

*Instructions et méthodes pratiques sur le best-seller
"L'effet du bonheur"!*

Le livre d'exercices sur l'effet du bonheur

Christopher Klein & Jens Helbig

Pour toute question ou suggestion:

ck@klhe.de

Glück - der ultimative Ratgeber

1ère édition, 2019

© by GbR : Christopher Klein & Jens Helbig

a Imprint of GbR : Christopher Klein & Jens Helbig
Rue des Hortensias 26
40474 Düsseldorf

Copyright © 2019 by Christopher Klein et Jens Helbig - tous droits réservés.
Tous droits réservés. Tous les textes, parties de textes, graphiques, mises en page ainsi que toutes les autres parties créatives de cet ouvrage sont protégés, entre autres, par le droit d'auteur. La copie, la numérisation, l'altération des couleurs ainsi que le téléchargement, par exemple dans la mémoire vive, le smoothing, la compression dans un autre format et autres opérations similaires constituent, entre autres, une reproduction soumise au droit d'auteur. Les infractions à la protection des droits d'auteur ainsi que toute adaptation des éléments créatifs mentionnés ici ne sont autorisées qu'avec l'accord exprès préalable de la maison d'édition et de l'auteur. Les contrevenants s'exposent notamment à des poursuites judiciaires!

Composition du livre : Christopher Klein

Illustration : Stefan Valerio Meister → www.stefanvaleriomeister.de/

Couverture : KLHE-Verlag → info@klhe.de

Table des matières

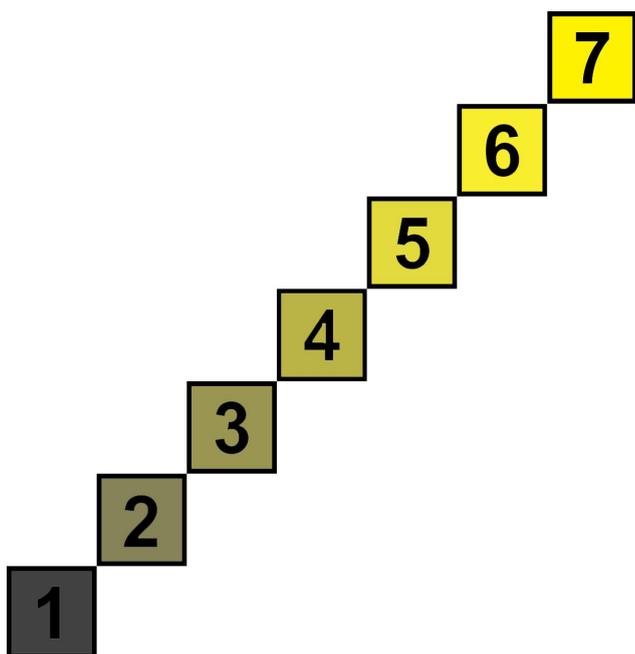
Introduction : L'accès au bonheur (→ p. 3)	
The Pursuit of Happiness (p. → 4)	
Ton état d'esprit (p. → 7)	
Que voulons-nous? Le plan de vie comme aide précieuse (p. → 8)	
Dessine-toi maintenant et, à côté, ton avenir de rêve (p. → 8)	
Construire activement ton plan de vie → Étape 1 : Note (p. → p. 8)	
Étape 2 : Hiérarchise (p. → p. 13)	
Étape 3 : Concrétise (p. → 14)	
Étape 4 : La récompense (p. → 17)	
Perception et attention (le cerveau comme superordinateur) (p. → p. 18)	
La conscience diurne (p. → 19)	
La partie critique de la conscience (p. → 20)	
Le subconscient (p. → 21)	
Subconscient et pensées (p. → 25)	
L'inconscient (p. → 25)	
L'intuition (p. → 26)	
Exercices bioénergétiques (p. → 27)	
La formation du caractère dans l'enfance (p. → 28)	
Notre ego et sa part d'ombre (p. → 29)	
Le lien entre l'énergie vitale et les biophotons (p. → 31)	
Les capacités manquantes (p. → 32)	
Les pensées - elles créent la réalité (p. → 32)	
L'autosuggestion correcte : le journal de gratitude (p. → 33)	
Détoxifier (p. → 34)	
Écrire et parler comme processus de désintoxication (p. → 34)	
S'aimer soi-même et aimer les autres (p. → 34)	
S'endormir et se lever avec le sourire (p. → 35)	
Humour et décontraction (p. → 35)	
Rassembler les gens autour de soi (p. → 35)	
Alimentation (p. → 36)	
Méditation quantique & méditation sur le bonheur (p. → 36)	
La méthode des 2 points - changer la réalité encore plus rapidement (p. → 36)	
Le sport, c'est le meurtre, ou la vie? (S. → 37)	
Poursuis ta propre voie (p. → 37)	
Perçois le miroir de la vie (p. → 38)	

Introduction : l'accès au bonheur

Le bonheur, c'est aussi le travail. Cela énervera les uns et réjouira les autres. Cela contrarie ceux qui considèrent la chance ou la malchance comme un don de "Dieu". Ils ne perçoivent pas les situations négatives, les sentiments ou la malchance comme l'effet de ce qu'ils ont eux-mêmes créé, mais se considèrent comme des victimes des circonstances et d'autres personnes. La plupart des gens passent leur vie à croire que la chance est quelque chose d'irréversible et de prédéterminé par le destin. Cela est certes confortable, mais ne permet aucun changement. Cette croyance "confortable" (douloureuse) nous plaît particulièrement lorsque les choses vont mal.

D'un autre côté, l'affirmation selon laquelle le bonheur passe par le travail réjouira tous ceux qui sont prêts à changer eux-mêmes et leur vie. Tu fais partie de ce groupe, sinon tu n'aurais pas acheté ce livre. Mais l'univers et ses lois sont effectivement conçus de manière à ce que nous soyons tous les artisans de notre propre bonheur. C'est une loi de la nature et non le résultat de conférences données dans des salons d'ésotérisme douteux. En effet, la chance ne favorise pas seulement les personnes capables, mais aussi et surtout celles qui sont préparées et attentives. Plus nous travaillons souvent et intensément à notre bonheur, plus il s'installe rapidement et plus il dure longtemps. Nous t'avons déjà conseillé de nombreuses méthodes à cet effet dans le livre **L'effet du bonheur**.

Pour ne pas dépasser le volume du livre, nous avons développé de nombreux autres exercices profonds dans le cadre de ce cahier d'exercices. Tu y trouveras une multitude d'exercices pas à pas qui t'accompagneront sur le chemin de ton Effet du bonheur personnel. Le livre d'exercices s'inspire de la structure des chapitres de "**L'Effet du bonheur**" et vous incite à développer votre propre plan de bonheur. Dans ce sens, nous te souhaitons beaucoup de plaisir à essayer et un effet "waouh". Prépare-toi, car certains exercices vont potentialiser ton bonheur! Afin de documenter l'effet du bonheur pour toi, nous avons créé une petite pyramide. Évalue maintenant ton état émotionnel de 1 (très mauvais) à 7 (brillant) et laisse-toi surprendre par le nombre de niveaux que tu pourras gravir au fil du livre!



La poursuite du bonheur

Le premier chapitre montre clairement qu'il faut s'occuper du bonheur comme de la graine d'une plante, acquérir des connaissances théoriques à son sujet et l'arroser constamment - c'est-à-dire agir - pour le cultiver et en faire un grand arbre solide avec des racines profondes. Demande-toi donc: **que signifie réellement le bonheur pour moi dans les différentes situations de la vie?**

L'auto-évaluation est une leçon essentielle sur le chemin du bonheur. Fais donc cet exercice lentement et avec prudence et note concrètement comment ton bonheur se manifeste dans les différents domaines. Ainsi, tu le reconnaîtras certainement plus tard lorsqu'il se produira et tu ne passeras pas à côté.

Amour, sexualité et partenariat

Confiance en soi

Développer mes points forts et intégrer mes points faibles

Spiritualité

Force émotionnelle et équanimité

Santé, bien-être et état physique

Réussite professionnelle

Performance

Liberté financière

Expériences

Les réponses ne peuvent être trouvées que par toi-même. Mais en y regardant de plus près, tu constateras qu'elles reflètent généralement un sentiment de manque de conditions de vie matérielles ou personnelles. Tu aimerais bien être avec la femme de tes rêves, avoir plus d'argent et réussir professionnellement. Tu es donc insatisfait parce que tu penses qu'il te manque quelque chose. Mais c'est justement là que réside la base du malheur à vie. L'homme aimerait toujours avoir plus de ceci ou de cela, mais une fois qu'il l'a obtenu, cela ne le rend pas heureux. Secrètement, au fond de toi, cette constatation n'est pas nouvelle pour toi non plus.

Ton bonheur ne dépend donc pas de circonstances extérieures, mais en premier lieu d'un état d'"être". Tu peux travailler sur les deux.

