcer d'être maître de la façon dont nous réagissons aux circonstances, celles-ci, ainsi que l'environnement, ont un effet indéniable sur notre bien-être intérieur. Nous ne pouvons pas toujours contrôler les circonstances, mais nous pouvons agir sur notre environnement pour qu'il nous soit favorable plutôt que le contraire.

Tout d'abord, il importe de limiter au maximum les "entrées négatives". Ceci signifie :

- limiter son écoute des médias. Vous avez sûrement remarqué qu'on parle rarement des « trains qui arrivent à l'heure » ? En effet, la nature humaine est ainsi faite que nous sommes d'avantage attirés par les événements dramatiques et sensationnels. Ainsi les médias prospèrent principalement sur des sentiments de peur, d'envie, de jalousie etc... Ceci génère des pensées négatives qui vont à l'encontre de l'attitude mentale positive préconisée dans la leçon précédente.

- éviter de côtoyer des "personnes négatives", c'est-à-dire des personnes qui passent leur temps à se plaindre. Si nous ne pouvons pas totalement l'éviter (par exemple s'il s'agit de notre famille proche), efforçons-nous de limiter les contacts avec ces personnes.

- les américains disent : "don't allow people to live rent-free in your head". Cela signifie littéralement : ne pas permettre à une personne de loger gratuitement dans notre tête. Parfois notre esprit est "obsédé" par des pensées négatives (ressentiment, haine, vengeance...) envers une autre personne. Ceci est terriblement dommageable pour nous, et doit être combattu à tout prix. En apprenant à contrôler nos pensées, nous arriverons à nous libérer de cette emprise.

- ne pas nous préoccuper de ce "disent les gens" sur nous. Nous devons savoir tracer notre route en ne tenant pas compte du regard ou des opinions des autres. En effet, quoi que nous fassions, il se trouvera toujours des personnes pour critiquer ce que nous faisons. Il est impossible de "contenter tout le monde". Être soi-même et avancer selon ses propres convictions est donc préférable à essayer de "faire plaisir aux autres". Ceci est parfois difficile car nous pouvons ressentir un besoin fort d'être aimé ou apprécié. Ce besoin est naturel, mais ne doit pas nous imposer de changer qui nous sommes ou compromettre nos valeurs / convictions. Si cela se passe, cela signifie que notre amour

de nous-même n'est pas assez fort et que nous recherchons l'amour des autres comme substitut. Il est alors nécessaire de travailler notre estime de nous-même (voir la formation dédiée à ce sujet) pour remédier à ce problème sérieux.

- choisir d'être heureux plutôt que "d'avoir raison". Parfois nous sommes tentés d'argumenter encore et encore avec une autre personne pour "imposer notre point de vue". Ces discussions risquent de devenir passionnées, peuvent engendrer des sentiments négatifs. Pour quel bénéfice ? Seulement pour satisfaire notre égo par le fait "d'avoir eu raison". Cette satisfaction temporaire nous apporte un plaisir fugitif sur le moment, mais détruit notre bonheur par les sentiments et pensées négatives engendrées. Il est donc bien préférable de "choisir le bonheur" et couper court à la discussion en laissant l'autre personne "avoir raison".

Sachons rechercher et éprouver les bienfaits du silence. Seul le silence nous permet de nous retrouver avec nous-même et nous concentrer pleinement sur nos pensées. N'ayons donc pas peur du silence, et évitons de le remplir continuellement par de la musique, la radio, la télé etc... Le silence est précieux, nous en avons besoin.

Enfin, et ceci s'adresse particulièrement aux citadins, sachons nous ressourcer régulièrement dans la nature par ses 4 éléments (faisant écho aux 4 dimensions de l'humain vues dans une leçon précédente): l'air, la terre, le feu, et l'eau. Concrètement, cela signifie se plonger dans un paysage naturel comportant :

- un air pur
- la végétation issue de la terre (plantes, arbres...)
- le soleil (représentant le feu et la chaleur)
- la mer, un lac, ou une rivière

Un tel environnement nous apaise et nous ressource en nous reconnectant aux éléments fondamentaux du monde physique auquel nous appartenons. Il génère un sentiment de plénitude et d'harmonie qui nous recharge en énergie et augmente nos vibrations positives, stimulant ainsi la puissance de la Loi de l'Attraction.

Sachez enfin que la méditation peut être pratiquée en pleine nature, et également sous forme de marche méditative.

La Gratitude

La dernière leçon de ce module dédié à la préparation de son esprit concerne le principe de gratitude. Éprouver la gratitude permet d'augmenter son niveau de vibration et d'augmenter la puissance de la Loi de l'Attraction. En effet, plus nous sommes reconnaissants des bonnes choses qui nous arrivent dans notre vie, plus l'univers fera en sorte de nous envoyer davantage de choses de même nature, donc davantage de bonnes choses.

La gratitude est très simple à pratiquer. Il s'agit de prendre conscience de, de reconnaître et d'apprécier à leur juste valeur toutes les bonnes choses qui nous arrivent. La première d'entre elles, la plus évidente mais aussi sans doute la plus ignorée, est le fait d'être en vie. Nous n'en sommes pas conscients, mais être en vie est un miracle de tous les instants. Notre corps passe son temps à se défendre contre un grand nombre d'agressions extérieures (bactéries, virus...) et se régénère en permanence (éliminant les cellules mortes pour les remplacer par de nouvelles). Être en vie, et d'avantage encore être en vie en bonne santé, est un grand bonheur que nous n'apprécions souvent qu'au moment où il risque de s'interrompre, par exemple en cas de maladie ou après un accident, où peu avant de mourir. Sachons éprouver de la reconnaissance pour le miracle de ce corps qui fonctionne (même imparfaitement), pour chaque jour supplémentaire de vie que nous accorde l'univers.

