

Le bonheur - le guide ultime

Comment devenir heureux et en bonne santé,
transformer tes croyances et tes ombres,
renforcer ta confiance en toi et atteindre tes
objectifs grâce à des méthodes secrètes.

par Christopher Klein
Tous droits réservés.

By KLHE-Verlag

Informations bibliographiques de la Bibliothèque nationale d'Allemagne

La Deutsche Nationalbibliothek répertorie cette publication dans la Deutsche Nationalbibliografie ; des données détaillées sont disponibles sur Internet via: >

Pour toute question ou suggestion:

ck@klhe.de

Le bonheur - le guide ultime

1ère édition, 2018

© by GbR : Christopher Klein & Jens Helbig

un imprint de GbR : Christopher Klein & Jens Helbig

Rue du Kirschgarten 13

90419 Nuremberg

Copyright © 2018 by Christopher Klein - Tous droits réservés.

Tous droits réservés. Tous les textes, parties de textes, graphiques, mises en page ainsi que tous les autres éléments créatifs de cette œuvre 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

Lectorat & correction : Carola et Friedhelm Klein, Andreas Höhne, Jens Helbig

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

Couverture : KLHE-Verlag → info@klhe.de

Table des matières

Table des matières

1 Le bonheur des imbéciles

2 Être heureux - la structure

The Pursuit of Happiness

Ton état d'esprit est décisif

3 Ton plan de vie - indispensable !

Étape 1 : Écrire

Étape 2 : Concrétiser et établir des priorités

Étape 3 : structurer le temps

Étape 4 : Récompense-toi

4 Perception et attention Le cerveau,

ton superordinateur

5 Être dans le présent avec l'attention La

voie du milieu

6 Qu'est-ce que la conscience?

La conscience diurne

La partie critique de la conscience

Le subconscient

Le subconscient expliqué

Utilise ta mémoire illimitée !

Subconscient et pensées

L'inconscient

L'intuition est un miracle sous-estimé Voici

Comment apprendre l'intuition

8 Physique quantique et bonheur?

Le rôle de ton cerveau

La physique quantique peut t'aider

Comment changer la "réalité"?

Les biophotons sont des petites aides

9 Développement de la personnalité et énergie vitale dans l'enfance

Vivacité et orgone

La formation du caractère pendant l'enfance

10 Notre ego et sa face cachée

Seules les ombres font notre ego

Lumières des ombres

Reconnaître et transformer ses parts d'ombre

Des difficultés à reconnaître ses propres ombres?

Les ombres comme atouts

11 Les pensées créent ta réalité

Qui envoie les pensées?

Les pensées négatives - elles aussi sont des amies et des aides

12 L'eau et sa magie

13 Effets des neurotransmetteurs sur l'organisme

Les neurotransmetteurs comme porte-bonheur

Comment changer ton cerveau

Ce n'est que du placebo! N'est-ce pas?

14 Confiance en soi et pensée du bonheur

Estime de soi, confiance en soi et bonheur

15 Autosuggestion correcte

Emile Coué - le maître

16 Visualisez votre vie de rêve et faites-en une réalité

17 Le rôle des émotions

18 Langage corporel et rayonnement

Pour rayonner plus que les autres

Langage corporel et santé

19 La répétition est "l'alpha et l'oméga du bonheur".

20 Méditation

Quelques exercices de méditation géniaux

21 Sors de ta zone de confort!

Fini le casse-tête : la règle des 3 secondes

22 Cause et effet - Ton karma

23 Découvre le flow

24 La gratitude: la clé du bonheur

25 Vivre heureux à long terme

1 Le bonheur des imbéciles

*"Le bonheur est la seule chose que nous pouvons
donner aux autres sans l'avoir nous-mêmes".*

~ Carmen Sylva

Est-il vraiment si compliqué, premièrement, d'être heureux et, deuxièmement, de le rester ? C'est une question que je me suis posée à maintes reprises. Et bien sûr, toujours dans des périodes où j'allais plus mal que bien.

Ma réponse est "Non, mais..." !

Le marché des livres regorge d'ouvrages spécialisés, de guides et de connaissances dites expertes. Parviens-tu encore à t'y retrouver dans cette masse de littérature ? Pas moi.

Est-ce que ce sont vraiment le guide de 4 minutes, le conseiller ultime de 7 jours ou le booster de bonheur instantané de 10 secondes qui nous mènent au but ?

Certes, chacun de ces livres a sa raison d'être, mais ils m'assomment souvent avec des détails trop longs d'une part, ou des considérations très superficielles d'autre part. Pour le meilleur ou pour le pire, le changement demande du temps et de la patience, je le sais maintenant. Il faut donc le faire consciemment et avec dévouement.

Pour être heureux, nous devons nous prendre en main.

Le bonheur n'est pas un cadeau, comme à Hollywood. Le bonheur est plutôt le produit du temps que l'on y consacre. Jour après jour, semaine après semaine, mois après mois et année après année. Toute personne qui a atteint un niveau de bonheur constant a en règle générale aussi

quelque chose. D'après mon expérience, le jackpot de la roue de la fortune n'existe pas. Mais j'ai découvert que les gens heureux ont des points communs qui donnent des indications sur des causes plus profondes.

Ce livre peut avoir un effet sur toi. Notre objectif ne doit être ni plus ni moins que le bonheur !

Ma propre recherche a commencé après que je me sois retrouvé dans un trou profond. Sans pouvoir en déterminer la raison, je me suis retrouvée allongée dans un coin de ma chambre à pleurer à chaudes larmes. Submergé par les émotions, l'idée d'une vie durablement heureuse, pleine de sens et paisible était à des années-lumière. Bien sûr, en y regardant de plus près, j'ai pu identifier de nombreux facteurs déclencheurs de ma situation. La psychothérapeute a également fait de son mieux. Mais au lieu de cela, les spirales de pensées et de sentiments négatifs se sont renforcées, m'entraînant chaque jour un peu plus dans une spirale sans fin. Entre la solitude, le sentiment d'être incompris et l'inutilité, je me suis retrouvé dans un cercle vicieux de révélations non optimales.

Pour moi, c'était tout le contraire d'une soi-disant illumination. Il s'agissait plutôt d'un "éclaircissement" dont je ne pouvais me libérer que par moi-même - cela devenait de plus en plus clair au fil des jours et des séances.

Aujourd'hui, je sais que notre corps, comme notre âme, ne peut que se guérir lui-même. Tout ce que nous devons faire, c'est planter les graines du bonheur et les arroser constamment. Je me suis donc mise à la recherche des causes. Les raisons de ce que je ressentais comme une existence si pitoyable. Les découvertes ont été si bouleversantes que toute ma vision du monde s'en est trouvée bouleversée. Rétrospectivement, tout s'est assemblé pour former une grande image globale.

Je me suis lancé dans l'étude d'innombrables livres spécialisés, articles de recherche, guides, sites web et PDF. Mais comme mon propre mannequin de crash-test, je ne me suis pas contenté d'accumuler

connaissances théoriques. Au milieu de mon master, j'ai commencé une deuxième étude, l'auto-exploration et l'auto-expérience des méthodes décrites dans ce livre (et de nombreuses autres).

Aujourd'hui, six ans plus tard, j'ai terminé avec succès mes études de master, je suis indépendante et je vis de ma grande passion : l'écriture. Je sais aussi pourquoi j'ai mal tourné et comment je peux à tout moment me sortir de cette situation dépressive.

Malgré tout, je tiens à souligner ici que cette dépression a été la meilleure et la plus précieuse chose qui puisse m'arriver dans ma vie. Aussi terrible et malheureuse qu'ait été cette période, le résultat est inestimable.

Je partage cette quintessence avec toi dans ce livre. Il t'aidera, je l'espère, à orienter ta vie vers de nouvelles voies, heureuses et pleines de sens. Tu seras étonné de voir de quoi tu es capable, et toi seul ! Nous sommes les seuls à pouvoir faire en sorte que notre vie évolue positivement à long terme. Pour cela, nous devons prendre au fond de nous la décision d'évoluer. Mais en règle générale, cela ne se fait pas sans de petites aides sur le bord du chemin. Tu en tiens un dans ta main.

Quelle que soit la situation dans laquelle tu te trouves, je peux la ressentir. Qu'il s'agisse d'un profond chagrin d'amour, de sentiments sombres et tristes, de vide intérieur, de tristesse, de solitude, de douleurs morales et physiques. Du haut de mes 31 ans, j'ai parfois l'impression d'avoir déjà vécu plus de choses que la plupart des gens au soir de leur vie.

C'est pourquoi j'aimerais t'emmener dans mon monde. Pour un voyage à travers les thèmes du bonheur intérieur et de la satisfaction durable, comme tu ne l'as encore jamais envisagé. Je te souhaite tout le succès possible sur ton chemin et je suis toujours à ta disposition pour répondre à tes questions sur ck@klhe.de.

Christopher Klein

2 Être heureux - la structure

Personne ne se ressemble comme deux gouttes d'eau. Nous sommes tous différents les uns des autres, certains plus que d'autres. Et c'est précisément la raison pour laquelle il existe, à mon avis, tant d'offres différentes de transformation personnelle sur le marché. Les méthodes proposées doivent à mon sens nous inspirer, mais nous ne devrions ensuite pratiquer que celles que nous considérons comme les plus adaptées à notre cas.

Ce livre a pour but d'aider à structurer la confusion des méthodes d'auto-assistance qui règnent dans le secteur du développement personnel et spirituel, et de te faciliter la prise de décision.

Mais tu ne dois pas lire le livre d'une traite. Certains chapitres sont plus ou moins indépendants les uns des autres. Tu peux donc les lire séparément, en fonction de ton intérêt du moment.

Pour commencer, nous spécifions ensemble quelles sont tes idées sur la vie et comment tu peux les réaliser. C'est dans cet exercice que réside la base de tout développement. Sans but, nous n'avons ni début ni fin et nous errons sans direction dans la vie. Ensuite, nous expliquons les fondements théoriques de l'esprit, de la perception et de la conscience, qui sont en rapport direct avec les découvertes actuelles de la physique quantique. Beaucoup d'entre elles seront nouvelles pour toi, certaines te surprendront et d'autres te sembleront même incroyables. Plus tard, la théorie rencontre de plus en plus souvent notre domaine d'application spécifique : le bonheur. Tu recevras des méthodes concrètes. Tu devrais pouvoir les appliquer immédiatement. Tous les exercices sont gratuits et fonctionnent sans outils compliqués !

Si les exercices te plaisent, tu peux aussi utiliser le formulaire d'inscription.

Le livre d'exercices de l'Effet bonheur. Tu y trouveras les exercices de ce livre à compléter ainsi qu'une multitude d'autres exercices. Ils sont basés sur l'ordre des chapitres du livre et peuvent être faits en parallèle.

Tu peux télécharger le livre d'exercices gratuitement. C'est important pour nous, afin que tu obtiennes un maximum de succès. Pour cela, il te suffit de t'inscrire sur <http://indie-bücher.de/buchaktionen/>.

*"Le bonheur n'est pas un don des dieux,
mais le fruit d'une attitude intérieure".
Erich Fromm*

La poursuite du bonheur

Je pense qu'il est plus important que jamais de se pencher sur le thème du bonheur. En l'espace de quelques années, notre société occidentale s'est transformée en un "monde multitâche". Pour être plus précis, il faudrait plutôt parler de multitasking inefficace. Beaucoup d'entre nous sont tellement occupés à être ou à paraître occupés qu'ils s'oublient complètement. Mais c'est justement l'accélération croissante, presque inhumaine, de la vie professionnelle et sociale, qui fait que de plus en plus de personnes se recentrent sur le but essentiel de leur vie. Celui-ci est, parmi d'autres objectifs individuels, le but ultime de la vie de chaque être humain - la recherche et la découverte d'un bonheur et d'une joie de vivre durables.

Dans la Déclaration d'indépendance américaine du 4 juillet 1776, celle-ci est même inscrite, en plus du droit à la vie et à la liberté: *"Life, Liberty and the Pursuit of Happiness"*.

Chacun d'entre nous devrait y avoir droit à la naissance. En entraînant notre corps, notre esprit, notre cerveau et notre âme, nous pouvons devenir membre du "club secret des heureux". Cela conduira à un élargissement de notre conscience - l'un des éléments essentiels d'une vie durablement heureuse. Celui qui avance dans la vie en pleine conscience n'a guère de place pour les soucis, les peurs et les détresses, mais est présent dans l'ici et maintenant - mais nous y reviendrons plus tard!

Voyons d'abord brièvement quels sont les domaines typiques que nous pouvons améliorer successivement grâce à cet entraînement:

- Amour, sexualité et partenariat
- Confiance en soi
- Spiritualité
- force émotionnelle et équanimité
- Santé, bien-être et état physique
- réussite professionnelle
- Performance
- liberté financière
- Expériences
- Développer les points forts et intégrer les points faibles, qui sont bien souvent nos plus grandes forces!

Chacun d'entre nous a son propre "casse-tête" avec l'un ou l'autre des thèmes mentionnés. Nous avons tous des histoires de vie différentes et celles-ci se reflètent merveilleusement dans le déroulement des différents domaines de la vie.

Mais dans ce livre, c'est surtout l'applicabilité pratique qui est au premier plan. Le bouddhisme, par exemple, n'entend pas par connaissance l'assimilation et la maîtrise d'une quantité d'informations, mais une compréhension de la véritable nature des choses. Pour acquérir cette compréhension, il est indispensable de s'occuper soi-même de techniques et de méthodes pratiques. De mon point de vue, seul ce que nous avons réellement expérimenté nous-mêmes et dans notre propre chair peut être véritablement qualifié de savoir - tout le reste n'est que du "bavardage" et de la "vulgarisation".

"Croire".

Nous devrions donc intégrer ces méthodes dans une routine quotidienne et les pratiquer plus souvent et moins longtemps plutôt que rarement et longtemps. La partie théorique ne sert en fin de compte qu'à calmer notre rationalité - notre mental qui ne cesse de jacasser. Il va de soi que la transformation personnelle, notamment de l'esprit et de l'âme, requiert en particulier du courage et de la persévérance - mais aussi du plaisir! Sur

Mais le plus important, à mon avis, c'est la décision de vouloir vraiment évoluer et de travailler chaque jour à notre bonheur personnel. Au cours de ce voyage, nous connaissons des hauts et des bas, mais rien ne devrait nous détourner de notre objectif à long terme.

"Notre vie est ce que notre pensée en fait"

~ Marc Aurèle

Ton état d'esprit est décisif

Notre état d'esprit personnel est un bien extrêmement précieux, mais malheureusement totalement sous-estimé dans notre vie. Ce qui est encore plus précieux, c'est le processus qui consiste à reconnaître que nous, et nous seuls, avons le pouvoir de changer d'état d'esprit, et donc de changer toute notre vie, pour le meilleur ou pour le pire.

Je pense que nous avons deux possibilités pour cela.

Soit nous changeons la situation, soit nous changeons notre attitude à son égard. La diversité des méthodes présentées dans ce livre devrait inciter les personnes intéressées à aborder le sujet par elles-mêmes et à investir leur propre sueur dans l'expérience pratique. L'expérience fait la différence, je ne le soulignerai jamais assez ! Nous sommes constamment confrontés à des phénomènes que nous ne pouvons pas expliquer de manière définitive et pourtant, personne ne doutera de leur existence.

Pensez à l'amour!

Tout le monde connaît ces "regards dans les yeux". On se regarde dans les yeux et on ressent une profonde connexion. Malheureusement, la plupart des gens se limitent par leurs propres croyances et pensées et n'ont que peu confiance en eux. Pourtant, nos possibilités et notre pouvoir d'action sont bien plus grands que ce qui pourrait jamais être expliqué de manière logique. Si nous découvrons notre potentiel, nous ferons tout pour l'exploiter. "La plus grande décision de ta vie réside dans le fait que tu peux changer ta vie en changeant ton état d'esprit" ~ Albert Schweitzer. Allons-y!

3 Ton plan de vie - indispensable!

Sais-tu ce que tu veux (vraiment) atteindre dans ta vie ? As-tu des objectifs concrets ? Si oui, quels sont-ils ? Si non, y réfléchis-tu ? Si non, pourquoi?

Il est essentiel de répondre à ces questions pour pouvoir avancer de manière réaliste sur le chemin du bonheur. Il est inutile de poursuivre quelque chose - dans notre cas, le bonheur - si nous ne savons pas clairement où nous voulons naviguer ou quelle île est notre île du bonheur parfaite. Dans l'idéal, cette île, même si nous y vivons seuls, devrait être un lieu de bonheur permanent pour nous et nous procurer un bonheur profond et ininterrompu. Pour cela, nous devons d'abord définir le bonheur pour nous-mêmes, car chaque personne le voit et le ressent différemment.

Le bonheur peut consister à utiliser pleinement nos capacités et à les faire fructifier. Pour d'autres, le bonheur réside dans la famille ou la santé. En revanche, la santé et le malheur permanent sont incompatibles. Pour moi, le bonheur est aussi synonyme d'épanouissement personnel.

La réalisation de soi, c'est quand nous exprimons et vivons ce que nous ressentons au plus profond de nous-mêmes, ce que nous sommes. Ce n'est qu'en définissant les domaines de notre vie et en formulant des objectifs que nous souhaitons changer ou atteindre que le résultat idéal pour nous est à portée de main.

Pour percer ce secret, il est recommandé d'établir un plan de vie.

Je ne comprends toujours pas pourquoi des choses essentielles au bonheur de vivre ne sont pas du tout enseignées à l'école. Le plan de vie est pratiquement la base et l'orientation d'une vie heureuse, réussie et pleine de sens. Si nous sommes conscients de nos objectifs, il nous est facile de nous orienter sur l'océan de la vie - nous pouvons organiser activement le voyage. Si nous l'ignorons, nous sommes ballottés par les vagues et le vent, sans direction ni motivation, et nous ne sommes que de simples spectateurs.

"Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas dans quelle direction il veut naviguer". ~ Wilhelm d'Orange-Nassau

Étape 1: Écrire

En établissant un plan de vie, nous pouvons prendre conscience de beaucoup de choses. Nous pouvons nous rendre compte que notre travail actuel n'a rien à voir avec nos objectifs de vie et le sens profond que nous donnons à notre vie. De même, il se peut que nous prenions soudain conscience de ce à quoi nous aspirons réellement.

En Inde, cette capacité ou activité est connue sous le nom de "dharma".

C'est le talent que chacun d'entre nous possède de manière individuelle et unique. Explorer ce talent et l'utiliser comme activité dans la vie de tous les jours (c'est-à-dire comme profession ou vocation) n'apporte pas seulement le bonheur, mais génère aussi (presque automatiquement) la prospérité. Une fois que nous l'avons trouvé, nous devrions le considérer comme une grande récompense et une incitation à l'utiliser pour le bien d'autres personnes. Mais si tu n'as pas encore trouvé ce "dharma", il n'est pas trop tard - tu peux encore le trouver!

Une bonne façon de commencer est de répondre à quelques questions de base. Pour cela, prends une feuille de papier et au moins 5 minutes par question. Note les réponses, c'est la seule façon de donner du poids à tes mots et de travailler activement à ton bonheur. En répondant, écoute ton cœur et laisse la raison de côté. Ton esprit essaiera tout de même de t'influencer. Comme un vendeur habile, il fera tout pour te vendre ses objectifs comme étant les tiens. Mais ces objectifs - façonnés par la société - ne sont généralement pas ceux auxquels nous aspirons de tout cœur. Ton cœur ne ment jamais. Il possède une sagesse intuitive qui peut être utile au "Logos" est bien supérieur. Qu'il soit réalisable ou qu'il semble pour l'instant infiniment lointain, couche-le sur le papier ! J'ose même dire que plus tes objectifs paraissent grands et irréalistes, mieux c'est!

C'est une règle de base précieuse que de toujours voir beaucoup plus grand que ce qui semble réaliste à l'heure actuelle. N'hésite pas à avoir de grandes ambitions. C'est l'un des meilleurs entraîneurs de motivation gratuits de la planète. Tu seras bientôt très surpris de voir tout ce qui se réalise. Commençons par les questions:

- Qu'est-ce qui compte pour moi?
- Qu'est-ce qui me fait plaisir?

- Qu'est-ce que je veux vivre dans la vie?
- Comment est-ce que je veux grandir?
- Comment est-ce que je veux contribuer?
- Quand ai-je été heureux dans quelle activité?
- Quels sont mes points forts et mes points faibles?
- Que ferais-je si l'argent ne comptait pas du tout?
- Comment est-ce que je veux que ma vie se soit déroulée quand j'aurai 90 ans?