Tes pensées et ton état d'esprit

Au début de tout changement, il y a l'idée et la volonté de mettre quelque chose en route. Comme l'a dit Albert Schweitzer : "**La plus grande décision de ta vie réside dans le fait que tu peux changer ta vie en changeant ton état d'esprit**". Tu peux à tout moment prendre la décision de prendre ta vie en main, dès maintenant. À chaque instant, tu peux commencer à faire tout ce qui est en ton pouvoir pour atteindre ton véritable potentiel de bonheur. L'écrire en mots est un bon début. Exprime-le avec tes propres mots: "Je, - ton nom -, prends ma vie en main dès maintenant. Pour cela, je fais dès maintenant..."

Tu as ainsi posé une pierre angulaire sur laquelle tu peux t'appuyer. Ces mots sont comme une promesse que tu te fais à toi-même et qu'il s'agit de tenir strictement à partir de maintenant. Mais il n'est pas rare que des pensées (spirales) négatives nous barrent la route. Pour attirer le bonheur, il est important de les percer à jour et de trouver une distance intérieure. Les pensées et les sentiments négatifs sont en effet les principaux déclencheurs du malheur ou de l'absence de bonheur. Or, c'est dans l'état de non-pensée que nous sommes le plus fortement connectés à notre véritable source intérieure d'inspiration. Mais nous en parlerons plus en détail plus tard et ailleurs (**livre électronique des 7 lois hermétiques**). Éliminer les pensées négatives n'est toutefois pas un exercice facile. Une méthode très efficace est la suivante. Note au moins cinq pensées négatives, ou situations, qui te sont arrivées au cours des trois derniers jours. Si tu n'arrives pas à en trouver cinq, reviens en arrière jusqu'à ce que tu en aies au moins cinq.

Situation négative

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Tu verras qu'en y regardant de plus près, les situations étaient de toute façon "négatives" uniquement parce que nous les percevions comme négatives dans notre esprit. Si nous les considérons de manière totalement neutre et que nous ne les étiquetions pas par nos pensées, elles perdraient très vite leur signification négative. Les situations ne deviennent négatives qu'à partir du moment où nous les rendons négatives. En soi, elles sont toutes neutres et dans leur ensemble (polarité), elles s'équilibrent de toute façon. La polarité te permet donc aussi d'extraire des aspects positifs des situations négatives. Essaie maintenant de trouver l'aspect positif correspondant à chaque situation négative pour les cinq situations (ou peut-être en as-tu plus). Tu constateras rapidement que les aspects négatifs comportent toujours au moins un aspect positif. Il n'est pas rare que le bien soit profondément caché dans une mauvaise situation et qu'il ne se révèle à nous que dans le contexte global, ou qu'il soit beaucoup plus abstrait que ce à quoi nous pourrions nous attendre de prime abord.

Aspect positif

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Tu peux faire cet exercice autant de fois et aussi souvent que tu le souhaites. Chaque fois, il élargira considérablement tes horizons et ta conscience. Tu développeras ainsi ta personnalité et ta confiance en toi. D'une part, parce que tu apprendras à mieux te connaître et, d'autre part, parce que tu réaliseras de plus en plus souvent que chaque aspect négatif comporte par nature un aspect positif (et vice versa, bien sûr). Garde cela à l'esprit! En raison de la structure polaire de notre monde et de notre conscience, tout ce qui est positif a donc toujours le potentiel de se transformer en quelque chose de négatif. C'est l'une des leçons les plus importantes de la vie.

Qu'est-ce que tu veux? Le plan de vie, une aide précieuse

Le plan de vie peut être un grand soutien sur le chemin de ton bonheur personnel. C'est pourquoi nous lui accordons une grande importance dans ce cahier d'exercices. Car c'est justement sur un plan de vie que tu pourras toujours te baser par la suite et plus tard dans ta vie. Ce n'est que lorsque tu as une vision et un objectif dans ta vie que tu as la possibilité de les atteindre concrètement. Guillaume d'Orange-Nassau l'a très bien expliqué dans une citation célèbre.

"Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas dans quelle direction il veut naviguer."

Consacre donc suffisamment de temps à ton plan de vie personnel et travaille constamment à sa réalisation. Ainsi, tu auras toujours des objectifs en tête et tu puiseras dans une source de motivation infinie. C'est parti!

Dessine-toi maintenant et, à côté, le futur de tes rêves

Lorsque tu dessines, tu stimules les cellules grises de ton cerveau pour qu'elles deviennent créatives. Ton cerveau libère alors, comme si tu rêvais, **de la sérotonine et de l'ocytocine**, c'est-à-dire des hormones du bonheur et de l'attachement. Elles font en sorte que, comme leur nom l'indique, tu te lies à ce que tu as dessiné. Mieux encore, ton inconscient s'y attache. Celui-ci a une influence très importante sur ta vie ou plutôt sur la partie de ta vie que tu passes inconsciemment (95 % et plus de la journée!). Nous pouvons utiliser ces hormones de manière positive dans notre vie!

Prends la plus grande feuille que tu peux trouver (au moins DinA3). Sur la page de gauche, dessine brièvement et en noir comment tu vois ta vie en ce moment. Pense aux domaines partiels que nous t'avons déjà décrits dans le chapitre "The Pursuit of Happiness". Peu importe que tu penses ne pas savoir dessiner du tout ou qu'un Picasso se soit perdu en toi. Le mot d'ordre est de faire. Dessine ce domaine sous toutes ses facettes, colorées et tristes. Le travail, tes relations, ton côté spirituel, tes finances, etc. Fais-le tout de suite, avant même de poursuivre ta lecture!

Imagine ensuite à quoi tu aimerais que ta vie ressemble. Dessine également cette image sous toutes ses facettes et aspects colorés sur le côté droit de la feuille. Laisse toutefois un peu d'espace au milieu entre les deux images. Dessine le meilleur avenir possible en une seule image. Perds-toi dans le moment présent et mets toute ton émotion dedans. Remplis ton avenir de rêve de couleurs, aussi brillantes et belles que tu le peux. Sur cette page, tu as pleinement réussi sur le plan professionnel, financier, personnel, relationnel et spirituel. Considère cette image pendant une minute. Il est fort possible que tu te sentes maintenant un peu plus heureux qu'avant (sur le côté gauche).

Dans la troisième étape, ferme les yeux, fais le silence (la liberté de pensée est la source de toute inspiration!) et demande-toi quelles sont les trois choses que tu dois faire pour passer de l'image de gauche à celle de droite. Dois-tu par exemple quitter ton travail pour enfin te mettre à ton compte et être libre? Dois-tu sortir plus souvent pour donner une chance à ton partenaire de rêve de te rencontrer? Tu veux méditer plus souvent pour enfin progresser spirituellement? Quoi qu'il en soit, écris ces choses sur trois flèches que tu dessineras dans l'espace laissé libre au milieu. Elles pointent de gauche à droite. A chaque fois que tu regarderas le côté droit de l'image, ton cerveau se réjouira de plus en plus de cette

nouvelle situation. nouvelle situation et s'en imprégnera inconsciemment. Tout simplement parce qu'il ne se sent plus à l'aise à gauche dans son ancienne vie. Considère-la donc aussi souvent que tu le peux. Tu verras que quelque chose que la plupart des gens qualifient de prémonition entrera dans ta vie. William H. Murray, un alpiniste écossais, a dit lors de l'expédition "Scottish Himalayan Expedition": **"Avant de s'engager pleinement dans quelque chose, il y a une hésitation, une possibilité de recul, et on n'est pas vraiment efficace. Lorsque l'on veut faire avancer quelque chose ou créer quelque chose de nouveau, il y a une vérité fondamentale dont le non-respect réduit à néant d'innombrables idées et les plans les plus grandioses: ce n'est que lorsque l'on s'engage pleinement dans quelque chose que la Providence se met également en mouvement. On trouve soudain de tous côtés un soutien que l'on n'aurait pas obtenu autrement. Tout un flot d'événements suit la décision, et l'on est soudain bénéficiaire d'incidents imprévisibles et de rencontres avec des personnes et un soutien immatériel que l'on n'aurait pas cru possible auparavant. J'ai désormais un grand respect pour la phrase de Goethe: "Commence par faire ce que tu peux faire ou rêver de faire ! L'audace porte le génie, le pouvoir et la magie. Commence maintenant"**.

C'est, comme Murray l'a rapporté de son expédition, une loi de la nature. Au moment où tu décides consciemment de faire quelque chose de différent (de ne pas agir selon tes schémas mais de poursuivre ta vision), la Providence entre en jeu. Soudain, tu reçois de l'aide et du soutien de toutes parts.

La providence contient le mot voir, ce qui nous ramène à la perception. Tu vas soudainement percevoir des situations qui t'étaient auparavant inaccessibles - consciemment mais aussi inconsciemment. N'oublie pas que tu n'es pas obligé de quitter ton travail et de devenir un marginal - ce ne sont que des exemples! Chaque petit pas est un pas de plus que tu aurais fait auparavant. Cet exercice peut transformer complètement ta vie. Fais-le maintenant!

