



<http://livres-gratuits.jeboost.com>

*Ce que l'auto-hypnose peut
faire pour vous et vos
affaires*

Par Eric Cordier

© 2011 www.jeboost.com – 14800 Deauville - France

**Vous avez l'autorisation de donner et de diffuser ce livre
sur un site, blog ou autres moyens de diffusion à
condition de ne pas le modifier.**

D'autres livres et audios gratuits ici :

<http://livres-gratuits.jeboost.com/>

Table des matières

Introduction	5
Première partie. Chapitre 1 : Vous êtes le pilote de votre propre navire	13
Chapitre 2 : Comprendre sa valeur.....	19
Chapitre 3 : Renforcer votre valeur.....	22
Chapitre 4 : Atteindre la prospérité est une question de décision	26
Chapitre 5 : La manière dont nous voyons l'argent	29
Chapitre 6 : Un projet de prospérité	32
Chapitre 7 : Un regard rapide sur la puissance mentale	35
Chapitre 8 : Etes-vous mentalement puissant ?	39
Chapitre 9 : les manières d'acquérir la puissance mentale	43

Chapitre 10 : Un dernier regard sur votre puissance intérieure...avant le grand saut.....	47
Partie 2. Chapitre 11 : un premier pas vers la pratique..	51
Chapitre 12 : Forcez-vous à gagner de l'argent !.....	59
Partie 3. Chapitre 13 : Comment construire un mental de gagnant et entretenir une motivation sans faille	72

Introduction

Et si je vous disais qu'à 14 ans j'avais une idée précise de ce que serait ma vie maintenant, vous me croyiez ?

Pourtant, c'est vrai, alors qu'à l'époque j'avais une personnalité si introvertie que j'étais plutôt prédestiné à vivre dans un monastère. Je voulais tellement devenir comme les autres que je me suis forgés une vie imaginaire. Et cette vie imaginaire je l'ai visualisé en état d'autohypnose... Et petit à petit j'ai changé... J'ai changé de plus en plus... J'ai tellement changé que quand je regarde derrière moi j'ai l'impression que cet enfant ou cet adolescent est étranger pour moi.

L'enfant qui a failli mourir, car anorexique d'1m40 pour à peine 19kg. L'enfant qui se faisait casser la figure chaque jour à cause de sa faiblesse physique et qui se faisait racketté car vivant dans un quartier difficile.

Cet enfant devenu adolescent a commencé à battre ses camarades de classe en athlétisme alors qu'il était nettement moins "gâté " physiquement. Il a compris alors que tout se passait dans la tête. J'en voulais plus qu'eux, j'étais plus motivé qu'eux alors qu'ils étaient satisfaits de leur personne. Moi pas!!!

J'avoue que je suis obligé de sourire lorsque je reçois des mails agressifs de personnes plus ou moins jalouses qui se permettent de me dire "Pauvre con, tu donnes des conseils alors que tu as la vie facile, tu ne sais pas ce que je vis".

Le comble est que ces personnes sont parties de plus haut dans la vie. Ils avaient plus de chances au départ mais ont tout gâché par une autosuffisance.

Ce que j'ai appris dans la vie est que les enfants qui n'ont pas un minimum de frustration dans leur éducation souffriront plus devenus adultes. Car à la moindre difficulté ils baisseront les bras. Lorsque je vois des enfants sur Facebook qui écrivent des messages de déprime ou pire, qu'ils en ont marre de la vie car leurs parents ont refusé le dernier iPhone, c'est dramatique. Car à la moindre difficulté dans le monde des "grands" cela risque de se transformer en antidepresseur, ou pire encore, alcool, drogue etc.

Un très bon exemple est la vie de couple. À la moindre difficulté maintenant c'est la séparation ou le divorce. On ne cherche pas à régler les difficultés car le mot "impossible" est gravé dans le sac à main de la femme ou le portefeuille de l'homme.

Vous allez me demander si je suis légitime pour parler mariage ? J'ai l'habitude de nos jours il faut se justifier de tout. Je suis donc marié depuis 15 ans malgré quelques difficultés comme dans tous les couples. Mais c'est sûrement pour cette raison que j'aime ma femme peut-être encore plus

qu'au début de notre rencontre. Car c'est les épreuves rencontrées dans la vie qui rendent un couple plus uni.



De gauche à droite : Moi, ma femme, ma fille

Alors pourquoi certaines personnes arrivent à être heureuses en achetant des techniques de développement personnel et d'autres pas du tout. La réponse est très simple, et à tous les coups on gagne : C'est parce qu'ils

n'appliquent pas. Ou bien pendant quelques semaines et hop ils laissent tomber.

C'est aussi simple que ça. Vous pouvez avoir les livres les plus formidables mais s'ils servent à la décoration ne vous étonnez pas de ne pas en retirer les bénéfices.

Un jour, j'ai eu envie de courir le marathon de Paris, j'avais les 2 genoux blessés et 2 semaines avant j'étais encore en béquille. Non seulement j'étais donc blessé, mais de plus, pas du tout préparé physiquement. Tous les médecins me décourageaient d'y participer. Mais comme j'aime savoir jusqu'où peuvent aller les limites de l'esprit humain pour contrôler son corps et la douleur, je me suis lancé dans ce nouveau défi.

Pendant 42km chacune de mes articulations blessées a supporté 240 kilos à chaque foulée (3 fois le poids du corps). Et bien je l'ai terminé ce marathon, mais le plus incroyable dans cette histoire est que pendant la course j'avais tellement inondé mon corps de suggestions pour ne pas ressentir la douleur que le lendemain matin je ne ressentais plus aucune douleur?

Que s'est-il passé ?

C'est le même procédé que pour obtenir quelque chose dans la vie. Les suggestions couplées à l'émotion de la compétition ont mis en place un

processus de guérison en augmentant les taux de dopamine, d'endorphine et en accélérant la circulation du sang.

Par exemple, il est reconnu que la dopamine peut augmenter par l'écoute de la musique. Comment la reconnaître ? Par le frisson qu'elle vous procure.

La dopamine intervient dans le comportement, la motivation et d'autres choses qui ne sont peut-être sûrement pas encore découvertes.

Vous avez compris que si vous répétez des suggestions positives, car vous avez lu dans un manuel que c'était bon pour vous, mais que vous les récitez avec autant de conviction que d'apprendre une leçon d'histoire, vous attendrez longtemps avant d'obtenir les premiers résultats.

Ce que je voulais vous faire comprendre avec la dopamine et mon expérience de la compétition est que c'est les émotions qui gouvernent tout chez vous, et même les réactions biologiques de votre corps. Et c'est avec ces réactions que vous modifierez vos habitudes. De la même façon qu'un patient pleure chez un psychothérapeute dans le processus de la thérapie, quelque chose se passe en lui qui ouvre un passage vers la guérison.

Encore un exemple, de quoi vous rappelez-vous le plus dans votre vie ? D'évènements qui ont fait surgir chez vous des émotions n'est-ce pas ?

Effectivement, les émotions sont aussi impliquées dans le processus de mémorisation.

J'avais un handicap dès le départ et vous aussi peut-être, je suis un homme. Et en tant qu'homme la société, vos parents, etc. vous apprennent à réprimer vos émotions. Ce n'est pas bien pour un homme de pleurer... C'est donc à l'adolescence que j'ai appris à me lâcher. Seul je pleurais sur mon sort, sur mon physique, sur mon manque d'argent, ma solitude, etc. Et pendant ces moments-là je « balançais » des suggestions positives et la magie s'opérait dans les semaines, mois ou années qui ont suivi car avec une émotion l'esprit n'oublie jamais.

Maîtriser votre esprit et prendre le contrôle de votre puissance est une étape extrêmement importante. Elle est absolument essentielle pour atteindre n'importe quel niveau de succès. Comprendre comment fonctionne votre esprit vous permettra de tirer profit de votre génie naturel et de focaliser votre vie sur les possibilités les plus formidables.

Cet ebook contient trois parties assez différentes :

1. La première contient 10 chapitres un peu théoriques pour vous faire prendre conscience d'un potentiel dont vous n'avez peut-être jamais entendu parler, celui de votre force mentale créatrice. Vous y découvrirez pourquoi il est possible de prendre sa destinée en main pour augmenter vos chances de réussite dans tous les domaines, et surtout celui des affaires.

2. La deuxième partie est un intermédiaire entre la théorie et la pratique pure. Elle est destinée à bien vous faire comprendre l'immense pouvoir de l'auto-hypnose.
3. La troisième partie ne contient qu'un seul chapitre : le dernier. Il décrit une méthode pratique pour booster votre énergie, redéfinir vos objectifs et construire un état d'esprit de réussite permanent, favorisant effectivement les prises d'action menant vers le succès.

Ces trois parties sont relativement indépendantes, et peuvent se lire dans n'importe quel ordre. L'important est surtout de mettre en pratique ce que vous y apprendrez.

Bonne lecture !

Première partie. Chapitre 1 : Vous êtes le pilote de votre propre navire

En contrôlant vos pensées, vous contrôlez la totalité de votre réalité. Vous possédez le pouvoir de sélectionner les choses auxquelles vous pensez, la manière dont vous vous sentez au niveau émotionnel et les images mentales sur lesquelles vous portez votre attention.

Maîtrisez vos pensées

Des individus ont survécu aux camps de prisonniers en maîtrisant ce qu'ils pensaient et ressentaient. L'humanité a résisté à des terribles douleurs physiques et à des conditions épouvantables grâce à une résolution à toute épreuve.