La gratitude peut être ressentie et exprimée à tout moment de la journée, mais tout particulièrement le matin et le soir :

- le matin : pour la chance d'être en vie, pour la chance d'avoir passé la nuit dans un lit à l'abri, pour l'électricité qui vous permet d'avoir de la lumière, pour votre petit déjeuner et pour toutes les bonnes choses qui vont vous arriver aujourd'hui. Vous émettez ainsi des intentions positives puissantes qui conditionneront favorablement toute la journée à venir. Vous êtes le créateur de votre vie, vous pouvez commencer à créer mentalement votre journée avant de la vivre. En faisant cela, vous aurez beaucoup plus de chance qu'elle se passe comme vous l'aurez souhaité et prévu, c'est-à-dire merveilleusement bien.

- le soir : pour les repas que vous avez pris, pour les belles rencontres que vous avez faites, pour l'amour des personnes de votre entourage que vous avez senti, pour tout ce que vous avez pu accomplir pendant cette journée, pour toutes vos possessions matérielles... Le nombre de choses pour lesquelles éprouver de la gratitude est illimité !

Bien entendu la gratitude éprouvée doit être "sincère", il ne s'agit pas de vous forcer mais de reconnaître objectivement toutes les bonnes choses que vous vivez au lieu de les considérer simplement comme "un dû". Au cours de la journée, vous réaliserez que vous avez des centaines d'occasions de dire merci (même pour les plus petites choses comme avoir trouvé une place de stationnement) ne les laissez pas passer. Si vous voulez une nouvelle voiture, ne dites pas "je n'ai pas la voiture que je veux". Au contraire, soyez reconnaissant pour celle que vous avez déjà. C'est en éprouvant de la gratitude pour ce que vous avez déjà que vous obtiendrez davantage. Si vous n'éprouvez pas de gratitude pour ce que vous avez déjà, vous émettez des vibrations négatives d'insatisfaction, d'incomplétude ou d'ingratitude. Par la loi de l'attraction, vous attirez alors à vous d'avantage de choses que vous ne souhaitez pas.

"La pratique quotidienne de la gratitude est l'une des voies qu'empruntera la richesse pour venir à vous"

Wallace Wattles - La science de l'enrichissement (1910)

L'amour est l'énergie positive la plus puissante de l'univers. Sachez aussi éprouver de l'amour pour toutes les belles choses que vous voyez autour de vous, notamment pour les merveilles de la nature. Éprouver de l'amour devant un beau paysage, comme nous l'avons vu hier, renforce aussi vos vibrations positives.

Cette leçon termine le troisième module dédié à la préparation de votre esprit. A partir de demain nous verrons comment passer à l'action.

Le Passage à l'Action

Le Cercle du Succès

Bienvenue dans le quatrième et dernier module de cette formation. Ce module de 10 jours sera consacré au passage à l'action pour mettre à profit la puissance de la Loi de l'Attraction.

Commençons par étudier la "formule magique" du succès.

La formule qui vous permettra d'atteindre vos objectifs est :

PSA = R

Pensées => Sentiments => ACTIONS => Résultats => Pensées...

Nos pensées entraînent nos sentiments et émotions, sur la base desquels nous entreprenons des actions, qui conduisent à des résultats. Ces résultats (positifs ou négatifs) ont un impact à nouveau sur nos pensées, et le cercle recommence...

Il y a donc deux cas possibles :

- Si les résultats sont positifs, le cercle devient un cercle vertueux qui nous encourage à d'avantage d'actions produisant à leur tour d'avantage de résultats positifs. Il devient un cercle de croissance et de développement.

- Si les résultats sont négatifs, le cercle peut devenir un cercle vicieux qui nous décourage de poursuivre nos actions et/ou d'en entreprendre de nouvelles. C'est le cercle de l'immobilisme, du status-quo. Mais comme le monde ne s'arrête jamais et continue d'avancer autour de nous, rester immobile revient à régresser. Le cercle devient un cercle de décroissance, de régression.

Un travail sur soi-même peut être nécessaire pour enclencher ou réenclencher le cercle vertueux de la croissance. En effet un frein important à chaque étape du cercle est constitué par nos croyances limitantes. Elles engendrent des pensées négatives, le sentiment que "ça ne vaut pas le coup d'essayer, je n'en suis pas capable...", la procrastination au moment de passer à l'action. Sans une reprogrammation mentale pour modifier ces croyances, il est presque impossible d'enclencher le cercle du succès. Vous comprenez maintenant sans doute mieux pourquoi nous insistons autant sur l'importance de la reprogrammation mentale dans cette formation, et pourquoi il est très important de vous appliquer à pratiquer les exercices proposés.

Vous avez remarqué que le mot ACTION a été écrit en majuscules dans la formule du succès. Pourtant certains spécialistes en développement personnel affirment que 99% de la réussite dépend de l'état d'esprit, et 1% des actions entreprises. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que la partie ACTION reste indispensable. La Loi de l'Attraction ne

consiste pas à seulement visualiser son objectif et attendre que celui-ci nous tombe du ciel. Pour que nos objectifs se concrétisent dans le monde matériel, il faut agir.

Pour être efficace, cette action doit respecter certains principes que nous étudierons dans les prochaines leçons.

Energie/Santé

La santé doit être votre préoccupation constante, car sans la santé rien n'est possible concernant l'accomplissement de vos objectifs. Un haut niveau d'énergie est également fondamental, votre envie d'entreprendre et votre créativité sont proportionnels à votre niveau d'énergie. Inversement, une énergie basse entrainera une faible motivation.