Construire activement son projet de vie : Étape 1 → Écrire

La réalisation personnelle en tant qu'expression du sens de notre vie signifie être heureux. Se fondre dans sa vocation en état de flow crée un lien entre toi et le champ (quantique) inconscient de toutes les possibilités. Le plan de vie t'aide à (re)découvrir ta (tes) passion(s). Il se peut que tu découvres des choses que tu as déjà poursuivies par le passé ou ta façon personnelle de les aborder. Réponds donc aux questions ci-dessous de manière ouverte et honnête, en accord avec toi-même. Essaie de te distancer des "objectifs étrangers" et de te concentrer sur tes propres objectifs. Écoute ton cœur, même si cela prend cinq minutes de plus. Il est important de répondre aux questions dans un environnement agréable, où tu peux te détendre et trouver tes propres réponses en silence. Comme nous l'avons dit, le silence est la source de toute inspiration. Albert Einstein a déjà dit que les idées les plus géniales naissent du silence et non du monde des pensées. Les pensées sont beaucoup plus gênantes dans ce processus. Tu peux tout aussi bien répondre chaque jour à une seule question, y réfléchir pendant la journée et procéder éventuellement à des ajustements le soir. Quoi qu'il en soit, prends du temps pour toi et réponds à ces questions avec le soin nécessaire.

Quels sont mes points forts?

Quelles sont mes faiblesses?

Comment est-ce que je veux grandir?

Comment est-ce que je veux contribuer? Qu'est-ce que je veux (re)donner aux autres?

Quand ai-je été heureux avec quelle activité? Qu'est-ce qui était particulier dans cette situation?

Comment aimerais-je que ma vie se soit déroulée quand je serai vieux (90 ans)?
Qu'est-ce que j'aimerais raconter de ma vie à mes petits-enfants?

En répondant à ces questions essentielles, tu te rapprocheras petit à petit de toi. En fin de compte, ces exercices ne font "que" te rendre visible ce qui est évident. En t'interrogeant de plus en plus sur toi-même et sur les questions fondamentales de ta vie, tu apprendras à mieux te connaître, ainsi que tes véritables objectifs et besoins. C'est précisément à ce stade que nous souhaitons attirer ton attention sur des connaissances plus profondes. Sois conscient que tout ce qui peut te rendre heureux a aussi le potentiel de te rendre malheureux. Car en fin de compte, dans un contexte plus large, ce sont toutes des "petites choses" éphémères. La seule chose qui ne soit pas éphémère est le moment présent, que tu peux accepter et vivre pleinement à tout moment. Ce n'est qu'alors que tu pourras faire l'expérience d'un bonheur vraiment complet et durable.

En partant de tes désirs, de tes envies et de tes passions, mets des mots sur ta propre vie de rêve. Peu importe le temps que tu y consacres jour après jour, l'important est que tu sois aussi concret que possible. Couvre tous les domaines de la vie qui sont importants pour toi. Écris exactement comment se déroulerait ta vie de rêve si tu pouvais la déterminer entièrement. Laisse-toi aller à l'imagination et décris toutes les facettes de manière aussi détaillée que possible. Comment se déroule ta vie de rêve cette semaine? Comment se passera-t-elle cette année? Comment la prochaine? Dans les cinq prochaines années? Que se passera-t-il alors? L'imagination n'a pas de limites! Essaie de te surpasser en réfléchissant sans cesse à ce que tu pourrais faire de mieux, de plus stylé, de plus grand. La devise est "Think Big" - plus tes rêves sont grands, mieux c'est. Plus il y a de chances que de petits coups de chance se produisent et que tu les attires sur le chemin de ta vie de rêve. En revanche, si ton maximum est quelque chose de tout petit et de simple, tu réduis l'horizon des événements possibles et tu limites dramatiquement tes chances de chance.

Prends donc au plus tard maintenant un stylo et un bloc-notes ou un ordinateur portable et formule ta vie de rêve. Il peut s'agir d'une demi-page, d'une page entière ou d'un nombre incalculable de pages. Mais ne t'arrête pas avant d'avoir épuisé ton inspiration!

Étape 2 : Prioriser

Maintenant, tu dois faire le lien entre ton utilisation actuelle du temps et ta vie de rêve. Il y a certainement un énorme écart entre les deux. Facebook, Whatsapp et bien d'autres tâches inutiles nous empêchent d'être vraiment productifs et d'être ici et maintenant.

Note donc dans la liste suivante toutes les choses que tu "as" à faire aujourd'hui, cette semaine ou toujours, et n'oublie rien, mais sois aussi détaillé que possible!

Étape 3: Concrétiser

Il s'agit maintenant de structurer tes objectifs de rêve en termes de temps et de les concilier avec les autres tâches "normales". Décompose donc les grands objectifs en différentes étapes. Il peut aussi s'agir d'un grand nombre de petits objectifs intermédiaires. L'astuce consiste à travailler constamment sur la vie de tes rêves, à te la remémorer et à enregistrer pas à pas de petites expériences de réussite. Commence par ton plus grand objectif de rêve et utilise ton dessin de rêve pour t'aider.

<p>Ma destination de rêve : _____</p>
--

Tu peux aussi imprimer ton objectif de rêve et l'accrocher. Place-le dans la salle de bains ou la chambre à coucher, de préférence à un endroit où tu peux le revoir le matin ou le soir et te concentrer sur lui (même s'il est subconscient). Tu continueras ainsi à travailler de manière subconsciente. Le subconscient est de toute façon l'un des outils humains les plus puissants.

Que doit-il se passer maintenant pour que tu atteignes cet objectif? Note précisément la date à laquelle tu atteindras les différentes étapes. Note également la date à laquelle tu atteindras ton objectif de rêve. Est-ce que ce sera cette année? Ou as-tu d'abord un objectif annuel, pour ensuite atteindre ton objectif de rêve l'année prochaine ou plus tard? Ou préfères-tu le laisser ouvert pour le moment? Qu'est-ce que tu peux faire en un mois? Essaie de rester réaliste, tu éviteras ainsi les déceptions ultérieures. Quelle que soit ta méthode, inscris tes résultats sur la feuille suivante de tes objectifs d'étape pour chaque mois de l'année et indique si tu les as réalisés ou non.

Mes objectifs d'étape

Année _____

Janvier

Février

Mars

 Objectif atteint

Avril

Mai

Juin

 Objectif atteint

Juillet

Août

Septembre

 Objectif atteint

Octobre

Novembre

Décembre

 Objectif atteint

Mon objectif annuel : _____

Mes objectifs d'étape

Année _____

Janvier

Février

Mars

 Objectif atteint

Avril

Mai

Juin

 Objectif atteint

Juillet

Août

Septembre

 Objectif atteint

Octobre

Novembre

Décembre

 Objectif atteint

Mon objectif annuel : _____

Maintenant que tu as une structure temporelle générale et une idée de la date approximative à laquelle tu atteindras ton objectif de rêve, tu peux être encore plus concret.

Répartis ton objectif mensuel par semaine ou sur les derniers jours de la fin du mois. Qu'est-ce que tu peux faire chaque semaine? Ici aussi, ne te surestime pas, mais fixe-toi des objectifs que tu peux et vas atteindre facilement et sûrement. Pense à ton objectif de vie aussi grand que possible, mais reste réaliste avec tes objectifs partiels. Ainsi, tu te rapprocheras de plus en plus de tes objectifs, étape par étape, jour après jour.

Mois	_____				
	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Fin du mois
Tâches de rêve	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Objectifs d'étape pour ce mois:	_____		_____		
	<input type="checkbox"/> Objectif atteint		<input type="checkbox"/> Objectif atteint		

Maintenant, tu es sur le point de voir ton plan directeur personnel de la vie de tes rêves s'étaler devant toi. Félicitations! La dernière étape consiste à organiser ta prochaine semaine, puis les semaines suivantes.

Tes rêves méritent d'avoir une place dans ton emploi du temps. Crée ton propre petit espace de liberté en travaillant sur la vie concrète de tes rêves. Il n'est pas nécessaire d'y consacrer beaucoup de temps, 10 minutes par jour sont déjà un début. Selon Adam Riese, ce sont justement 10 minutes de plus qu'avant, et ce tous les jours. Une heure par semaine. Quatre heures par mois, c'est plus qu'une semaine entière de travail sur l'année! Néanmoins, tu constateras qu'une fois que tu auras trouvé ta motivation intérieure, tu ne voudras plus t'arrêter du tout et tu auras plutôt envie d'investir plus de temps que moins. De plus, tu seras ainsi beaucoup plus satisfait de toi, car tu vivras activement et quotidiennement ton noyau intérieur. Prends le temps et accorde-toi la possibilité de poursuivre tes objectifs.

Inscris maintenant tes tâches habituelles dans le plan hebdomadaire suivant et ajoute au maximum trois "tâches de rêve" que tu dois accomplir pour atteindre ton objectif d'étape de la semaine. Tu as maintenant parfaitement décomposé tes tâches quotidiennes. C'est parti!

	Lundi _____	Mardi _____	Mercredi _____	Jeudi _____	Vendredi _____	Samedi _____	Dimanche _____	Semaine _____
Tâches de rêve	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Étape de la semaine:
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	
Tâches régulières	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Objectif atteint

Dès que tu as atteint un objectif d'étape, fais une grosse coche dans la case "Objectif atteint". Tu t'es encore un peu plus rapproché de la vie de tes rêves. Tu peux vraiment être fier de toi.