Les réponses te conduiront sur le chemin de tes passions. Celles-ci sont étroitement liées à tes *véritables* points forts. Porte cette note sur toi la semaine prochaine. Dès que tu as une intuition, note-la immédiatement - tu l'auras oubliée plus tard!

Or, l'intuition nous donne justement des indications très importantes sur les désirs subconscients et les aspirations profondes. Prends-les au sérieux ! Sur la base de ces réponses, prends ensuite un après-midi pour établir ton plan de vie personnel. Dessine chaque domaine de ta vie dans les moindres détails. Plus tu sais ce que tu veux, plus tu peux agir de manière ciblée. Laisse libre cours à ton imagination, remplis le plan de couleurs et décris ta vie de rêve avec des mots sur le papier. Imagine ta vie sous toutes ses facettes et de manière aussi détaillée que possible. La formulation de tes objectifs doit ensuite être faite par écrit.

Seul ce que tu as écrit une fois pénètre dans ton subconscient. Sinon, ce sont des pensées qui ne font que te perturber davantage.

Dans cet exercice, il est essentiel que tu te coupes des influences extérieures et que tu ne t'occupes que de toi-même. Cela peut être une expérience très difficile pour l'un ou l'autre, car peu de gens prennent vraiment du temps pour eux-mêmes. Certains peuvent se rendre compte en cherchant que la vie qu'ils mènent actuellement n'a rien à voir avec la vie qu'ils souhaiteraient avoir. Dans ce cas, nous avons déjà trouvé un premier point de départ important pour amorcer un changement dans notre vie.

Grâce à cet exercice, tu te fais une idée de tes objectifs et de ta véritable destination dans ce monde et tu génères également des objectifs souhaitables pour l'avenir. Ce n'est que lorsque tu as des objectifs finaux

clairs que tu peux faire des changements de cap adéquats tout au long de ta vie. De plus, il te sera beaucoup plus facile de planifier le reste de ta vie et de poser les jalons de la voie du bonheur. Tu réaliseras que c'est un sentiment de soulagement et d'amusement de savoir enfin où l'on veut naviguer!

Étape 2: Concrétiser et établir des priorités

Une fois que tu as formulé ta vie de rêve, occupe-toi de tes activités quotidiennes actuelles et de ta liste de choses à faire.

Classe ensuite cette liste par ordre de priorité selon le principe ABCDE.

- A signifie "*en route*" (agir - choses que tu dois faire)
- B signifie "*conditionnel*" (tu devrais le faire, mais cela peut attendre)
- C signifie "*cool*" (ce serait bien de le faire une fois que nous avons coché tous les A et B)
- D signifie déléguer (confier la tâche à un tiers)
- E signifie éliminer. Oui, élimine !

Cela te permet de créer une structure claire et de voir d'un coup d'œil sur le papier ce que tu veux vraiment. Tu peux maintenant compléter cette liste avec les activités qui sont importantes pour atteindre la vie de tes rêves. Tu peux également condenser cette liste en appliquant le principe ABCDE. C'est extrêmement important, car plus tard, il s'agira de consacrer des pensées et des sentiments précisément à cela.

L'équation est très simple : une fois que tu as trouvé tes "objectifs de cœur", la motivation pour les mettre en pratique vient tout naturellement.

Ce type de motivation est également appelé motivation intrinsèque. Nous parvenons alors à poursuivre et à réaliser nos objectifs de l'intérieur, presque sans effort et avec un minimum d'effort. Si tu exerces une activité qui correspond à ta motivation intrinsèque (ou à ton dharma), tu pourras l'exercer avec plaisir, dévouement, amour et sans fatigue, 365 jours par an. C'est là que réside l'un des secrets essentiels des entrepreneurs qui réussissent et pourquoi ils peuvent travailler des nuits entières sans ressentir d'épuisement (parce qu'ils agissent plutôt "en créant" dans le sens de leur dharma).

Étape 3: structurer le temps

Une fois que nous connaissons nos objectifs, que nous les avons définis, notés et classés par ordre de priorité, nous entamons l'étape suivante : leur structuration dans le temps. Pour cela, il est utile de formuler des objectifs intermédiaires (par exemple, des objectifs d'un mois). Les objectifs intermédiaires sont formidables parce qu'ils sont beaucoup plus faciles à atteindre et qu'ils peuvent être divisés en étapes intermédiaires ou en objectifs partiels.

Classe tes objectifs intermédiaires, par ordre chronologique. "*Que dois-tu faire en premier pour réaliser ton objectif ?*". Et voilà le clou du spectacle et la démarche qui te permettra de travailler sans relâche à la réalisation de tes objectifs.

Etablis un plan et note ce que tu dois faire *chaque jour* pour réaliser l'objectif intermédiaire 1 (si tu l'as atteint, l'objectif intermédiaire 2, etc. Désormais, tu consacreras au moins une heure par jour à ces tâches (pas plus de 3 par jour). Idéalement, les horaires doivent être identiques jour après jour. Une fois que tu as terminé la tâche, tu l'annules.

Cela déclenche dans ton cerveau, par la libération de substances messagères, un sentiment de bonheur et crée des routines. Comme nous l'expliquerons plus tard, elles sont un élément central pour atteindre des objectifs et vivre heureux. Mais j'entends déjà les premiers sceptiques...

Je n'ai pas le temps de m'occuper de ça en ce moment!

Voilà ce que vaut ton bonheur ! Si ta journée est vraiment chargée (ce dont je doute, car rares sont les personnes qui sont vraiment productives à 100%), il n'y a pas d'autre solution que de se lever une heure plus tôt le matin ou de consacrer notre temps le soir au bonheur plutôt qu'à la télévision.

Tu dois prendre le temps si tu veux obtenir quelque chose - les excuses n'aident pas. Le manque de temps n'est rien d'autre qu'un manque prononcé d'organisation et la fuite des priorités. Celui qui définit correctement ses priorités ne manquera pas de temps, mais au contraire en gagnera.

L'efficacité augmente tant que nous nous concentrons toujours sur cette

seule activité, importante sur le moment. C'est d'ailleurs l'une des leçons les plus importantes que j'ai pu tirer des personnes les plus performantes de tous les temps. Celui qui fait deux choses en même temps ne fait en réalité rien du tout!

Consacre au moins une heure par jour à tes objectifs et donc à toi-même. Tous les jours. 365 jours par an. Tu ne croiras jamais à ce que tu peux (créer) et à quel point tu seras productif ! Considère chaque jour comme une nouvelle chance de faire un pas dans la bonne direction. Rome ne s'est pas non plus construite en un jour, mais avec un travail quotidien conséquent, de la patience et de la persévérance, on peut atteindre les plus grands objectifs!

Étape 4: Récompense-toi

Si tu atteins ensuite tes objectifs intermédiaires hebdomadaires/mensuels/annuels, tu devrais te récompenser. Cela peut être d'aller à un concert, de partir en vacances, de manger un repas de cinq plats ou de lire un livre qui est sur la liste depuis longtemps. Plus c'est original, mieux c'est - c'est mon expérience. Les récompenses nous stimulent et font en sorte que notre centre de récompense dans le cerveau libère des neurotransmetteurs du bonheur. C'est ainsi que nous conditionnons notre cerveau. On peut également observer ce phénomène chez les animaux domestiques, lorsqu'on les récompense en les incitant à faire leurs besoins dans la nature et non dans l'appartement. Nous nous programmons donc pour atteindre nos propres objectifs et devenons "accros" à leur réalisation.

Même si la base théorique (par exemple la planification et l'organisation) est importante, aucun résultat ne sera atteint à la fin si tu ne passes pas à l'action. Ce livre a par exemple été écrit au cours de nombreux trajets en RER et en bus et pendant les vacances - donc uniquement parce que j'y ai travaillé continuellement, jour après jour. La routine est en fin de compte le moteur de nos actions. Fais-en donc ton amie et ton alliée!

4 Perception et attention

Avant d'entrer plus profondément dans le sujet, nous devrions d'abord nous occuper des bases théoriques. Nous avons en effet besoin d'une base pour pouvoir comprendre notre situation actuelle et nous engager sur le chemin du bonheur sur cette base. Les notions de perception et d'attention reviennent souvent dans ce livre. Selon la manière dont on les utilise, nous pouvons d'une part en tirer profit ou d'autre part en souffrir. D'une manière ou d'une autre, cela ne fonctionne que parce que nous avons un cerveau et une conscience. Les deux parties doivent travailler ensemble pour que nous puissions percevoir. Le cerveau et la conscience se sont développés à des époques différentes. La partie consciente de notre cerveau - le cortex cérébral - ne s'est considérablement développée que plus tard au cours de l'évolution humaine. C'est pourquoi nous vivons aujourd'hui dans une dualité, semblable aux deux pôles d'un aimant. Nous vivons entre l'ancien cerveau inconscient (hypothalamus), avec tous ses instincts primaires et ses mécanismes animaux, et le nouveau cerveau conscient (cortex cérébral), y compris la conscience et la perception de son propre soi.

Pour pouvoir percevoir, nos sens doivent capter des stimuli adéquats, correspondant à l'organe sensoriel ou au récepteur correspondant, les classer par ordre de priorité et les transmettre au cerveau. C'est là que s'effectuent le traitement et l'interconnexion en relation avec la conscience.

Le cerveau, ton super-ordinateur

Notre cerveau est un véritable superordinateur. Il a une capacité de mémoire supérieure à celle de n'importe quel ordinateur sur terre. On parle d'une capacité de mémoire de 2 pétaoctets ou 1.000.000.000.000 d'octets.

Un ordinateur actuel a une capacité de stockage d'environ 1 téraoctet, soit 1.000 fois moins de puissance de travail que le cerveau.

Pourtant, notre cerveau ne perçoit consciemment qu'une fraction des millions de stimuli quotidiens. Ce qui ne parvient pas à la conscience a été filtré par des filtres de perception.

Pour savoir de quoi notre cerveau est capable, il suffit d'observer de plus près le phénomène des surdoués insulaires (savants). Les savants sont des personnes qui, généralement à la suite d'un événement fatal (par exemple un accident de voiture), ont développé un talent très particulier. Certains d'entre eux sont de véritables génies des chiffres et des mathématiques. Ils connaissent le jour correspondant à chaque date et le temps qu'il fait ce jour-là. D'autres encore lisent toute la journée des livres à la bibliothèque - deux pages à la fois. Une page avec l'œil gauche, l'autre avec l'œil droit, ou peuvent "calculer" le nombre Pi à 22.514 décimales - ils voient les chiffres, sans réfléchir logiquement, devant leurs yeux, ou sous forme de couleurs et de formes géométriques. Les savants ont accès à tout ce qu'ils ont déjà vu, entendu ou fait.

Cette capacité est en principe innée chez tout être humain.

Nous percevons tous ces stimuli, mais nous les trions et ne retenons que l'essentiel. Filtrer les stimuli qui nous assaillent est donc un avantage certain. Pour les savants, il est souvent impossible d'effectuer des tâches quotidiennes comme conduire une voiture, faire la lessive ou simplement traverser une rue. Les savants sont constamment soumis à des dizaines de milliers, voire des millions de stimuli qui sont consciemment perçus et mémorisés. *L'homme "moyen", quant à lui, voit le monde à travers un filtre de perception.*

Les connaissances, les suppositions, les croyances et autres empreintes laissées par l'éducation, la formation et nos expériences quotidiennes

font que chacun voit une réalité individuelle. Si nous ne réalisons pas cela, nous pensons que le monde est (pour tous) tel que nous le voyons. Or, il existe une infinité d'autres points de vue, une infinité d'autres réalités. Chaque réalité est absolument unique, notamment parce que notre perception opère une sélection.

Nous ne pouvons donc voir que ce que nous considérons également comme probable, ou ce que nous avons déjà vécu (vu, entendu, senti, ressenti, écouté, touché, goûté)!

Par exemple, les Amérindiens ne voyaient pas les navires de Christophe Colomb, bien qu'ils soient ancrés depuis des jours sur l'eau, au large de la terre ferme. Ils ne percevaient qu'une houle plus forte et se demandaient d'où elle pouvait bien venir. Ce n'est qu'au fil du temps que l'image des bateaux et des personnes étrangères s'est développée devant leurs yeux.

Comment la perception sélectionne-t-elle pour nous la réalité?

Elle se sert en partie de pensées, de besoins et de sentiments actuels - tout simplement ce que nous connaissons et ce que nous considérons comme probable. Les facteurs d'influence individuels et personnels tels que les attitudes, les croyances, les intérêts, les capacités, les expériences, les connaissances, etc. sont donc principalement responsables de la perception.

C'est pourquoi deux personnes perçoivent une situation identique de manière totalement différente. Peut-être même l'une positivement et l'autre négativement ! Nous attribuons des caractéristiques aux choses et aux personnes, comme par exemple "ceci est beau et cela est laid". Peu de gens se rendent compte que cette interprétation résulte de nos propres facteurs conditionnels. Le "mental" les plaquent sur ce que nous percevons comme des propriétés - qui sont pourtant totalement subjectives.

Nous ne pouvons pas modifier directement le processus de sélection des perceptions, mais nous pouvons l'influencer indirectement. Pour cela, nous devons "mettre à jour" sur notre superordinateur les programmes qui fonctionnent en arrière-plan (modèles de croyance, connaissances, etc.). Mettre à jour signifie examiner de manière critique nos schémas inhibiteurs et les remplacer par des schémas facilitateurs. Nos schémas de pensée déterminent la réalité que nous percevons. Le meilleur exemple

est le travail. Seule notre attitude intérieure vis-à-vis du travail, telle que nous la décrivons à nous-mêmes et aux autres, est déterminante pour la manière dont nous la vivons pour nous-mêmes!

5 Être dans le moment présent avec l'attention

Pour que tu puisses élargir ta perception et tirer un maximum de profit de ce livre, tu dois être attentif. Cela signifie que plus tu es présent (avec ton attention complètement ici et maintenant), plus tu peux tirer profit de ce livre. Ce qui aide est souvent une question très simple:

"Quand est-ce que tu vis?"

La plupart des gens vivent le présent comme un mélange de passé et de futur, qui se transmettent par la pensée à la vie actuelle. Soit ils sont en train de penser à quelque chose qui a été, soit ils sont en train de penser à quelque chose qui sera. Or, c'est précisément cette caractéristique qui nous fait retomber dans des schémas de pensée et d'action identiques et récurrents.

Mais cette dichotomie ne peut être surmontée qu'en étant attentif à l'instant présent.

Ce n'est que lorsque nous nous engageons pleinement et que nous nous concentrons sur ce que nous faisons (il est encore plus difficile de ne rien faire consciemment) que nous sommes en mesure de dépasser les schémas établis. La conscience et l'attention sont des clés essentielles pour déclencher et accélérer la transformation ; *elles sont la combinaison de chiffres de notre serrure du bonheur.*

La voie du milieu

Pour la religion bouddhiste, l'harmonie, la tempérance et la présence dans l'ici et maintenant sont des éléments centraux. S'exercer à la présence est de plus en plus difficile dans le monde numérique actuel, hautement accéléré et multi-simultané. Je peux le comprendre à 100 % - moi aussi, je suis constamment aux prises avec des influences extérieures ! Malgré tout, nous pouvons pratiquer la présence, l'attention et la vigilance. À chaque instant de la journée, nous pouvons nous lancer le défi de (re)vivre la journée en toute conscience.

Maintenant. Porte toute ton attention sur ce que tu fais en ce moment même.

"Le bonheur arrive quand ce que tu penses, ce que tu dis et ce que tu fais sont en harmonie". ~ Mahatma Ghandi

A partir de maintenant au plus tard, concentre donc 100 % de ton attention sur la lecture de ce livre et sur chaque seconde de ta vie. Si tu travailles, concentre-toi entièrement sur cette activité. Si tu effectues des tâches ménagères, concentre-toi entièrement sur celles-ci. La plupart des gens sont étonnés de voir à quel point les petites choses de la vie quotidienne peuvent soudain être amusantes et agréables, et comment on perd alors toute notion de temps!

L'observation de la respiration est également un exercice de soutien. Tant que nous observons la respiration pendant ce que nous faisons, nous déplaçons notre attention vers le présent. Essaie cet exercice, tu seras étonné ! Même lorsque tu communique avec quelqu'un, tu remarqueras à quel point tu es plus conscient de ce que ton interlocuteur et toi-même dites. Même si tu te concentres entièrement sur une perception sensorielle, tu es instantanément dans l'ici et maintenant. Un exemple négatif est la nourriture inconsciente.

De nombreuses personnes mangent en passant, alors qu'elles sont occupées par autre chose, leur téléphone portable, leur télévision ou leur ordinateur portable. Ils ne se rendent même pas compte qu'ils mangent et qu'ils viennent d'avaler un paquet entier de chips ou une tablette de chocolat. Tu peux t'entraîner à faire exactement le contraire. Mange une fois en pleine conscience, explore la nourriture avec tous tes sens et laisse-la fondre sur ta langue. Sens comme ton estomac se remplit de ce délice et sens la différence!

Alors, quand tu fais quelque chose, fais-le de tout ton cœur, de tout ton être et avec toute ton attention. C'est alors que cela prend de la valeur, que cela devient bon et amusant. Ce n'est d'ailleurs qu'une question d'habitude. Pour l'un, cela peut être plus facile et plus rapide, pour l'autre plus difficile et plus lent.

L'infinité du présent peut être ressentie, si on le souhaite, à chaque instant. L'accès le plus simple est probablement la méditation. Pour cela, je te guiderai plus tard dans quelques exercices.

6 Qu'est-ce que la conscience ?

Pour pouvoir être attentif, nous avons besoin de l'aide de notre conscience. La perception est la symbiose du cerveau et de la conscience.

Mais qu'entendons-nous exactement par conscience ?

Si tu poses cette question à cinq personnes, tu obtiendras probablement sept réponses différentes. C'est parce que la conscience n'est pas tangible pour nous. Il existe néanmoins des explications sur lesquelles on s'est mis d'accord au fil du temps. D'une manière générale, on peut comprendre la conscience comme la capacité d'un être à se comprendre ou à se percevoir lui-même (le moi). Pour cela, des capacités cérébrales et une conscience sont nécessaires. On distingue généralement quatre composantes de la conscience. Toutes les quatre interagissent en permanence. Sous le chiffre zéro, j'ai mentionné, par souci d'exhaustivité, ce que l'on appelle la superconscience. Dans de nombreuses religions, il est considéré comme le divin - l'intelligence universelle qui pénètre tout, ou Dieu. C'est ce qui, de mon point de vue, assure l'ordre dans tout l'univers - et cette source à laquelle nous pouvons nous connecter lors de la méditation - en particulier dans ce que l'on appelle l'état thêta.

0) La superconscience

1) La conscience du jour

2) La partie critique de la conscience (filtre)

3) Le subconscient

4) L'inconscient

Je présenterai ensuite en détail chacune des quatre parties de la conscience. Cela nous permet de mieux comprendre de nombreuses interactions. En effet, notre subconscient nous domine plus que nous ne le souhaiterions souvent et prend le dessus sur nos actions en un tour de main. Si nous brisons ces schémas en décidant consciemment d'agir différemment, nous élargissons notre conscience.

La conscience du jour

La conscience diurne peut également être appelée notre esprit conscient. C'est ce que nous percevons réellement de manière consciente. Dans cet état, nous pouvons décider quelles pensées nous voulons avoir et quelles pensées nous ne voulons pas avoir. Dans la conscience diurne, nous prenons des décisions consciemment - ce sont les décisions du mental. La conscience diurne peut percevoir les relations, les analyser, les comprendre, les interpréter et finalement les mettre en œuvre au niveau mental ou physique.

Cette partie est malheureusement très limitée chez la plupart des gens et de moins en moins utilisée, alors qu'il s'agit de l'une de nos armes les plus puissantes.

En règle générale, nous orientons notre conscience soit vers le passé, soit vers le futur. C'est comme si nous nous trouvions sans cesse dans une capsule temporelle qui tourbillonne autour de nous. Elle saute en une fraction de seconde entre le futur et le passé. Entre ce qui a été et ce qui sera ou devrait être.

Malheureusement, nous ne sommes donc que très rarement pleinement présents avec cette puissante partie de notre être.

Mais la tâche principale de notre conscience est précisément de nous concentrer sur les choses qui se passent ici et maintenant. Dans notre conscience diurne, nous pouvons penser de manière logique et résoudre des problèmes avec notre esprit. Cela n'est pas possible avec le subconscient. Notre conscience diurne ne représente toutefois qu'une petite partie par rapport à notre subconscient.