L'énergie est le carburant pour passer à l'action. L'action est nécessaire et, comme nous l'avons vu dans la précédente leçon, entraîne des résultats.

Le prérequis pour une bonne santé est d'avoir un mode de vie sain, de se garder des addictions et abus en tout genre (alcool, cigarette...).

Les trois ingrédients principaux d'une haute énergie sont :

- l'alimentation : aliments non transformés, fruits et légumes de préférence, calories limitées à sa consommation journalière, diminuer les 4 "poisons blancs" (sel, sucre, lait, pain blanc), surveiller son IMC (Indice de Masse Corporelle)
- le sommeil : quantité suffisante, les heures avant minuit comptent double. Il est inutile de "faire la grasse matinée" pour espérer récupérer d'un coucher trop tardif.
- l'exercice physique : il est indispensable pour maintenir son corps en forme

Les facteurs secondaires d'une haute énergie sont :

- l'accomplissement de ses projets
- le sentiment d'évoluer, d'être productif
- les interactions sociales
- la pratique de la méditation
- la pratique de ses passions
- la formation, l'apprentissage de nouveaux savoirs ou savoir-faire
- casser la routine, changer d'environnement, voyager

Un dernier facteur, s'adressant particulièrement aux hommes, est celui de la masturbation. Une pratique excessive (quotidienne) est fortement néfaste pour votre niveau d'énergie. En effet celle-ci procure sans effort un "shoot" de plaisir à votre cerveau, qui en devient "accro". Ce plaisir rapide décourage ensuite de faire les efforts

nécessaires pour agir, il peut entraîner un défaut de persévérance néfaste à l'accomplissement de vos objectifs.

Pour finir, il conviendra d'alimenter son esprit par des lectures inspirantes et utiles plutôt que par des futilités. Cette "nourriture spirituelle" de qualité contribuera à la croissance de votre esprit tout en vous donnant les clés nécessaires pour continuer de vous développer. Elle constituera une véritable stimulation mentale qui augmentera votre niveau d'énergie intellectuelle et vous aidera à faire face aux difficultés.

First things first (mettre les premières choses en premier)

Nous avons vu précédemment que le passage à l'action était nécessaire, et qu'il fallait pour cela faire le plein d'énergie. Maintenant nous allons voir comment utiliser cette énergie de la meilleure manière.

Cela suppose deux choses :

1. choisir l'objet de notre passage à l'action
2. concentrer son énergie sur cet objet

Il faut en premier lieu choisir l'objet de nos actions. Celui-ci découle des objectifs et du plan d'action déterminés conformément à notre mission de vie. Nous devons ensuite prioriser nos tâches, de façon à commencer par les plus importantes, celles qui contribuent le plus à nos objectifs. Attention à ne pas procrastiner ces tâches, y compris celles qui sont les plus difficiles ou qui nous demandent de sortir de notre zone de confort. Beaucoup de personnes ont un agenda extrêmement chargé et ont l'impression d'être très actives, mais elles passent la plupart de leur temps sur des tâches à faible valeur ajoutée ou se laissent interrompre et accaparer pour des tâches prétendument "urgentes". Nous apprendrons dans la prochaine leçon comment classer les types de tâches en 4 quadrants pour prioriser les plus importantes.

L'objet principal de vos actions doit être unique. Il faut éviter de poursuivre plusieurs objectifs à la fois. Si vous avez plusieurs activités en cours, il peut être utile d'identifier celle qui vous apporte le plus de résultats et de mettre les autres en pause. Attention aussi au risque de "papillonner" d'une activité à une autre en fonction des nouvelles opportunités qui se présentent et semblent plus attractives que les précédentes. En commençant plusieurs activités sans jamais les mener à leur terme, vous risquez de ne rien accomplir totalement et de ne pas obtenir de résultats significatifs. Lorsqu'une nouvelle opportunité se présente, demandez-vous si vous êtes prêt(e) à vous y investir à 100%. Si la réponse est négative, ne pas commencer l'activité.

La concentration de l'énergie s'appelle le focus. Par analogie, la lumière non concentrée du soleil produit une chaleur uniforme d'intensité modérée. Si vous concentrez cette lumière par l'effet d'une loupe, la chaleur produite est beaucoup plus intense et peut facilement allumer un feu. Ceci fonctionne à condition que la loupe reste fixe. Si vous la déplacez constamment (en changeant d'objectif) le feu n'a pas le temps de prendre.

Il en est de même de notre énergie mentale : concentrée sur un objectif celle-ci est beaucoup plus efficace. En pratique, cela signifie qu'il vous faut penser à votre projet et à vos objectifs la majorité du temps, du matin jusqu'au soir. Vous devez faire de la place dans votre tête, et pour cela éliminer les ruminations inutiles. Vous devez faire attention à ne pas laisser disperser ou éparpiller votre énergie sur des sujets annexes, ou pire encore à la "gaspiller" dans du divertissement. Les tentations et les distractions sont nombreuses, toujours plus alléchantes, il faut savoir y résister pour rester focus.

A tout instant, dans la vie, nous avons ce choix à faire : vais-je emprunter le chemin facile (par exemple celui du divertissement : regarder des séries ou consulter les réseaux sociaux...) ou vais-je lui préférer le chemin difficile (par exemple me former, apprendre des choses nouvelles, entreprendre un nouveau projet...) ? La grande majorité des personnes choisit le chemin facile. Ce n'est pas étonnant, notre cerveau nous pousse naturellement sur ce chemin (il est programmé pour minimiser les efforts et les risques).