Étape 4

Pour multiplier ton "run", ta "success story" personnelle, récompense-toi lorsque tu as atteint un objectif intermédiaire important. Il peut s'agir de quelque chose de grand, comme un voyage, une excursion ou un nouvel appareil électronique, ou de quelque chose de petit, comme une attention, une sortie au cinéma, un bon repas au restaurant ou une soirée entre amis. Il est important que tu te récompenses. D'une part, tu libères ainsi des hormones du bonheur dans le cerveau. Tu vis ainsi le succès avec tout ton corps et il l'enregistre comme une expérience pour toujours et à jamais. D'autre part, tu écris ainsi littéralement ta propre histoire de réussite. Tu es sur la bonne voie pour atteindre ton plus bel objectif et tu as déjà pu obtenir tes premiers succès. Et c'est précisément ce que tu célèbres à juste titre!

Note quelques idées pour une récompense appropriée pour toi-même. De préférence, quelques "petites" choses et quelques "grandes" choses. Les grandes récompenses ne doivent pas nécessairement être chères.

Objectif intermédiaire

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ma récompense

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

Perception et attention (le cerveau comme superordinateur)

Dans notre livre "l'effet du bonheur", nous consacrons quelques pages fondamentales au thème de la perception et de l'attention. En effet, la perception active et l'attention sont toutes deux nécessaires pour l'attention pour déclencher ses propres développements. Ce n'est pas pour rien que le principe fondamental de la théorie quantique est "**l'énergie suit l'attention**". L'attention est l'instrument le plus puissant de l'homme. La perception, à son tour, a besoin d'attention pour se produire consciemment. C'est alors que nous pouvons en tirer le meilleur parti. Ta perception - généralement dirigée par ton subconscient - peut te trahir, mais pas ton attention pure. Prends donc absolument conscience de l'importance de l'attention et de ta perception. Quelques exercices devraient t'aider sur cette voie.

Commence par écrire ce que tu fais dans la vie.

Mon métier:

Maintenant, décris en une à trois phrases en quoi consiste l'essentiel de ton activité professionnelle. Qu'est-ce que tu fais, ou que vous faites en tant qu'équipe? Essaie de formuler ta profession de manière aussi simple et sèche que possible.

C'est là que ça devient intéressant. Mets-toi à la place des autres et réfléchis à la manière dont ils décriraient ton activité. Une seule phrase suffit.

Tes parents

Ta femme/ton mari ou ton ami(e)

Un enfant

Ton meilleur ami

Un collègue de travail

Ton chef

Évalue maintenant les déclarations. Les opinions se recoupent-elles? En quoi se distinguent-elles? Vois-tu soudain ton activité sous un nouveau jour? Écris à nouveau l'essence de ton métier. Formule-le cette fois-ci de manière à ce qu'il soit aussi particulier et unique que possible. Sois le représentant de l'aspirateur de ton métier et essaie de te le vendre. Quel est l'intérêt de ce travail? Qui aides-tu?

La conscience du jour

Tu vois donc à quel point la perception de soi et celle des autres peuvent être différentes. Comment elle peut te manipuler et te trahir. Mais cela montre aussi que tu peux utiliser activement le pouvoir de ta conscience. Une méthode que presque personne n'utilise, bien qu'elle soit librement accessible et gratuite! Le principe est la théorie quantique et le plan de notre corps. L'énergie suit l'attention et ton cœur est le générateur de champs électromagnétiques le plus puissant que tu possèdes. Si tu combines l'attention et le cœur, tu génères un énorme champ énergétique autour de toi et tu envoies tes pensées et tes souhaits, mais aussi tes soucis et tes peurs dans le monde. Pour obtenir un effet de bonheur, il est donc indispensable que tu penses positivement et "avec ton cœur".

Prends au moins 5 minutes pour cela. Ferme les yeux et concentre-toi sur ton cœur. Sens-le, sens les battements de ton cœur et remarque comment il devient de plus en plus chaud dans la région de ton cœur. Si tu maintiens ta concentration et que tu l'offres vraiment complètement et ouvertement à ton cœur, tu remarqueras que cette chaleur bienveillante et agréable s'étend à tout ton corps et même au-delà. Pour renforcer encore cet effet, souris maintenant et pense à quelque chose d'agréable. Réjouis-toi de quelque chose qui t'est arrivé récemment. Cela peut aussi être quelque chose de très banal comme un rayon de soleil ou un arbre. Dirige ensuite tes pensées vers la personne qui compte le plus dans ta vie et réjouis-toi qu'elle existe dans ta vie. Reste un moment les yeux fermés et réjouis-toi simplement du moment présent.

Juste avant d'ouvrir les yeux, prends conscience de l'ici et maintenant. Tu as et tu as toujours eu le plein contrôle de ta vie. Tu n'en as peut-être jamais eu conscience. Mais tout ce que tu vis et as vécu dans le passé, tu l'as créé toi-même - principalement par la force de tes pensées (subconscientes). Mais les pensées sont libres! Utilise-les donc à ton avantage. Si tu te sens capable de faire un pas de plus, pratique l'état d'"être" de la présence totale. Dans cet état, tu n'as pas de pensées perturbatrices et tu n'interprètes pas non plus ce qui se passe autour de toi ou en toi. Tu ne fais que le percevoir et l'accepter sur le champ, avant même qu'une pensée ne s'y glisse. En étant pleinement conscient et en vivant de manière permanente, tous tes problèmes se résoudreont et tu connaîtras un bonheur sans fin. Nous décrivons plus en détail comment atteindre activement cet état dans notre "**Guide rapide de l'illumination**".

La partie critique de la conscience

Reprends l'exemple de Christophe Colomb et des aborigènes dans le livre. Nous ne pouvons voir que ce que nous, ou notre conscience, considérons comme probable. Considère-toi maintenant comme un aborigène. Adopte le point de vue d'un "Christophe Colomb de l'espace", d'un extraterrestre. Comment te verrait-il, toi et ta vie? J'espère que tu te rendras compte que le Colombien de l'espace a lui aussi ses propres lunettes. S'il était à ta place, il percevrait ton environnement et les choses de manière totalement différente. Pourrais-tu éventuellement reconnaître des aspects qui se trouvent directement devant tes yeux, mais que tu ne peux pas voir parce que ton filtre critique ne le laisse pas entrer dans ton subconscient?

Tu vois donc une fois de plus que beaucoup de choses dépendent de ta propre interprétation (subconsciente). Un changement de point de vue peut déjà suffire à faire entrer de toutes nouvelles possibilités dans la vie. Tu es beaucoup plus grand que tu ne le penses et que beaucoup d'autres ne le pensent. Cette limite est cachée dans le subconscient. Mais tu peux la lever petit à petit grâce à une pratique constante. Certaines personnes peuvent par exemple percevoir l'aura humaine ou d'autres choses "inexplicables". Qu'aimerais-tu pouvoir faire après avoir réalisé que ton potentiel est infini? Réfléchis brièvement et note trois "super-pouvoirs" de ce type.

1. _____
2. _____
3. _____

Qui a dit que tu ne pouvais pas les atteindre?

Le subconscient

Le subconscient est un instrument encore plus puissant - positif et négatif. Il est à la base de la vie actuelle et stocke toutes les informations du passé. L'exercice suivant permet de se faire une idée de l'image que tu as de toi-même. Prends au moins une demi-heure pour le faire. Remonte dans ta tête jusqu'au premier souvenir positif que tu as eu. Rares sont les personnes qui parviennent à penser loin en arrière. Pour la plupart des gens, la vie commence entre deux et quatre ans (d'ailleurs, une méditation quotidienne peut t'aider à réactiver des souvenirs du passé). Note ce premier souvenir. Essaie, autant que possible, de revivre et d'enregistrer les émotions que tu avais à ce moment-là.

Mon premier souvenir:

Regarde maintenant de manière neutre les différentes périodes de ton passé. Comment et que pensais-tu de toi-même à l'époque? La réponse te vient de ce que ton subconscient a enregistré pour ces périodes de ta vie. C'est ainsi qu'est née l'image que tu avais de toi à l'époque et qui t'influence encore aujourd'hui. Lorsque tu arrives à ton âge actuel ou que tu le dépasses, écris pour l'avenir ce que tu souhaites que ton subconscient mémorise et mémorise à ton sujet.

Âge: de 0 à 6 ans

Âge: de 6 à 10 ans

Âge: de 10 à 14 ans

Âge: de 14 à 18 ans

Âge: de 18 à 23 ans

Âge: de 23 à 30 ans

Âge: de 30 à 40 ans

Âge: 40-50 ans

Âge: 50-65 ans

Âge: à partir de 65 ans

Analyse maintenant encore une fois les étapes de ta vie que tu as décrites. Elles sont le noyau, les 95% subconscients, de ton être actuel. Ils se sont développés au fil des années. Où découvres-tu des ruptures aujourd'hui? Quel regard portes-tu aujourd'hui sur ta vie d'alors? Quelles sont les croyances qui se sont formées? Qu'as-tu repris et qu'est-ce que tu vis et crois peut-être encore aujourd'hui à ton sujet? Cet exercice doit t'aider à découvrir, dans une rétrospective neutre, à quel point, d'une part, l'angle de vue et les circonstances de la vie sont déterminants pour considérer la situation vécue. D'autre part, tu peux découvrir des croyances qui te marquent peut-être encore aujourd'hui, bien que, objectivement, elles appartiennent depuis longtemps au passé. Ainsi, tu peux enfin faire la paix avec le "moi" de ton passé.