C'est pourquoi il est si difficile pour les fumeurs, par exemple, d'arrêter de fumer. Mais se débarrasser d'autres habitudes bien ancrées ou de schémas de comportement est également très difficile parce que des schémas conditionnés de notre subconscient nous barrent la route.

La partie critique de la conscience

En fait, nous ne percevons que ce qui passe à travers notre filtre critique. La partie critique du conscient se trouve à la frontière entre le conscient diurne et le subconscient. Elle joue le rôle de portier à l'entrée du subconscient.

L'information ne peut pénétrer que dans une seule direction.

Dans l'autre sens, elle est fermée - comme une soupape. La partie critique du conscient compare les informations entrantes aux règles enregistrées et décide si elles doivent être transmises au subconscient. Cela signifie que les nouvelles informations sont d'abord examinées et analysées par le conscient. Si elles sont cohérentes et logiques, elles sont transmises à la partie critique. Celle-ci les compare aux informations et aux expériences enregistrées. Si les informations concordent, elles peuvent pénétrer dans l'inconscient par la porte de la partie critique. Les habitudes et les schémas s'y renforcent donc, car en règle générale, seuls les "connu" peut atteindre les profondeurs du subconscient. Si elles ne concordent pas, elles sont soit rejetées par la partie critique, soit réorganisent le subconscient.

C'est comme les navires de Christophe Colomb. La partie critique de la conscience des autochtones comparait les bateaux à l'horizon avec les expériences et les récits qu'ils avaient faits. Comme les bateaux n'étaient jamais apparus et étaient pratiquement impossibles, mais que les vagues l'étaient, ils n'ont d'abord perçu que les vagues et n'ont considéré qu'avec le temps que d'autres explications étaient possibles.

Il me semble particulièrement important de mentionner ici que la partie critique de la conscience est désactivée dans l'état dit thêta - que nous atteignons lorsque nous sommes particulièrement détendus (ou par l'hypnose, la méditation profonde, etc.). Nous sommes par exemple particulièrement détendus le soir devant la télévision ou pendant notre sommeil. Le portier, qui devrait donc veiller à ce que ne pénètre dans notre inconscient que ce que nous voulons y voir, a donc été "bercé"!

Mais si nous nous endormons devant la télévision et que nous nous réveillons en regardant un film policier laid et violent, nous avons enregistré de nombreuses impressions négatives directement dans notre

subconscient, ce qui peut avoir des conséquences désastreuses, comme tu le verras dans les chapitres suivants!

Le subconscient

Le subconscient est une partie de notre grand superordinateur. Comme c'est justement le subconscient qui est responsable de la majeure partie des pensées et des actions humaines, il joue un rôle essentiel dans notre vie et notre qualité de vie. Ici aussi, les programmes peuvent, et devraient à mon avis, être supprimés, réinstallés ou mis à jour.

Ne t'est-il pas déjà arrivé de vivre toute une journée en mode automatique ? Comme lorsque tu conduis une voiture, tu perçois certes la vie, mais de manière totalement inconsciente - pas éveillée. Le célèbre auteur Carlos Castaneda appelle ce processus le "voir". Une grande partie de l'humanité ne voit pas, mais "regarde". Ils sont aveugles aux choses "invisibles" qui les entourent. Nous ne réalisons plus l'importance de ce qui nous arrive - nous ne le voyons plus, même si nous le regardons. Nous avons désappris à nous percevoir et à percevoir notre environnement de manière active, éveillée, avec tous nos sens, de manière intuitive, c'est-à-dire consciente.

Le subconscient expliqué

Le subconscient représente environ 95 % de notre conscience totale. Le psychanalyste Sigmund Freud a fondé le "modèle de l'iceberg" de la conscience dès le 19^e siècle. Il fut l'un des premiers chercheurs occidentaux à montrer que la majeure partie de notre comportement est subconsciente. Des processus mentaux se déroulent sans que nous en soyons (totalement) conscients. Dans l'image de l'iceberg, cela signifie que la majeure partie de notre personnalité, de notre caractère, de notre comportement et de nos sentiments n'est pas dirigée par nous-mêmes, de manière active et consciente, mais de manière passive et inconsciente.

Notre subconscient est donc ce qui nous constitue majoritairement. Ce que nous avons été, sommes et serons à l'avenir. Lorsque nous avons ce que l'on appelle des intuitions, celles-ci sont généralement à comprendre comme des projections ou des informations du subconscient. De ce point de vue, le subconscient est la cause et l'intuition en est l'effet perceptible.

Notre subconscient s'oppose à la conscience diurne, en tant que côté logique de l'esprit. Seule la partie critique de la conscience les sépare.

L'inconscient est également le siège de nos sentiments. Les sentiments sont déclenchés par le subconscient ou y sont appelés. Toutes les émotions ont leur origine dans l'inconscient. Ce n'est que la partie inconsciente qui veille à ce que des stimuli d'abord neutres se manifestent au niveau physique par des sentiments.

Nous nous sentons donc plutôt en accord avec des schémas de croyance conditionnés !

C'est-à-dire la façon dont nous, ou plutôt notre subconscient, pense que nous devrions nous sentir dans la situation en question. Tout simplement parce qu'il a appris ces réactions et qu'il en a été imprégné. Notre subconscient a enregistré comme règle ou plan pour le corps la manière dont nous devons nous sentir dans une certaine situation. Malheureusement, les peurs, les soucis et les expériences traumatisantes refoulés en font également partie.

Le subconscient est aussi la partie qui constitue notre personnalité. C'est là que se détermine la manière dont nous nous voyons et dont nous voyons le monde.

De plus, il nous protège des dangers grâce à ce que nous avons appris. Grâce à notre subconscient, nous pouvons éviter les personnes qui viennent en sens inverse, éviter de glisser sur une crotte de chien et fermer les yeux avant qu'une mouche ne nous rentre dedans.

C'est pourquoi, dans ce livre, je mets délibérément l'accent sur ce domaine partiel.

Utilise ta mémoire illimitée !

Depuis le moment où le cerveau se développe dans le ventre de la mère jusqu'au moment de la mort, notre subconscient enregistre sans cesse et sans limite des informations. Notre subconscient est influencé et façonné tout au long de la journée. Par tout ce que nous ressentons, voyons, goûtons, sentons, entendons, ce dont nous parlons et ce que nous pensons ! Les stimuli et les informations sont certes toujours neutres au départ, mais notre subconscient a la capacité d'en faire des croyances, des modèles et des habitudes. Pour que notre esprit ne soit pas toujours inconstant, ces modèles sont solidement ancrés et difficiles à changer. *Mais ce qui est génial, c'est qu'il est possible de les changer !*

Notre subconscient est toujours en mesure d'apprendre de nouvelles choses. Toutes les informations que nous avons apprises ou perçues sont finalement disponibles. Mais attention, ces informations ne sont pas accessibles à la conscience diurne ! Si nous avons appris à rire d'une douleur lorsque nous étions enfants, le rire aurait effectivement remplacé les pleurs. Des études scientifiques indiquent qu'il faut au moins trois semaines (254 jours au maximum) à une personne pour remplacer ses anciennes habitudes et schémas par de nouveaux.

Subconscient et pensées

Quel est donc le rôle des pensées dans ce grand spectacle ? Les pensées naissent dans le subconscient et entraînent des réactions. Les pensées conscientes déclenchent des actions (proactives). Les pensées conscientes sont à leur tour des ordres donnés à notre subconscient. Il convient toutefois de comprendre des règles de base fondamentales.

Le subconscient ne fait pas la différence entre le vrai et le faux, ni entre le réel et l'irréel !

Il ne peut pas non plus traiter les négations, telles que "*je ne veux pas être malade*". Pour que les pensées puissent être utilisées comme messages vers l'inconscient, elles doivent avant tout être formulées de manière positive, visualisées, ressenties et, idéalement, expérimentées. Notre cerveau croit donc même l'histoire la plus incroyable et la plus irréelle et peut - si elle parvient à l'inconscient par le biais de la conscience critique - la transformer en vérité. Fais donc absolument et très consciemment attention à ce qui te préoccupe - en particulier lorsque tu es très détendu (car en état thêta, la partie critique de la conscience est désactivée). *En conséquence, tout ce à quoi nous nous occupons quotidiennement agit sur notre esprit subconscient.*

J'ai toute une série d'exemples "géniaux" à ce sujet, auxquels je dois moi aussi toujours faire attention consciemment pour ne pas tomber dans le piège :

- Voir ou écouter les informations quotidiennes
- Lire les journaux (à potins)
- Des programmes télévisés de midi inutiles
- Soirée thriller psychologique à la télévision
- Vérifier les médias sociaux toutes les heures (ou plus souvent encore)
- vérifier l'e-mail plusieurs fois par jour

Ces "informations" et ces images s'infiltrant, par la porte de la conscience critique, dans notre subconscient. Plus une information est répétée souvent et longtemps, plus elle pénètre profondément, car la partie critique du conscient s'y habitue également. On commence à voir la réalité exactement avec ces yeux-là.

Si l'on regarde beaucoup de films d'horreur, on voit aussi de l'horreur dans sa vie. Si l'on lit constamment des histoires de guerre et de destruction, on

voit aussi la guerre et la destruction dans sa propre vie. Si l'on regarde beaucoup d'émissions de télévision sans contenu de qualité, on ne voit souvent pas non plus de contenu réel dans sa propre vie. Oui, on pourrait continuer cette liste à l'infini...

L'inconscient

La quatrième partie de la conscience est la partie inconsciente de la conscience, souvent appelée partie somatique. Inconscient signifie que nous ne pouvons pas exercer d'influence sur cette partie. Elle fonctionne sans que nous ayons à faire quoi que ce soit - automatiquement, d'elle-même.

Une description neutre et pourtant compréhensible pour moi de ce mystérieux inconscient est la comparaison avec une intelligence universelle qui pénètre tout. D'autres l'appellent le soi supérieur. Les anciens savants orientaux désignent justement comme conscience ce que nous appelons notre âme. Ainsi, notre âme prend soudain un caractère beaucoup plus tangible.

La plupart de nos fonctions physiques se déroulent de manière inconsciente.

La partie somatique contrôle tous les processus corporels, par exemple les battements de notre cœur. Pour cela, nous avons ce que l'on appelle le nœud sinusal, qui donne le rythme. Ce dernier est le seul muscle du corps humain à produire un courant électrique (d'où les forces qui émanent des désirs du cœur). Il s'agit de milliards de processus extrêmement précis et coordonnés. Ils ne peuvent pas être expliqués par l'évolution. Il doit y avoir une intelligence omniprésente et dirigeante qui dicte et contrôle ces processus.

Il en va de même pour le système de défense immunitaire de notre corps, l'échange de gaz dans la cellule et des millions d'autres processus automatiques qui se déroulent en permanence dans notre corps. Chaque seconde, cette force organise la mort et le renouvellement des cellules, l'absorption d'oxygène dans le sang par les poumons et sa libération dans les bonnes cellules, la libération de dioxyde de carbone, le filtrage du sang, le pompage du cœur et la circulation sanguine, la digestion, le maintien de notre système immunitaire en cas de danger, la respiration, etc. etc.

L'inconscient est donc la partie qui veille à tous les processus de notre corps.

Cela fonctionne sans que nous y pensions une seule fois. Si nous devions contrôler ces processus nous-mêmes, nous serions désespérément

dépassés. Parfois, nous ne sommes même pas capables de nous concentrer sur une seule activité. Ainsi, pendant que les fonctions vitales de notre corps sont prises en charge pour nous, nous avons le temps d'utiliser notre corps comme un véhicule pour explorer le monde et nous-mêmes, pour faire des expériences, pour nous développer et pour grandir. Nous pouvons toutefois exercer une influence volontaire sur une fonction essentielle de notre corps - qui se déroule en fait de manière inconsciente - à savoir la respiration. Pour moi, c'est tout sauf un hasard, car la respiration est aussi considérée comme la porte de l'âme. C'est notamment pour cette raison qu'elle joue un rôle important dans de nombreuses formes de thérapie.

La respiration abdominale profonde aide à prendre conscience du moment présent et à harmoniser nos pensées, nos actions et nos sentiments tout en donnant de l'énergie et de la vitalité à notre corps.

Utiliser le pouvoir de la respiration est gratuit et extrêmement efficace ! En effet, les sentiments au niveau physique n'apparaissent que lorsqu'ils sont associés à des processus physiques. Par exemple, si la peau est activée par un stimulus externe, nous avons la chair de poule. Les vaisseaux sanguins peuvent être écartés pour augmenter le pouls et dilater les pupilles. Les émotions ont une influence directe sur l'activité de notre corps. Elles influencent les expressions faciales, les gestes et la posture, et notre conscience diurne n'a pratiquement aucune chance d'arrêter ces processus une fois qu'ils sont lancés.

La prise de conscience active est donc, selon moi, la meilleure prévention.

L'intuition est un miracle sous-estimé

Dans notre monde occidental, l'intuition est considérée sobrement comme ce que notre inconscient nous "dit" ou veut nous dire. Dans d'autres cultures, on lui donne une dimension beaucoup plus profonde et spirituelle. Là-bas, il s'agit d'une interaction entre le subconscient et le supraconscient.

Si nous partons du principe, d'un point de vue occidental, que l'intuition prend sa source dans l'inconscient, il devient évident que l'importance du "nourriture" de notre subconscient pour nous. Lorsque nous faisons confiance à notre intuition, nous faisons confiance à notre subconscient et à notre inconscient. Malheureusement, la société "moderne" est de plus en plus déconnectée de son L'intuition est coupée. Pour moi, cela signifie en termes simples que nous n'écoutons plus notre voix intérieure.

Comme les femmes luttent moins que les hommes contre les filtres de perception (la partie critique de la conscience), elles sont plus ouvertes à l'intuition. L'"intuition féminine" souvent citée s'explique donc de manière très classique, mais le terme est trompeur. Nous avons tous de l'intuition, elle dépend simplement du filtre de perception de notre conscience.

Les intuitions s'expriment généralement sous la forme d'intuitions ou de sentiments subconscients.

Nous connaissons tous le dicton : *"Suis ton cœur"* ou *"Fais confiance à ton intuition"*. Mais le faisons-nous ? En général, nous ne le faisons pas. Et ce, même si nous savons que le résultat est généralement positif. C'est la voie du cœur et non celle de la raison. Mais il n'est pas rare que la voie du cœur soit complètement opposée à notre éducation, aux normes sociales et à ce que les autres attendent de nous.

C'est pourquoi nous étouffons souvent ces précieuses intuitions dans l'œuf et ne faisons malheureusement jamais l'expérience de leur magie inhérente.

Comment apprendre l'intuition

L'intuition peut être apprise et améliorer la perception. Cela nécessite de focaliser consciemment l'attention sur nos pensées et nos sentiments et d'avoir la confiance (originelle) de les écouter vraiment et d'agir en conséquence.

C'est précisément ce qui ne devrait pas nous faire peur, mais plutôt être considéré comme un défi et utilisé comme un exercice inspirant. Un exercice très simple, mais qui a des vertus magiques.

Prends un jour pour toi, où tu suivras entièrement ton intuition. Laisse ce jour-là tout ce qui est planifié et prévu à la maison. Observe tes modèles et tes croyances et laisse-les simplement passer sans les juger. Pour que ces journées puissent déployer leur potentiel maximal, une méditation au lever peut t'aider. Elle t'aide à être ici et maintenant avec ton attention. Ensuite, je quitte la maison et je fais intuitivement et consciemment ce que mon for intérieur - quel qu'il soit - me dit de faire. Je suis et fais ce que me dit ma voix intérieure. Ce faisant, j'essaie toujours d'observer ma respiration en silence, car dans cet état, les intuitions peuvent être mieux perçues.

Si tu fais cet exercice consciemment, il te surprendra plus qu'autre chose. Il pourrait changer ta vie !

Tout peut vraiment arriver. Tu découvriras des coins que tu n'avais pas remarqués depuis des années. Tu pourrais rencontrer des connaissances que tu n'as pas vues depuis des années. Des idées géniales pourraient surgir de nulle part. Ces idées ont toujours été là, mais tu ne pouvais pas les voir à travers ton filtre de perception.

Puisque nous percevons ce que nous sommes et que notre vie est un grand miroir de notre moi, cette expérience te permettra d'avoir un aperçu profond de ton moi.

La perception de l'intuition signifie que tu deviens plus ouvert aux humeurs, aux pensées et aux vibrations des autres. Tu suis les choses qui sont en harmonie avec toi.

En d'autres termes, tu permets aux choses et aux gens d'entrer en résonance avec toi par l'émission de leurs vibrations.

Si tu es attentif et que tu fais confiance à ton intuition, tu te laisses attirer et surprendre par ces vibrations. Tu verras que les surprises sont subjectivement positives pour toi, car ce que tu vis et perçois est en harmonie avec ton moi. Plus tu pratiqueras cet exercice au quotidien, plus ta vie sera harmonieuse. Tu auras soudain dans ta vie des personnes et des choses que tu as peut-être attendues toute ta vie. Cela peut arriver plus vite que tu ne le penses !

"Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. Ils savent déjà, d'une certaine manière, ce que tu veux vraiment devenir". ~ Steve Jobs

8 Physique quantique et bonheur ?

La physique moderne est aujourd'hui de plus en plus impliquée dans la recherche sur le bonheur. Après tout, l'univers est un tissu dynamique de relations et d'interactions - rien n'y arrive par hasard.

Max Planck, le fondateur de cette branche de la physique, l'avait déjà compris il y a plus de 100 ans.

Les physiciens quantiques parlent souvent d'une gigantesque matrice qui relie l'univers entier. Ce lien pourrait également être décrit comme l'inconscient collectif.

Le fait que tout soit lié à tout dans notre univers remonte à la théorie du big bang. À l'origine, l'univers entier était condensé dans un espace extrêmement petit. Ce n'est qu'avec le big bang qu'il a commencé à s'étendre. En conséquence, toutes les particules de l'univers sont reliées entre elles et intriquées. Cela explique par exemple pourquoi deux particules (subatomiques) en contact, lorsqu'elles sont séparées, continuent à réagir l'une à l'autre de manière synchrone, en même temps et indépendamment de la distance.

Aujourd'hui, on suppose que ce gigantesque réseau énergétique (matrice) contient toutes les informations de l'univers. En font également partie les informations qui ont par exemple été "créées" par nous dans le passé. Elles sont accessibles dans l'état de relaxation (thêta) que nous pouvons atteindre par exemple lors de la méditation ou des rêves. Ce n'est pas sans raison qu'Einstein disait toujours que les meilleures idées lui venaient quand il ne réfléchissait pas !

Le rôle de ton cerveau

Pour le cerveau, il n'y a aucune différence entre la représentation et l'événement réel. L'un et l'autre ne sont rien d'autre que des informations. Les informations sont perçues et traitées par le cerveau, qui y réagit. Mais c'est là que nous devons faire attention !

La structure anatomique du cerveau est inégale.

Alors que l'hémisphère droit, subconscient (créatif, musical), peut enregistrer simultanément jusqu'à 64 milliards de bits d'informations par seconde, l'hémisphère gauche ne parvient "qu'à" 22.000 bits par seconde. C'est important car notre hémisphère gauche domine le droit. Il limite ainsi la quantité de données du traitement conscient. Sinon, nous serions comme les "savants". On suppose que les savants possèdent deux hémisphères cérébraux également dominants.

Les filtres sont désactivés lors de l'élargissement de la conscience (par exemple par les drogues, la méditation, les techniques de respiration ou l'hypnose). On accède ainsi à des informations cachées dans le subconscient. Grâce à ces techniques, il est possible de stimuler des capacités exceptionnelles et de modifier l'activité cérébrale. Loin du cortex cérébral (le mental), on se dirige vers le système limbique. Le système limbique sert à traiter les émotions et à faire naître les comportements instinctifs. Comme l'origine des processus se trouve toujours dans la conscience humaine, l'élargissement de la conscience est la condition de base de toute croissance spirituelle et de toute transformation personnelle.

Voici comment la physique quantique peut t'aider

La physique quantique est sans doute la science la plus fascinante de ces dernières décennies. Ceux qui s'intéressent à la physique quantique savent que

- *"L'énergie suit l'attention" et*
- *"L'esprit engendre la matière"*

En fonction de ce sur quoi l'attention est portée, nous dirigeons l'énergie vers cette zone. Ainsi, la force de la situation, de la pensée, de l'action et du sentiment augmente considérablement. La physique quantique est en quelque sorte l'explication physique de la conscience diurne, subconsciente, inconsciente et supraconsciente. La physique quantique moderne peut aujourd'hui expliquer des aspects spirituels, certes expérimentables mais jusqu'à présent non prouvés, de ce que l'on appelle les miracles avec une science fondamentale.