Sur une échelle moins spectaculaire, vous avez certainement utilisé la puissance des pensées dirigées pour faire face, par exemple, à un travail terriblement ennuyeux. Beaucoup d'entre nous ont eu, à certains moments, un emploi détesté ; et nous avons habituellement supporté la journée de travail en laissant divaguer notre esprit.

Cette simple illustration peut s'appliquer afin d'explorer la véritable puissance de la pensée et, particulièrement, la puissance de la pensée positive. Vous avez le pouvoir de créer votre propre vérité et d'utiliser ce que certains appellent "la loi d'attraction" (c'est juste une dénomination

"marketing" pour désigner une technique connue depuis longtemps) pour vous concentrer sur la vie que vous souhaitez commencer, simplement en dirigeant vos pensées et vos sentiments quotidiens.

Même si nos esprits ne sont pas la forme de conscience la plus éminente, il est possible qu'une partie de notre esprit soit entremêlée avec une certaine notion "d'esprit supérieur". Par conséquent, le pouvoir de la pensée ressemble à la force qui produit le monde autour de nous.

Il existe énormément de débats animés sur cette question. Mais pour moi, ces combats d'idées ne sont pas, ici, la question principale.

La manière dont fonctionne la manifestation créative n'est pas vraiment importante. Tout comme il n'est pas tellement important de savoir si nous affectons l'ensemble de la création ou uniquement la dimension que nous occupons et que nous appelons "réalité".

Ce qui importe est que, via une pensée et une visualisation prolongée et délibérée, un être humain peut produire à peu près n'importe quel résultat qu'il souhaite. Des sujets "relativement" peu importants tels

qu'atteindre la richesse, ou trouver le compagnon idéal sont, sans aucun doute, dans les limites de notre potentiel.

Certes, l'humilité possède une grande valeur, mais l'évolution humaine atteint un point où il est essentiel de reconnaître notre grandeur...et de l'utiliser !

Vous êtes le maître de votre réalité et de votre situation. Vous êtes ce que vous pensez être et votre vie suivra le chemin défini par vous.

Par conséquent, il semble judicieux de s'efforcer de rendre la pensée positive une habitude. Combien de livres ont été écrits sur le thème du changement d'esprit qui change votre vie ? Il en sort de nouveaux chaque semaine...ce n'est pas un hasard.

Le cerveau est le super-ordinateur de la machine humaine. Chaque pensée est métamorphosée en une image dans l'esprit de chacun. L'image transformée dans votre esprit dépend de votre pensée. Si votre idée concerne le succès, l'image traduite dans votre esprit sera la même que si vous obteniez réellement un succès. L'essentiel de la méthode dont nous allons parler dans ce rapport, et dont le but est de recruter en vous toute l'énergie nécessaire à la réussite de vos projets, même les plus fous, repose

sur une idée toute simple : l'auto-persuasion et la création volontaire et active d'un état d'esprit de réussite.

Si vous pensez que vous êtes une personne vouée à l'échec, l'image traduite dans votre esprit sera la même que lorsque vous connaissez l'échec.

Ne pensez jamais, lorsque vous définissez quelque chose, que tout se terminera en échec. Si vous pensez cela, l'idée ou le doute seront traduits en une image "d'échec" dans votre esprit et votre subconscient dirigera votre activité en fonction de cette "image d'échec", ce qui, bien entendu, résultera en un échec.

Partir perdant, c'est assurer l'échec dans 100% des cas.

D'un autre côté, si vous supposez, de manière opposée, que tout se terminera par un succès, vos pensées seront traduites en une image de succès puis, automatiquement, en actions qui vous mèneront vers un résultat final réussi. C'est l'un des secrets de la nature. Parce que vous n'êtes en mesure de récolter que ce que vous plantez.

Planter des rizières n'assure qu'une production de riz, pas de blé. Sceller le succès dans votre esprit ne fera qu'apporter le succès, pas l'échec.

Pensées, images et actions interagissent en nous de manière inéluctable. Elles sont proches les unes des autres. Elles ne peuvent pas être en désaccord. Par exemple, si vous voulez posséder votre propre maison, pensez profondément à la maison de vos rêves (avec émotion), comme si vous aviez acheté une superbe maison. Par nature, la maison de vos rêves sera traduite en une image dans votre esprit. Votre subconscient vous dirigera pour que cette maison rêvée devienne votre véritable maison. Il produira les conditions et les opportunités pour que vous changiez cette maison de rêve en une maison réelle à partir de vos propres ressources.

Une idée unique mène à beaucoup d'idées. Si vous préférez être riche, vous devriez constamment considérer que vous possédez énormément d'argent. Une idée unique mène à beaucoup d'idées, donc à un énorme solde bancaire, à une superbe maison, à un assortiment de voitures, à des équipements modernes, à une résidence de vacances, à une belle piscine et à tout ce que vous aimez.

Une seule pensée positive offre le pouvoir de créer énormément d'autres pensées positives.

Vous allez me dire, il ne s'agit rien plus que de la "méthode Coué" ! Et vous n'aurez pas forcément tort.

Sauf que la technique que je vais vous apprendre dans le chapitre 11 est faite pour décupler ses effets à un niveau que vous n'imaginez même pas.

Chapitre 2 : Comprendre sa valeur

" La théorie entière de l'univers est infailliblement dirigée par un individu unique – j'ai nommé vous. "

-- Tiré de "Leaves of Grass" (Walt Whitman)

Quelle est votre valeur personnelle ? Que pensez-vous avoir à offrir au monde et cette offre reçoit-elle l'estime, la validité et le respect qu'elle mérite ? Êtes-vous heureux ? Lorsque vous vous jugez vous-même, comme nous le faisons tous, comment vous considérez-vous ? La société vous apprécie-t-elle ? Êtes-vous prévisible ? Sentez-vous parfois que vous transigez ? Lorsque vous pensez à votre valeur, qu'est-ce qui vous saute à l'esprit ? Ce sujet pourrait provoquer des émotions et des réactions qui vous surprennent.

Par exemple, quels règles et outils d'évaluation utilisez-vous ? Considérez-vous :

- Votre mariage ?
- Votre capacité à subvenir aux besoins de vos enfants ?
- La réussite de votre carrière ?
- Vos amis et vos relations familiales ?
- Votre temps libre et vos passe-temps ?

- Votre sens de richesse et d'accomplissement ?
- Votre loyauté à assister les autres ?

Ne pensez-vous jamais à votre valeur dans les pires des termes ? Peut-être pas tellement sous forme de mots, mais la question de ce que vous valez ou de votre validité vous revient, probablement, sans cesse à l'esprit. Ce qui, ensuite, provoque des attitudes qui ne vous profitent pas. Vous êtes-vous déjà aperçu que vous vous identifiez vous-même avec des mots tels que "faible", "modeste" ou "peu ambitieux" ?

Nous vivons dans une époque où nous sommes préoccupés par les compulsions, un trouble faisant que les gens font une fixation sur un défaut de leur apparence, perçu ou imaginaire ; troubles alimentaires, obésité, troubles obsessionnels-compulsifs se rangent tous dans cette classe. Commettons-nous la dangereuse erreur de laisser une telle pensée déterminer la manière globale dont nous percevons notre estime de soi ?

Sommes-nous incapable de déterminer nos propres standards ? Les idées fausses et les mauvaises adaptations à des influences, externes ou internes, peuvent nous infantiliser et nous placer dans un état de faiblesse.

Vous n'êtes certainement pas très excité à l'idée de vous définir ainsi. Mais, soyez conscient que de telles pensées inconscientes peuvent, en fait, avoir été incluses dans les messages reçus lorsque vous étiez enfant. Elles pourraient donc envahir votre comportement au moment où vous vous y attendez le moins.

Voici une note significative que vous devriez écrire et lire souvent :

Jouez sur vos qualités, pas sur vos carences.

L'amour propre est votre meilleur atout. Il faut savoir penser à soi...et prendre soin de soi.

Pourquoi est-il important de comprendre votre valeur réelle ? Je vais être direct et dire que connaître votre valeur inhérente est non seulement crucial, mais même vital. Votre survie, votre sens de bien-être et de succès en dépendent littéralement.

Chapitre 3 : Renforcer votre valeur

Voici une invitation pour que vous reconnaissiez, validiez et appliquiez votre plein potentiel dans tous les domaines de votre vie.

Atteindre son plein potentiel

La connaissance de soi véritable, profonde, ce n'est rien d'autre que de la "perspicacité". C'est une réalisation profonde de vous-même, intuitive, qui fortifie votre cœur – l'endroit à l'intérieur de vous dont parlent les professeurs de yoga. Votre cœur appelle à devenir à la fois fort et résilient pour être capable de gérer les événements qui vous surprennent. Les gens ravis qui connaissent le succès, nourrissent cette partie intérieure d'eux-mêmes. Ils savent que lorsqu'ils laissent briller cette aura de force, les individus autour d'eux se sentent également mieux.

Posséder une énergie calme et résolue vous offrira une assurance instantanée, tout comme projeter une sensation positive de force fera que les gens vous voudront autour d'eux. Voici une leçon importante à apprendre : lorsque les individus sont saufs, sécurisés et heureux, un cercle de bénéfice réciproque se crée également autour d'eux. Votre sensation de respect de vous-même augmente, une sensation d'autonomie survient et votre assurance s'épanouit.