Subconscient et pensées

Pour que tu puisses renouveler tes habitudes et tes modèles, tu dois suivre ta nouvelle routine quotidiennement pendant environ trois semaines. Inscris donc dans ton planning de vie les habitudes que tu veux vivre dès maintenant. Cela peut aussi représenter un objectif d'étape, indispensable sur ton chemin personnel vers le bonheur.

Pour réduire ou bannir complètement les pensées négatives de ton esprit et de ton subconscient, note d'abord les sources qui provoquent ces pensées négatives en toi (par ex. journal quotidien, télévision, etc.).

Réfléchis maintenant à la meilleure façon de neutraliser ces sources afin de leur donner moins de ta précieuse énergie vitale à l'avenir. Combien de temps dois-tu réellement leur consacrer? As-tu peut-être un nouvel objectif intermédiaire pour ton plan de vie? Alors inscris-le directement.

L'inconscient

La partie inconsciente de notre conscience pourrait elle-même remplir plusieurs livres. Nous ne pouvons pas l'influencer directement, mais c'est la partie de "l'intelligence cosmique" (Dieu, Allah, peu importe) qui est en nous et qui contrôle tout, y compris nos processus physiques. La respiration occupe ici une position clé, car c'est le seul processus physique inconscient que nous pouvons effectivement influencer nous-mêmes activement. C'est pourquoi on l'appelle aussi la porte de l'âme. L'exercice de respiration suivant t'aide à harmoniser ta pensée, tes actions et tes sentiments. Inspire aussi profondément que possible et laisse l'oxygène affluer jusqu'à ton ventre. Ton ventre s'est maintenant rempli au maximum. Retiens ta respiration un instant, puis expire lentement et constamment. Expire tout l'air jusqu'au dernier petit halètement.

Répète cela 20 fois. Tu seras déjà beaucoup plus rafraîchi et conscient. Imagine maintenant, en inspirant, que tu absorbes un pur bonheur. L'oxygène, c'est la vie! Tu remplis ton corps de l'énergie la plus pure, qui parvient jusqu'aux derniers "coins" de ton corps et "charge" chaque cellule. Tu remplis ton corps de bonheur pur.

En expirant, tu t'imagines ensuite en train d'expulser tout ce qui est mauvais, toutes les toxines, les pensées négatives, les maladies, les peurs et les soucis. Nettoie chacune de tes cellules de cette manière et permet-leur de respirer correctement. Ton corps tout entier se nettoie de fond en comble. Ton corps entre en symbiose avec toi et tu deviens de plus en plus conscient à chaque instant. Sois reconnaissant envers ton corps et accepte-le comme une partie de toi, tout comme il t'accepte comme une partie de lui.

Répète également cet exercice de respiration 20 fois de suite. Habitue-toi à faire cet exercice au moins une fois par jour. Le matin en particulier, l'exercice est parfait, il est aussi efficace que 10 tasses de café. Le soir, tu ne devrais pas faire cet exercice juste avant d'aller te coucher, car il a un effet stimulant et te rend très vital. Décide en tout cas de faire l'exercice au moins une fois par jour. Inscris l'exercice dans ton agenda afin de ne pas l'oublier. Chaque fois que tu l'as fait, tu as à nouveau fait du bien à ton corps et à ton esprit.

Intuition

Avoir la bonne intuition peut valoir de l'or et sauver des vies. Nous faisons beaucoup de choses intuitivement, comme par exemple conduire une voiture, sans y prêter attention. Tout à coup, on s'aperçoit que l'on a déjà parcouru 10 kilomètres, mais que l'on ne s'en souvient plus. Comme par magie et intuitivement, on a bien suivi la circulation et la vie. Mais dès que nous mettons consciemment notre esprit en marche et que nous essayons de tout expliquer avec logique et d'agir en conséquence, nous devenons plus vulnérables aux erreurs. Nous les justifions alors par une explication logique qui, dans le meilleur des cas, peut être suivie par d'autres. De nos jours, il est très difficile de vivre purement dans l'intuition, mais on peut se laisser guider par elle. Elle est liée à la conscience pure qui nous entoure et nous pénètre, et nous permet de prendre la bonne décision sans aucune logique. Pour améliorer notre intuition, nous devons donc nous ouvrir, faire confiance et nous laisser guider. En fin de compte, la réception de l'intuition repose également sur la présence totale au moment présent. L'intuition est plutôt le résultat merveilleux de la présence.

Utilise l'exercice suivant avec un partenaire pour entraîner l'intuition. Il fonctionne aussi bien sur de longues distances, par exemple au téléphone, qu'en contact direct. Pour ce faire, l'une des deux personnes doit imaginer l'une des quatre couleurs d'un jeu de cartes. L'autre personne devine alors intuitivement de quelle couleur il s'agit. La personne 1 "envoie" la couleur et la personne 2 la "reçoit". Faites l'exercice et observez combien de fois de suite vous parvenez à prédire le résultat avec succès. Tu remarqueras dans tous les cas que l'exercice fonctionne aussi longtemps et aussi souvent que vous agissez tous les deux intuitivement. Agir intuitivement signifie agir sans penser. L'action ou l'inspiration provient de la liberté de pensée - la source de l'inspiration! Dès que vous essayez de forcer les choses et que vous faites appel à la raison, éventuellement pour comprendre le phénomène, cela ne fonctionne plus. Mais c'est justement là que réside l'intérêt de l'histoire. Un exercice que l'on peut aussi faire seul est de deviner l'heure. Plus on n'a pas regardé l'heure depuis longtemps, mieux c'est. Beaucoup de nos lecteurs sont très étonnés lorsqu'ils parviennent à deviner l'heure à la minute près. Pourtant, en état d'intuition, c'est très simple - tout le monde peut vraiment le faire!

En t'entraînant régulièrement, tu deviendras de plus en plus confiant dans ton intuition. Essaie ensuite de la prendre en compte de plus en plus souvent dans tes décisions. Commence donc par écouter ton intuition - sans réfléchir! Ensuite, tu peux toujours utiliser ta logique pour prendre la décision de manière réfléchie ou pour te justifier (mais ce ne sera vraiment pas nécessaire!). Réfléchis après coup pour savoir si ton intuition t'a bien conseillé ou non. Si ce n'est pas le cas, tu dois essayer de l'écouter encore mieux et avec plus de sensibilité.

Inscris ici quelques-unes de tes décisions.

C'est ce que me dit mon intuition	C'est ce que me dit ma logique
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>

Fais le point après coup pour savoir lequel des deux a été le meilleur conseiller. Essaie honnêtement d'écouter ton intuition pendant un certain temps et de la confronter à la logique. Ton intuition deviendra de plus en plus précise. Si elle est également en accord avec la logique, c'est bien sûr la meilleure solution pour la décision en question. Mais le principe de cet exercice est de devenir de plus en plus sensible à sa

propre intuition. Tu ne seras pas déçu!

Exercices bioénergétiques

Les exercices bioénergétiques peuvent t'aider à dissoudre de vieux blocages ou des tensions énergétiques qui ont été déclenchés à un moment donné par des sentiments négatifs comme la douleur, la peur, la colère, la tristesse, la honte ou la frustration. Il s'agit de te relier à toi-même - par le biais de tes propres perceptions corporelles - et de laisser la bioénergie, c'est-à-dire l'énergie vitale, circuler à nouveau librement. Tu as ainsi à nouveau accès à des sentiments qui peuvent être profondément enfouis en toi. Un aspect important des exercices bioénergétiques consiste à se mettre à la terre. La mise à la terre est la pierre angulaire pour que notre énergie vitale puisse circuler librement. Commence donc par inspirer et expirer 10 fois aussi profondément que possible.

Inspire l'air jusqu'à ton ventre et sens ton corps se charger d'énergie. L'expiration se fait très lentement et élimine les énergies négatives. Ensuite, mets-toi debout et fléchis très légèrement les genoux. C'est important, car si tu enfonces complètement les jambes, le flux de l'énergie vitale est coupé et le flux est perturbé. Commence ensuite à secouer tout ton corps sans sautiller. Reste avec les deux jambes sur le sol et secoue tout le reste comme une poupée en caoutchouc. Sois aussi détendu que possible et secoue-toi de haut en bas jusqu'à ce que tu vibres littéralement. Débarrasse-toi de tout le poids superflu vers le bas. Fais cet exercice pendant au moins 5 minutes, tu te seras alors débarrassé de tout le poids superflu pendant un certain temps. L'amélioration du flux d'énergie vitale se traduit par une vitalité et un bien-être accrus.