A court terme, le chemin facile apporte une satisfaction immédiate. C'est aussi la perspective inconsciente de cette récompense qui guide souvent nos choix. A long terme, le chemin facile ne nous apporte rien voire peut être destructeur (pour notre santé physique ou mentale). C'est le cercle vicieux de la facilité : je n'entreprends pas, donc je n'ai pas de résultats, donc ma confiance en moi-même baisse, donc j'ai encore moins envie d'entreprendre...

Le chemin difficile seul conduit à l'accomplissement. Le vrai bonheur se trouve à l'intérieur de nous, dans l'accomplissement de ce chemin. Le chemin est plus important que l'objectif final car il nous permet d'évoluer, d'affronter et dépasser nos peurs, de devenir une meilleure personne (plus intelligente, plus sage, avec plus d'expérience). Et alors tout ce que vous avez toujours souhaité viendra à vous (l'argent, le partenaire de vie de vos rêves, etc....).

Pour éviter ce travers, vous pouvez mémoriser la petite formule suivante :

Le présent facile conduit à un futur difficile, le présent difficile peut vous procurer un futur plus facile.

A tout instant vous avez le pouvoir de choisir, personne d'autre ne peut le faire pour vous. Quel chemin allez-vous prendre ?

L'efficacité

Dans la leçon d'aujourd'hui, nous vous donnons quelques principes utiles pour apprendre à bien gérer votre temps et à travailler efficacement. En effet, une gestion efficace du temps est fondamentale pour avancer rapidement vers vos objectifs. Le temps est le principal facteur limitant à notre action : une journée comporte toujours 24 heures, qu'il faut savoir exploiter au mieux. Trop de personnes échouent pour cause d'un manque d'organisation. Elles ont pourtant bien défini leurs objectifs mais n'avancent pas dans leur réalisation, et ceux-ci restent toujours à l'état de rêves sans jamais se concrétiser.

PRIORISATION DES TACHES

Il faut savoir prioriser ses tâches, de façon à s'assurer de commencer par les plus importantes. Selon Stephen Covey, on peut distinguer 4 catégories de tâches selon les critères d'urgence et d'importance :

- Quadrant 1 : urgent et important
- Quadrant 2 : non urgent mais important
- Quadrant 3 : urgent mais non important
- Quadrant 4 : non urgent et non important

Les tâches du premier quadrant ne peuvent pas attendre (votre bébé qui pleure, la cuisine qui prend feu...) et nécessitent un traitement immédiat. Elles ne sont toutefois généralement pas très nombreuses. Les tâches du 4e quadrant sont une perte de temps, il faut essayer de les minimiser ou les éliminer. Restent les tâches des quadrants 2 et 3. Bien souvent, nous faisons passer le quadrant 3 avant le 2, et nous travaillons sur le quadrant 2 uniquement quand il nous reste du temps disponible. C'est malheureusement une erreur. La clé de l'efficacité est de passer la majorité de son temps dans le quadrant 2, et de déléguer si possible celles du quadrant 3. Ce que vous êtes en train de faire maintenant - suivre cette formation - est typiquement une activité de quadrant 2. Travailler sur vous-même, entretenir votre forme physique, consulter votre médecin en prévention, vous former, sont des activités de quadrant 2 auxquelles vous devez réserver le temps nécessaire.

Pour en savoir plus sur cette question de la priorisation, nous vous recommandons de lire "Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent" de Stephen Covey.

PLANIFICATION

Chaque semaine, vous devez définir 3 objectifs court-terme qui vous rapprochent de vos objectifs long-terme. Ces objectifs peuvent être déclinés pour chacun des rôles clé que vous occupez: mari/femme, père/mère, salarié, etc... Ces objectifs doivent être écrits. A chacun de ces objectifs correspondent des tâches que vous devez réaliser. Efforcez-vous de placer ces tâches dans votre emploi du temps hebdomadaire, en commençant par les plus grosses et celles de quadrant 2. Quand vous voulez ranger des cailloux dans un bocal il faut placer d'abord les gros, ensuite les petits (sinon les petits occupent l'espace et les gros ne rentrent plus). C'est la même chose pour la gestion de votre temps.

LES ROUTINES

Nous sommes des êtres d'habitudes. Une grande partie de nos actions quotidiennes sont des actions "automatiques" que nous faisons machinalement par habitude. En effet l'habitude recèle un "pouvoir magique", celui de ne pas nécessiter de volonté. Or notre potentiel de volonté est limité chaque jour. Une fois épuisé, il faut le reconstituer avant de pouvoir à nouveau entreprendre des tâches difficiles ou exigeantes. Les habitudes ne consomment pas de volonté, nous sommes donc assurés de les exécuter. C'est pourquoi

il est très important de développer des habitudes positives qui vous entraînent automatiquement vers le succès, plutôt que des habitudes destructrices qui vous tirent vers le bas.

Mettre en place une routine individuelle, une organisation systématique de vos journées, apporte une grande sérénité et contribuera grandement à l'atteinte de vos objectifs. La routine est beaucoup plus efficace que les "todo listes", les listes de tâches.

Pourquoi ? Parce que rien ne peut arrêter quelque chose qui ne cesse d'avancer. Pensez à la goutte d'eau qui tombe sur un rocher au même endroit, encore et encore. Une simple goutte d'eau, insignifiante, qui ne semble avoir aucun pouvoir sur la roche dure. Pourtant, avec le temps, elle finit par creuser le rocher.

Il est fortement conseillé de se définir une routine matinale et de s'y tenir. Chaque matin, essayez de vous lever suffisamment tôt pour vous réserver une "heure en or", qui pourra être consacrée aux activités suivantes :

- revue de vos objectifs hebdomadaire, fixation d'objectifs pour la journée
- méditation / affirmations
- lecture inspirante
- exercice physique

L'application Ironmind est parfaite pour vous aider avec cette routine, vous pouvez créer vos propres programmes analogues à celui-ci où vous définirez vous-même vos actions (informations sur l'écran "Devenir Coach").