Commencez aujourd'hui votre processus d'auto-évaluation en passant du temps en tête à tête avec la personne numéro un : vous-même. Trouvez un endroit calme et offrez-vous du temps pour vous découvrir. Essayez de trouver une demi-heure par jour, mais même 15 minutes suffiront à vous lancer. Ensuite, laissez-vous divaguer, contempler l'espace, penser, rêvasser, méditer...

Vous pensez peut-être que je suis fou. Qui peut s'offrir le luxe du temps libre ? C'est vrai que beaucoup d'entre nous possèdent un emploi du temps tellement surchargé qu'il en est débilitant. Il laisse donc très peu de temps pour se perdre dans l'espace et pour la contemplation. Toutefois, le temps que nous nous offrons, nous en avons non seulement besoin, mais nous le méritons. Je vous conseille la lecture d'un petit livre très intéressant à ce sujet, celui de Matthieu Ricard (un proche du Dalaï Lama) : "L'art de la méditation". Vous y apprendrez comment vous mettre en condition pour méditer et trouver vos vraies valeurs.

Utilisez toutes vos compétences multitâches pour vous réserver un peu de temps. Je passe du temps avec moi-même lorsque je fais de l'exercice à la salle de gym. C'est un excellent lieu "je pense à moi". En fait, je trouve parfois mes meilleures idées lorsque je marche sur le tapis roulant ou lorsque je cours dans la nature...voir même quand je me rase !

Quoi que vous fassiez, même si vous vous cachez dans votre salle de bain 10 minutes par jour, respirez profondément et offrez-vous le cadeau de la réflexion positive. Pensez à vous-même de la meilleure des manières imaginables et choisissez de faire ce que vous pouvez pour, dès aujourd'hui, augmenter votre qualité de vie.

Faites le point sur votre valeur personnelle en faisant le petit exercice suivant : mettez par écrit une évaluation honnête de vos pouvoirs, attributs et objectifs actuels.

- Je me sens utile lorsque je _____.
- Je suis compétent et j'ai de la réussite dans mon _____.
- Je suis le plus heureux lorsque je _____.
- Mes réussites me rendent utile en tant que _____.
- Je me sens le plus sécurisé lorsque je _____.
- Mon état d'esprit positif pour l'avenir inclut _____.
- Mes relations et ma famille m'apprécient le plus pour mon _____.
- Je m'admire parce que je suis _____.
- Je me sens satisfait et positif lorsque _____.

Avancez de la manière la plus fluide possible pour développer votre inventaire personnel, votre estimation et votre évaluation. Ce questionnaire vaut également le coup pour chaque moment que vous passez à le réaliser : en prêtant attention aux sujets qui vous intéressent, vous réaliserez des découvertes au sujet de vos forces intérieures et de vos passions, trop longtemps perdues de vue. Et vous découvrirez ainsi des options et des opportunités que vous n'auriez probablement pas pensé trouver là.

Chapitre 4 : Atteindre la prospérité est une question de décision

Bien. Il est temps pour nous d'apprendre comment attirer, avec succès, la prospérité dans nos vies. Voici des informations pour vous aider à devenir prospère facilement et efficacement.

Ramassez l'or

Imaginez que vous sortez avec vos relations et votre famille. Alors que vous parlez l'un à l'autre, vocalisez vos intentions d'atteindre la liberté financière pour vous-même. Maintenant, écoutez vos émotions lorsque vous imaginez les réactions de vos amis. Si vous êtes comme la majorité des individus, vous vous sentez probablement pataud et rétracterez rapidement cette annonce.

Que s'est-il passé ?

C'est ainsi que la majorité des individus réagiraient. Mais notez que les personnes très riches n'ont aucun problème à discuter de leurs plans pour accumuler des richesses ou de leurs objectifs financiers. Beaucoup d'individus pensent qu'il est simple pour les riches de parler de prospérité puisqu'ils ont les revenus ; mais peu savent qu'ils ont les revenus parce qu'il est facile pour eux de parler et de croire au succès.

Ce que vous faites est instruire votre esprit pour qu'il vous voie comme quelqu'un de prospère, tel que vous voudriez vraiment être. La nature fera en sorte que vous possédiez ce que votre esprit croit que vous possédez déjà.

Vos plans d'accumulation de richesses ne seront pas un succès, sauf si vous êtes totalement confortable avec le concept d'argent. **Le cœur du problème est celui-ci : si vous désirez la prospérité, la conscience de votre prospérité doit être formulée. Vous devez vous en imprégner et l'accepter : gagner beaucoup d'argent est dorénavant l'une de vos priorités et vous allez y travailler tous les jours.**

La meilleure manière de faire ceci est de vous conditionner à penser et croire constamment que vous êtes déjà riche. Votre esprit ne peut pas faire la différence entre réalité et simple stratégie de virtualisation/visualisation.

Vous ne pouvez pas produire de prospérité en croyant ou en discutant de votre manque d'argent. Vous focaliser sur ce dont vous manquez attire simplement un plus grand manque. Mais si nous concentrons nos pensées et notre attention sur le positif, en étant par exemple reconnaissant pour les choses que nous possédons déjà, nous pourrons ensuite obtenir plus de

ce dont nous voulons. En vérité, la gratitude est une des clés pour atteindre une réelle prospérité.

La prospérité n'a pas la même définition pour tout le monde. Pour certains, il s'agit d'argent et de choses matérielles, pour d'autres, elle concerne la spiritualité et les événements émotionnels. La vraie prospérité survient lorsque l'équilibre est réalisé entre tous les niveaux : spirituel, mental, émotionnel et physique. Je crois que la prospérité réelle apparaît lorsque vos besoins et désirs les plus profonds se rencontrent à tous les niveaux et lorsque vous êtes en mesure de les apprécier amplement. La prospérité est quelque chose que vous éprouvez dans votre esprit et vos pensées, ce n'est pas un état étranger et, par conséquent, il est possible de se sentir prospère avec n'importe quel niveau de revenus.

La prospérité est une expérience intime, pas un état étranger réservé à une élite.

Parfois, plutôt que penser à l'argent, fermez juste les yeux pendant une minute et considérez les choses que vous voulez le plus dans la vie, à tous les niveaux et écrivez-les si vous le souhaitez. Pour vous, la véritable prospérité serait d'avoir toutes ces choses et d'être en mesure d'en profiter amplement. Nous devons découvrir, au niveau le plus profond et le plus réaliste, ce que nous voulons pour nous-mêmes.

Chapitre 5 : La manière dont nous voyons l'argent

"Une fois que l'argent devient l'objectif, le rêve est laissé à l'abandon"

Considérer l'argent à sa juste valeur : un moyen et pas une fin en soi

Souvent, nous essayons d'obtenir de l'argent pour accomplir un objectif désiré, mais à mesure que le temps passe, l'argent devient l'objectif et le rêve est oublié.

Personne n'est destiné, ni même fait, pour posséder de vastes sommes d'argent, mais je crois que chacun mérite, et peut, être prospère. L'argent nous donne le pouvoir d'obtenir et de faire des choses dans notre monde tangible, mais si certains de nos besoins et de nos souhaits les plus profonds sont des choses que l'argent ne peut pas acheter, aucune somme ne vous permettra de vous sentir prospère.

En vérité, d'énormes sommes d'argent amènent souvent des problèmes imprévus, rendant la vie plus complexe, augmentant les responsabilités financières et demandant un plus haut niveau de direction financière. Une charge que vous pourriez ne pas vouloir. Saviez-vous qu'après deux ans, certains des gagnants de la loterie ont presque perdu tout l'argent qu'ils

avaient et sont souvent perdus financièrement ? Le problème, avec toute aubaine de ce type, c'est qu'elle résout rarement... les problèmes.

Si vous n'avez pas résolu les croyances intimes négatives que vous aviez au sujet de l'argent ou de vous-même, il sera fréquent, lorsque vous recevrez une telle aubaine, que vous ne méritiez pas cet argent. Et avec une telle croyance négative, le subconscient travaille à corriger l'état des affaires jusqu'à ce que vous possédiez la somme d'argent que vous pensez mériter...

Quelles sont vos opinions à propos de l'argent ? Comment vos parents se sentaient-ils à ce sujet et que vous ont-ils appris ? Il vaut le coup de prendre une minute pour réellement penser à ceci, et mettre ces questions par écrit si vous le préférez. C'est un fait : beaucoup de nos croyances négatives viennent de notre enfance et si vous avez reçu des messages tels que "l'argent est vraiment difficile à obtenir" ou "sang, sueur et larmes sont l'unique méthode pour devenir riche", ce sont des idées extrêmement négatives. Ce sont effectivement des affirmations négatives que vous essaieriez d'accomplir, jusqu'à ce que vous les identifiiez et les laissiez partir pour leur substituer des affirmations positives.

Notre monde est débordant d'abondance et nous méritons tous notre part. Tout ce que nous avons à faire est de nous façonner pour l'accepter. De la même manière, la réalité est que, au niveau du subconscient, beaucoup d'entre nous ne pensent tout simplement pas mériter la prospérité qu'ils recherchent.

Ceci se manifeste fréquemment dans beaucoup de questions fondamentales, telles qu'une faible estime de soi, la peur, la culpabilité ou n'importe quelle autre croyance négative. Pour atteindre une réelle prospérité, il est nécessaire de découvrir et de chasser ces croyances négatives fondamentales.