Sois à l'écoute de ton corps. Tu te sens déjà plus léger et plus équilibré ? Très bien, alors tu peux passer au deuxième exercice. Fléchis à nouveau légèrement les genoux et penche ton torse vers le bas. Jusqu'à ce que tes mains touchent le sol devant toi. Ne t'étire pas trop, mais fléchis plutôt encore plus les genoux. La tête pend vers le bas. Place-toi au milieu, c'est-à-dire ni trop sur la plante des pieds ni trop sur les talons. Reste en équilibre. À partir de cette position, commence à soulever légèrement les fesses vers le ciel, sans changer la position des pieds, des jambes, des mains, des bras ou de la tête, jusqu'à ce que tu perçoives une nette tension. Reste dans cette position pendant au moins une minute et remarque que ton énergie circule dans tout ton corps et que tes jambes commencent à vibrer très clairement. Les jambes sont le lien entre l'énergie de la terre et l'énergie de ton propre corps. C'est pourquoi cet exercice se pratique particulièrement bien à l'extérieur. De préférence dans la forêt ou dans une prairie. Là, on a un lien direct avec la nature.

Un autre exercice de bioénergie très efficace consiste à se défouler un peu. Lorsque tu es dans la forêt, tu peux par exemple crier aussi fort que tu le peux. Laisse tout sortir et exprime tout ce que tu as jusqu'à présent - consciemment ou inconsciemment - réprimé. C'est l'un des exercices les plus libérateurs et vivifiants qui soient! Enfin, tu peux aussi libérer régulièrement cette agressivité enfouie au fond de toi en frappant un coussin de toutes tes forces.

Notre ego et sa face cachée

Il y a toujours des situations où nous sommes en colère contre les autres. Mais en réalité, nous devons constater que nous nous énervons contre nous-mêmes. Nous nous énervons par exemple uniquement à cause des embouteillages parce que nous sommes nous-mêmes pressés et que nous étions de toute

façon en retard. En fin de compte, les autres automobilistes n'y sont pour rien. ne sont pas non plus responsables, bien au contraire; peut-être même que quelqu'un a eu un accident et que sa vie vient de prendre un triste tournant. Que pouvons-nous faire pour éviter ces ennuis absurdes? Il y a tout simplement des choses que tu ne peux pas changer. Mais ce que tu peux changer, c'est ton attitude. Commence par écrire quelques situations qui t'ont énervé. Cela peut être récent ou plus ancien. Le fait que tu puisses t'en souvenir signifie qu'elle continue à circuler dans ton subconscient et qu'elle signifie quelque chose pour toi, même si c'est inconscient. Note maintenant ces situations.

Situations ennuyeuses

Si tu as noté plusieurs situations, numérote-les. Maintenant, tu peux démasquer ton ego en écrivant pour chaque situation pourquoi ce n'est pas quelqu'un d'autre, mais toi qui est la cause de l'irritation. Ce n'est peut-être pas si simple, car notre ego proteste naturellement. Mais si tu réfléchis bien, la cause se trouve certainement en toi. Grâce à cet exercice, tu apprendras beaucoup, beaucoup sur toi-même. Il t'aidera à faire preuve de plus de compassion envers les autres à l'avenir. Note donc:

En fait, je m'énerve contre moi-même parce que...

Et enfin, le plus important : quel est l'aspect positif que tu peux tirer de cette situation? Pourquoi était-ce une bonne chose que tu l'aies vécue? En as-tu tiré une leçon? Comment réagiras-tu à l'avenir dans une telle situation? Ces explications relativisent l'événement négatif, après tout, ton ego voulait seulement te protéger d'une situation ou d'une vérité désagréable. Note donc:

C'est ce que j'ai appris de cette situation:

Comme il est très important de reconnaître sa part d'ombre, tu trouveras une explication détaillée sur la manière de l'aborder dans "**L'effet chance**".

Le lien entre l'énergie vitale et les biophotons

Dans cet exercice, active tes biophotons. Pour cet exercice, il est important que tu ne sois pas dérangé et que personne n'interrompe ton flux.

Assieds-toi dans une position confortable, ferme les yeux et concentre-toi sur le petit orteil de ton corps. Saisis-le dans son intégralité et remarque comment il se remplit de lumière et d'énergie. Cette énergie peut soit être déjà présente en lui, soit provenir du sol. Imagine que l'énergie universelle parfaite s'écoule du sol dans ton orteil. Ensuite, continue avec l'orteil suivant. Active-le également, sans oublier le premier orteil. Sois maintenant conscient des deux orteils. Et ainsi de suite jusqu'à l'orteil suivant, jusqu'au pied entier. Continuez avec l'autre pied. Commence pour cela à nouveau par les orteils. Lorsque tu as activé les deux pieds, laisse l'énergie s'écouler de plus en plus vers le haut. Petit à petit, côté par côté. Dans un premier temps, l'énergie passe de ton pied à ta jambe. pied vers ton tibia, puis vers tes genoux et enfin vers tes cuisses. Ne continue pas tant que tu n'as pas rempli complètement et intégralement chaque partie de ton corps avec de l'énergie vitale pure. Tu laisses ainsi l'énergie

s'écouler de plus en plus vers le haut jusqu'à ce qu'elle te remplisse entièrement. Tu arrives finalement à la tête. Maintenant, tout ton corps devrait littéralement brûler. Tu es maintenant gorgé d'énergie vitale et conscient de tout ton corps en même temps. Chaque petite partie de toi est consciente, du petit orteil jusqu'aux cheveux. Jusqu'à présent, il s'est déjà écoulé un certain temps. Lors de leur "première fois", certaines personnes ont besoin d'une demi-heure, voire d'une heure entière, pour s'activer complètement. Mais ici, la pratique fait le maître et tout ce que tu fais pour ton corps est un investissement judicieux. Reste maintenant assis tranquillement pendant un moment et savoure l'instant. Tu es maintenant complètement "à la terre". Pour redescendre, tu peux stocker l'énergie et la conserver pour plus tard. Imagine que l'énergie s'écoule de chacune de ces parties de toi. Laisse l'énergie s'écouler dans la partie centrale supérieure de ton dos, c'est là que nous avons un dépôt d'énergie. Prends bien le temps de faire l'exercice correctement. Ainsi, tu laisses l'énergie qui pulsait auparavant dans tout ton corps s'écouler dans ton dépôt.

Tu devrais avoir fait cet exercice au moins une fois dans ta vie, de préférence aujourd'hui plutôt que demain. Tu pourras ensuite décider si tu veux l'intégrer dans tes routines. Si cela te semble trop long, fais-le au moins une fois par mois. Inscris le jour exact où tu prendras le temps de faire cet exercice dans ton agenda de vie.

Manque de compétences

Afin de développer et d'exploiter ton incroyable potentiel, note d'abord quelques exercices mentaux que tu aimerais faire si tu en avais le temps. Note également le résultat auquel tu peux t'attendre si les études mentionnées ont raison.

Exercice mental	Résultat escompté
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Maintenant, choisis l'un des exercices que tu as écrits et que tu aimerais faire. Reproduis brièvement le déroulement dans ta tête, réfléchis au temps qu'il te faudra pour le faire et fais-le soit tout de suite, soit inscris-le dans ton planning de vie. Fais l'exercice le jour choisi et réjouis-toi des résultats. Il est important que tu fasses l'exercice correctement et que tu fasses des efforts.

Les pensées - elles créent la réalité

Place-toi devant le miroir le matin au réveil et le soir avant de t'endormir et parle-toi à toi-même. Utilise le pouvoir de la suggestion en disant par exemple:

- *"Tu as l'air vraiment bien pour une fois!*
- *Tu es de plus en plus belle chaque jour.*
- *Tu as énormément de chance.*
- *Chaque jour, tu es plus en forme et en meilleure santé".*

De cette manière, tu informes tes cellules sur ton moi et ton état de santé. Tes cellules mettent cela immédiatement en pratique. Tout ce qu'il faut, c'est du temps pour que les messages puissent vraiment pénétrer dans ton subconscient. Tu peux bien sûr ajouter toi-même une foule d'aspects positifs pour toi.

L'autosuggestion correcte: le journal de la gratitude

Les journaux intimes sont des aides précieuses pour mettre de l'ordre dans notre chaos émotionnel et pour coucher sur le papier notre "poison émotionnel". Nous pouvons ainsi écrire les choses qui pèsent sur notre âme et notre bien-être et nous en débarrasser non seulement de manière symbolique, mais aussi de manière tangible. Les choses positives qui nous arrivent dans la journée peuvent être résumées dans un journal de gratitude. De plus, on renforce les choses positives en les écrivant. Nous avons développé une méthode qui est une fusion de différentes approches. Pour ce faire, écris dans ton journal les premières lettres du mot "merci" verticalement. Une lettre par ligne. En dessous, dessine un cœur, une clé de sol pour symboliser l'inspiration et un smiley avec les yeux ouverts pour "être surpris". Puis écris derrière chaque lettre de remerciement, quelque chose pour lequel tu es reconnaissant aujourd'hui. Ensuite, écris derrière le cœur ce qui a touché ton cœur aujourd'hui. Derrière l'ampoule, écris ce qui t'a inspiré aujourd'hui et derrière le smiley, ce qui t'a surpris aujourd'hui. Il peut s'agir de rencontres, d'un trajet sans problème pour aller au travail, de relations, de santé, d'amis ou de tout ce qui te vient à l'esprit.