La routine est complexe à mettre en place, nécessite de bien vous connaître et une réflexion approfondie. Elle nécessite de changer vos habitudes, de faire des essais et de persévérer pour l'adapter. Cela peut demander aussi une reprogrammation mentale de vos croyances limitantes qui constituent un frein puissant au changement.

COMBATTRE PTP

Il faut absolument éviter la Procrastination, la Tergiversation et aussi le Perfectionnisme :

- la procrastination est le fait de remettre les choses à plus tard. En repoussant continuellement le passage à l'action rien ne sera accompli. Plus une action est difficile ou demande de l'effort, plus notre cerveau a naturellement tendance à essayer de la repousser. Seule l'auto-discipline permet de combattre la tendance à procrastiner.
- la tergiversation est le fait de constamment remettre en question nos décisions précédentes. Là aussi, cette indécision produit l'inaction. Pour se faire, une technique simple : se forcer à accomplir les tâches en se concentrant exclusivement sur celles-ci. Il y a un temps pour la réflexion / la définition des objectifs et un autre pour l'action. Le temps de l'action doit être réservé à agir, sans laisser son esprit diverger. En effet, la tergiversation est juste une autre ruse de notre cerveau pour nous faire retomber dans

l'état confortable de l'inaction. Là encore, repousser la tergiversation nécessite de l'auto-discipline.

- le perfectionnisme est le fait de vouloir faire les choses tellement bien qu'on ne les finit jamais. C'est bien sûr un ennemi de l'efficacité, car il allonge indéfiniment la durée de nos actions. Pour le combattre il faut réaliser que rien ne peut être parfait dans ce monde. Nos productions doivent avoir le niveau qualité nécessaire, mais la sur-qualité nuit à la productivité.

La Persévérance

La persévérance est sans contexte l'élément déterminant qui conditionne l'accomplissement de ses objectifs. Il est impossible d'échouer en persévérant. Pensez à la petite goutte qui tombe sur un rocher toujours au même endroit : elle finit toujours par le creuser.

La première condition pour garantir cette persévérance est votre état d'esprit. C'est l'objet de la reprogrammation mentale que vous travaillez depuis le début cette formation.

L'ennemi de la persévérance est naturellement le découragement, qui peut arriver lorsque nos actions ne produisent pas les résultats attendus. Le découragement provient de la sensation d'échec. Une manière très simple de le combattre est de bannir le mot "échec" de votre vocabulaire. Les échecs n'existent pas, mais doivent être remplacés par les mots "tentatives" et "essais". Chaque tentative vous rapproche de la réussite, mais il est impossible de savoir à l'avance combien de tentatives seront nécessaires. Rappelez-vous Edison et ses 9000 essais infructueux avant d'arriver à faire fonctionner une ampoule électrique. S'il s'était découragé sur une seule de ces tentatives, il n'aurait pas atteint son objectif. Au contraire, il considérait chaque tentative comme une marche supplémentaire franchie le rapprochant du haut de l'escalier. Imaginez que vous êtes un mineur en train de creuser sous la terre à la recherche d'un filon d'or. Vous ne savez pas à quelle distance celui-ci se trouve. Certains ont arrêté de creuser quand le filon était juste derrière, à quelques coups de pioche...

Le découragement peut aussi survenir devant les obstacles ou les problèmes. Pour l'éviter il faut remplacer le mot "problème" par "opportunité". Chaque difficulté est alors simplement une chance de grandir, d'apprendre quelque chose en travaillant à la surmonter. Il faut alors "aller de l'avant", en oubliant le problème mais en se concentrant à la place sur les solutions. "Ruminer" les problèmes ne sert à rien, risque seulement de nous amener à chercher des excuses ou autojustifications confortant certaines croyances négatives du type "je n'y arriverai jamais, je savais que je n'en suis pas capable, etc..." Ce sont justement ces croyances que nous voulons éliminer par la reprogrammation mentale, il ne faut surtout pas leur laisser la possibilité de resurgir dans notre esprit. Sachez aussi que chaque difficulté franchie augmente votre confiance en vous, qui est un ingrédient nécessaire à la persévérance.

D'autres aides à la persévérance sont la précision de l'intention (d'où l'importance de définir précisément ses objectifs), la foi, et la mise en place d'habitudes ou routines.

Nous avons étudié dans le module des "pré-requis" l'importance de la foi. C'est justement cette confiance absolue, en nous-même et en l'univers, qui nous permet de surmonter les obstacles sans nous décourager. Elle nous fait continuer de monter l'escalier alors qu'on n'en aperçoit pas le sommet. Toutefois rappelons que la persévérance ne doit pas être confondue avec l'obstination aveugle. L'obstination aveugle à obtenir un résultat est dangereuse, car si nous n'obtenons pas ce résultat nous pouvons nous considérer comme un "raté" et perdre notre confiance en nous. Sachons rester détaché de notre objectif final et laisser la possibilité à l'univers de nous proposer quelque chose qui sera encore meilleur pour nous. L'univers nous réserve parfois des surprises !

Voici pour terminer un processus résumé en 4 étapes vers la persévérance :

1. avoir un but précis et un désir brûlant
2. établir un plan pour y parvenir
3. ne pas accepter les influences extérieures négatives
4. trouver des personnes susceptibles de nous encourager

Commencer petit

Cette citation de Napoleon Hill résume très bien la loi de l'attraction :

"Tout ce que le mental de l'homme peut concevoir et croire, il peut le réaliser".