Souvenez-vous que la réalité extérieure est le miroir de nos croyances intimes. La manière dont nous pensons le monde devient notre vérité. En modifiant votre pensée intime, vous êtes capable de changer votre réalité extérieure.

Chapitre 6 : Un projet de prospérité

Voici quelques actions fondamentales que vous êtes en mesure de réaliser pour apporter une abondance absolue dans votre vie.

Distinguez ce que sont les besoins et les désirs ou les envies

C'est là que vous devez réellement prendre le temps de connaître vos véritables valeurs. Utilisez la méditation pour vous aider à définir ce qui est véritablement important pour vous, et pourquoi. Reconnaître ce que vous cherchez est la moitié du chemin pour l'accomplir en réalité.

Eliminez toute barrière entre vous et ce que vous méritez

Lorsque vous énoncez vos affirmations pendant vos séances de dynamique mentale (objet du dernier chapitre), ou une fois que vous pensez aux gains d'argent, il est probable que vous ferez l'expérience de réponses négatives. Vous direz quelque chose de positif, mais à l'intérieur penserez NON ! Vous reconnaissez donc un sujet sur lequel il est important de porter une attention supplémentaire. Une fois que vous avez distingué un blocage, passez du temps à réviser vos croyances et expériences ; essayez de distinguer ce qui déclenche les événements ou les influences. Demandez-vous si ces notions sont, maintenant, réellement honnêtes pour vous. Lorsque vous êtes prêt, chassez simplement ces idées négatives.

Occasionnellement, si vous avez découvert un blocage sérieux, qui possède un lourd impact émotionnel sur vous ou est établi sur un traumatisme du passé, mieux vaut chercher l'aide d'un thérapeute ou d'un psychanalyste pour vous aider. Ainsi, vous serez en mesure de laisser aller et d'avancer en direction de votre prospérité.

Connaissez vos croyances réelles à propos de l'argent

De telles notions viennent communément, mais pas toujours, de votre enfance. Que sont vos croyances au sujet de l'argent ? Considérez également les choses que vos parents vous ont apprises lorsque vous grandissiez. Quelles croyances avez-vous expérimentées ? Placez-les par écrit. Ensuite, estimez si ces croyances sont toujours vraies pour vous aujourd'hui. Si elles sont négatives, vous devez revoir la croyance et la chasser, pour la remplacer par une pensée positive et prospère.

Affirmations en vue de votre succès

En voici une élégante. Une fois par jour, tenez vous debout avec vos bras ouverts et dites avec délice...

"Je suis ouvert et réceptif à tous les bienfaits et l'abondance du cosmos, merci la Vie."

Souvenez-vous que tout ce que vous dites et croyez est une affirmation. Soyez conscient de vos mots et de vos pensées, maintenez-les positifs. Reconnaissez et éliminez toutes pensées négatives qui surgissent.

Restez réellement honnête

Quel que soit votre objectif de vie, la vie la revendiquera pour vous. Vous devez éviter toute sorte de malhonnêteté. Ceci, en réalité, peut être extrêmement difficile, puisque je ne parle pas uniquement des sujets évidents, mais également des petites choses, comme n'être pas honnête si l'assistant du comptable a commis une erreur, ou emprunter de petits objets au bureau. Tous ces sujets comptent. C'est comme vous dire à vous-même : je ne mérite pas ce qui est bon dans la vie, donc je volerais aux alentours pour l'obtenir.

Reconnaissance

Penser de manière négative aux choses que vous souhaitez est connu sous le nom de "pensée de pauvreté". Afin d'accomplir votre prospérité, vous devez éliminer cette façon de penser. Et, au contraire, commencer la "pensée de prospérité". Regardez autour de vous dans la vie et partout, vous trouverez à la fois des choses énormes et petites pour lesquelles être reconnaissant : des individus que vous connaissez, des petits événements qui vous font sourire, vos enfants, l'argent que vous recevez... nos vies sont déjà remplies d'abondance, mais, fréquemment, nous choisissons de l'ignorer. Vous n'attirerez jamais plus d'abondance dans votre vie si vous poussez de côté ce que vous possédez déjà. Donc, au quotidien, prenez juste un peu de temps pour être reconnaissant et voir toutes les bonnes choses que vous possédez déjà dans votre vie. En chérissant et en vous focalisant sur ces bonnes choses, vous en attirerez encore plus. C'est simple, mais vrai.

Chapitre 7 : Un regard rapide sur la puissance mentale

Quelle est la différence entre quelqu'un qui est un champion et quelqu'un qui n'est que finaliste ?

Meilleur joueur de la coupe du monde de football, directeur général adjoint à succès et leaders de toute forme possèdent la même qualité. C'est quelque chose que vous devriez avoir ! C'est peut-être l'unique élément qui fait que vos objectifs se réalisent ou non.

Dans toutes mes années de formation, je ne pense pas avoir suivi une seule classe qui m'aura enseigné spécifiquement comment être fort mentalement, comment apprendre à réussir, comment surmonter les échecs, comment se construire une volonté de fer, comment s'obliger à faire plus et mieux que les autres. Ceux qui pratiquent des sports en compétition peuvent comprendre la puissance mentale à un degré plus haut que ceux qui ne pratiquent aucun sport. Mais pratiquer un sport n'assure pas que vous soyez mentalement puissant. Ici, je définirai ce qu'est la puissance mentale et les bénéfices à en tirer. Ensuite, je présenterai, dans les chapitres suivants, tous les moyens pour être en mesure de devenir

puissant mentalement et, ainsi, augmenter énormément vos chances de succès.

J'ai cherché la définition idéale de la puissance mentale, mais il semble qu'un léger désaccord existe au sujet de ce que signifie être mentalement puissant. J'ai trouvé une ou deux définitions adéquates, mais la plupart d'entre elles étaient exclusivement athlétiques. Pourtant, comme je suis convaincu que la puissance mentale est essentielle pour être très performant dans beaucoup d'autres fonctions de votre vie, voici la façon dont j'aimerais que vous compreniez ce qu'elle est.

Puissance mentale – Posséder un avantage physiologique qui vous permet d'être méthodique, confiant, focalisé et déterminé dans les situations extrêmement critiques. Créer un état permanent de potentiel maximal et de réactivité créatrice.

Lisez bien : vous devez posséder cette capacité. Certains peuvent penser que c'est une compétence ou un trait qui s'acquiert à la naissance. Je n'y crois pas. J'accepte l'idée que certains perçoivent comment être puissant mentalement plus tôt que d'autres, mais je reste convaincu que cette compétence peut être apprise. Ce n'est toutefois pas quelque chose de simple à acquérir, c'est pourquoi tant d'individus ne la possèdent pas. Mais je crois que la puissance mentale vaut largement la somme travail

nécessaire. Envisagez simplement les avantages concédés par un esprit puissant.

- Se démarquer pendant les périodes de forts stress et pression
- Posséder un avantage mental sur vos rivaux
- Être en mesure de rebondir rapidement après un revers
- Obtenir des résultats même lorsque les chances de succès sont basses
- Être inébranlable face à la majorité des problèmes

Plus spécifiquement, voici quelques scénarios dans lesquels être puissant mentalement est utile :

- Votre business périclité
- Tout ce qui aurait pu mal se passer lors de la fête/mariage/réunion, s'est réalisé
- Vous avez été mandaté pour travailler avec un groupe d'individus avec lesquels vous ne vous entendez pas
- Vous venez d'être licencié
- Vous devez parler devant un petit ou un grand auditoire

- Vous êtes très en retard dans un projet et la date limite approche à grand pas
- Vous aurez, cette semaine, à faire face à quelque chose au cours duquel votre puissance mentale sera testée.

Chapitre 8 : Etes-vous mentalement puissant ?

Ceux qui possèdent une forte volonté ne sont pas difficiles à repérer. Toutefois, la véritable puissance mentale est plus difficile à trouver.

Avez-vous ce qu'il faut ?

Il existe beaucoup de traits pouvant illustrer les caractéristiques d'un individu fort mentalement. Si quelqu'un est obstiné, opiniâtre, abrupte, autoritaire ou exigeant, certains pourraient penser qu'il possède une grande force de caractère et confondre avec de la puissance. La puissance ne se voit habituellement pas dans les actes quotidiens mais plutôt dans la réponse que fournit un individu à un problème donné.

Peut-être connaissez-vous quelqu'un qui semble être un roc mentalement. Cet individu semble comprendre ce qu'il veut et savoir comment l'obtenir. Non seulement cela, mais il possède une réponse à toutes les questions, un point de vue sur tous les sujets et une pensée pour chaque circonstance. Ceci semble être la formule du succès, mais que se passe-t-il lorsque quelque chose échoue ? Ou si un plan, ou un projet, échoue encore et encore ? C'est ici que ceux qui sont puissant mentalement luttent et excellent. Il existe six traits principaux de la puissance mentale :

- Assurance
- Concentration
- Motivation
- Courage
- Calme
- Résilience

Assurance

Croire en soi peut augmenter votre puissance mentale, si vous l'utilisez correctement. Si vous croyez en votre capacité à réussir, vous vous développez vous-même en direction du succès et vous vous vivifiez s'il existe des obstacles.

Concentration

Lorsqu'un individu peut rester focalisé, il lui est possible de rester objectif même sous une forte pression. Le pouvoir de se concentrer sur une tâche imminente et de rester focalisé sur cette tâche est une compétence incroyablement cruciale que beaucoup ne semblent pas être en mesure d'obtenir.