D	
A	
N	
K	
E	
♥	
♪	
☺	

Si tu prends l'habitude de faire cet exercice (par exemple le soir avant d'aller te coucher), tu ne pourras bientôt plus t'en passer. Même si tu penses ne pas avoir une seconde de libre, accorde-toi au moins ces 5 minutes par jour pour remplir ton journal de gratitude. Des études scientifiques confirment qu'après environ trois semaines, on constate une nette augmentation du sentiment de bonheur.

Associe donc l'écriture du journal à ta liste de choses à faire. Tiens un calendrier ou un petit carnet des choses à faire. Tu peux bien sûr aussi utiliser l'agenda de vie de ce cahier d'exercices. Tu y inscris directement tes rendez-vous, le déroulement de tes journées, etc. Le soir, tu reportes les expériences et les activités d'une journée dans ton journal (de gratitude). Cette méthode fonctionne le mieux si tu récapitules le soir, dans une sorte de méditation, la journée à l'envers jusqu'au moment du réveil. Laisse-toi surprendre par l'effet!

Un journal intime peut également te révéler des schémas d'action subconscients. Note les actions et les sentiments correspondants. Tu pourras bientôt constater un lien entre ces deux aspects. Certaines actions s'accompagnent d'un sentiment de bonheur, d'autres d'un sentiment de tristesse. Lorsque tu fais cela, fais-le sans jugement de valeur. Tu as ainsi la possibilité d'identifier des schémas.

S'il s'agit de schémas qui te répugnent, réfléchis aux raisons qui t'ont poussé à les adopter. Dans la colonne d'à côté, inscris tes pensées sur la manière dont tu pourrais remplacer ces automatismes par de nouveaux schémas. Tu introduiras ensuite cette nouvelle routine. Inscris-la ensuite directement dans ton planning de vie pour ne pas l'oublier.

Rembourse

Pour faire circuler à nouveau de nouvelles énergies dans ta vie, fais le ménage dans ta chambre, ton appartement, ta maison. Prends enfin un week-end pour te débarrasser de tout ce dont tu n'as pas vraiment besoin. Simplifie ainsi ta vie. Beaucoup de choses sont déjà en place depuis une éternité et bloquent l'énergie vitale. N'hésite pas à te séparer de quelques objets. En fin de compte, tout ce qui traîne quelque part, tu le transportes avec toi. C'est toujours stocké dans le subconscient et au fond de toi, tu sais qu'il y a encore des choses. L'ordre rend libre! Nous avons vraiment besoin de très peu de choses et pourtant nous nous imaginons devoir les garder pour l'éternité.

Écrire et parler comme processus de désintoxication

Écrire peut être un processus très libérateur. Cela agit comme un jeûne ou une cure de désintoxication pour l'âme. Un exercice très intéressant peut consister à écrire des pensées négatives. Ensuite, tu cherches deux aspects positifs de cette pensée négative ou tu réinterprètes l'aspect négatif en deux interprétations positives différentes. Ton subconscient commence à travailler avec la pensée négative et cherche des causes plus profondes. Il en va de même lorsque tu parles de tes propres sentiments et de ce qui te préoccupe. Tu commences à soulager ton âme. Le proverbe "*Une peine partagée est une demi-peine*" n'est finalement pas un hasard. Il en va de même pour le bonheur. "*Il faut partager son bonheur pour le multiplier*", disait déjà l'écrivaine Marie von Ebner-Eschenbach.

Une autre grande aide au bonheur est une liste de ce qui t'apporte de la joie et te rend heureux et de ce qui n'en fait pas partie. Essaie de noter 20 points sur chaque page. Les cinq premiers points seront très

faciles, il sera possible d'aller jusqu'à dix, mais arriver à 20 points est un véritable défi. un vrai défi! C'est ce qu'on appelle le mindstorming. Tu incites ainsi ton subconscient à s'ouvrir. La plupart du temps, le dernier point ou l'un des derniers points est celui qui t'amène le plus loin.

Ensuite, demande-toi si tu as suffisamment de porte-bonheur dans ta vie quotidienne. Si tu es loin de ton état idéal, modifie tes routines.

S'aimer soi-même et aimer les autres

C'est l'une des leçons les plus importantes. Nous ne pouvons donner de l'amour aux autres ou nous exercer à l'amour du prochain que si nous nous aimons nous-mêmes. Cela inclut nos forces (la lumière), mais aussi ou surtout nos faiblesses (l'ombre). Dès que nous faisons la paix avec nos ombres, nous changeons du tout au tout. Nous aimer nous-mêmes n'a rien à voir avec un égoïsme négatif. Bien au contraire.

Après tout, on ne peut changer le monde qui nous entoure que si l'on est soi-même le changement que l'on veut voir dans sa vie. Dès que nous faisons cela, le monde entier change. Note immédiatement cinq choses que tu aimes en toi.

S'endormir et se lever avec le sourire

Essaie de te lever avec un sourire et de te coucher et de t'endormir avec un sourire pendant une semaine. Maintiens ce sourire pendant au moins 90 secondes. Cela provoque la sécrétion de sérotonine, le neurotransmetteur du bonheur. Tu penses peut-être que "rien de plus facile", mais nos habitudes sont puissantes - le travail quotidien est important. C'est justement pour cette raison que des exercices apparemment petits sont d'une grande importance. Il n'est pas essentiel que ton sourire soit réellement intentionnel. C'est "*Fake it or make it*". Entraîne-toi pendant 21 jours et tu verras que non seulement tes rêves s'embelliront, mais aussi tes journées. Alors, qu'attends-tu?!

Humour et décontraction

Ne te prends pas au sérieux et ne prends pas le monde au sérieux. Cela aussi peut paraître simple au premier abord, mais c'est justement à notre époque, où le temps presse et où l'efficacité compte, que nous désapprenons à nous détendre. L'humour, en particulier vis-à-vis de nous-mêmes, nous aide à prendre du recul. Nous évitons ainsi de nous laisser entraîner dans un état d'esprit dépressif par des spirales de

pensées négatives. La prochaine fois que tu as une pensée négative, essaie donc de ne pas la prendre au sérieux du tout. la prendre au sérieux. Ris à gorge déployée à son sujet. À ce moment-là, elle perd sa force et son pouvoir. Tu reprends le contrôle de ta conscience. Après tout, c'est la façon dont nous nous voyons et dont nous voyons la vie qui est déterminante. Ainsi, si tu penses que la vie doit être dure, elle le sera. Mais si tu penses toujours que la vie est facile et pleine de joie et d'amour, cela deviendra aussi ta réalité.

Rassemble les gens autour de toi

Que tu débordes de confiance en toi et que tu sois ouvert ou non (dans ce cas, fais semblant), commence par t'entourer du plus grand nombre de personnes possible. Essaie de voir chaque contact comme une opportunité intéressante de rencontrer une personne. Cela peut paraître simple, mais tu constateras que c'est tout sauf cela. Dès que nous rencontrons quelqu'un que nous ne connaissons pas, des schémas d'évaluation subconscients se mettent en place. Débarrasse-toi de cela! Nous ne pouvons voir les gens que jusqu'aux dents, mais nous ne pouvons apprendre ce qu'ils ont sur le cœur que d'eux personnellement. Mon expérience m'a montré que les réponses les plus profondes et les plus philosophiques venaient toujours de ceux dont on s'attendait le moins. De cette manière, tu élargis ton environnement social et cela offre un sentiment de sécurité. La sécurité est un élément essentiel du bonheur, car elle représente la sécurité au niveau des sentiments. Cette sécurité est bien plus importante et dure bien plus longtemps qu'une sécurité matérielle. De plus, on peut apprendre quelque chose de n'importe qui, à condition d'être attentif. Les relations sociales sont un facteur décisif de bonheur et un amplificateur de bonheur! Selon la devise: celui qui partage son bonheur le double. Parle à quelqu'un pendant que tu attends le train ou que tu es au supermarché.

Cette personne attend également, vous avez donc déjà la première chose en commun. Commence dès aujourd'hui!

Alimentation

Une alimentation saine est aujourd'hui sur toutes les lèvres. La physique quantique nous a montré à quel point l'alimentation peut être importante. En principe, les aliments sont de la lumière pure, métabolisée. Plus l'aliment a pu mûrir longtemps au soleil et plus il est frais, plus la concentration de biophotons qu'il contient est élevée.

Celle-ci est à son tour un facteur décisif pour la conscience. Essaie donc de manger pendant 21 jours au moins 50 % d'aliments frais et vivants, c'est-à-dire des fruits et des légumes crus. Cela ne va pas seulement améliorer ton niveau de bonheur, mais aussi te donner plus de vitalité et d'énergie!