Après avoir déterminé ses objectifs, il faut être capable d'y croire. Croire, c'est savoir à l'avance qu'on atteindra ses objectifs. Pour que votre cerveau "accepte d'y croire", il faut prendre garde à ne pas se fixer tout de suite des objectifs surdimensionnés. En particulier, on évitera de demander des choses impossibles, de se fixer comme objectifs la résolution de problèmes insolubles. On évitera aussi de se fixer des objectifs exigeant une réponse irréaliste dans le temps (du genre : je veux être milliardaire dans une semaine).

Une des clés de la loi de l'attraction est donc de ne pas imaginer trop grand au départ, de "commencer petit". Par la suite, lorsque vous constaterez par vous-même dans votre vie que "ça fonctionne", vous pourrez progressivement augmenter la taille de vos demandes. Vous aurez pris confiance en l'univers et en vous-même, votre cerveau sera capable de croire à des choses de plus en plus grandes et celles-ci deviendront réalité.

Pour "croire", il faut utiliser vos ressentis émotionnels. En effet votre cerveau ne fait pas la différence entre l'imaginaire et le réel. Vous devez donc visualiser à l'avance vos objectifs réalisés, de manière aussi précise que possible, en utilisant si possible tous vos sens. Il s'agit de vous créer une image mentale des objets désirés. Cette visualisation du

résultat attendu est très importante car l'imagination est plus forte que la raison. Mieux vous arriverez à imaginer ce résultat, plus celui-ci aura de chances de se réaliser. La visualisation créatrice peut se pratiquer progressivement en trois étapes :

1. En utilisant des images concrètes, les plus proches possibles de vos objectifs. C'est ce que vous faites en pratiquant les exercices de visualisation contenus dans ce programme. Il est donc fortement recommandé d'adapter ces images à vos objectifs, en modifiant la présentation PowerPoint de visualisation.
2. En vous créant les images de visualisation mentalement, sans support physique.
3. En faisant appel à vos autres sens : le toucher, l'ouïe, le goût pendant que vous visualisez mentalement vos images. C'est le plus puissant des niveaux, mais aussi le plus difficile. A ce niveau, vous devez ressentir les émotions positives de tout ce que vous voulez obtenir.

Vous devez pratiquer cette visualisation quotidiennement, l'idéal étant de le faire le soir avant de vous endormir et le matin avant de vous lever. L'imagination se travaille comme un muscle, ici aussi le maître mot est la persévérance, même si vous éprouvez des difficultés au début. En imaginant les résultats que vous souhaitez obtenir avant de dormir, vous "programmez" votre cerveau. Non seulement vous le persuadez que l'objet de vos désirs est atteignable (puisque'il ne sait pas faire la différence entre cet objet réalisé et l'objet réel) mais en plus vous lui demandez de travailler à chercher des solutions. Votre cerveau va chercher par tous les moyens à faire correspondre la réalité avec l'image mentale. Il deviendra beaucoup plus "réceptif" et vous remarquerez des choses autour de vous (notamment sous la forme de synchronicités, nous y reviendrons plus loin) que vous auriez ignoré sinon. Par cette programmation, votre cerveau devient un véritable "missile à tête chercheuse" dirigé vers vos objectifs. Il serait dommage de vous priver d'une arme aussi puissante, n'est-ce pas ?

Donner pour Recevoir

Nous avons appris précédemment que chacun de nous possède en lui-même un pouvoir merveilleux et quasi-illimité : celui de réaliser ses rêves. Nous sommes le canal par lequel le pouvoir infini de l'universel peut se manifester dans le monde réel, selon les dons et les capacités de chacun. Ce pouvoir est intérieur mais nous ne pouvons pas le recevoir si nous ne le donnons pas. Si nous ne donnons pas, le canal s'obstrue. Ceci s'applique à tous les domaines de l'existence : plus nous donnons, plus nous recevons. Cette leçon est donc consacrée à ce principe : comment donner davantage afin de recevoir plus.

Nous devons d'abord utiliser le pouvoir que nous possédons déjà pour le multiplier. Ceci fonctionne comme un athlète qui utilise la force qu'il possède pour s'entraîner : plus il donne de sa force, plus il en aura. De même pour le financier : il doit utiliser l'argent qu'il possède, le faire circuler, afin d'obtenir plus d'argent. De même pour le commerçant qui doit écouler sa marchandise afin d'en recevoir davantage.

Une autre façon de voir les choses est de nous considérer comme une balance que l'univers forcerait toujours en position d'équilibre : l'un des côtés matérialise ce que nous donnons, l'autre ce que nous recevons. Pour recevoir d'avantage, nous devons donner davantage. Sinon l'équilibre est rompu et cela entraîne pour nous des conséquences négatives. C'est par exemple le cas de certains gagnants au loto : la balance penche d'un seul coup brusquement du côté "recevoir". Nombreux sont ceux qui perdront rapidement l'argent reçu d'une manière ou d'une autre (par de mauvais placements, parce qu'ils se font escroquer, etc...), et la balance reviendra à l'équilibre.

Donner suppose en premier lieu d'avoir quelque chose de valeur que l'on peut apporter aux autres. Plus on augmente sa valeur, plus on devient intéressant et une opportunité pour les autres. Ceci fonctionne aussi bien en matière commerciale que relationnelle (plus vous augmentez votre valeur plus vous démarquez du reste des gens et devenez attractif pour le sexe opposé).

Comment augmenter sa valeur ?

- dans le domaine personnel : en investissant sur soi-même. Bravo, c'est justement ce que vous faites à cet instant précis en suivant cette formation ! Chaque petite action effectuée en ce sens augmente votre valeur un petit peu. Tous ces "petit peu" s'ajoutent par la puissance de l'effet cumulé pour faire à long terme une très grosse différence.