Motivation

Vous êtes-vous déjà senti véritablement survolté par un objectif et, des semaines plus tard, avoir perdu toute excitation ? Naturellement. Tout le monde l'a ressenti. Trouver de la motivation est facile, conserver cette motivation est un défi. La motivation est étroitement liée à la concentration et la principale raison de la perte de la motivation vient d'un manque ou d'un changement de la concentration. Dans les situations où la montagne est haute, motivation, concentration et résilience devraient être vos meilleurs alliés.

Courage

Souvenez-vous qu'être courageux ne signifie pas être sans peur ; au contraire, c'est ressentir la peur, mais agir comme si vous ne la sentiez pas. Les actes de bravoure sont communément suivis par une montagne de peur, mais un individu courageux fera ce qu'il doit faire pour réaliser ce qui doit être réalisé.

Calme

Le dictionnaire possède de nombreux synonymes pour le calme, tels que contrôle de soi, imperturbabilité, sérénité et contrôle. Certains mentionnent également force d'âme, mais je l'associerais plus à la force et l'endurance qu'au calme.

Résilience

Peu importe combien vous êtes positif, concentré, motivé, courageux ou calme : si vous ne voyez pas votre objectif final, tout peut devenir inutile. Être résilient consiste à maintenir la pression jusqu'à atteindre votre but, quelles que soient les épreuves et les embûches.

Chapitre 9 : les manières d'acquérir la puissance mentale

Maintenant, vous devriez être prêt à développer votre puissance mentale et également à en récolter les bénéfices.

Comment muscler votre cerveau

Je crois fortement que l'esprit est l'ordinateur le plus complexe et le plus avancé que le monde ne verra jamais. Il fait tout ce pour quoi il est programmé. Ce que votre cerveau est actuellement est uniquement ce pour quoi vous l'avez programmé. Vous devez être conscient de la manière dont vous réagirez dans les situations où votre force mentale pourrait être testée.

Dans les sports, il s'agit de savoir comment réagir lorsque votre adversaire est plus fort, plus intelligent, plus rapide. Dans le business, il faut savoir quoi faire lorsque vos employés ne répondent pas à vos attentes, lorsque vos dates limites ne sont pas respectées et vos profits sont à la baisse. Dans votre vie personnelle, il est question de comprendre comment gérer les peines de cœur, comment traiter ceux qui essaient de vous tromper, de tirer avantage de vous et de vous affirmer pour projeter l'image de la personne que vous voulez être.

Ceci débute en programmant l'esprit pour qu'il fasse ce que vous voulez qu'il fasse dans ces situations. Commencez par comprendre quelles sont les meilleures possibilités, ou les meilleures réponses, face un problème qui requiert que vous soyez mentalement puissant. Je vous conseille de mettre par écrit la manière dont vous répondez habituellement, puis de placer la manière dont vous aimeriez répondre. Voyez-vous la différence ? La distance la plus courte entre un point A et un point B est la ligne droite. Commencez à vous concentrer sur le point B, qui est la manière dont vous aimeriez être capable de répondre. Lancez les scénarios dans votre cerveau et vous commencerez à vous sentir plus à l'aise dans votre nouvel esprit.

Petits pas

Avant de pouvoir courir, vous devez marcher. Chaque chance négligée de renforcer votre mental est un pas en arrière. Observez de près les moments où, au cours de votre journée, vous agissez avec un mental faible. Il y a de fortes chances que vos activités et vos réponses soient des habitudes devant être cassées. Assignez-vous un petit objectif, ou un défi, afin de pouvoir tester votre puissance. Il est réellement crucial que vous définissiez des défis innovants, mais réalisables. Sinon, l'exercice est inutile. Pratiquez ceci au quotidien et vous commencerez à observer que le test devient plus difficile et plus ambitieux. La raison est que ces petits pas deviennent grands et que votre puissance mentale se développe. N'abandonnez pas. Continuez à vous tester et à vous lancer des défis.

Préparer le calme

J'ai horreur d'être mal à l'aise. La nervosité fait partie des sentiments les plus inconfortables que quelqu'un peut ressentir. Plus vous êtes puissant mentalement, moins vous serez nerveux. Les personnes continuellement nerveuses laissent des choses extérieures déterminer leur humeur et le résultat de la situation dans laquelle ils se trouvent. Maintenant, pensez à ceci. Une fois que vous possédez le calme et le contrôle de vous-même, vous êtes en mesure de maîtriser la situation. Je ne peux pas insister assez sur l'importance d'apprendre et de maîtriser cette compétence. Le meilleur moyen que j'ai découvert pour rester calme et conserver son flegme est de se préparer à se calmer et à se tenir prêt pour n'importe quelle situation fortement stressante. Assurez-vous de faire cet exercice comme si c'était une situation du monde réel afin d'être mieux équipé pour gérer les vrais problèmes.

Retomber rapidement sur vos pieds

Les obstacles peuvent être dissuasifs et causer un sentiment d'échec. Lorsque ce sentiment est présent, vous pourriez flirter avec l'idée d'abandonner le voyage. Pour retomber rapidement sur vos pieds, vous devez vous préparer à ces obstacles, intérieurement et extérieurement. Faites tout ce dont vous êtes capable pour empêcher ces déboires de survenir. Mais s'ils surviennent, poursuivez. Rappelez-vous votre objectif. Entourez-vous de personnes positives qui vous encourageront lorsque vous

êtes tenté par l'abandon. De la même manière, conservez autour de vous des matériels motivants. Placer des citations motivantes bien en vue ou lire des histoires de réussite peut vous donner cette secousse nécessaire pour continuer. Plus vous retombez rapidement sur vos pieds, plus vite vous accomplirez votre but.

Si vous vous êtes préparé au calme, votre esprit devrait être plus clair. Et si vous êtes en mesure de penser vos idées de manière plus claire, vous prendrez de meilleures décisions. Au début, vous pourriez être hésitant lorsqu'il s'agit de vous occuper de charges auxquelles vous n'êtes pas habitué. Mais construire la puissance est comme construire des muscles, vous devez travailler dessus pour en obtenir plus.

Surveillez les chances de prendre le contrôle d'une situation. Surveillez les chances de faire quelque chose qui vous demande d'être en contrôle, même s'il s'agit de quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant. Si vous êtes déjà puissant mentalement, haussez la barre et lancez-vous un défi à long terme qui testera la solidité de votre puissance.

Chapitre 10 : Un dernier regard sur votre puissance intérieure...avant le grand saut

Voulez-vous vraiment connaître la réussite ? Voulez-vous vraiment savourer la vie tout en réalisant vos objectifs ? Vous êtes capable de changer vos pensées pour changer de vie.

Fréquemment, votre subconscient vous empêche de réaliser les choses que vous voulez. C'est parce qu'il consomme tout votre temps et votre énergie à se concentrer sur les problèmes et les déboires. Dans le même temps, il occulte les intentions et les moyens de contourner les obstacles. Vous devez faire appel à des pensées positives et récupérer votre puissance.

Lorsque vous êtes en mesure d'arrêter de vous faire du souci et de paniquer, même pour quelques minutes, vous réussissez à définir ce qu'est le problème et, tout à coup, une résolution potentielle vous apparaît. Ce que vous devez faire est programmer votre subconscient pour qu'il se concentre plus efficacement sur la compréhension des problèmes lorsqu'ils surviennent.

Vous êtes en mesure de changer vos pensées, de changer votre vie, de changer votre réussite et de faire monter en flèche vos gains d'argent. L'esprit conscient que vous contrôlez est le chef de votre subconscient.

Placez dès maintenant votre subconscient sur la plate-forme d'entraînement !

Votre subconscient ne reconnaît que ce que votre conscience lui dit. Il est quotidiennement bombardé par des millions de pensées, d'idées et de croyances. Ensuite, il travaille à les traiter. Votre subconscient peut par conséquent être facilement persuadé et distrait par ce que lui dicte la conscience.

Votre conscience peut être le chef de votre subconscient, mais vous êtes le patron des deux. Comportez-vous ainsi. Prenez le contrôle de ce que vous pensez consciemment et tournez-le en quelque chose de positif avant que votre conscience ne plonge cette idée dans le subconscient de manière négative.

Bien – Comment prenez-vous le contrôle de ce que pense votre subconscient ?

Tout ce que vous faites, dites et concevez est repris par votre subconscient. N'utiliser votre esprit que pour enregistrer et traiter les données gâche énormément de sa puissance potentielle. Vous n'obtenez qu'une seule opportunité de vivre cette vie, donc pourquoi ne pas utiliser pleinement la

puissance de votre esprit ? Changez vos pensées – changez votre vie – changez pour votre réussite et changez pour gagner plus d'argent argent.

Vous débarrasser du négatif et des questions inutiles ne se fera pas en une nuit, mais vous pouvez le faire en quelques semaines. Des pensées positives, fortes et puissantes demandent du temps et de l'entraînement, je vais vous montrer comment faire dans le prochain chapitre.

Le succès est inévitable lorsque vous comprenez comment les pensées peuvent travailler pour nous et lorsque vous avez maîtrisé votre état d'esprit. Pour maîtriser votre revenu ou connaître la réussite financièrement, il est essentiel de connecter les points entre esprit et puissance.