Méditation quantique & méditation sur le bonheur

Avec la méditation, nous réduisons la fonction du néocortex (c'est là que travaillent les pensées logiques), nous stimulons le système limbique, l'origine des émotions, ainsi que la glande pinéale. C'est dans la glande pinéale que se forment les neurotransmetteurs qui nous apportent des visions et nous permettent d'avoir une vue d'ensemble. Grâce à ce processus, on accède à des informations qui ne nous seraient jamais accessibles autrement. Toutes les informations sont présentes dans l'océan de toutes les possibilités, le champ quantique, et attendent d'être "commutées dans la réalité". Mais cela n'est possible qu'avec le silence de la pensée. Pour atteindre ce silence de la pensée, tu peux utiliser la méditation à deux points. Pour cela, concentre-toi sur deux points, par exemple sur tes deux mains pendant la

méditation. Si tu te concentres sur deux choses en même temps, les pensées n'ont aucune chance. La concentration simultanée sur le cœur et la tête est encore plus efficace. Lors de la méditation sur le bonheur, tu prends le temps de créer un sentiment de bonheur à l'intérieur de toi. Tu y parviens particulièrement bien lorsque tu te souviens de situations réussies et de belles expériences. Tu développes ensuite ce sentiment de plus en plus jusqu'à ce qu'il remplisse tout ton corps.

La méthode des 2 points - changer la réalité encore plus rapidement

La physique quantique offre une explication à de nombreux phénomènes. Parmi ceux-ci, il y a justement des effets pratiques, immédiatement perceptibles et démontrables sur les personnes et l'environnement. Ces changements, tu peux aussi les provoquer en appliquant la méthode en deux points. Elle est simple, ne prend pas beaucoup de temps et peut être appliquée pratiquement partout. Pour cet exercice, tu peux être couché, assis ou debout.

Pense d'abord à un thème ou à un problème que tu souhaites changer. Vérifie sur une échelle de 1 à 10 à quel point ce thème est négatif pour toi. Imagine maintenant que ce thème - tel qu'il existe actuellement - est lié à ta main gauche et qu'il est représenté par elle. Tout en maintenant ton focus sur la main gauche, commence à te focaliser sur la main droite et à imaginer que la main droite représente tout le contraire du problème. Ta main gauche représente par exemple le problème que tu n'es pas satisfait de ta forme physique actuelle. Maintenant, porte ton attention sur ta main droite, qui te représente en pleine forme physique. Ensuite, tu fais glisser la main droite sur la main gauche et tu la recouvres. Dans ce cas, tu superposes ta nouvelle image de toi à l'ancienne. Cet exercice ne fonctionne que si tu te concentres sur les deux mains en même temps. Après avoir relié tes thèmes à tes mains, tu te concentres donc entièrement et simultanément sur les deux mains. Souvent, cela déclenche chez les personnes une vague ou une vibration (tout à fait dans le sens d'une dissolution d'un blocage dans le corps ou l'enveloppe corporelle).) dans tout le corps, ce qui est très agréable et apporte un soulagement immédiat au problème. Ensuite, demande-toi à nouveau à quel point le problème est encore présent sur l'échelle. Normalement, il a déjà nettement diminué en intensité. Continue à faire cet exercice jusqu'à ce que le problème ait complètement disparu.

Le sport, c'est le meurtre, ou la vie?

Bien entendu, le sport (ou plutôt une activité physique régulière et suffisante) contribue aussi de manière très importante au bien-être. Le sport libère des hormones du bonheur dans le corps. Nous inspirons plus d'oxygène et expirons plus de dioxyde de carbone. Notre tête, habituellement très surchargée, se libère de ses pensées. Le sport le plus approprié est le sport d'endurance. Tu constateras qu'au fil du temps, tu gagneras en vitalité, en santé et en attention.

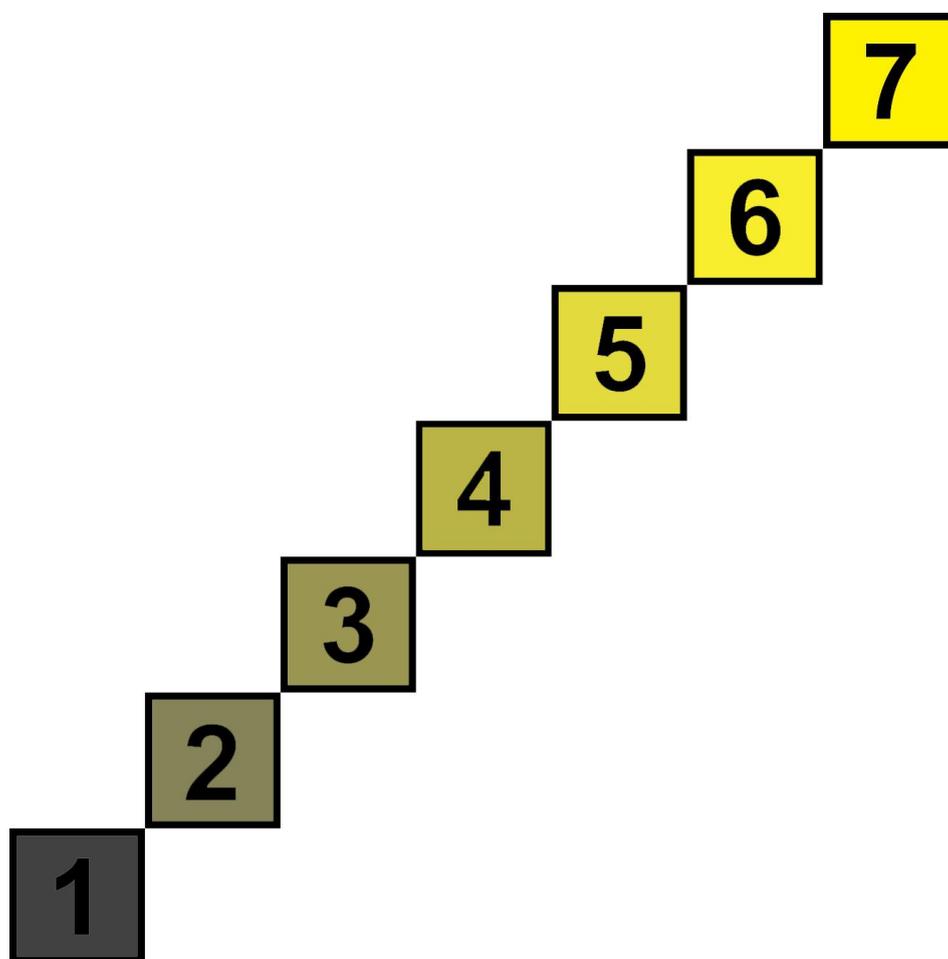
Poursuis ta propre voie

On pourrait considérer cela comme une lapalissade. Mais justement, suivre son propre chemin permet de boucler la boucle avec les premiers chapitres. Poursuis ton propre chemin de vie. Ne fais pas dépendre tes décisions des autres. Paulo Coelho dit en substance que toute souffrance provient du fait de vouloir satisfaire les autres et non soi-même. Ce n'est qu'en poursuivant et en vivant tes propres projets et rêves que tu atteindras la véritable authenticité. Prends le droit de suivre ta propre volonté et ta propre voie. La

volonté ressemble à la foi et est donc l'une des forces les plus puissantes de l'univers. Si tu fais vraiment quelque chose tu le réaliseras. Mais pour réaliser cette volonté, tu dois aussi t'offrir le luxe de suivre ta propre voie, peu importe ce que pense le reste du monde. Sois fier de ce que tu fais et de ce que tu as déjà accompli. Soutiens ce que tu fais et ce qui t'intéresse. Si tu suis ta propre voie, la motivation et le succès viendront d'eux-mêmes, de manière altruiste et intuitive!

Perçois le miroir de la vie

Vois le sens et un miroir derrière tout ce que tu fais et tout ce qui t'arrive. Tout a un sens et une signification. Grâce aux exercices rassemblés dans ce livre et à la connaissance de leurs causes, tu deviendras plus sensible. Cela peut aussi signifier que tu découvriras un sens plus profond derrière de nombreuses situations qui se présenteront dans ta vie. En fin de compte, vivre sa vie, c'est comme lire un roman passionnant. Si l'on parle la langue, on comprend le livre. Comprendre la vie et ses mécanismes, c'est aussi comprendre la profondeur du sens et du message des situations quotidiennes.



Maintenant, tu peux regarder encore une fois la pyramide de la chance et la remplir. J'espère que tu es toujours sur la bonne voie.

Tu es sur la bonne voie ou tu es déjà arrivé au sommet. Peut-être que 7 niveaux ne sont pas suffisants suffisent-ils? Nous espérons de tout cœur que tu iras de mieux en mieux chaque jour et que tu seras de

plus en plus heureux et épanoui!

Mentions légales

Première édition,
janvier 2015
Copyright © 2015 by
jcbooks - Verlag
C. Klein & J. Helbig
GbR

Auteurs: Christopher
Klein et Jens Helbig

Conception graphique:
Wolfgang Landauer
et Stefan Valerio
Meister

Tous droits de
diffusion, y compris par
radio, télévision,
reproduction
photomécanique et
électronique, Internet,
supports sonores de
toute nature et
réimpression partielle
réservés.

jcbooks - Maison
d'édition
C. Klein & J. Helbig
GbR Hortensienstr. 26
D-40474 Düsseldorf

info@glueckseffekt.de
www.jcbooks.de
www.glueckseffekt.de