- dans le domaine professionnel : en faisant le "kilomètre en plus" pour vos clients, prospects ou audience. En traitant les personnes qui font appel à vos services de la même manière dont vous voudriez être traité.

Augmenter votre valeur doit être votre préoccupation constante, tous les jours. Vous pouvez apprendre de nouvelles choses et continuer de vous former chaque jour de votre vie. Essayez de vous poser quotidiennement cette question : comment puis-je augmenter ma valeur afin de devenir une opportunité pour les autres ?

Donner suppose aussi de produire au lieu de consommer. Notre société porte à juste titre le nom de "société de consommation", car elle nous entraîne à consommer toujours plus. Les possibilités offertes sont tellement larges que nous sommes tentés de passer la majeure partie de notre temps à consommer, encore et encore. Cela convient d'ailleurs parfaitement à notre cerveau qui recherche la plupart du temps le "chemin le plus facile": consommer est toujours plus facile que produire. Toutefois il faut réaliser que c'est en produisant de nouvelles choses que vous augmenterez votre valeur, pas en consommant.

Chaque fois que vous hésitez entre produire et consommer, répétez-vous ce vieil adage :

"Les riches produisent, les pauvres consomment"

Cela vous aidera à choisir votre prochaine action en fonction du côté dans lequel vous voulez vous placer...

Ecouter son Génie Intérieur

Lorsque nous avons à prendre une décision, surtout une décision importante, nous avons le choix entre :

- écouter notre mental : soigneusement peser le pour et le contre afin de déterminer le choix le plus rationnel
- écouter notre intuition : prendre la décision "avec nos tripes" selon ce qui nous semble intuitivement le meilleur, sans autre justification logique

Lorsque ces deux canaux nous indiquent la même direction à suivre, il n'y a pas de difficulté. La difficulté survient souvent lorsque l'intuition nous indique une direction opposée à celle que la raison nous commande. Laquelle choisir alors ? Le choix est rendu encore plus difficile quand la décision logique, celle du mental, est confirmée voire renforcée par des personnes extérieures, notamment des personnes proches qui comptent pour nous et dont nous respectons les opinions. Le risque est alors grand de se laisser influencer / convaincre et de basculer en faveur de la décision logique. Pourtant, ainsi que nous allons le voir dans cette leçon, c'est peut-être le mauvais choix à long terme.

L'univers nous envoie des signes sous forme d'idées, d'intuitions et de coïncidences (nous étudierons les "synchronicités" dans la prochaine leçon). Il est tout à fait primordial de percevoir ces signes et de savoir les écouter, même et surtout lorsqu'ils ne vont pas dans le sens de notre raison logique. Ces signes peuvent être positifs, comme un élan ou une envie de faire quelque chose, ou négatifs, comme lorsque vous "ne sentez pas" quelque chose et que cela vous retient. Ces intuitions se manifestent généralement sous la forme de ressentis émotionnels, d'où les expressions courantes "je le sens" et "je ne le sens pas". Il ne faut surtout pas les balayer d'un revers de la main sous prétexte que ces ressentis ne sont pas explicables rationnellement. Au contraire, il faut savoir les accueillir et être conscient de leur grande valeur en tant que messages provenant de la source universelle.

Plus les décisions sont grandes, plus il est important d'accorder de la valeur à l'intuition plutôt qu'à la raison (et plus c'est difficile). Vous pensez peut-être que certaines personnes ont une intuition plus développée que d'autres. Si votre intuition vous semble peu développée, cela n'est pas une fatalité. L'intuition se manifeste lorsque vous êtes aligné(e) avec vous-même et avec la source universelle. Rappelez-vous la métaphore du canal. L'intuition ne peut traverser le canal si celui-ci est bouché ou encombré. De plus, vous n'entendrez pas cette "petite voix" lorsque vous êtes dans le bruit et l'agitation. C'est dans le silence et la solitude, par la relaxation et la méditation, que vous vous mettez dans un état intérieur propice à l'entendre. Dans cet état seulement vous ouvrez le canal qui vous relie à la source de toute chose. Il faut pour cela faire taire vos pensées parasites et vivre en étant pleinement dans le moment présent. Il faut aussi être rempli(e) d'un sentiment de gratitude immense pour tout ce que vous avez déjà, être intimement persuadé(e) que quoi qu'il vous arrive, tout sera bien.

En développant l'écoute de votre "génie intérieur", et en observant les résultats extraordinaires auxquels cette écoute vous conduit, vous deviendrez de plus en plus confiant en sa valeur. Petit à petit, elle vous conduira sur le bon chemin pour obtenir tout ce que vous voulez dans la vie. En augmentant votre confiance vous parviendrez à suivre votre intuition même lorsque vous n'aurez aucune idée du "comment", même lorsque la direction qu'elle vous indique vous semble une voie risquée ou truffée d'embûches. Vous serez capable d'avancer, un pas après l'autre, animé(e) par la conviction intime et profonde que l'univers vous fournira les moyens d'y arriver en temps utile, et de surmonter les obstacles. Alors, rien ne pourra vous arrêter.

Les Synchronicités

Nous avons étudié dans la leçon précédente l'importance d'être attentif aux signes que l'univers nous envoie. Certains de ces signes se manifestent à l'intérieur de nous sous la forme d'intuition, d'autres se manifestent dans le monde extérieur. On appelle ces derniers des "synchronicités". Une synchronicité se définit par l'occurrence simultanée d'au moins deux événements qui ne présentent pas de lien de causalité mais dont l'association prend un sens pour la personne qui les perçoit. En clair, ce sont des "hasards" inexplicables, des coïncidences surprenantes qui vous interpellent. Par exemple : vous pensez à une personne, et quelques instants plus tard cette personne vous appelle au téléphone.