Une conscience prospère est emplie de pensées qui supportent nos objectifs de richesse. Un individu prospère a maîtrisé la manière dont fonctionne l'esprit. Il comprend que les pensées sur lesquelles il se concentre créent leur réalité. Un maître de l'argent connaît la différence entre les idées qui supportent la richesse et celles qui l'ébranlent. Il est vigilant et ne se concentre que sur les choses qui supportent la richesse. Et il comprend que ces pensées sont également alignées avec les buts les plus grands de sa vie. Dans ce domaine, l'argent est une sorte d'énergie.

L'énergie est jugée par le niveau de nos sentiments : des sentiments fantastiques indiquent une haute énergie. Les sentiments viennent toujours après des pensées, et des sentiments fantastiques suivent toujours des pensées fantastiques. Ils sont le carburant essentiel de la motivation.

Partie 2. Chapitre 11 : un premier pas vers la pratique

Introduction

L'hypnothérapie est un instrument étonnant pour se relaxer et réduire le stress; elle peut contribuer à calmer tant l'esprit et le corps, et ainsi améliorer notre bien-être général. Cela étant, faire appel à un spécialiste peut s'avérer particulièrement coûteux, sans compter le fait qu'une séance de relaxation s'apprécie mieux seul(e). Ce n'est plus un problème avec l'auto-hypnose ! Le livre que vous êtes en train de lire va vous montrer comment pratiquer l'auto-hypnose et quels avantages vous pouvez en retirer pour votre bien-être et celui de vos affaires.

L'auto-hypnose est une méthode bien établie mais peu pratiquée pour contourner les interférences négatives et les résistances de votre esprit, tout en les remplaçant volontairement par des idées constructives et motivantes, implantées directement dans votre subconscient.

Commençons à nous relaxer...

En premier lieu, vous aurez besoin de vous assurer que vous ne serez pas distrait pendant au moins une demi-heure, et de préférence 60 minutes. Pensez à mettre votre téléphone sur répondeur et votre portable en mode silencieux, prévenez vos proches de ne pas vous déranger; trouvez un endroit confortable, propre, bien rangé, ni trop chaud ni trop froid et surtout qui vous est agréable.

Réduire l'éclairage si cela vous aide. Si vous le souhaitez, vous pouvez allumer des bougies et pourquoi ne pas brûler un bâton d'encens ? Je vous suggère de vous allonger, mais avec l'expérience vous pourrez pratiquer assis. Décroisez les jambes afin de ne pas générer d'inconfort.

1. Fermez les yeux et faites dix respirations profondes – inspirez par le nez et expirez par la bouche. A chaque expiration, essayez de prononcer (intérieurement) un mot du type "calme" ou "sérénité".

2. Essayez de vous voir en haut d'un escalier de dix marches, et à chaque marche que vous descendez, essayez d'acquérir et de renforcer une sensation de relaxation et de calme la plus profonde possible.

3. Une fois que vous arrivez en bas de l'escalier, ouvrez la porte vers votre domaine intime de relaxation. Ce peut être une plage, un jardin, un paysage quelconque que vous appréciez, réel ou imaginaire – bref, votre propre paradis unique propice à la détente et à la relaxation que vous visualiserez de la manière la plus réaliste possible.

4. Utilisez autant de sens que vous êtes capable. Regardez, ressentez, écoutez. Peut-être que vous êtes en mesure d'entendre l'appel d'un oiseau, ou le vent soufflant doucement sur des palmiers, à l'ombre du soleil. Peut-être que vous êtes capable de sentir le parfum de fleurs exotiques, ou le sel de l'océan. Touchez des choses, et rendez l'expérience aussi réelle que possible.

5. Explorez votre paradis de détente, et profitez-en aussi longtemps que vous le souhaitez.

Il s'agit là d'une stratégie simple pour aider à se relaxer, et surtout elle est progressive. Plus vous vous entraînez, plus le ressenti sera profond et plus vite vous atteindrez un état de calme, de détente et de relaxation. La plupart d'entre nous ignore cette technique pourtant toute simple, basée sur la respiration profonde et la visualisation de lieux apaisants, la répétition de mots relaxants. Tout le monde est capable de le faire et les bénéfices sur notre santé ne sont pas négligeables, sans compter un bien-être immédiat.

En effet, nous connaissons tous les dégâts du stress et de l'anxiété chronique sur notre santé : troubles de l'attention, de l'humeur, impact sur le système immunitaire etc... Le simple fait de pratiquer régulièrement l'exercice que je viens de vous montrer va sensiblement améliorer votre qualité de vie. Essayez et vous verrez !

[Si vous ne savez rien sur l'expérimentation de l'auto-hypnose...](#)

Si vous avez du mal avec la technique de l'auto-hypnose pour vous aider à devenir complètement détendu, alors accrochez-vous ! S'engager dans un état hypnotique est une compétence qui s'améliore au fil du temps avec la

pratique régulière d'exercice comme celui que vous venez d'apprendre. Les résultats sont tout de même rapides.

Surtout ne vous attendez pas à ressentir l'hypnose comme un "état de conscience magique et supérieur" tel que certains média se complaisent à le dépeindre...Selon toute probabilité, lorsque vous pratiquerez pour les premières fois, vous resterez bien entendu parfaitement conscient(e) de votre environnement et vous vous demanderez ..."c'est juste ça ?". Cela dit, vous ressentirez une vraie différence avec votre état disons "normal", tout simplement grâce à une sensation de calme intérieur relaxant et légèrement détaché. C'est tout...ou presque ! En effet, vous verrez que vous aurez la capacité à focaliser votre attention comme vous le souhaitez sur le sujet que vous souhaitez, avec la plus grande force et la plus grande concentration. En fait vous devenez extrêmement attentif, et c'est état est une vraie force que vous pouvez exploiter comme bon vous semble.

En fait, vous avez probablement déjà connu une telle "transe hypnotique" au cours d'expériences toutes simples de la vie. Par exemple il s'agit de l'état d'esprit où vous êtes quand un livre ou un film vous absorbe totalement. C'est cet état d'esprit qui vous enveloppe quand vous alignez les kilomètres sur l'autoroute sans vous en rendre compte, bien que vous soyez particulièrement attentif et concentré, presque malgré vous.

Pour approfondir la transe ou l'état d'hypnose, vous imposez volontairement votre esprit à entrer dans un état de plus en plus relaxé et serein par exemple en comptant progressivement de dix à zéro (ou de zéro à 10, ou 20...), au cours de respirations profondes, au calme et en visualisant une montée ou une descente d'escalier.

Voilà ce que vous pouvez faire : tout en comptant lentement de 10 à zéro (par exemple), vous vous imposez une détente de plus en plus profonde à chaque chiffre que vous comptez. Pour renforcer encore plus l'état hypnotique, vous pouvez répéter ce compte à rebours.

Et voici une autre technique : mentalement concentrez votre attention sur différentes parties de votre corps et exigez qu'elles se détendent, sans effort, les unes après les autres.

Vous pouvez commencer par vos bras, puis vos jambes, puis votre corps tout entier. Dites intérieurement : mon bras gauche est de plus en plus détendu, et ressentez cette détente. Puis : mon bras droit est de plus en plus détendu, etc...etc...pour arriver à : tout mon corps est détendu, je suis parfaitement calme et serein(e). N'hésitez pas à répéter ces phrases pour plus d'efficacité. Au début, vous ne ressentirez rien de particulier, mais au fil des jours, vous parviendrez de plus en plus vite à vraiment ressentir physiquement cette détente globale. Il faut juste habituer votre cerveau en l'entraînant par des exercices réguliers.

Que faire quand la détente est là ? Faire marcher l'auto-hypnose à votre place...

A ce stade de connaissance, vous en savez assez pour mener l'auto-hypnose une étape plus loin. Vous êtes en mesure de faire beaucoup en votre faveur par la simple maîtrise de ce que vous avez appris jusqu'ici. Voici pour commencer quelques stratégies que vous pouvez utiliser simplement après avoir atteint un état de relaxation correct.

Ce que l'esprit conçoit et accepte, il le construit sur l'expérience vécue. Si quelque chose de négatif vous arrive, votre cerveau va vous faire ressentir des émotions désagréables. Cela conduit à un état de vulnérabilité et de détresse supplémentaire. Si vous prenez ce qui vous arrive avec distance et décidez que ce n'est pas si grave, votre cerveau vous suivra. Cela va même plus loin : vous pouvez même imaginer –et non vivre– une situation désagréable et votre cerveau générera les mêmes émotions négatives que si vous viviez ces situations réellement. Vous pouvez imaginer des situations positives et constructives et votre cerveau va se mettre automatiquement en mode "positif" et favorable, ce qui va conduire à des sensations physiques et physiologiques réelles, également positives.

Le succès engendre le succès, si vous imaginez, visualisez et ressentez la réalisation d'un objectif donné, votre esprit va vous mettre dans les meilleures dispositions pour effectivement parvenir à cet objectif. Tous les sportifs de haut niveau utilisent cette méthode pour améliorer leurs performances.

Quel que soit votre objectif (promotion, nouvel emploi, examen, diplôme, etc...) vous allez l'intégrer dans votre séance de relaxation pour le visualiser comme étant réel et atteint. La répétition de cette séance va très vite vous mettre dans les meilleures conditions physiques et mentales pour mener à bien cet objectif dans la vie réelle. Visualiser la réussite et s'en imprégner petit à petit, c'est favoriser et accélérer la réussite réelle. C'est se mettre dans les meilleures conditions pour réussir. Pour cela, il va simplement falloir utiliser tous vos sens pour ressentir au maximum le réalisme de l'objectif atteint. Les conditions de relaxation, d'attention et de focalisation donnée par l'auto-hypnose sont pour cela idéales.