La physique quantique considère en particulier l'espace "vide" non rempli de matière dans les atomes. Sans cette théorie, la plupart des phénomènes matériels seraient aujourd'hui inexplicables. Par quantum, nous entendons les particules élémentaires, les plus petites particules de matière que nous connaissons et qui ne sont plus divisibles. En physique, il s'agit plus particulièrement du dualisme particules-ondes. Il fait le lien entre la conscience et la matière. La physique quantique affirme que les quanta observés présentent toujours soit des propriétés de particules, soit des propriétés d'ondes. Ils n'ont donc pas une seule propriété, mais peuvent se transformer comme par magie de particules en ondes et d'ondes en particules. Mais ce qui est intéressant, c'est que ces quanta ne changent toujours que lorsqu'on les observe lors d'une mesure. Les quanta ont donc des propriétés différentes selon qu'ils sont mesurés (observés) ou non !

Il suffit de regarder une vidéo sur l'expérience de la double fente sur YouTube. Pour moi, c'est très intéressant, car cela signifie que la matière se manifeste différemment en fonction de notre observation. C'est donc notre conscience qui crée la matière en l'observant et qui peut donc la transformer à tout moment.

Comment modifier la "réalité" ?

Le monde qui nous entoure est constitué de molécules et d'atomes. Les molécules se forment lorsque les atomes se combinent entre eux. Si l'on observe la structure d'un atome, on constate qu'il se compose de particules élémentaires et qu'il est entouré de celles-ci. Le noyau atomique n'a qu'un dix millième de la taille de l'atome, mais possède 99,9% de sa masse ! L'atome d'hydrogène, par exemple, n'est réellement constitué de matière que sur environ 0,0001% de sa taille. Si nous nous représentons le noyau atomique comme une tête d'allumette, le diamètre de l'enveloppe de l'atome serait la hauteur de la Tour Eiffel.

Mais alors, qu'en est-il de tout le reste ?

Est-ce du vide sans aucune signification ?

Certes, tout est constitué de noyaux atomiques et d'électrons, mais l'espace entre les deux nous remplit jusqu'à 99,999999999 pour cent ! Inversement, notre corps visible n'est composé que d'environ 0,000000001 pour cent de masse (matière) ! *Si nous extrayions cette énergie invisible des atomes, il ne resterait de nous qu'un petit grain de poussière.* Nous sommes donc en grande partie constitués de "l'espace intérieur vide" des atomes. Et celui-ci est vide de masse ! Mais vide de masse ne signifie pas vide d'énergie - le grand malentendu.

L'"interprétation de Koppenhagen", principalement reconnue aujourd'hui, affirme que cet espace, en tant que possibilité (virtualité), est rempli d'énergie et d'informations. Cette virtualité ou énergie attend simplement d'être "commutée dans la réalité". Commuter dans la réalité signifie que ces possibilités ne sont créées que par notre conscience (par nos pensées et nos sentiments) sur le plan matériel.

Pour pouvoir commuter dans la réalité, nous devons lui donner une information, c'est-à-dire un sens et une signification.

Inconsciemment, nous donnons du sens et de la signification aux émotions, en toute rigueur, leur sens réside même précisément là. Ainsi, la superposition des nombreuses possibilités donne lieu à *un résultat unique*. Il en résulte une réalité parmi une infinité de réalités possibles. C'est fou, non ?

Ainsi, lorsque nous prenons une possibilité dans "l'océan de toutes les possibilités" et que nous lui donnons un sens et une signification (= information), une particule (quantum) est créée. Des forces sont transmises et la réalité apparaît. Nous pouvons donc influencer ce champ vide de masse avec des pensées et des sentiments !

Comme ce sont les informations qui dirigent cette gigantesque matrice, nous pouvons nous-mêmes y injecter des informations, positives ou négatives. Plus nous envoyons ces informations avec force et émotion, plus le succès est grand. Pour la médecine, par exemple, cela signifie que notre esprit n'est pas moins puissant que la médecine et les appareils médicaux. Nous pouvons utiliser l'énergie mentale pour contrôler des processus via le cerveau et ainsi nous influencer nous-mêmes.

Les biophotons sont des petites aides

Les photons sont particulièrement importants dans ce processus complexe. Ils sont émis par les électrons. L'agencement des atomes et des molécules donne naissance non seulement à notre corps physique, mais aussi à la qualité de notre conscience.

Plus les champs s'accordent en nous, plus la qualité de notre conscience est élevée.

On sait aujourd'hui que la vitalité, la qualité de vie et la conscience dépendent de la quantité et de la qualité des photons dans notre corps !

Dans les organismes biologiques, les photons sont également appelés *biophotons*. Le professeur Fritz Albert Popp a pu démontrer que la communication cellulaire dans notre corps ou dans la nature entière est assurée par l'échange de biophotons, c'est-à-dire de lumière. Ils transmettent des informations entre les cellules et contrôlent à chaque seconde, par exemple, des millions de fois les processus métaboliques dans notre corps (mot-clé : l'inconscient). Les biophotons, ou plus généralement les molécules de lumière, ont une influence décisive sur notre bien-être. Plus précisément, c'est leur qualité et leur fréquence qui influencent notre monde émotionnel.

Plus la fréquence est élevée, plus la qualité est bonne et plus nous nous sentons bien. Plus notre champ biophotonique est fort, plus nous sommes conscients, plus notre champ biophotonique est faible, plus nous sommes inconscients. Plus nous sommes inconscients, moins nous sommes capables de réfléchir à nos actions, pensées et sentiments et de façonner notre réalité comme nous le souhaitons.

Si nous sommes principalement constitués de lumière et dépendons de la lumière, nous pouvons peut-être mieux comprendre d'où proviennent des termes tels que "illumination" ou "auréoles". Même aujourd'hui, nous utilisons régulièrement ces mots. Nous disons par exemple que certaines personnes rayonnent - ont un rayonnement particulier. Mais si nous manquons de biophotons, cela signifie qu'il fait sombre en nous. Nous sommes tristes et des pensées et des sentiments sombres nous dominent. Si nous accumulons beaucoup de biophotons en nous, nous augmentons notre bien-être et notre conscience. Il devient plus facile de nous détacher

des vieux schémas et du malheur.

Nourriture biophotonique faite maison

Il existe diverses approches pour enrichir le plus de biophotons possible en nous. Tu peux utiliser le pouvoir de la respiration profonde (l'air frais est plein de biophotons) et pratiquer des exercices respiratoires ou corporels appropriés (comme s'étirer, se secouer, faire du yoga et se détendre). En outre, tu devrais surtout te nourrir de fruits et de légumes frais et non pollués. En effet, les plantes ne font rien d'autre que de métaboliser la lumière. Plus la plante a pu absorber la lumière longtemps et moins de temps s'est écoulé depuis la récolte, plus elle contient de biophotons. Les exercices de prise de conscience aident aussi énormément à augmenter sa propre réserve de biophotons.

La physique quantique confirme donc aujourd'hui des sagesses originales et anciennes, longtemps moquées comme des tours de passe-passe. Il est temps de regarder ces phénomènes en face et d'utiliser notre potentiel. La physique quantique peut, à un moment ou à un autre, aider à calmer le mental en lui demandant de résoudre un problème cognitif et intellectuel. Mais cela ne signifie en aucun cas que la théorie est suffisante à ce stade. Si nous n'en faisons pas l'expérience, elle n'a aucune valeur.

9 Développement de la personnalité et énergie vitale dans l'enfance

Il y a maintenant une petite rupture. Nous nous éloignons de plus en plus de la théorie pour nous tourner plus intensément vers la pratique. *Mais pour cela, nous devons encore nous pencher sur la période la plus importante de notre vie, l'enfance.*

En effet, au cours de la vie, nous désapprenons à penser, à ressentir et à agir comme nous le faisons lorsque nous étions enfants. Nous perdons la capacité de voir la vie comme un grand terrain de jeu que nous partageons avec d'autres et dont nous faisons notre prairie créative.

Malgré cela, nous sommes souvent, sans nous en rendre compte, dominés par notre enfant intérieur qui cherche à satisfaire ses besoins ou à attirer l'attention. Les briques que nous posons en tant qu'enfant marquent notre vie de manière décisive et en grande partie de manière inconsciente.

Vivacité et orgone

Lorsque nous venons au monde, nous sommes vivants. Notre énergie vitale circule librement dans notre corps. Wilhelm Reich, le scientifique le plus sous-estimé de son époque, a pu le prouver clairement dans ses recherches. Il a appelé cette énergie vitale *orgone*. D'autres cultures connaissent également cette forme d'énergie, mais la nomment différemment. Les Chinois parlent de chi, les Indiens de prana.

Il s'agit d'une énergie qui brille d'un éclat bleuté sous le microscope, tout comme la Terre vue de l'espace - dont font partie les taches terrestres ! Cette énergie est toujours et partout présente. Elle imprègne l'univers, la Terre et nous.

Tant que nous sommes libres de blocages et de traumatismes, l'énergie vitale peut circuler librement en nous et nous nous sentons en bonne santé, libres et heureux. Si des blocages physiologiques se manifestent dans notre corps (qui se traduisent généralement par des expériences négatives et des traumatismes), cela peut conduire à une restriction de la circulation de l'énergie vitale. Nous avons alors besoin de beaucoup plus d'énergie pour faire quelque chose qui nous était facile auparavant et nous nous fatiguons plus vite.

Les blocages surviennent lorsque l'on retient ses sentiments.

Nous les empêchons de s'épanouir librement. Malheureusement, l'éducation actuelle est souvent basée sur des interdictions et les enfants sont limités dans l'expression de leurs sentiments. Cela arrive souvent parce qu'en tant que parents, nous ne supportons pas la capacité d'expression des enfants et sommes "jaloux" de ne plus les posséder nous-mêmes. Des blocages se forment ainsi selon Reich ; nous nous forgeons une carapace de caractère et de corps. Les véritables traits de caractère originels sont profondément enfouis et ne peuvent plus s'exprimer. Ces blocages émotionnels et psychologiques s'installent alors à différents endroits du corps ; des douleurs chroniques apparaissent. C'est pourquoi il arrive souvent qu'une dissolution du blocage émotionnel entraîne en même temps la disparition de l'armure physique et vice versa.

Les blindages physiques peuvent être améliorés de manière étonnante et

souvent même complètement dissous grâce à des exercices de bioénergétique selon Alexander Lowen (un élève de Wilhelm Reich), au yoga ou à des exercices de respiration et d'étirement. Si tu constates des déficits dans ce domaine, cherche et pratique l'une des méthodes mentionnées, cela en vaudra la peine!

Le lien entre l'énergie vitale et les biophotons

La conscience pure est composée de photons de la plus haute fréquence. Ils pénètrent tout, ils sont partout et ils sont libres. Rien ne peut les gêner ou les arrêter. Lorsque le champ de photons de notre corps entre en résonance avec ces photons de conscience, nous ressentons un bonheur sans nuages - un flux d'énergie puissant et vivant en nous. Nous sommes alors nous-mêmes ce bonheur. Mais si notre corps présente des blocages, il en résulte des perturbations de notre propre champ biophotonique. Les blocages peuvent être de nature physique ou psychique. Les blocages (armure de caractère selon Reich) nous font perdre de l'énergie vitale sous forme de biophotons. Chaque nouvelle étape de la transformation élève notre conscience en augmentant la concentration des biophotons.

Formation du caractère pendant l'enfance

Dans la petite enfance, il n'y a pas de détresse imaginaire, comme des peurs et des soucis pour des choses qui sont en réalité insignifiantes. Elles nous sont inculquées au cours de la vie, en fonction de la société, de notre famille et de notre environnement. Il en résulte des objectifs, des souhaits, des soucis, des peurs, des aspirations et des modèles de comportement typiques.

Cependant, en son cœur, chaque être humain dispose de la félicité éternelle.

Nous pouvons la redécouvrir chez les bébés et les enfants et nous laisser envoûter. Si l'enfance joue un rôle si central, c'est parce que c'est justement pendant l'enfance (en particulier jusqu'à l'âge de sept ans) que les influences peuvent pénétrer presque librement dans le subconscient, car nos ondes cérébrales sont en état thêta jusqu'à l'âge de sept ans. Pendant cette période, nos filtres de perception sont donc encore en phase de construction.

C'est précisément pour cette raison que l'enfance est magique, car durant les premières années de notre vie, nous pouvons percevoir des choses que nous ne verrons, n'entendrons ou ne ressentirons tout simplement plus par la suite. Durant cette période, rien n'est improbable ou même impossible pour nous. Cette capacité se perd plus tard, car de plus en plus de filtres de perception se forment.

Plus nous possédons de filtres de perception, plus notre vision du monde est limitée et moins nous acceptons le point de vue des autres. Les influences de la petite enfance deviennent ce que nous croyons, ce que nous pensons et ce que nous faisons. De nombreux modèles de pensée et de croyance de notre environnement personnel proche en font partie. Ils sont adoptés et intégrés dès le plus jeune âge. Plus tard, nous pensons effectivement que ces empreintes forment notre caractère.

Mais c'est à mon avis une énorme erreur !

Cela peut paraître dur, mais souvent nous ne sommes rien de plus qu'une copie de nos éducateurs et de notre environnement. Notre véritable caractère reste ainsi souvent caché toute une vie sans que nous ayons jamais pu saisir la chance de l'explorer.

Le personnage est comme un oignon.

De nombreuses couches doivent être enlevées pour atteindre le cœur. Selon le degré de piquant de l'oignon, cela peut parfois déclencher des larmes. Aujourd'hui, rares sont ceux qui se demandent si ce sont vraiment leurs propres rêves et aspirations que l'on vit ou s'il s'agit de ceux que l'on a hérités de ses parents et de son entourage. Presque personne ne remet en question les schémas mentaux et les actions automatisées. Presque personne ne se demande si ce que l'on croit être son propre caractère n'a finalement rien à voir avec sa véritable personnalité.

Tu peux te rappeler et redécouvrir l'enfant intérieur grâce à une astuce simple. Pour cela, accroche des photos d'enfants et de bébés joyeux, souriants et heureux de toi à des endroits bien visibles. Cela t'aidera à te souvenir inconsciemment de ce que tu étais à l'origine.

10 Notre ego et sa face cachée

C'est dans l'enfance que se forment une grande partie de l'ego et des zones d'ombre qui peuvent nous empêcher d'être heureux toute notre vie. Tout le monde possède des zones d'ombre et un ego.

Mais qu'est-ce que cela signifie ?

L'ego fait en sorte que nous nous attachions à notre moi et que nous développons une attention exagérée à notre propre personne. Nous avons alors des idées de "mon" - c'est-à-dire mon corps, mon nom, mon esprit, mes biens, mes amis, etc. Le fait de tout ramener à soi et de le considérer comme une possession s'appelle aussi l'attention à soi. C'est souvent un problème pour les personnes introverties qui se sentent prisonnières de leur monde mental.

On peut facilement réduire cet égocentrisme par la méditation ou d'autres exercices d'attention. C'est important, car l'auto-attention a des effets négatifs à deux égards. Premièrement, elle mobilise nos propres ressources. Cela signifie que nos pensées ne sont occupées que par notre propre partialité. Deuxièmement, c'est un système fermé. On tourne de plus en plus vite dans le carrousel des pensées négatives et on est tellement préoccupé par soi-même qu'on ne peut presque plus se concentrer sur l'environnement. On gaspille son attention sur soi-même au lieu de l'accorder aux personnes, aux êtres vivants ou à la nature qui nous entoure.

Seule la part d'ombre rend notre ego

Nos parts d'ombre sont les ouvriers de notre ego, dont presque personne n'a jamais conscience. Par ombre, on entend les parties de notre personnalité que nous n'acceptons pas, que nous refoulons complètement ou que nous attribuons à d'autres.

L'ego n'est "que" l'auxiliaire qui dissimule autant que possible les zones d'ombre. L'ego est la partie de la personnalité qui protège nos "faiblesses" ou nous-mêmes des vérités désagréables.

Mais en soi, l'ego n'a rien à voir avec notre véritable moi.

- c'est plutôt le masque qui le recouvre. En bref, nous ne pouvons percevoir que ce que nous sommes nous-mêmes. En principe, nous possédons tous les traits de caractère, l'un plus prononcé, l'autre moins. Ce sont toutefois ceux que nous nions à nous-mêmes qui posent problème.

Les zones d'ombre sont rapidement et facilement expliquées et pourtant, peu de personnes ont le courage d'appliquer ce concept à elles-mêmes de manière critique.

Mais pour pouvoir évoluer en profondeur et durablement, nous devons regarder dans les abîmes plus ou moins profonds de notre propre existence et de notre ego.

Au cours d'une journée ou d'une semaine, nous sommes confrontés à de nombreuses situations qui nous dérangent ou nous énervent. Ce que nous préférons et ce qui nous énerve le plus, ce sont les autres, que ce soit au volant de notre voiture, au travail ou à la caisse du supermarché.

Se mettre en colère signifie projeter des choses négatives vers l'extérieur. En fait, c'est toujours contre nous-mêmes que nous nous mettons en colère !

Au travail, parce qu'il nous arrive de faire des erreurs ; ou au supermarché, parce que nous pensons que le caissier traîne, mais qu'en fait nous ne savons pas fixer de priorités et nous ne savons pas être patients.

En fait, il serait plus approprié de qualifier les zones d'ombre de miroir de notre ego. Elles nous montrent les parties de notre personnalité que nous n'avons pas encore intégrées et qui font que nous ne nous sentons pas entiers et complets. Les miroirs ne sont donc pas mauvais, bien au contraire ! Ils nous aident à voir plus de choses que nous ne pourrions jamais voir sans eux ! Les zones d'ombre nous aident à travailler à l'élargissement de notre conscience.

Nous pouvons utiliser les situations d'ombre pour faire une pause et être ouverts et honnêtes envers nous-mêmes. La prochaine fois, pose-toi la question :

"Est-ce que je suis vraiment en colère contre cette personne/situation en ce moment, ou est-ce que je suis en fait en colère contre moi-même au fond de moi ?"

Ces situations ne sont donc pas du tout négatives, mais incroyablement précieuses. Nous pouvons les utiliser pour mieux nous connaître. Nous réaliserons que nos rancœurs et nos colères sont toujours dirigées vers nous-mêmes, ou plutôt vers les parties de notre personnalité que nous ne voulons pas reconnaître.

Notre capacité de résonance nous met ainsi en contact avec nos ombres. Elle fait en sorte que nous vivions quelque chose que nous sommes ou que nous ne voulons pas être (ombres).

Il est vrai que si nous voulons changer quelque chose à l'extérieur, nous devons nous changer nous-mêmes. C'est la seule solution.

Lumières de l'ombre

À côté de l'ombre, il y a toujours de la lumière. Ce sont les parties de la personnalité que nous avons acceptées et/ou intégrées en nous. Nous vivons en paix et en harmonie avec elles. Nous sommes conscients de ces parties de notre personnalité ou de ces traits de caractère et les rayonnons donc aussi vers l'extérieur.

L'ombre et la lumière nous accompagnent en permanence.

Mais nous ne percevons que rarement les ombres de manière active. Ainsi, notre cerveau les repousse dans les profondeurs du subconscient et les y enfouit. Or, nos zones d'ombre sont justement d'une importance capitale pour la croissance personnelle et spirituelle. *Sans lumière, pas d'ombre et inversement !* Cette constatation signifie en même temps que chacun d'entre nous réunit toutes les qualités - qu'elles soient positives ou négatives - en lui. Elles sont déjà présentes en nous avant la naissance. Au cours de la vie, certaines deviennent plus fortes et d'autres plus faibles. Nous nous en sortons mieux avec certaines, moins bien avec d'autres. Si nous acceptons ce point de vue, nous ne pouvons pas nous démarquer et nous distancer des autres en disant simplement : *"Je ne ferais jamais une telle chose"*.

Chacun d'entre nous a grandi dans des conditions très différentes.