Il peut d'agir de signes que l'univers nous envoie pour nous indiquer des opportunités à saisir. Vous pouvez les voir comme des "coups de pouce" ou des raccourcis offerts par l'univers. Il serait donc dommage de s'en priver car ils nous aident à atteindre nos objectifs plus rapidement. Il peut arriver qu'on soit bloqué, qu'on ne sache comment effectuer la prochaine étape. L'univers nous indique par ce moyen le chemin à suivre. Nous sommes libres de suivre ou non ces indications. Parfois nous hésitons car nous ne comprenons pas le sens immédiat ou le bénéfice de celles-ci. Toute la difficulté est de savoir "faire confiance" et de réaliser que suivre ces opportunités est susceptible d'entraîner une réaction en chaîne bénéfique impossible à prédire au départ. D'où l'importance de cette "foi" ou confiance absolue en l'univers que nous avons déjà abordée dans la première semaine de ce programme. Elle s'acquiert et se renforce petit à petit, progressivement, au fur et à mesure que vous détectez et suivez les synchronicités.

Les pré-requis pour tirer profit des synchronicités sont :

- garder l'esprit ouvert en toute circonstance, être souple au changement plutôt que rigide et ferme sur vos positions
- rester humble et réaliser qu'on ne sait pas tout, rester enseignable
- vivre dans l'instant présent, pour rester attentif et capable de déceler ces signes
- avoir confiance en l'univers, pour accepter de suivre ses indications même si notre esprit logique ne les comprend pas voire les rejette

- pratiquer le lâcher-prise : garder le désir ardent d'atteindre son but tout en se détachant du résultat final. Accepter que l'univers nous emmène peut-être vers un objectif encore plus beau, qu'il a peut-être trouvé quelque chose d'encore meilleur pour nous

- croire que tout arrive toujours pour le mieux, pour notre bien-être ultime

Il est possible que vous ayez l'impression de ne constater aucune synchronicité dans votre vie. Cela ne signifie pas qu'elles ne se produisent pas, mais plus probablement que vous n'êtes pas dans un état mental suffisamment réceptif pour les déceler. Votre "canal de perception" est bouché. C'est en continuant de pratiquer assidûment la méditation de pleine conscience que vous parviendrez peu à peu à l'ouvrir, il importe surtout de ne pas vous décourager trop vite. Rappelez-vous du principe de persévérance étudié il y a quelques jours.

Se récompenser

Le dernier principe que nous étudions dans ce cours est celui-ci : vous devez vous récompenser pour chaque petite victoire obtenue. Rappelez-vous : dans la dixième leçon nous avons étudié l'importance du sentiment de gratitude envers l'univers pour toutes les bonnes choses que vous possédez déjà. Ce même principe s'applique envers vous-même : vous devez éprouver de la gratitude pour chaque accomplissement réalisé avant de passer à l'objectif suivant.

Pour cela, vous devez faire une pause après chaque résultat, et vous récompenser de ce résultat. Cette récompense peut prendre la forme que vous souhaitez, cela peut être un moment de détente ou de divertissement que vous vous accordez (un film, une sortie, un spectacle, un repas au restaurant...) ou un petit cadeau que vous vous faites. Cela n'a pas besoin d'être une chose de grande valeur, ce qui compte c'est le geste.

Cette récompense, ce cadeau que vous vous faites, aura pour effet de renforcer votre estime de vous-même. Vous vous récompensez parce que vous le méritez, parce que vous vous aimez, parce que vous avez de la valeur à vos yeux. Cette estime de vous-même est primordiale pour faire fonctionner la loi de l'attraction. En effet, si vous estimez ne pas mériter une chose, vous émettez une vibration négative envers l'univers qui fera en sorte que cette chose ne se réalisera pas, et ceci même si vous la désirez ardemment. Vous devez donc absolument éviter ce blocage (parfois inconscient).

Si vous omettez de vous récompenser et d'éprouver de la gratitude pour chaque résultat obtenu, vous émettez aussi une vibration négative d'ingratitude envers l'univers. C'est comme si vous lui disiez que tout ce qu'il avait fait pour vous aider ne valait rien ou pas grand-chose. Vous devez éviter cela. Inversement, en vous récompensant vous émettez une vibration positive dans l'univers. La loi de l'attraction fera alors en sorte que vous obteniez davantage de résultats positifs comme celui que vous célébrez.

Il peut être utile de noter par écrit tous vos accomplissements. En effet, avec le temps, nous risquons de les oublier car "on ne se souvient pas des trains qui arrivent à l'heure". Ce "cahier des accomplissements" vous servira aussi dans les moments de doute ou de

baisse de motivation qui ne manqueront pas de se produire. Nous ne sommes pas des machines et ne pouvons pas être constamment au top de l'énergie. Dans ces moments de doute, relire la liste de vos accomplissements du passé vous redonnera de l'énergie pour continuer à agir.

Vous récompenser est enfin important pour profiter du chemin parcouru. Le but ultime est de ressentir le bonheur au quotidien, c'est même plus important que le résultat final. En chemin vous évoluez, vous grandissez, vous vous transformez de manière positive. Pensez à ceci comme à un voyage à travers un très beau pays. Si vous restez uniquement focalisé(e) sur la destination finale et que vous oubliez de regarder autour de vous, vous perdez tout le bénéfice du voyage. Prenez donc le temps de profiter de la vie, de toutes les journées qui passent jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif. Vous arriverez alors à vous détacher du résultat final et comprendrez que ce que vous êtes devenu en chemin est finalement plus précieux. Car vous pouvez perdre toutes vos possessions matérielles, mais vous ne perdrez jamais qui vous êtes devenu(e) : une meilleure version de vous-même.

"Le chemin est l'objectif"