Nous ne sommes limités que par notre vision et notre imagination. Autrement dit, nous ne sommes pas limités, car notre imagination est sans limite. En fait, vous allez remarquer que votre capacité créative et votre volonté, votre motivation et donc vos actes vont s'améliorer par l'auto-hypnose. Plus vous pratiquerez, plus vous renforcerez votre capacité de réussite.

Ce que je découvre parfois, c'est que les personnes cessent d'utiliser l'hypnose une fois qu'elles ont apporté les améliorations essentielles à ce qu'elles voulaient faire. C'est dommage ! Il y a toujours du bénéfice à s'entraîner...même si la fréquence de vos séances diminue.

Cette technique vous aidera à améliorer votre santé mentale et physique; en effet l'auto-hypnose est à mon avis le plus sûr et le plus efficace des outils de changement et de développement personnel. On gagne sur tous les terrains : la santé et le bien-être, la maîtrise de soi, et les performances dans tous les domaines.

Chapitre 12 : Forcez-vous à gagner de l'argent !

Il est maintenant temps d'utiliser ce nouvel outil pour vous conditionner au succès.

Maintenant que vous êtes profondément détendu, il est temps d'intégrer (= programmer) dans votre subconscient quelques déclarations utiles pour vous aider à atteindre vos objectifs. Vous pouvez construire vous-même toutes les instructions de votre propre réussite.

Vous pouvez répéter ces instructions une douzaine de fois à chaque séance de relaxation. Il n'y a pas besoin d'être inquiet au sujet du nombre de répétition...c'est un peu comme vous le sentez. L'important c'est d'être bien détendu et bien attentif au moment où vous répétez vos phrases motivantes, afin de les rendre les plus "vigoureuses" possible.

A ce moment de la relaxation, ne perdez pas votre temps à essayer d'imaginer quelque chose ou de ressentir une certaine émotion.

Vous êtes juste le "boss" qui donne des instructions claires à ses employés. Il n'y a pas besoin de crier, pas besoin de forcer.

Plus vous êtes calme pour donner ces directives, plus elles seront efficaces et meilleurs seront les résultats.

Un bon exemple, dans le domaine de l'argent : répétez chacune de ces phrases une douzaine de fois avant de passer à la suivante.

Il suffit de penser à ces instructions, de les dire intérieurement, pour qu'elles s'enfoncent profondément dans votre subconscient:

1. Je développe des méthodes efficaces pour m'enrichir facilement et rapidement
2. Chaque jour, je suis de plus en plus efficace pour gagner de l'argent
3. Je deviens le meilleur de ma profession et en tire les meilleurs revenus possible.

Ces phrases peuvent vous sembler ridicules ou inappropriées : mais c'est juste un exemple. Il faut vous-même construire vos phrases en vous basant exclusivement sur des idées positives et motivantes, qui illustrent soit les progrès que vous faites chaque jour, soit la réalisation effective de l'objectif à atteindre, comme s'il était déjà atteint et que vous en tiriez des bénéfices.

Essayez différentes choses pour savoir quel format est le plus naturel pour vous. Le point fondamental est de n'envisager uniquement que des formulations positives, énergisantes et motivantes. Bannissez toute connotation négative du type "je ne suis plus un perdant", et appliquez au contraire des formules exclusivement positives du type "Je réussis de mieux en mieux".

C'est très important.

Une histoire de confiance en soi...boostez l'image que vous avez de vous-même

Êtes-vous aussi confiant que vous voulez vraiment être? De nombreuses personnes découvrent qu'elles sont moyennement capables d'atteindre leur pleine potentialité en raison d'un déficit de confiance en soi. L'élément fondamental de confiance en soi, c'est que tout cela ne dépend que de vous - c'est la façon dont vous voyez vos souvenirs, vos opinions et vos habitudes depuis que vous êtes jeune. Ce qui découle de vos idées, conscientes et inconscientes, peut facilement être modifié en utilisant votre esprit grâce à l'auto-hypnose.

Mais ce n'est pas aussi simple que la méthode Coué ! Se dire "je vais bien, tout va bien ne suffit pas" ! Le meilleur moyen de faire un changement, d'accepter de nouvelles croyances (du type acceptation de votre potentiel, confiance en vous etc...) d'en faire des habitudes automatiques.

Il s'agit de vous pousser à croire et surtout faire les choses de manière naturelle et automatique sans avoir à y penser consciemment. Par exemple, si vous décidez de vous lever demain 2 heures plus tôt que d'habitude pour gagner en productivité, je peux vous assurer que cela va être difficile. Mais si vous faites l'effort une semaine, puis deux...etc...vous allez constater que vous travaillez plus et mieux le matin et que ces heures de tranquillité et de productivité vous sont favorables. Bientôt, vous lever deux heures plus tôt deviendra une vraie habitude.

Pour vous aider à y arriver, l'auto-hypnose serait idéale car elle insèrerait en vous l'habitude de se lever tôt avant même de commencer effectivement (par répétition des phrases et par visualisation) limitant voire éliminant les deux semaines d'efforts initiales. Comment ? Simplement en insérant en vous l'habitude de se lever tout comme si elle existait déjà...avant même de commencer.

Il existe donc un moyen simple de modifier et de renforcer vos habitudes : vous pouvez utiliser l'auto-hypnose et la visualisation guidée pour reprogrammer volontairement votre subconscient et donner lieu à des changements permanents dans les plus brefs délais. On appelle aussi cette technique la "dynamique mentale" et nous y reviendront dans la dernière partie.

L'hypnose peut aussi être utilisée (par des professionnels reconnus) pour mettre à jour des attitudes mentales et des croyances négatives dont vous n'avez même pas conscience et pour les remplacer par des neuves. Que les choses soient bien claires : ce n'est pas l'objectif de ce présent rapport.

Nous nous limitons ici à l'apprentissage de méthodes simples et efficaces pour vous permettre l'accès à des ressources inexploitées et exprimer pleinement vos potentialités.

Un programme bien conçu d'auto-hypnose permet quand même de se libérer d'une programmation négative vouée à l'échec en renforçant confiance en soi et capacités naturelles.

La méthode est toujours la même : préparer puis répéter des phrases motivantes ("j'ai une totale confiance en moi", "je m'améliore de jours en jours", "je progresse dans tous les domaines"...); se visualiser en situation de totale réussite.

Avoir des objectifs c'est bien. Les réaliser c'est mieux. Ou comment tout mettre en œuvre pour atteindre vos buts.

Un avantage très puissant de l'utilisation de l'auto-hypnose est le pouvoir de former votre esprit à rester centré sur la réalisation inéluctable de votre objectif. Vous êtes en mesure de programmer une habitude spécifique et d'acquérir la capacité à focaliser votre attention sur des actions destinées à la réalisation du but recherché. Vous pouvez ainsi éliminer "l'auto-sabotage" et supprimer les sentiments négatifs et les idées qui bloquent votre chemin vers le succès.

Voici quelques idées pour l'utilisation de l'hypnose comme un outil de réalisation des objectifs.

1. Visualisation. Programmez-vous avec un résultat à obtenir. Sous l'influence de l'auto-hypnose visuelle imaginez que votre but est déjà atteint et que votre objectif a été accompli. Voyez cela comme réellement fait et acquis à travers vos propres yeux, ressentez toutes les sensations associées à cette merveilleuse réalisation et à tout ce qui en découle de positif.

2. Acharnement. Agissez sur votre subconscient pour modifier vos traits de caractères en vous inspirant des personnes qui n'échouent jamais. Prenez modèle sur des gens qui vous inspirent. Trouvez leurs qualités, prenez la décision d'avoir ces qualités. Choisissez d'être implacable et obstiné, choisissez de ne jamais abandonner, quels que soient les obstacles. Prenez la décision de chercher des solutions à tous les obstacles. Anticipez les problèmes et forgez-vous une volonté de fer pour vous adapter et avancer de manière positive quoi qu'il arrive.

3. Soyez positif. Je sais que c'est un peu facile et pas vraiment nouveau...Mais c'est tellement utile dans la vie de tous les jours ! Découvrez comment penser positivement. Le subconscient a une disposition naturelle pour nous lancer à la figure mauvais souvenirs et expériences désagréables. Par la pratique de l'auto-hypnose vous êtes en mesure de les éliminer complètement. Programmez-vous pour rester positif en toute situation et pour anticiper des résultats positifs.

4. Restez objectif. Inévitablement, certains problèmes vont se poser lorsque vous allez entreprendre d'atteindre des objectifs ambitieux. Grâce à l'auto-hypnose vous êtes en mesure de résoudre ces problèmes assez rapidement tout simplement en les acceptant. En état de grande relaxation, visualisez-vous en train de contourner un obstacle. Vous n'avez pas à voir comment vous avez fait, il suffit de vous imaginer soulagés, heureux et fier d'avoir tout compris "tout compris" et trouvé une alternative positive.

5. Préparer votre itinéraire. Imaginez-vous à l'avance rencontrer les bonnes personnes et être au bon endroit au bon moment. Vous vous préparez ainsi inconsciemment à prendre les décisions qu'il faut en cas de changement inattendu. Vous vous préparez activement à agir et réagir.