L'influence que nous avons reçue de nos parents, de nos amis et de notre environnement au cours des sept premières années de notre vie joue un rôle essentiel dans la formation de nos traits de caractère actuels. Il est donc faux d'affirmer que nous serions devenus la même personne même si nous avions grandi dans d'autres circonstances. Cette vision nous permet non seulement de développer une plus grande compassion envers nos semblables et nous-mêmes, mais aussi d'apprendre à mieux nous connaître et à nous reconnaître. Les ombres sont un outil puissant qui, s'il est bien compris et utilisé, a de fortes chances de façonner notre croissance personnelle plus que toute autre méthode.

Reconnaître et transformer sa part d'ombre

Les ombres sont donc des projections sur autrui d'éléments négatifs de notre personnalité. Plus précisément, ce sont les projections de notre subconscient et donc de notre comportement subconscient sur d'autres personnes.

Ce sont les parties de nous-mêmes qui nous empêchent de devenir pleinement nous-mêmes. Elles résultent de la polarité de notre conscience, qui ne peut reconnaître son environnement que s'il est doté de pôles opposés. Nous ne pouvons reconnaître la lumière qu'à travers l'obscurité. Mais l'obscurité n'est rien d'autre que l'absence de lumière ! En soi, tout est lumière et c'est précisément ce qu'il nous faut comprendre afin de pouvoir évoluer de telle sorte que l'illumination (lumière) soit possible !

Ce sont les aspects de nous que nous voulons le moins reconnaître qui s'expriment le plus.

Si des caractéristiques ou des mots humains nous mettent fortement mal à l'aise, c'est que nous sommes tombés sur des caractéristiques que nous ne pouvons pas reconnaître en nous-mêmes, que nous refoulons et que nous attribuons ainsi à d'autres personnes. La vie nous donne ainsi, chaque jour, la possibilité de reconnaître nos propres ombres. Nous ne devrions pas voir cela comme une malédiction, mais comme une énorme chance ! Chaque fois que nous sommes contrariés par quelque chose ou que quelque chose nous dérange, nous pouvons apprendre quelque chose sur nous-mêmes et sortir d'une situation d'abord négative avec joie et une attitude positive face à la vie. Pour que cela fonctionne, il faut s'observer soi-même avec attention, vigilance et conscience.

Passe donc la journée d'aujourd'hui et celle de demain à observer ce qui te dérange chez les autres. Tu constateras que c'est une recherche passionnante de ton propre moi. Ce qui est génial, c'est que cet exercice a un effet d'élargissement de la conscience et d'inspiration. Chaque fois que tu reçois un indice, demande-toi - *"qu'est-ce qui me dérange vraiment en ce moment ou quelle partie de cet indice je reconnais en moi ?"* Note ces caractéristiques.

Notre objectif doit être de transférer rapidement ces faiblesses momentanées sur la liste des points forts. Inscris-les donc dans ta liste pendant un certain temps (par ex. 1 semaine, le plus long sera le mieux). Inscris aussi directement les points forts que tu remarques chez toi. Ensuite, tu entames le processus proprement dit. Prends la feuille, lis

chaque qualité à haute voix et commence à l'accepter chez toi.
Cette méthode est plus efficace si tu te mets devant un miroir et que tu exprimes à voix haute tes points forts et tes points faibles, par ex :

"Je suis jaloux"

"Je suis laid ou je suis beau"

"Je suis égoïste"

"J'ai de l'humour"

Ces aspects ou traits de caractère peuvent être très variés. De sexy, sensuel, rayonnant, passionné, amusant, plein d'énergie, doué, capable, sage, respecté, sacré, divin, puissant, vital, éclairé, désirable, prospère, réalisé, brillant, juste, célèbre, discipliné à intelligent. Rappelle-toi que nous possédons chacune de ces qualités. Mais l'art consiste à les accepter en nous et à les exprimer librement. Il ne s'agit donc pas seulement des traits de caractère qui sont considérés comme négatifs dans notre société (parce que la majorité des gens ne peuvent pas faire la paix avec ces aspects de leur caractère), mais aussi de ceux qui sont généralement considérés comme positifs.

Nous sommes habités par la peur inhérente de notre propre grandeur. En principe, nous, nos capacités et nos forces, sommes pourtant sans limites. La méthode des ombres nous permet d'intégrer certaines de ces capacités et forces illimitées et de promouvoir notre intégrité.

Des difficultés à reconnaître ses propres ombres ?

Si tu as du mal à reconnaître ces caractéristiques et à les considérer comme faisant partie de ton moi, réfléchis à la manière dont cette caractéristique t'a aidé dans ta vie. Cela a l'avantage que les aspects positifs des aspects d'ombre offrent la possibilité de les intégrer plus facilement dans notre vie. En effet, les aspects "négatifs" du caractère sont des caractéristiques et des armures que nous nous créons afin de devenir plus invulnérables à certains endroits. Mais cela nous limite dans notre poulx naturel, notre vivacité naturelle et notre besoin d'expansion. L'énergie vitale ne peut plus circuler librement, des blocages et des restrictions apparaissent. Ne pense pas seulement aux parties de ta personnalité que tu incarnes actuellement, mais aussi à celles qui ont déclenché des conflits dans le passé. Cherche à savoir exactement d'où vient la résistance à une caractéristique.

Notez : *"En nous confrontant consciemment à notre passé et en le reconnaissant comme une partie de nous-mêmes, en faisant la paix avec lui et en le laissant ensuite partir, la vie cesse d'avoir besoin de créer des situations 'négatives' récurrentes".*

C'est très important parce que la plupart d'entre nous font toujours la même chose. On agit de la même manière dans toutes les situations de la journée et pourtant on s'attend à des résultats différents.

Comment faire ?

On ne se rend pas compte que l'on est ainsi victime d'une illusion. Ce n'est qu'en nous confrontant à nous-mêmes, en reconnaissant ces parties de notre personnalité et en modifiant nos routines que nous nous libérons vraiment ! C'est là que nous reconnaissons la logique divine. Celle-ci ne nous permet de passer à autre chose que lorsque nous nous comprenons, nous acceptons et nous aimons - tels que nous sommes.

Les ombres comme atouts

De nombreuses parts d'ombre sont souvent nos plus grandes forces. Rendre ce pouvoir accessible et le laisser libre peut entraîner un énorme changement de vie. Mais souvent, il faut d'abord traverser des vallées "sombres" pour pouvoir escalader les montagnes lumineuses et rayonnantes et (re)vivre pleinement notre potentiel personnel.

Souvent, l'ego essaie, inconsciemment, de compenser les ombres par l'exact opposé.

Peut-être que quelques exemples, même si cela peut être douloureux, t'ouvriront les yeux :

- Tu ne supportes pas la richesse ou tu n'aimes pas les personnes aisées ? Alors tu es probablement pauvre (matériellement).
- Tu ne supportes pas de voir les autres vivre des relations heureuses ? Alors tu as probablement des problèmes avec ça.

Tant que nous ne ferons pas ce travail avec et sur nous-mêmes, nous vivrons toujours des situations similaires. Alors nos ombres resteront nos faiblesses et nous ne serons jamais entiers.

Notre part d'ombre nous met au défi de nous accepter, ou plutôt d'accepter notre moi, dans son intégralité et sous toutes ses facettes. La vie sert d'instrument de contrôle pour savoir si tu réussis et si tu acceptes tes ombres ou non. Elle donne un feedback immédiat.

Dès que nous aurons accepté intérieurement certaines caractéristiques négatives, elles ne se manifesteront plus dans le monde extérieur !

Bien au contraire, nous sommes alors en mesure de transformer les parties négatives en force. Tu constateras que le monde est un miroir géant.

11 Les pensées créent ta réalité

La confrontation avec tes ombres t'influencera plus dans ta vie que toute autre méthode ou stratégie. Rien n'est plus efficace pour nous connaître nous-mêmes et jouer pleinement notre rôle dans le jeu de la vie que la thérapie par les ombres.

Pourtant, nous sommes toujours victimes de nos pensées et non pas les créateurs de notre propre réalité. Souvent, les pensées sautent dans tous les sens, entre passé et futur, positif et négatif. Elles ne permettent guère de s'immerger dans le présent du moment. Or, il n'existe que l'ici et maintenant.

Pense à cela chaque matin en te levant et chaque soir en t'endormant. Les pensées ont une fréquence plus élevée que les sentiments. C'est pourquoi les pensées peuvent aussi dominer les sentiments. Ce n'est que trop logique. Tout ce que l'homme a créé n'existait au départ que dans le monde de la pensée. Nous remarquons déjà que notre esprit dirige la matière lorsque nous parlons. En fin de compte, les pensées influencent et façonnent le corps et la réalité.

Qui envoie les pensées?

Cette question nous permet d'aborder le cœur de l'*effet du bonheur*. Les pensées proviennent principalement de notre subconscient. Nous pensons donc à ce que notre subconscient nous dit, et donc à ce que nous lui donnons à manger.

Il suffit de penser aux films dans lesquels le petit diable de l'âge (pensées négatives) et le petit ange de l'âge (pensées positives) se battent dans l'oreille et tentent d'exercer une influence. En général, c'est le petit diable qui l'emporte. Les pensées sont donc le plus souvent négatives et donc, comme les ombres, des projections de notre ego. Mais elles ne sont problématiques (lorsqu'elles sont négatives) que parce que nous leur accordons une signification particulière, voire importante. Au fond, les pensées sont neutres. Dans la méditation, nous apprenons à prendre du recul par rapport à nos pensées. Une fois que nous avons appris comment cela fonctionne, cela devient de plus en plus facile. Nous expliquerons certaines pratiques de méditation dans un chapitre ultérieur.

Notre cerveau, ou plutôt nos pensées, recèlent une force incroyable. Malheureusement, nous en savons trop peu sur elle et ne pouvons donc pas l'utiliser à notre avantage ! En moyenne, jusqu'à 60.000 pensées entrent dans notre conscience. La plupart d'entre elles sont négatives. Presque toutes concernent soit le passé, soit l'avenir - nous ne vivons que quelques instants par jour (souvent aucun) de manière vraiment consciente. Si nous voulons changer, nous devons accorder une plus grande attention à nos pensées.

Nous sommes ce que nous pensons et nous devenons ce que nous pensons maintenant !

En changeant activement notre façon de penser, nous changeons notre réalité et notre constitution physiologique ! Concrètement, cela signifie qu'avant d'aller te coucher, tu ne dois pas ruminer tes problèmes, mais imaginer quelque chose de beau et de positif et l'emporter avec toi dans ton sommeil. C'est très important, parce que l'imagination est beaucoup plus forte que la volonté.

Cette technique à elle seule peut faire des miracles. Les pensées sont le moteur de nos actions, car nous nous identifions à elles. Si tu es en train de t'enfoncer dans un tourbillon de pensées négatives, rappelle-toi que ce ne sont "que" des pensées (neutres en soi) qui proviennent de ton subconscient ou qui y sont interprétées de cette manière. Elles perdent alors leur force.

Activité : Écrire ses pensées

Une autre excellente façon d'en finir avec les pensées qui bavardent sans cesse est de les écrire. Porte un stylo et une feuille de papier dans ta poche et couche systématiquement chaque pensée sur le papier. Si tu t'exerces à cette technique et que tu la mets en pratique de manière continue, tu bénéficieras de ses effets bénéfiques.

En écrivant les pensées, elles perdent une grande partie de leur force. Cela nous donne ensuite la possibilité de les étudier plus en détail. D'une part, un nombre infini de pensées tourneront autour de nous-mêmes, de notre image de soi (ego) ou de ce que les autres pensent de nous. Celles-ci sont donc principalement chargées négativement.

D'un autre côté, tu seras surpris du nombre d'idées et de pensées géniales que tu as au cours d'une journée ! Ce sont des pensées productives qui nous surprennent avec des sentiments positifs.

L'écriture des pensées peut devenir une addiction positive. Elle te permet de te libérer des déchets et du poids émotionnel.

Métaphoriquement parlant, tu désintoxiques ton âme et tu fais de la place pour la nouveauté ! En écrivant tes pensées utiles, tu leur donnes plus de poids et d'énergie et elles peuvent devenir plus rapidement une réalité.

Les pensées négatives - elles aussi sont des amies et des aides

Commence par considérer les pensées négatives comme tes amies. Elles peuvent t'être d'une grande aide. Car elles veulent toujours attirer ton attention sur quelque chose. Et tant que tu n'as pas compris de quoi il s'agit ou ce qui se cache derrière, elles reviendront toujours et continueront à t'énervier. C'est parce que les pensées déclenchent généralement toute une chaîne de pensées, c'est-à-dire des schémas de pensée.

Ces schémas de pensée entraînent à leur tour des sentiments spécifiques.

Lorsque des schémas de pensée négatifs sont générés par des pensées négatives, il s'agit de les briser, de les reconnaître et de les remettre en question. Ce sont les liens que notre inconscient a créés avec elles. En font partie les croyances, les attitudes, les perceptions, les philosophies de vie, les idées, les interprétations, les évaluations d'événements, les hypothèses, les attentes et le dialogue intérieur. Si nous avons des schémas de pensée qui font obstacle, cela provoque des émotions et des comportements qui font obstacle.

Si nous identifions le schéma de pensée, nous saurons quel sentiment nous attend. En comprenant pourquoi nous avons ce sentiment, nous pouvons le dissoudre et le laisser derrière nous en toute confiance.

Tu vois donc que les pensées sont un outil étonnant si on sait les utiliser correctement. Elles essaient toujours, en accord avec notre part d'ombre, de nous indiquer quelque chose. Au final, la question qui se pose à nous est la suivante : avons-nous définitivement maîtrisé et clos la situation, auquel cas nous ne devrions plus la voir dans notre vie, ou bien n'avons-nous pas encore fait le tour de la question parce que la situation continue de se manifester ?

12 L'eau et sa magie

Les découvertes scientifiques du Dr Masaru Emoto, un chercheur japonais, jettent un pont entre la physique quantique et les messages ou les fréquences que nous émettons, consciemment ou inconsciemment. Il a étudié les structures des gouttes d'eau en se basant sur les premières découvertes fondamentales du naturaliste Viktor Schauberger. Le Dr Emoto a pu constater, au cours d'innombrables études répétées, que les gouttes d'eau stockent des informations.

Il a observé la structure des molécules d'eau au microscope et a constaté qu'aucune goutte d'eau ne ressemblait jamais à une autre. Certaines présentaient, selon leur origine, des formes plutôt symétriques, d'autres plutôt asymétriques. Le Dr Emoto s'est ensuite lancé dans une expérience inhabituelle.

Il a influencé la goutte d'eau avec des mots, de l'écriture et des pensées.

Il a ainsi fait passer des messages d'amour ou de haine aux gouttes d'eau. Il a ensuite examiné à nouveau la même goutte d'eau au microscope. Avec ce résultat, il aurait plus que mérité le prix Nobel. En effet, la structure de la goutte d'eau se modifiait en fonction du message, qu'il soit positif ou négatif.

Les messages positifs ont généré des formes symétriques, tandis que les influences négatives ont développé des formes asymétriques (similaires aux structures d'un cancer). Pour rappel, notre corps est composé de plus de 75 % d'eau !

En pensant, nous influençons les structures aquatiques de notre cerveau et du reste de notre corps. Si les pensées sont négatives, nous créons un chaos aquatique dans notre corps, car des formes asymétriques apparaissent. Les pensées positives, en revanche, créent une symétrie et conduisent à un ordre supérieur de l'eau dans notre corps.

D'ailleurs, ces recherches ne se limitent plus à un chercheur japonais, mais sont également confirmées dans des universités allemandes. L'université de Stuttgart, par exemple, a étudié l'eau à laquelle on a ajouté un objet spécifique. Là aussi, le résultat s'est confirmé de manière impressionnante.

Les gouttes d'eau absorbent ces informations. On a par exemple ajouté des fleurs dans l'eau. En examinant les gouttes d'eau, on s'est aperçu qu'après peu de temps, cette fleur était reconnaissable dans la structure moléculaire de chaque goutte. Les gouttes d'eau deviennent ce à quoi elles sont confrontées. Pensez donc à votre reflet dans l'eau!

Comme les pensées et les sentiments vont toujours de pair, nous allons explorer plus en détail le niveau des sentiments dans le chapitre suivant, afin de renforcer encore l'effet du bonheur.

13 Effets sur le corps des neurotransmetteurs

Il devrait maintenant être clair que notre cerveau est plus qu'un super ordinateur. C'est un instrument incroyablement puissant que nous pouvons soit utiliser pour nous-mêmes et réaliser des choses incroyables grâce à lui (par une prise de conscience active), soit souffrir toute notre vie de ne pas pouvoir développer à peu près notre potentiel (inconscience passive).

En fait, malheureusement, peu de gens savent à quel point notre appareil mental est puissant et qu'ils sont eux-mêmes les créateurs de leur propre réalité.

Aujourd'hui, nous savons - grâce à la science - quelles substances de notre corps sont responsables du sentiment de bonheur et sur quelle fréquence le cerveau émet ou devrait émettre ses ondes pour déclencher un *effet de bonheur*. Ce chapitre a pour but d'aider le mental à comprendre les processus physiques et à faciliter ainsi les changements profonds nécessaires.

Les neurotransmetteurs comme porte-bonheur

Les neurotransmetteurs sont des messagers qui transmettent des informations d'une cellule nerveuse à l'autre à une vitesse fulgurante. Ils sont constitués de petites molécules chimiques qui ont la capacité de traverser les parois cellulaires. Ils sont les David Copperfields de notre corps. Les neurotransmetteurs sont essentiels à la transmission de l'influx nerveux. Cette transmission se fait par les synapses - les connexions neuronales entre les cellules nerveuses. Les synapses transmettent une excitation lorsque les seuils de stimulation sont dépassés. Elles peuvent même stocker des informations. On estime à environ 100 billions le nombre de synapses dans le cerveau d'un adulte. Une seule cellule nerveuse possède entre une et environ 200 000 synapses.

Les neurotransmetteurs (messagers nerveux) sont libérés par un signal électrique au niveau d'une cellule nerveuse.

Ces signaux électriques rebondissent de synapse en synapse et transmettent ainsi l'excitation. La transmission et l'interprétation de l'information se font presque simultanément. Certaines informations ou stimulations, comme le bonheur, ne peuvent pas être transmises si le neurotransmetteur nécessaire n'est pas présent. Les processus nerveux dépendent de la quantité, de la durée, de l'activation et de l'inactivation ainsi que du bon rapport de mélange des neurotransmetteurs respectifs.

En termes très techniques, nous sommes heureux lorsque notre corps sécrète de la sérotonine et de la dopamine.

Le bonheur naît dans notre cerveau. Le cerveau fait en sorte que nous ressentions exactement ce que nous pensons, car après chaque pensée, il envoie un messenger qui décrit la pensée (nous fait ressentir). Il en résulte un cycle qui ne cesse de s'amplifier.

Pour connaître un bonheur durable d'un point de vue matérialiste, il est donc nécessaire que notre corps produise ces neurotransmetteurs en continu et en grande quantité. Cela explique d'ailleurs pourquoi les substances addictives de toutes sortes (alcool, cigarettes et autres drogues, télévision, Internet, téléphone, achats de consommation, etc.) Les addictions entraînent la libération de neurotransmetteurs du bonheur, ce qui nous

permet de connaître une brève augmentation du bonheur lorsque nous cédon à l'addiction. Mais à long terme, cet effet est presque toujours négatif.

Comment changer ton cerveau

Nous pouvons créer de la matière par le biais de notre esprit ou de notre cerveau, comme expliqué précédemment. Cela fonctionne aussi bien physiquement que mentalement. Une étude intéressante illustre ce fait à l'aide de pianistes (ou non). On a comparé les connexions des cellules nerveuses dans le cerveau de quatre groupes de contrôle différents. Le premier groupe pratiquait réellement le piano. Le deuxième s'exerçait uniquement mentalement, c'est-à-dire par imagination. Le troisième groupe s'est entraîné de manière totalement arbitraire. Le dernier groupe ne s'est pas entraîné du tout. Aucun changement neurologique notable n'a été constaté dans les groupes trois et quatre. Pour les groupes un et deux, les scientifiques ont constaté avec étonnement que les sujets présentaient des augmentations similaires de nouvelles connexions synaptiques. Les synapses sont des cellules nerveuses du cerveau qui peuvent établir et rompre des connexions avec d'autres cellules nerveuses.

Les connexions peuvent être plus fortes dans certains domaines et moins fortes dans d'autres, en fonction de notre développement mental et de nos capacités.

Sur le plan physique, ce phénomène a été étudié à l'aide de deux groupes de contrôle qui devaient entraîner leurs biceps. L'un des groupes a réellement travaillé physiquement, l'autre "seulement" par imagination. Les résultats sont étonnants. *Dans les deux groupes, on a pu constater une augmentation considérable de la masse musculaire !* Laissons cela sur la langue.

L'exercice mental, quel qu'il soit, a un impact immédiat sur les connexions synaptiques de notre cerveau, mais aussi sur toutes les autres cellules de notre corps. Il n'y a pratiquement aucune différence entre l'exercice mental et l'exercice physique en termes d'effets.

Cela souligne pourquoi il est si important de savoir à quoi nous nous intéressons dans notre vie, sur quoi nous portons notre attention et dirigeons notre énergie. La boucle est bouclée avec la physique quantique. Elle explique le processus de manière très pratique. Si nous dirigeons l'attention de notre esprit vers une activité particulière, l'énergie suit. Elle se manifeste ensuite matériellement. Dans notre corps, des par exemple les cellules cérébrales ou musculaires. Cela est possible parce

que le cerveau fonctionne comme un centre de (re)commutation. Il envoie des signaux électriques, des ordres aux cellules corporelles concernées.

Il est indifférent qu'une activité soit effectivement réalisée physiquement ou qu'elle se produise "seulement" à l'intérieur de notre cerveau. En effet, le cerveau envoie des signaux même si nous ne faisons "qu'imaginer" quelque chose.

Ce n'est que du placebo ! N'est-ce pas ?

C'est là que nous rencontrons l'effet placebo dans la recherche médicale. Les placebos sont des "comprimés de sucre" que l'on administre aux patients en leur faisant croire qu'il s'agit d'un médicament. De nombreux patients guérissent de cette manière aussi bien, voire mieux et plus rapidement que par l'administration de médicaments chimiques. Des "anesthésies" pour des opérations du genou ont même été réalisées de cette manière, uniquement à l'aide d'une "injection de sucre". Finalement, le résultat, l'insensibilité à la douleur, était identique. On faisait croire au patient qu'il s'agissait d'une anesthésie ordinaire, du bassin vers le bas, en pleine conscience ! On peut faire le même constat lors d'opérations placebo de grande envergure. Des personnes, par exemple atteintes d'une tumeur, ont simplement été ouvertes et recousues sans subir d'intervention spécifique. Les résultats de la guérison ont été spectaculaires.

D'un autre côté, il y a aussi le phénomène tristement impressionnant de personnes qui meurent parce qu'on leur a posé un mauvais diagnostic. Tout le monde connaît la question du film : "Combien de temps me reste-t-il ?" Malheureusement, la prédiction est souvent correcte, même si le patient en lui-même, parce que le dossier médical a été confondu par exemple, est en fait en parfaite santé. C'est donc plutôt notre imagination, nos attentes et nos croyances qui déterminent la réalité. Tu vois l'impact énorme des diagnostics et de leur communication. C'est pourquoi il faudrait plutôt mettre l'accent sur les chances de guérison et les succès obtenus jusqu'à présent.

Ces exemples visent à illustrer le pouvoir réel des pensées. Notre monde dépend de ce que nous pensons de lui et de nous. Nous pouvons utiliser ce puissant instrument pour nous-mêmes, totalement gratuitement. Pour maîtriser le jeu, il y a des règles. La règle du jeu la plus importante est la répétition. Seule la répétition permet aux synapses de s'associer et de se développer en de nouvelles connexions. Cela ne fonctionne que si elles "tirent" ensemble à plusieurs reprises.

14 Confiance en soi et pensée du bonheur

Les sociologues définissent le bonheur comme la mesure dans laquelle une personne évalue positivement la qualité générale de sa vie actuelle. En d'autres termes, il s'agit de savoir dans quelle mesure la personne concernée aime la vie qu'elle mène.

"Les optimistes marchent sur les nuages sous lesquels les pessimistes semorfondent".

Cette phrase illustre une fois de plus à quel point les expériences et les situations dépendent de la perception ou de l'attitude. Alors qu'une personne d'humeur positive se réjouit de la pluie parce qu'elle apporte de l'eau fraîche à la nature, une personne d'humeur négative s'énerve parce qu'elle est mouillée !

Si nous nous exerçons à l'attention, nous constaterons au fil du temps qu'un aspect positif se cache toujours derrière les pensées négatives. Si ce n'est pas le cas, cherchez cet aspect positif, comme pour les zones d'ombre ! La plupart des aspects sont généralement faciles et rapides à identifier.

Estime de soi, confiance en soi et bonheur

La confiance en soi s'acquiert lorsque nous réalisons que nous sommes les maîtres de nos actions et que nous exerçons un contrôle conscient sur celles-ci par le biais de nos actes. Chaque confirmation de nos actions, même minime, augmente notre confiance en nous. Cela ne fonctionne quesi nous accordons suffisamment d'attention au présent. Nous devons vivre consciemment dans le présent pour pouvoir agir de manière appropriée et réfléchie.

Ce n'est qu'ainsi que nous commençons à agir plutôt qu'à réagir. Ce n'est qu'alors que nous pouvons parler de véritable conscience de soi - nous devenons conscients de nous-mêmes.

En conséquence, nous apprenons à nous faire confiance chaque jour davantage. Cela renforce à son tour notre confiance en nous. Celui qui est en conflit avec lui-même aura peu de succès et de rayonnement. En revanche, celui qui s'aime et qui est content de lui, tout se fait facilement. Celui qui s'aime n'a pas besoin d'être rassuré par l'extérieur, car il se suffit à lui-même.

Napoleon Hill peut être considéré comme l'un des gourous de l'entraînement mental. Il a fortement mis l'accent sur la pensée positive. C'est ce que l'histoire suivante devrait montrer.

Il était une fois deux frères. Ils se ressemblaient en apparence comme deux gouttes d'eau, mais étaient par ailleurs radicalement différents. La différence la plus frappante était que l'un était optimiste et confiant à toute heure, tandis que l'autre était toujours de mauvaise humeur, grincheux et pessimiste. Le jour de leur anniversaire, le père des jumeaux tenta une expérience. Il attendit que ses fils s'endorment. Pour voir ce qui se passe, il remplit la chambre du pessimiste jusqu'au plafond avec les plus beaux cadeaux.

— des livres, des jouets, des logiciels et, et, et ! Mais pour l'optimiste, il n'a déposé qu'une pomme de cheval puante devant son lit ; rien d'autre.

Le lendemain matin, le père a d'abord regardé dans la chambre du pessimiste. Il le trouva assis par terre, se lamentant, au milieu de tous les merveilleux cadeaux. Le pessimiste sanglotait : "Je suis si malheureux. Premièrement : parce que mes amis

vont être jaloux ; deuxièmement : parce que je dois lire tous les modes d'emploi ; troisièmement : parce que je vais avoir besoin de piles neuves en permanence pour la plupart de ces jouets ; et quatrièmement : parce que maintenant je n'ai plus de place du tout !" Lorsque le père entra ensuite dans la chambre de l'optimiste, celui-ci sauta de joie en faisant de grands bonds autour de la pomme du cheval. "Pourquoi es-tu si joyeux ?" demanda le père. "C'est simple", répondit son fils optimiste, "il doit y avoir un poney quelque part dans la maison" !

C'est un grand art que de tirer des aspects positifs de situations ou de pensées subjectivement négatives. Mais crois-moi, c'est une compétence qui vaut la peine d'être développée. Tu attaches ensuite ces aspects positifs à la situation ou à la pensée et tu transformes ainsi un événement négatif en un événement positif.

Le chercheur, le professeur Booth, affirme que nous ne devons plus refouler les expériences du passé, mais les traiter de manière positive, en trouvant des points positifs dans des expériences prétendument négatives et en étant reconnaissants. Il en résulte une attitude positive et le passé perd son pouvoir.

15 Autosuggestion correcte

Nous sommes maintenant à la croisée des chemins. Tu as reçu à plusieurs reprises de petites propositions d'exercices et, nous l'espérons, tu les as déjà mises en œuvre. Il s'agit maintenant d'exploiter notre plein potentiel. Si tu utilises, avec les autres exercices, le pouvoir de la suggestion ou de l'autosuggestion, tu avanceras à pas de géant vers le bonheur.

Par suggestion, on entend des messages et des images qui contournent la partie critique du conscient et pénètrent directement dans l'inconscient.

Si le subconscient accepte cette suggestion, elle se transforme en autosuggestion. C'est pourquoi l'hypnose a une telle force d'impact, car l'hypnotiseur a un accès direct au subconscient. D'autres techniques, telles que la gratitude ou la relaxation (par exemple par la méditation), nous permettent également d'accéder au subconscient. Elles nous permettent de réécrire ou de "mettre à jour" des programmes existants. L'essentiel est de faire passer nos ondes cérébrales dans l'état thêta.

Cet état cérébral règne naturellement juste après le lever et juste avant l'endormissement - c'est-à-dire en état de relaxation profonde.

C'est précisément pour cette raison qu'il est si important de savoir à quoi nous nous occupons dans cet état. Lorsque nous sommes particulièrement détendus devant la télévision, par exemple, notre subconscient s'ouvre. Les stimuli visuels et auditifs peuvent alors facilement pénétrer dans notre subconscient et y façonner notre réalité.

Après tout, la réalité n'est rien d'autre que la projection de notre subconscient.

Notre subconscient, quant à lui, a façonné notre vie avec toutes ses expériences. Nous levons nous le matin, juste au moment où notre subconscient est particulièrement réceptif, et nous lisons toujours de nouvelles horreurs dans le journal ? Regardons-nous le soir, détendus et déjà un peu endormis - c'est l'accès idéal au subconscient - le journal télévisé avec toujours de nouvelles histoires de belligérants ?

Comme tu le sais déjà maintenant, notre esprit ne peut pas faire la différence

entre ce qui est réel et ce que nous ne faisons qu'imaginer (parexemple, faire du sport, jouer du piano, perdre du poids, être en bonne santé, etc.) Cela signifie pour nous que nous pouvons utiliser cette arme puissante pour nous-mêmes. Les autosuggestions fonctionnent le mieux lorsque nous sommes dans l'état d'esprit d'une personne.

"état thêta", c'est-à-dire reconnaissant et détendu. Nous pouvons alors prononcer ces phrases pour nous-mêmes, à voix basse ou à voix haute, mais en utilisant nos lèvres. Plus nous le faisons souvent (la routine reprend le dessus), plus les neurones s'activent ensemble et plus nous modifions durablement notre cerveau. Les autosuggestions typiques ou Les affirmations sont

"Je suis heureux"

"Je suis reconnaissant" "J'ai

confiance en moi" "Je suis

plein d'énergie" "Je suis en

parfaite santé""Je suis riche"

"J'ai du succès"

"Je suis bienveillant et généreux""Je

suis belle"

"Je suis parfait"

Ici, il n'y a pas de limites à l'imagination, tant que tu respectes les 4 P. Ce n'est qu'alors que la suggestion sera vraiment efficace au maximum :

- Formulation positive
- Présent (je suis...)
- Personnel (à la première personne)
- Proactif (actif, pas passif !)

Dans l'idéal, nous combinons même cet exercice avec nos ombres. Dès que nous reconnaissons nos qualités positives, que nous les exprimons par "*Je suis...*" et que nous commençons à les ressentir, nous les renforçons au centuple. Plus tu te sens souvent dans la journée comme situ avais déjà atteint ce que tu as suggéré ou comme si tu l'avais déjà attiré dans ta vie, plus vite notre environnement y réagit.

Comme expliqué au début, elle doit s'adapter aux nouvelles vibrations de notre cerveau. Dans cet exercice aussi, la répétition régulière et routinière des suggestions est le facteur de réussite. Il s'agit en fin de compte de vivre sa vie comme on aimerait la vivre. *Fake it till you makeit - fais semblant !*

Si tu as du mal à passer réellement à l'action et à agir, il existe une très bonne technique : lorsque tu te lèves le matin (tout aussi bien le soir avant d'aller te coucher ou après la méditation), dis-toi pendant deux minutes sans interruption : "*j'agis maintenant*", tu te transformes ainsi en acteur !

C'est pourquoi tu dois toujours te dire que tout - quoi que ce soit - est simple et facile. Alors, c'est et ce sera facile, car ton cerveau commencera à penser exactement de la même manière ! Il n'y a de succès que lorsque le doute règne ! Avec l'aide des autosuggestions, tu dissiperas tous les doutes en toi !

Les autosuggestions doivent toujours être réalisées sans effort ni tension. Si on le fait facilement, il se réalise aussi facilement, sans aucun effort.

Pour atteindre des objectifs concrets, la phrase "*je souhaite ceci et/ou cela et je suis déjà en train de l'obtenir*" est la plus appropriée.

Emile Coué - le maître

Dans ce contexte, il ne faut pas oublier de mentionner Émile Coué, le père de l'autosuggestion. L'histoire raconte qu'il parvenait à guérir des armées entières de personnes malades par autosuggestion dans son propre salon. Bien entendu, ce n'est pas Coué qui guérissait, mais les patients qui se guérissaient eux-mêmes en modifiant leur état d'esprit.

La technique de Coué est extrêmement simple et incroyablement efficace.

Elle repose sur le fait que nous ne pouvons penser qu'à une seule chose à la fois. Si une seule pensée domine, elle devient pour nous une vérité et veut devenir une réalité. Il suffit de répéter une phrase chaque jour au lever et avant d'aller se coucher. Répète-la vingt fois de manière monotone, à voix basse.

"Chaque jour, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux !"

Si tu fais cela régulièrement, cette phrase s'enfoncera chaque jour davantage dans ton subconscient. Comme les pensées viennent du subconscient, tu auras de plus en plus de pensées positives. Elles feront en sorte que tu te sentes de mieux en mieux chaque jour. C'est l'exercice le plus puissant et en même temps le plus simple de ce livre, essaie-le !

16 Visualise la vie de tes rêves et fais-en une réalité

Outre les messages concrets parlés ou pensés, tu peux multiplier l'*effet de bonheur* avec des images et des films. Si la visualisation est si puissante, c'est parce que l'imagination est la force la plus forte en nous. Elle est encore plus forte que la volonté.

Imagine simplement que tu veuilles marcher sur une planche de vingt mètres de long et de vingt centimètres de large posée sur le sol. Tu y parviendras sans problème. Mais si cette planche était suspendue entre deux clochers à cent mètres de hauteur, elle serait incroyablement difficile. Ce n'est pas parce que nous n'en sommes pas capables, mais parce que notre esprit est dominé par l'idée que nous allons tomber.

Ton tableau de vision

L'imagination est utilisée par toutes les personnes qui réussissent, qu'il s'agisse de sportifs de haut niveau, d'hommes politiques, d'entrepreneurs, d'artistes de cirque, d'auteurs ou de travailleurs sociaux. Le succès est lié à la motivation intrinsèque à exercer un métier ou une activité. Pour utiliser l'imagination de manière optimale, tu peux créer ce que l'on appelle un "tableau de vision".

On entend par là un collage de photos des thèmes que l'on souhaite réaliser.

Une fois le plan de vie établi, il devrait être relativement facile pour toi de trouver des photos ciblées et appropriées. Colle ces photos sur une grande feuille et accroche-la. Si tu n'es pas à l'aise pour dévoiler tes désirs les plus profonds, tu peux cacher le Vision Board. Il suffit de le sortir deux fois par jour pendant 10 minutes pour le regarder et vivre ton rêve avec des sentiments positifs dans l'imagination.

Si tu veux encore renforcer ce processus, accroche des images de visualisation dans ton appartement. Bricole pour cela le solde de ton compte de rêve. Ajoute simplement le chiffre de tes rêves sur un de tes extraits de compte et accroche des billets de banque. Dessine ou imprime la maison de tes rêves. Réfléchis à ton partenaire de rêve et pas seulement à ses caractéristiques

physiques, mais aussi à son caractère! Crée un certificat de fin d'études, avec ton nom et la note que tu souhaites obtenir, qui mentionne ton école, la filière d'études ou le domaine de formation. De même, tu peux coller ton visage sur le corps de tes rêves. Tu peux développer cette liste à l'infini. Ici aussi, plus tu formules et visualises de manière détaillée, mieux notre entourage peut répondre.

Place tes chefs-d'œuvre à des endroits particulièrement visibles ou là où tu les vois le plus souvent (par ex. toilettes, douche, au-dessus de l'évier, lit, PC, ordinateur portable, etc.)

Ainsi, sans vraiment t'en rendre compte, tu influences constamment ton subconscient. Tu te crées ainsi une toute nouvelle image mentale de toi-même. Après tout, c'est la façon dont tu te vois qui compte. C'est la seule réalité pour toi. Pour cela, tu dois utiliser ton imagination. Imagine par exemple que tu rentres dans un pantalon trop serré, que tu réussisses dans ta vie professionnelle ou tout ce que tu souhaites. L'image que tu as de toi est celle que tu renvoies vers l'extérieur. Tu peux influencer cette image de manière activement positive ou passivement négative par tes pensées. Il en va de même pour tes cellules. Comme elles se modifient et se renouvellent constamment, tu peux influencer les cellules de manière positive ou négative par tes pensées. Les lois de la physique quantique ne laissent pas d'autre choix au corps.

Tant le corps physique que notre psychisme doivent en fin de comptes'adapter à l'image mentale que nous avons de nous-mêmes !

N'oublie jamais que ton esprit ne peut pas faire la différence entre le réel et l'imaginaire (représentations) ! De nombreuses études l'ont prouvé. Plus les pensées que tu as sur toi-même sont aimantes et heureuses, plus les personnes et les situations que tu vois et que tu attires dans ta vie seront aimantes et heureuses.

Le film de tes rêves

Si tu es doué(e) en informatique, crée un film. Ce film doit être le film de tes rêves. De simples programmes standard disponibles dans le commerce permettent déjà de créer son propre film. Introduis des images du futur que tu souhaites. Ajoute par-dessus des déclarations autosuggestives que tu as toi-même créées et nourris la vidéo de ta musique préférée. L'essentiel est que le film éveille en toi des sentiments positifs.

Relie les cibles aux objets

Outre les tableaux de visualisation, les images et les films de rêve, il existe une autre méthode très efficace pour combiner de manière pratique la visualisation et l'autosuggestion. Elle est simple, réalisable à tout moment et se produit inconsciemment après quelques jours ou semaines, même au quotidien. Pour ce faire, relie les objets de ton quotidien aux objectifs de ton cœur (mot-clé : plan de vie). Par exemple, le soleil est le signal pour s'imaginer sur une île déserte avec le partenaire de tes rêves. Si le téléphone portable sonne ou si tu l'utilises, tu peux t'imaginer exercer le métier de tes rêves. Si tu laces tes chaussures, tu peux te voir en train de faire de la randonnée avec ta famille et tes amis. Chaque fois que tu utilises le porte-monnaie, pense au solde de ton compte de rêve déjà atteint. Tu peux également compléter cette liste à ta guise.

Pense simplement qu'à chaque fois que tu interagis avec un objet associé, tu suscites en toi un sentiment positif correspondant.

Visualise et ressens les choses comme si tu les avais déjà atteintes. Cette méthode est puissante et peut faire de véritables "miracles". L'avantage est qu'en peu de temps (après une routine d'au moins 21 jours), tu seras stimulé de manière externe, pratiquement automatiquement, plusieurs fois par jour, pour vivre tes sentiments et tes visions. De cette manière, ils peuvent entrer dans ta vie de manière précise et rapide. La loi universelle de la résonance confirme ce processus. Les personnes ou les choses qui vibrent sur la même longueur d'onde (fréquence ou vibration) s'attirent. D'ailleurs, si tu as du mal à générer des sentiments positifs, rappelle-toi simplement d'une expérience agréable dans le passé. Tu peux ensuite lier ce sentiment positif à la nouvelle pensée.

17 Le rôle des émotions

La physique quantique nous a montré que chaque pensée liée à une émotion modifie les connexions des molécules. L'exemple simple d'une émission de télévision passionnante montre déjà comment tes pensées ou ton esprit influencent ton monde émotionnel. Le pouls augmente, la température du corps se modifie et la transpiration augmente. Comme nous le savons déjà, les émotions sont déclenchées par les pensées. Inversement, les émotions peuvent également déclencher certaines pensées (modèles).

Pour que nous puissions nous changer nous-mêmes, nous devons obtenir le soutien de nos émotions. Elles sont l'outil qui permet d'associer des messages à une émotion et de les manifester dans notre corps.

Les émotions sont l'interaction de composantes physiques et cognitives. L'aspect physique se réfère à l'excitation perceptible. Dans un premier temps, une excitation tout à fait neutre est générée. Mais que cette excitation soit ressentie comme de la peur, de la colère ou comme une attirance érotique, par exemple, dépend de la manière dont nous l'interprétons. L'interprétation correspond à l'aspect cognitif. Elle est à son tour influencée par des facteurs environnementaux, l'éducation et les croyances. Les sentiments fonctionnent également sur différentes fréquences (vibrations). Plus la fréquence est élevée, plus le résultat est complexe, beau et symétrique - tout comme les gouttes d'eau.

Les émotions sont donc des catalyseurs, des accélérateurs ou des amplificateurs de nos pensées et de nos idées. Là encore, nous avons le choix de les utiliser en notre faveur ou en notre défaveur. Nous utilisons les sentiments en notre faveur lorsque, par exemple, nous imaginons un résultat final positif avec des sentiments positifs. Ils vibrent avec les pensées à une fréquence plus élevée que les émotions ou les pensées négatives.

Ainsi, si tu utilises l'amplificateur de fréquences de ton corps, ton cœur, pour les autosuggestions et les visualisations, les rêves se réaliseront rapidement. Pour cela, tu dois te concentrer sur la région du cœur et, à partir de là, visualiser et envoyer des souhaits. Pense toujours à associer un état cible positif à un état émotionnel positif, c'est la voie rapide vers le bonheur.

18 Langage corporel et rayonnement

Le cerveau et les pensées, associés aux actions, jouent donc un rôle décisif dans la santé et le bonheur. En outre, le niveau des émotions agit comme un multiplicateur, tant positif que négatif. Elles sont la porte entre notre intérieur et notre extérieur, ou entre nos pensées et/ou nos sentiments et nos actions. En fin de compte, nous ne nous définissons pas par nos sentiments et nos pensées, mais par nos actions. Nous devenons certes ce que nous pensons, mais nous sommes ce que nous faisons.

Les émotions sont l'interface avec le langage corporel. Après tout, le langage corporel représente près de 90 % de la communication interpersonnelle ! La manière dont on le communique est donc bien plus importante que le contenu. Le langage corporel est influencé par les pensées et les sentiments. Lorsque nous sommes tristes et abattus, nous pleurons et nous nous recroquevillons sur nous-mêmes. Mais qu'en est-il de l'inverse ?

L'efficacité du langage corporel sur l'état émotionnel peut être testée facilement et rapidement. Évalue ton état émotionnel actuel sur une échelle de 1 à 10, 1 étant particulièrement mauvais et 10 particulièrement bon. Maintenant, souris pendant 90 secondes et évalue à nouveau ton état émotionnel. Tu remarqueras que ton état émotionnel s'est considérablement amélioré ou (dans le pire des cas) est resté le même. Il est pratiquement impossible d'aggraver son état émotionnel pendant cet exercice (sauf si tu appartiens à une culture où le sourire est associé à la tristesse). Pour cela, il suffit d'imaginer la gestuelle japonaise concernant le oui ou le non. Les Japonais hochent la tête pour dire non et secouent la tête pour dire oui.

Tu rayonnes plus que les autres

Notre corps a appris toute sa vie que le rire s'accompagne d'une émotion positive. Si nous inversons maintenant consciemment ce réflexe et que nous effectuons cette excitation musculaire volontairement et intentionnellement, notre corps réagit comme il l'a appris. Avec un meilleur état émotionnel. Il en va de même lorsque l'on pleure volontairement, on se sent ensuite plus triste.

Le langage corporel joue donc lui aussi un facteur de chance décisif.

Nous associons une position corporelle droite à l'assurance et à la confiance en soi. Il en va de même pour une voix forte et claire, qui dégage de l'autorité et de la présence. Au contraire, nous percevons ceux qui se tiennent courbés et parlent à voix basse comme moins attirants, moins énergiques, moins sympathiques et moins sûrs d'eux. Cette appréciation n'est généralement pas trompeuse, mais elle est tout de même subjective et peut même être totalement erronée. Nos relations interpersonnelles sont particulières et extrêmement subjectives.

Néanmoins, certaines règles s'appliquent de manière universelle.

Pour les humains, rien n'est plus attirant qu'une personne qui dit : *"Je m'aime (encore mieux, je m'adore) !*

Le rayonnement agit de l'intérieur vers l'extérieur. En d'autres termes, plus nous rayonnons à l'intérieur, plus nous rayonnons ce sentiment à l'extérieur. Nous rayonnons intérieurement lorsque nous nous sentons unis et parfaits. Dans cette harmonie, nous sommes heureux et ce bonheur peut être perçu et ressenti par tout le monde autour de nous.

Pour que nous puissions rayonner de la manière la plus impressionnante possible, notre attitude intérieure est décisive, car seuls ceux qui s'aiment et croient en eux gagnent des cœurs. Le rayonnement a donc beaucoup à voir avec l'estime de soi. Celui qui est en conflit avec lui-même n'aura guère de succès et de rayonnement. Celui qui s'aime et qui est satisfait de lui-même a plus de facilité à faire les choses.

Nous avons donc la possibilité de travailler de toutes nos forces sur notre rayonnement en apprenant à nous accepter et à nous aimer. Cela se fait au niveau psychologique par notre pensée et au niveau physiologique principalement par notre attitude corporelle. Nous pouvons apprendre à utiliser le langage corporel comme un instrument conscient. En anglais, il existe un aphorisme à ce sujet :

"Faux jusqu'à ce que tu le fasses !"

Les traductions sont nombreuses. *"Fais semblant, tu deviendras comme ça". "Par une confiance en soi feinte vers une vraie confiance en soi". "Paraître pour être"*. Même si nous faisons semblant, l'exécution répétée fera en sorte que nous changions. Nous jetons un pont vers la routine. La technique peut également s'avérer efficace pour maîtriser quelque chose qui nous fait peur. Il peut s'agir par exemple d'un exposé à l'école, à l'université ou au travail.

Tant que nous ferons semblant d'avoir confiance en nous, les gens nous percevront comme étant sûrs d'eux.

Cela est dû à la perception des formes de langage déjà mentionnée. Pour la perception, le langage corporel est le facteur d'interprétation décisif. Nous percevons une personne qui parle comme Barack Obama, mais qui se présente avec une posture tordue, comme moins sûre d'elle qu'une personne qui parle d'une voix réservée et basse, mais qui se présente en remplissant l'espace et en étant ouverte. Ce paradoxe de la psychologie de la perception devrait nous encourager.

Car cela confirme que nous devenons ou sommes ce que nous faisons de manière répétée.

Langage corporel et santé

Le langage corporel influence notre bien-être et notre pensée plus que nous ne le pensons. Un langage corporel positif a pour effet d'élargir le corps. En marchant ou en s'asseyant droit, le volume respiratoire augmente, car il est possible de respirer plus profondément dans le ventre. Le corps absorbe plus d'oxygène et le transporte dans les cellules du corps, où il est transformé en énergie. Les avantages sont donc d'ordre psychologique et sanitaire, car la santé et le bien-être sont interdépendants.

De nombreux autres facteurs liés au corps jouent un rôle important dans notre bien-être. Chacun d'entre nous connaît cette affirmation :

"Tu es ce que tu manges". Si nous mangeons de la "saleté", nous avons tendance à penser "saleté" et peut-être même à avoir l'air "sale".

L'inverse est également vrai. Si nous nous nourrissons de manière équilibrée et principalement de plantes, le monde de nos pensées se transformera également en un monde lumineux, merveilleux et paisible.

19 La répétition est "l'alpha et l'oméga du bonheur"

Nous avons maintenant étudié la théorie, les pensées et le corps. Il s'agit maintenant d'appliquer ces facteurs pour nous de manière à ce qu'ils nous permettent d'atteindre notre objectif de manière efficace et à la vitesse maximale. La meilleure façon d'y parvenir est de créer de nouvelles habitudes et routines.

"D'abord nous faisons nos habitudes, ensuite nos habitudes nous font"
~ John Dryden

Le mieux est d'apprendre et d'automatiser ces nouvelles routines en accord avec ton plan de vie. Ton cerveau a besoin d'au moins 21 jours pour cela. Après 21 jours, il a généralement commencé à mémoriser et à automatiser une procédure, car de nouvelles connexions neuronales ont été établies. Ainsi, après 21 jours de méditation, tu peux par exemple accéder à des informations subconscientes auxquelles tu n'aurais jamais pensé autrement. Tu "télécharges" de l'abondance de toutes les possibilités, le champ de conscience de l'univers ou l'inconscient, des informations que tu peux mettre en œuvre concrètement. Aristote était déjà clair :

"Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée ; l'excellence, n'est pas une action ponctuelle, mais une habitude".

Le respect des rituels n'est toujours lié à des obstacles qu'au début. Il faut simplement du temps pour que le cerveau crée et renforce ces nouvelles connexions neuronales.

La formule de base est la suivante

"Les neurones qui tirent ensemble se connectent".

Ce n'est que par la répétition qu'un changement physique visible se produit. C'est pourquoi chaque changement doit d'abord durer au moins 21 jours pour devenir une habitude. Ensuite, elle devient de plus en plus présente dans notre chair et notre sang, ou dans nos cellules cérébrales et nous ne voulons plus (et ne pouvons plus) nous en passer.

Comme nous le savons déjà, le cerveau communique par ondes électriques. Si l'on visualise l'activité du cerveau, on obtient l'image d'un orage furieux, avec des "éclairs de neurones" en permanence.

Consciemment, nous pouvons bien sûr toujours nous comporter comme nous le souhaitons. Mais pour que nous puissions poursuivre nos objectifs de bonheur même en "mode automatique" inconscient, dans lequel nous retombons toujours, il faut que le cerveau subisse une modification neuronale. Nous y parvenons exclusivement par la répétition.

Nous pensons ce que nous (devons) toujours penser (par éducation et imprégnation). Nous faisons ce que nous pensons (généralement inconsciemment). Et nous sommes ce que nous faisons (de manière répétée).

Pour ancrer de nouvelles routines, il faut rompre avec celles que l'on a apprises et qui sont bien ancrées. Pour cela, il faut observer les modèles et les processus subconscients et en prendre conscience. Si l'on y parvient, on peut les remplacer par de nouveaux.

De nombreuses personnes ont ainsi été en mesure de changer leur vie entière en partant de rien. Mais pour pouvoir cueillir la belle cerise tout en haut de l'arbre, il faut faire des efforts. C'est lorsque l'exercice semble le plus difficile qu'il est le plus précieux de ne pas abandonner, car il n'est pas rare que certains de nos aspects sombres se cachent derrière les routines. Or, ce sont surtout ces aspects obscurs qui demandent à être reconnus et intégrés.

20 Méditation

Tu es bientôt arrivé à la fin du livre, mais il y a un pilier de la pratique que nous n'avons fait que mentionner jusqu'à présent, sans l'expliquer concrètement : la méditation.

"Prier, c'est parler à Dieu. Méditer, c'est l'écouter".

Dans notre monde occidental, le mot méditation suscite des réactions très diverses. Beaucoup de gens sont effrayés par cette pratique. Ils se ferment à l'expression par habitude et par peur de se connaître vraiment eux-mêmes. Chez d'autres, le terme éveille la curiosité, tandis que d'autres encore n'y voient absolument rien. Mais on reconnaît immédiatement ceux qui ont médité sérieusement pendant un certain temps - à leur enthousiasme.

Il n'est pas possible de définir la méditation de manière uniforme, il existe des approches très différentes. Cela crée de la confusion et laisse la place à un imbroglio de descriptions et d'interprétations. La méditation n'est pas réservée aux bouddhistes et, contrairement à ce que disent les médias, elle ne nécessite pas non plus une vie d'abstinence dans un monastère tibétain isolé dans l'Himalaya.

Qu'est-ce que la méditation ?

En principe, la méditation est synonyme de concentration. Car sans concentration, la méditation est impossible. La méditation, c'est pour moi

- l'observation consciente de son propre esprit et de ses pensées
- l'observation consciente de ses propres actions et modèles
- l'apaisement de l'esprit et du corps
- la dissolution de maladies et de blocages
- le développement (continu) de la conscience de soi
- la transcendance au-delà de la vie physique
- la recherche de Dieu (en nous) et la recherche de soi-même
- l'expérience d'être un avec tout ce qui est
- l'expérience directe du divin
- l'expérience de la gratitude
- le plaisir conscient de l'instant présent
- l'abandon de la nécessité de demander des confirmations extérieures

Avec une méditation régulière, la confiance en soi et la conscience de soi s'installent. On peut surmonter l'égoïsme, la peur et les soucis. La méditation (d'ailleurs similaire à l'hypnose) nous permet d'accéder à l'immense base de données de notre subconscient.

L'observation silencieuse, sans jugement, permet de retracer et d'identifier les schémas de croyance et les automatismes.

De nos jours, la plupart des gens ne considèrent pas l'ego comme un phénomène éphémère et instable qui ne fait que servir de mécanisme de protection, mais ils en font une référence essentielle. Nous tombons toujours dans le même piège de l'ego. Car ce que nous appelons ou voyons comme notre moi est en fait ce que notre ego veut nous vendre comme réalité. L'un des objectifs de la méditation est de faire taire les pensées qui ne cessent de babiller pendant l'exercice. Après tout, comment espérons-nous nous réveiller un jour de ce rêve inconscient si nous ne reconnaissons pas notre propre schizophrénie ? La méditation consiste dans un premier temps à observer ses pensées, et ce, sans aucun jugement de valeur ni d'opinion.

Quelques exercices de méditation géniaux

Éteins ton téléphone portable et va dans un endroit calme où tu te sens bien et où tu ne seras pas dérangé. Cet endroit doit être réservé à tes exercices de méditation, aménage-le donc de manière agréable. Assieds-toi sur une chaise ou un coussin, en veillant à garder le dos droit. Imagine que ta tête est tirée tout droit vers le haut par une ficelle. Si possible, ne t'appuie pas - si c'est le cas, fais-le en gardant le dos droit. Cette posture peut sembler fatigante au début, mais elle est la plus appropriée pour la méditation. Elle nous rend attentifs (mot-clé : langage corporel) et ne laisse pas apparaître de fatigue ou de sentiment de somnolence.

Tu peux bien sûr t'allonger, mais tu risques alors davantage de t'endormir. Là encore, il y a pire, profitez-en ! Une fois que tu as trouvé la position idéale, inspire cinq fois lentement et profondément par le ventre. Expire ensuite jusqu'à ce que tes poumons soient "vides". Cela t'aide à te détendre et favorise la concentration en raison de l'inspiration d'oxygène et de l'expiration de dioxyde de carbone. Pendant la méditation, le cerveau atteint l'état alpha. Il est détendu et la conscience s'ouvre. Tu peux accélérer cet état, surtout au début où l'impatience domine encore, en faisant quelques exercices.

- 1) Compte à rebours de 100 à zéro.
- 2) A chaque inspiration, compte un chiffre en partant de 1 (si tu perds le fil parce que tu tournes en rond dans un carrousel de pensées, recommence à 1).
- 3) Concentre ton regard sur un objet ou une image.
- 4) Pendant l'inspiration et l'expiration, observe consciemment les pauses entre les phases d'inspiration et d'expiration et observe comment elles s'allongent à chaque fois.

Si ton attention s'égare pendant l'exercice, reviens simplement à ta méthode. Médite entre 20 et 30 minutes. Lorsque tu termines l'exercice, accorde-toi 2 minutes de repos supplémentaires. Reste assis et profite de ton calme intérieur nouvellement acquis. Au début, l'exercice peut être très difficile. Cela est dû à l'agitation intérieure que nous portons tous avec nous, surtout à l'époque hautement technologique d'aujourd'hui, avec les téléphones portables et Internet. Nous avons conditionné notre esprit à être

constamment en alerte. Après tout, un e-mail important ou un nouveau message sur Whatsapp pourrait être arrivé. Le cerveau a donc besoin d'un certain temps pour se familiariser avec ce nouveau type d'état de relaxation ou pour l'apprécier. Au début, il n'est donc pas déconseillé de ne faire "que" ces exercices. Tu éviteras ainsi de perdre ta motivation et tu t'habitueras progressivement à ta nouvelle routine quotidienne.

Une fois que tu as acquis une certaine expérience, tu peux introduire un autre exercice. Lorsque tu te sens profondément détendu et prêt à commencer la tâche, commence à observer tes pensées. Laisse-les aller et venir, comme des bateaux à l'horizon, des vagues dans la mer ou des nuages dans le ciel. Ne juge pas tes pensées. Grâce à cet exercice, tu quittes le domaine de l'identification avec les pensées et tu te rapproches de ton moi, du noyau de ton être. Plus tard, tu peux aussi essayer de comprendre quelles pensées déclenchent d'autres pensées, mais il faut alors faire très attention à ne pas s'empêtrer dans des spirales de pensées :

- 1) Quelles sont les pensées qui sont à l'origine de certains schémas de pensée ?
- 2) Quelles sont les pensées qui éveillent en moi un sentiment de bonheur et celles qui éveillent un sentiment contraire ?
 - 3) D'où vient cette pensée ?
 - 4) D'où vient la croyance qui en découle ?

Grâce à la méditation, nous jetons un nouveau regard sur nous-mêmes, car nous réalisons que nous ne sommes pas nos pensées. Certes, nous nous identifions très volontiers à elles, mais elles ne sont ni plus ni moins que des modèles que nous nous sommes "créés" nous-mêmes au fil des années par imprégnation et conditionnement.

Notre véritable noyau est généralement tout autre et se cache plus profondément.

Pour te débarrasser de cette croyance, observe-toi et reconnais avec gratitude, avec le cœur, ce que tu as fait de bien dans ta vie. Ignore simplement tout ce qui est négatif et qui te vient à l'esprit. L'arrêt des pensées peut être un beau sous-produit de la méditation - mais ce n'est pas le but, comme on le dit souvent. Plus tu t'exerces, plus tu démasques des schémas, des croyances et des programmes de pensée récurrents. Tu commences alors à réagir différemment à des situations connues. Tu commences à penser avant d'agir. L'action sera donc différente. Tu réalises que ta réalité change parce que tu modifies ta perception et que tu élargis ta conscience.

La méditation te rend également plus sensible. Cela signifie que tu deviens plus ouvert aux influences environnementales et aux sentiments positifs et négatifs. Profite de ce nouvel avantage et utilise-le. Il permet de percevoir et de comprendre les désirs et les interprétations subtils des autres et d'y répondre avec une plus grande compassion. Tu seras surpris par les réactions positives de ton entourage.

En fin de compte, la méditation nous permet également d'atteindre ce qu'il est préférable d'appeler le bonheur sans limites ou la béatitude. La méditation rend possible la réalisation du soi, qui n'est en fin de compte rien d'autre que la réalisation de Dieu. Lorsque nous atteignons la réalisation de soi, nous n'avons plus besoin de nous affirmer par l'extérieur ou à l'extérieur. Notre ego s'est alors libéré et détaché des contraintes extérieures, des normes et des attentes sociales. On n'attend plus rien, de personne, et on traverse la vie avec une totale insouciance.

De plus, la méditation régulière, en réduisant le stress négatif, améliore considérablement la santé ! Si ce sujet te plaît, inscris-toi dans un groupe de méditation ou, surtout, étudie-le de manière plus approfondie. N'oublie pas que tu deviens ce que tu fais de manière répétée.

21 Sors de ta zone de confort!

William H. Murray, un alpiniste écossais a déclaré lors de la "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. Dès l'instant où tu décides consciemment de faire quelque chose de différent (de ne pas agir et réagir selon tes schémas), la Providence entre en jeu. Soudain, nous allons recevoir de l'aide et du soutien de toutes parts. Beaucoup de choses se mettent en place plus rapidement que nous ne pouvons le comprendre. Il est nécessaire de se pencher théoriquement sur les sujets qui nous intéressent et que nous souhaitons transformer.

Mais il est au moins aussi important d'intégrer ces connaissances dans notre vie quotidienne et de les mettre en pratique.

En d'autres termes, ce qui nous fait le plus peur conduit à la plus grande croissance. Au lieu de fuir l'attitude protectrice de notre ego, nous devrions affronter la tâche avec joie. Et comme si cela ne suffisait pas, nous devrions affronter le sujet ou la tâche non pas une seule fois, mais plusieurs fois. Plus tu fais cela, plus les parties instinctives et anciennes du cerveau peuvent s'habituer à ce que la situation ne soit pas dangereuse. s'habituer à ce que la situation ne mette pas leur vie en danger. C'est au plus tard à ce moment-là que la peur disparaît. Ce n'est pas sans raison que l'on dit que *"la pratique rend parfait"*. Cela s'applique également à l'entraînement au bonheur et à la spiritualité.

"Ne remets pas à demain ce que tu peux faire aujourd'hui (ou mieux encore, maintenant)".

La pensée et le sentiment, la visualisation, l'autosuggestion et la méditation sont en théorie les instruments les plus efficaces sur le chemin d'un bonheur durable, et pourtant ils ne nous aident pas tant que nous ne les mettons pas en pratique. Goethe dit à juste titre

"Le succès tient en cinq lettres - FAIRE".

Agir est un art que seul chacun peut apprendre à maîtriser. Grâce aux méthodes présentées dans les chapitres précédents, tu percevras soudain des choses que tu avais occultées auparavant.

De plus, tu attireras de plus en plus ces choses dans ta vie. Mais pour que tu puisses en profiter, il n'y a pas d'autre solution que de passer à l'action dès qu'une opportunité se présente. Il n'est pas rare que cela soit désagréable et que nous nous sentions intérieurement bloqués par toutes sortes de choses.

Nous cherchons des excuses à nous-mêmes et aux autres pour ne pas faire telle ou telle chose en ce moment. Nous appelons cette zone la zone de confort. C'est la zone dans laquelle l'ego se sent à l'aise, l'identité que nous pensons posséder.

En réalité, il en va de la zone de confort comme de l'identité (Souviens-toi de la pointe de l'iceberg) ; nous avons construit nous-mêmes la zone de confort parce que c'est là que notre ego se sent le plus à l'aise. Les conflits et les disputes y sont rares. C'est pourquoi la zone de confort est généralement assez ennuyeuse. Mais c'est en dehors de la zone de confort que se trouve la vraie vie. C'est le seul endroit où nous pouvons évoluer. Tant que nous restons dans la zone de confort, le processus de transformation est freiné. Nous devons nous confronter à la vie et à notre part d'ombre. Les côtés obscurs symbolisent tout ce qui se trouve autour de la zone de confort, appelons-la la zone de vie.

Finis le cinéma de tête : la règle des 3 secondes

Une manière très efficace de se propulser dans la zone de vie est la règle dite des 3 secondes. Tu connais certainement la "Cinéma de tête". Le cinéma mental décrit un cycle de pensées et de sentiments négatifs que nous provoquons en nous avant de (vouloir) faire quelque chose (spontanément). La

plupart du temps, nous ne passons pas à l'action à cause des sentiments déclenchés par les pensées négatives. Il suffit de penser à aller faire du jogging, à aborder un partenaire potentiel dans la rue, à s'excuser pour quelque chose et à oublier sa fierté ou à élever la voix contre son patron.

Cela déclenche probablement un malaise. La recherche nous apprend que le "film de tête" ne commence qu'au bout de trois secondes. Notre cerveau a donc besoin d'environ trois secondes pour reproduire les schémas connus et répétés tout au long de la vie. D'une part, c'est un inconvénient, car nous réagissons toujours de manière similaire et agissons rarement. D'autre part, trois secondes peuvent être extrêmement longues. Si nous parvenons donc à passer à l'action avant que la quatrième seconde n'ait commencé, nous interrompons la spirale des pensées et des sentiments négatifs.

Agis donc de manière intuitive et immédiate dans les situations qui t'arrivent spontanément. Tu seras surpris de voir à quel point ton intuition est fiable et que tu commences soudain à agir contrairement à tes habitudes.

En conséquence, de nouveaux résultats passionnants et inoubliables apparaîtront. Ce n'est que lorsque nous brisons nos schémas - et sortir de sa zone de confort n'est rien d'autre que cela - que nous élargissons notre conscience et que des résultats nouveaux et différents apparaissent.

Carlos Castaneda résume cette problématique de la manière suivante :

« Inquiétez-vous et réfléchissez avant de prendre une décision, mais une fois que vous l'avez prise, suivez votre chemin, libre de toute inquiétude et de tout souci. car des millions d'autres décisions t'attendent. C'est la nature du guerrier. »

22 Cause et effet - ton karma

Le karma est directement lié à nos actions. Le karma peut également être traduit par action. Selon l'enseignement indien, nous avons bien sûr aussi à traiter le karma des vies passées - mais nous sommes entièrement responsables de nos actions dans cette vie. Nous pouvons donc aussi placer le bonheur de l'action sous le parapluie de l'action karmique. Tant que nous pensons positivement, nous avons beaucoup plus de chances d'agir positivement. Chacune de nos actions nous revient tôt ou tard en vertu des lois karmiques. Il n'est même pas nécessaire d'être une personne particulièrement spirituelle pour en prendre conscience. Ce sont des lois de tous les jours.

- *"Fais et tu seras fait".*
- *"Tout ce que tu veux que les autres fassent, tu devrais toujours le faire toi-même".*
- *"Ce que tu donnes, tu l'auras".*
- *"Ce que tu sèmes aujourd'hui, tu le récolteras demain".*

Selon la doctrine du karma, chaque action a un effet. C'est la loi de cause à effet. Par nos actions, nous produisons sans cesse des effets. Pour nous, mais aussi pour notre environnement. C'est pourquoi chacun devrait expérimenter ce que c'est que de faire des cadeaux aux autres pendant toute une journée. Après une seule journée, tu constateras que ce mode de vie peut rendre heureux au plus haut point.

Prends donc la décision d'aider tout le monde au moins un jour par semaine et d'offrir des joies plus ou moins grandes à tes amis immédiats, à ta famille et à tes connaissances. Il ne doit d'ailleurs pas s'agir de joies matérielles. Les mots et les actions ont souvent beaucoup plus de pouvoir. Si tu penses que tu dois pour cela te restreindre fortement dans ton mode de vie actuel, tant mieux ! Garde toujours à l'esprit que toute restriction (par ex. alimentation, consommation, etc.) a des effets positifs à court et à long terme - c'est aussi une loi de la nature :

"Moins, c'est plus !"

23 Découvre le flow

Si tu appliques les exercices et les théories de ce livre, tu feras de plus en plus souvent l'expérience d'un état dans lequel tu ne perçois pas le temps et où tu es complètement absorbé par ce que tu fais - le flow. Pour cela, il faut aimer faire ce que l'on est en train de faire. Ce n'est qu'alors que nous le faisons avec motivation et plaisir - de manière altruiste - c'est-à-dire avec une motivation venant de nous-mêmes. Dans cet état, nous pouvons accomplir des montagnes de tâches sans effort apparent. Notre perception du temps semble se dissoudre complètement pendant ces périodes.

L'ordre règne dans notre conscience pendant le flow et nous n'avons pas de pensées distrayantes, car nous sommes concentrés et nous nous perdons entièrement dans l'activité.

En tant qu'êtres humains, nous apprécions le plus les moments où nous luttons pour relever un défi. Le flow peut également être considéré comme une méditation active. C'est le moyen le plus rapide et le plus sûr de réussir et de se réaliser. Si tu as trouvé une activité qui te convient, pratique-la plus souvent. Les activités qui ne déclenchent pas de flow devraient être réduites (autant que possible).

Nous apprécions particulièrement une chose lorsqu'elle se situe entre la peur (d'être trop mauvais) et l'ennui (nous sommes trop bons) - elle se trouve donc dans la zone de vie. Cela doit nous mettre au défi, mais pas nous dépasser. En d'autres termes, les défis doivent correspondre à nos capacités. Sinon, nous nous ennuyons si quelque chose est trop facile et nous sommes anxieux si le défi nous semble trop grand. Néanmoins, la tâche doit toujours être suffisamment exigeante. Étends donc toujours les limites d'environ 10 pour cent afin de vivre désormais durablement dans la zone de vie.

24 La gratitude : la clé du bonheur

J'espère que tu penses avoir toutes les clés en main pour ouvrir ton cadenas porte-bonheur, mais il y a encore un passe-partout.

– la gratitude. Les effets positifs d'une attitude reconnaissante envers la vie sont aujourd'hui scientifiquement prouvés. La gratitude est l'élément fondamental du bonheur. Les personnes dépressives ou malades font état de changements radicaux dans leur vie, simplement parce qu'elles ont commencé à adopter une attitude reconnaissante. Mais comme elles portent généralement des lunettes négatives, il leur est pratiquement impossible de se sentir heureuses par leurs propres moyens. En revanche, il est beaucoup plus facile d'adopter une attitude reconnaissante.

Tout le monde peut être reconnaissant. Que ce soit pour les personnes de notre vie, les souvenirs ou les conditions de vie comme la famille, la santé, un toit sur la tête - même la plus petite "petite chose", comme quelques rayons de soleil - sont des raisons d'être reconnaissant.

Si nous sommes reconnaissants et ressentons de la gratitude, notre cœur s'ouvre. La gratitude, comme l'amour, ne peut venir que du cœur. Le cœur, quant à lui, est une clé du bonheur. Le fait que la gratitude ait des effets positifs ne fait plus aucun doute dans le monde scientifique.

Pratiquer la gratitude

Pour pratiquer la gratitude, tu peux utiliser la liste d'autosuggestions que tu as créée (explication un peu plus tard), le plan de vie ou tes images de visualisation. Ressens la gratitude en les regardant. Ressens de la gratitude et imagine que tu as déjà tout réalisé. De nombreuses personnes n'ont pas encore terminé l'exercice que leurs premiers rêves et souhaits se sont déjà réalisés. Cette méthode peut libérer des forces insoupçonnées et produire des résultats que l'on ne pensait pas possibles. Tu peux aussi t'exercer à la gratitude en écrivant des lettres de remerciement, par exemple. Écris des lettres de remerciement aux personnes que tu apprécies. Écris dans ces lettres ce que tu apprécies chez cette personne, les situations que tu aimes évoquer avec elle et tout ce qui te vient à l'esprit. Tu n'es pas obligé d'envoyer la lettre.

La gratitude est l'un des éléments les plus importants d'une vie épanouie et heureuse. Cette gratitude est d'autant plus forte que nous pensons petit. Cela

peut paraître déroutant, mais on peut être incroyablement reconnaissant même pour la plus petite chose. Pour cela, il suffit d'adopter une attitude positive. La gratitude et l'attitude positive vont de pair. La gratitude est source de joie et la pratique de la gratitude conduit au bonheur à long terme. Nous devrions donc être reconnaissants pour tout ce qui existe déjà dans notre vie, car rien n'arrive sans raison. Tout a un sens et une signification, même si nous ne pouvons peut-être reconnaître le sens et la signification d'événements négatifs que des années plus tard.

25 Vivre heureux à long terme

Si tu retiens ces dernières phrases et que tu apprends à penser de plus en plus petit tout en étant de plus en plus reconnaissant, tu ne pourras plus être arrêté. Jusqu'à présent, personne n'a réussi, au cours de l'histoire de l'humanité, à trouver le bonheur à long terme ailleurs qu'en soi-même. Certes, les choses matérielles déclenchent dans un premier temps un sentiment de bonheur, mais celui-ci disparaît - selon la taille et l'investissement - au bout de quelques heures, jours ou semaines au plus tard. À long terme, ils deviennent même un fardeau pour nous. C'est ce que montrent par exemple des études sur les nouveaux millionnaires du loto. Le sentiment subjectif de bonheur a d'abord fortement augmenté, mais est retombé au bout de six mois seulement au niveau d'avant le gain. Le dicton : *"L'argent ne fait pas le bonheur, mais il rassure"* résume la vraie valeur de l'argent en quelques mots.

Des études ont même montré que plus on est matérialiste, moins on est heureux. N'essaie donc pas de forcer ton bonheur par des objectifs purement matérialistes. Occupe-toi de ta croissance intérieure, de ta spiritualité et de la manière dont tu peux contribuer positivement à la société et à ton environnement. Tu es maintenant bien armé pour cela.

J'espère sincèrement que ce livre t'aidera à avancer sur ton chemin personnel. J'espère aussi que ta conscience s'élargira, que ta perception et ta présence s'affineront et que tu continueras à entraîner ton cerveau, de sorte que ton horizon puisse s'élargir à long terme. J'espère que tes pensées, tes sentiments et tes actions s'harmoniseront petit à petit, car c'est là que réside le problème.

Lorsque nous décidons de notre propre vie, que nous en prenons le contrôle et la responsabilité, nous ne dépendons plus des choses extérieures. C'est là, au plus profond de toi, que se cache le véritable bonheur.

Le bonheur, c'est le divin en nous. Si tu as déjà pu établir un contact avec cette partie de toi, tu es déjà sur la voie d'une vie plus attentive et plus heureuse. Les personnes malheureuses perdent beaucoup de temps et d'énergie à guetter les signes de danger ou d'échec, ce qui épuise leurs forces intérieures. En revanche, les personnes heureuses ont un système immunitaire plus résistant et, par conséquent, sont en meilleure santé et vivent plus longtemps que les personnes malheureuses. Elles ont tendance à mieux réussir professionnellement et à avoir de meilleures relations personnelles. Elles sont plus attirantes pour les autres. Ils s'aiment davantage et surmontent mieux les échecs. Ils prennent de meilleures décisions et ont tendance à être plus créatifs. Eh bien, si ce ne sont pas des perspectives motivantes ?

"Pour vivre une vie épanouie, il faut poursuivre des objectifs liés à la croissance personnelle, aux relations interpersonnelles et aux contributions à la société, plutôt qu'à l'argent, la beauté et la popularité. De plus, ces objectifs devraient être intéressants et avoir une signification personnelle, et non être imposés par d'autres ou être le résultat de pressions extérieures". ~ Kennon Sheldon

J'aimerais te donner une dernière leçon importante en guise de conclusion. Lorsque tu vas bien et que tu es heureux, fais attention à ta situation de vie. Demande-toi :

"Qu'est-ce que j'ai fait (de manière répétée) particulièrement souvent qui me rend particulièrement heureux en ce moment ?" Tu devrais noter ces réponses et enrichir régulièrement ta liste magique du bonheur et la tenir à jour. Si tu fais cet exercice avec attention, tu tomberas assez rapidement sur quelques mots-clés récurrents. Par exemple, tu as fait beaucoup de sport quand tu étais enfant et plus tard dans ta vie. A cette époque, tu étais très heureux et équilibré. Plus tard, tu n'as plus pris le temps de le faire ou tu as perdu tout intérêt. Si nous reconnaissons rétrospectivement quelles activités et pensées ont été pour nous des moteurs de bonheur dans le passé, nous pouvons et devrions les reprendre.

Honnêtement, j'aimerais que mon livre devienne superflu pour toi. Que tu deviennes toi-même ton propre chef cuisinier du bonheur. Que tu saches exactement quels ingrédients conviennent le mieux à telle situation et à tel état d'esprit, et quels ingrédients tu devrais laisser de côté. Mais pour cela, il faut s'entraîner régulièrement et persévérer. N'abandonne donc pas trop vite, car sans transpiration, les récompenses sont rarement superbes (ou alors elles ne sont pas aussi superbes) !

Dans ce sens, je te souhaite tout le succès possible pour être bientôt la version la plus heureuse de toi-même. Si tu as des questions, n'hésite pas à me contacter à chris@indie-bücher.de. Je suis toujours heureux de vous aider et de répondre à vos questions.

Avec mes meilleurs vœux



Chris

As-tu pu apprendre quelque chose ?

Nous arrivons maintenant à la partie du livre où je te demande une petite faveur. Si tu ne le sais pas déjà, les critiques sont un élément extrêmement important des produits. Les clients se fient à tes critiques pour prendre leurs décisions d'achat. Vos critiques aident mes livres à être plus visibles sur la place de marché Amazon, qui est déjà presque saturée.

Si tu as apprécié ce livre et/ou si tu l'as trouvé utile, je te serais très reconnaissante de donner ton avis. Pour laisser une évaluation, il te suffit de cliquer sur Amazon → mon compte → mes commandes → [écrire une critique du produit \(clique ici !\)](#) et évaluer le livre en quelques phrases courtes. Écris ce que tu en as pensé, ce qui t'a particulièrement plu et, bien sûr, si quelque chose t'a manqué.

Sagen Sie Ihre Meinung zu diesem Artikel

Kundenrezension verfassen >

Je lis vraiment toutes les évaluations et tous les commentaires personnels (ck@klhe.de). Cela m'aide à améliorer constamment mes livres. Je te serais donc très reconnaissante si tu évaluais ce livre ouvertement et honnêtement.

Merci encore pour ta patience et ton soutien.

Chris

À propos de l'auteur

Christopher Klein est né en 1987 à Landau an der Isar en Bavière. Pendant ses études de sciences économiques et de gestion, il a écrit, à l'âge de 26 ans, ses deux premiers best-sellers "Tag auf Tag im Hamsterrad" ainsi que "Der Hamster verlässt das Rad". Ses livres "Économiser de l'argent et s'enrichir intelligemment" de 2016 et "La stratégie de l'oisif pour atteindre le million", publié en 2017, ont également atteint le statut de best-seller. Le livre le plus populaire de sa série s'intitule "Nine-to-five ne doit pas être".



L'auteur, toujours ouvert aux commentaires et aux questions, peut être contacté à l'adresse électronique chris@indie-bücher.de.

Les livres de Christopher Klein sont disponibles sur :
<https://www.amazon.de/-/e/B00LPWD4VY>

Remerciements

Lorsqu'un livre est publié, l'auteur est presque toujours au centre de l'attention. Les superbes réactions et le courrier des lecteurs atterrissent exclusivement dans ma boîte aux lettres, bien que de nombreuses autres personnes aient contribué de manière décisive à sa création. Qu'il s'agisse d'idées, de lecteurs, de testeurs ou de designers, un livre serait une double tâche herculéenne sans ces personnes. Ce fut également le cas cette fois-ci. Sans l'aide de mes parents, qui ont patiemment relu et corrigé les textes, ce livre ne serait pas aussi parfait. Je ne les remercierai jamais assez de leur confiance en moi, en mes capacités et en ma capacité à suivre ma propre voie. Encore et encore, merci ! Mon amie, Luisa, a un don unique. Elle m'encourage toujours à aller de l'avant, alors que j'aimerais jeter l'éponge. Andi et Matthias méritent des éloges en tant que lecteurs-tests et lecteurs fidèles. Jens, co-auteur de quelques titres précédents, a également été un précieux fournisseur d'idées et un grand soutien, en particulier lors du lancement du livre. Stefan est le meilleur concepteur que l'on puisse souhaiter. Il a toujours des idées innovantes et me surprend toujours avec ses couvertures sensationnelles.

Merci beaucoup pour votre fidèle soutien!

Clause de non-responsabilité et informations selon le §34b WpHG

L'utilisation de ce livre et la mise en œuvre des informations qu'il contient se font expressément à vos propres risques. Ce livre peut servir de guide pour d'éventuelles stratégies de réussite, mais il ne constitue pas une garantie de succès et se base exclusivement sur l'opinion personnelle de l'auteur. L'auteur et l'éditeur n'assument donc aucune responsabilité en cas de non-réalisation des objectifs décrits dans le livre. La maison d'édition et l'auteur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables des dommages matériels ou immatériels causés par l'utilisation ou la non-utilisation des informations ou par l'utilisation d'informations erronées et/ou incomplètes. Toute revendication juridique ou de dommages et intérêts est donc exclue. L'ouvrage, y compris tous les contenus, a été élaboré avec le plus grand soin. La maison d'édition et l'auteur n'assument toutefois aucune garantie quant à l'actualité, l'exactitude, l'exhaustivité et la qualité des informations mises à disposition. Les erreurs d'impression et les informations erronées ne peuvent pas être totalement exclues. La maison d'édition ainsi que l'auteur n'assument aucune responsabilité quant à l'actualité, l'exactitude et l'exhaustivité du contenu de l'ouvrage, ni quant aux erreurs d'impression. L'éditeur et l'auteur ne peuvent assumer aucune responsabilité juridique ni aucune forme de responsabilité pour des informations erronées et les conséquences qui en découlent. Seuls les exploitants des sites Internet mentionnés dans ce livre sont responsables de leur contenu. La maison d'édition et l'auteur n'ont aucune influence sur la conception et le contenu des sites Internet tiers. La maison d'édition et l'auteur se distancient donc de tous les contenus étrangers. Au moment de l'utilisation, aucun contenu illégal n'était présent sur les sites Internet. Toutes les informations mises à disposition (toutes les pensées, prévisions, commentaires, indications, conseils, etc.) sont uniquement destinées à l'éducation et au divertissement privé. Une responsabilité pour l'exactitude ne peut néanmoins pas être assumée dans chaque cas particulier. Si les visiteurs de ce site s'approprient les contenus proposés ou suivent d'éventuels conseils, ils agissent sous leur propre responsabilité.