6. Développer la confiance. Il faut vous convaincre que votre destination est déjà une réalité. Dans l'état profondément détendu que l'hypnose vous offre, vous êtes en mesure de vous impliquer pleinement dans votre imagerie mentale. Ressentez –vivez– combien il est grand d'avoir déjà réalisé toutes ces choses que vous voulez depuis longtemps. Profitez pleinement des conséquences liées à l'objectif atteint : plus de temps, plus d'argent, plus de loisirs, plus de vacances, plus de clients etc...Cela contribuera à générer une motivation sans aucune limite et que rien ne saura divertir.

Limitez les effets du stress.

Cela fait maintenant pas mal de temps que je travaille avec et sur internet et beaucoup de personnes se font de fausses idées sur le travail online ou à domicile. Beaucoup de gens pensent que c'est très cool ! Oui, il y a des récompenses comme...gagner de l'argent rapidement sans trop travailler, mais cela n'arrive pas tout de suite ! Il y a aussi des cas où on se sent un peu seul au monde...certains membres de la famille ne comprennent pas que vous travailliez à n'importe quelle heure mais les délais, les buts et les objectifs doivent être atteints.

Pour celui qui a de nombreux projets, des problèmes se posent au niveau de la gestion du temps. Bref, travailler seul à domicile, grâce à internet, ce n'est pas forcément synonyme de tranquillité : le stress guette.

C'est bien entendu la même chose quand vous travaillez chez un employeur, dans un bureau ou ailleurs. Il existe de nombreux facteurs de stress : les horaires, rester coincé dans le trafic, les délais, les collègues jaloux ou désagréables, le salaire insuffisant...etc...la liste est longue. On est tous confronté au stress à un moment ou l'autre.

Le stress peut entraîner toute une série d'effets indésirables parfois néfastes pour notre santé. Alors autant s'en prémunir !

Une manière bon marché pour atténuer le stress c'est l'auto-hypnose vous l'avez déjà compris. Pas besoin de médicaments onéreux et non remboursés ! Je ne dis pas que c'est une méthode miracle, loin s'en faut, mais une bonne séance de relaxation tous les jours améliorera votre bien-être. Tout le monde peut pratiquer la relaxation et l'auto-hypnose : il suffit de répéter des phrases du type "je suis totalement calme et détendu en toutes circonstances" puis de se visualiser effectivement calme et détendu en situation de crise et de stress. Apprendre à pratiquer la respiration profonde est également très utile quand on sent le stress monter. Il suffit d'inspirer/expirer lentement (cycles de 4 secondes) pendant 5 bonnes minutes pour réduire sensiblement le stress et l'anxiété.

Quand le corps et l'esprit atteignent un état de relaxation suffisant, nous pouvons nous mettre en valeur objectivement, prendre du recul vis-à-vis des événements extérieurs, voir les problèmes sous un aspect réaliste mais détaché.

Se débarrasser du stress, c'est ouvrir la voie à l'action réaliste, c'est réagir de manière adaptée et pertinente, c'est garder la pleine possession de ses moyens, c'est garder une longueur d'avance sur les concurrents...c'est gagner de la productivité.

Ce que l'auto-hypnose peut faire pour vous.

Peut-être que vous vous sentez coupable de vouloir gagner de l'argent. L'argent est parfois tabou dans nos sociétés. Peut-être pensez-vous que si vous gagnez plus d'argent, alors quelqu'un d'autre en perdra autant...à cause de vous.

Nous savons tous que nos blocages psychologiques nous empêchent d'atteindre le succès et la richesse (n'ayant pas peur des mots...) que nous sommes réellement capables d'atteindre. Par exemple, écrivez sur un bout de papier la somme que vous souhaiteriez gagner l'année prochaine. Déjà cette somme est un blocage, une limite ! En effet, qu'est-ce qui vous empêche d'écrire une somme encore plus importante ? Pourquoi ne pas mettre un chiffre plus grand ?

Pourquoi n'avez-vous pas écrit : je souhaite devenir millionnaire ?

Il existe des personnes qui deviennent millionnaires, qui perdent tout...et qui redeviennent millionnaires ! Ce qu'il faut accepter, c'est que gagner de l'argent peut être un objectif en soi comme réussir ses études, devenir médecin, faire du parachutisme. Il n'y a rien de honteux à vouloir gagner de l'argent. C'est un objectif comme un autre, et rien ne s'oppose à vouloir atteindre cet objectif...pourvu que vous restiez dans la légalité bien entendu. A votre avis, quel est l'objectif de tout homme d'affaire ou de tout chef d'entreprise ? Conquérir des marchés et augmenter les bénéfices, point final. Certes, les activités qui sont autour de cet objectif et qui vont y conduire sont plus intéressantes que l'objectif en lui-même ! Mais il reste que le but est de générer plus d'argent, en permanence. Choisir de "faire de l'argent" cela n'implique pas nécessairement de vouloir tricher, de vouloir tromper autrui ou de compromettre vos propres valeurs. De nombreuses personnes dans le monde, très honorables moralement, ont réussi à faire fortune !

Et c'est très bien.

Alors rien de ne s'oppose à ce que vous fassiez fortune. Et surtout pas vous ! Faites un traits sur les éventuels blocages que VOUS vous imposez inutilement.

Ces blocages psychologiques et contraignants, ces "auto-croyances" nous empêchent d'accomplir tout ce que nous sommes capables d'accomplir en tant qu'être humain. Si vous n'avez pas confiance dans le fait que vous pouvez gagner suffisamment d'argent pour être définitivement à l'abri du

besoin, vous n'atteindrez en effet jamais le niveau de vie de vos rêves. Par contre si vous commencez à croire réellement en cette possibilité, si vous gravez cette possibilité au plus profond de vous-même, vous allez changer votre comportement et vos actions de manière appropriée pour réellement prendre le chemin de la prospérité.

L'auto-hypnose est tout à fait indiquée pour cela : croire en vous-même, avoir confiance en soi, décider d'agir et prendre la décision d'agir, d'être actif pour tracer un chemin de réussite et le parcourir jusqu'au bout. Construire un projet, se l'approprier, s'en imprégner intimement, le visualiser et le ressentir, c'est forger une motivation sans faille et se donner les outils pour effectivement mener ce projet à son terme.

L'hypnose ne vous fera pas voler, mentir ou tricher, en fait l'hypnose ne vous fera rien faire du tout. Par contre, elle vous conditionnera pour réussir. Elle obligera votre conscience, votre esprit, votre cerveau...votre personnalité,...en résumé VOUS à accepter qu'il n'y a pas de limite à la réussite.

Cette croyance étant bien acceptée, rien ne vous limitera plus dans la vie réelle car votre motivation sera sans faille, quel que soit votre objectif.

L'auto-hypnose peut vous aider à sympathiser avec l'idée du succès et surtout à accepter que le succès est juste une question de choix.

Le futur est une question de choix qu'il faut faire maintenant, dès à présent. Le futur dépend des choix que vous faites chaque jour. L'auto-

hypnose vous aide à faire ses choix et vous pousse à agir en conséquence pour que le futur se matérialise réellement.

Retour à la vie réelle.

Lorsque vous avez terminé votre séance d'auto-hypnose vous allez commencer à compter à rebours en partant de la dixième marche jusqu'à la première (ou inversement selon le sens que vous avez choisi "à l'aller" !). Tout en montant les escaliers, commencez à vous dire que le retour à la vie réelle va s'accompagner d'un profond sentiment de bien-être.

Dites ceci lorsque vous arrivez à la dernière marche :

"Il est maintenant temps pour moi d'ouvrir les yeux. A 5, je vais ouvrir les yeux, me sentir parfaitement éveillé, avec une agréable sensation de fraîcheur, une totale sérénité, et un vrai regain d'énergie. . . 1. . . 2. . . 3. . . prêt à ouvrir les yeux. . . 4. . . 5. . .". Vos yeux sont ouverts, c'est la fin de la session.

C'est tout ce que vous avez à faire. Très simple. Aucune image visuelle complexe, pas de routines compliquées. Une session d'auto-hypnose doit être simple pour être efficace.

Vous pouvez maintenant comprendre que cet outil peut être utilisé pour vous apporter des résultats dans n'importe quel domaine de votre vie.

Mes conseils :

- Il est inutile de faire durer une session plus de 20 minutes.
- Ce qui compte ce n'est pas la durée mais la répétition. Vous pouvez pratiquer tous les jours, voire 2 fois par jour.
- Utilisez un maximum de cinq instructions (phrases différentes et visualisations) différentes par session.

Ce qu'il faut retenir de cette deuxième partie

Nous avons tous des blocages mentaux qui nous empêchent d'atteindre et même de définir des objectifs ambitieux. L'auto-hypnose est le moyen le plus simple pour lever ces blocages et instaurer à la place de puissants processus de motivation. Passez à l'action en éliminant vos fausses limites !

Partie 3. Chapitre 13 : Comment construire un mental de gagnant et entretenir une motivation sans faille

Le but de ce chapitre extrêmement important (c'est le cœur de cet ebook) est de vous présenter :

- une méthode de relaxation efficace
- une méthode de dynamique mentale pour forger votre esprit à la réussite

La dynamique mentale est une technique d'auto-motivation très puissante permettant d'améliorer vos performances dans un domaine donné. Nous verrons cela de manière très pratique afin que vous puissiez maîtriser les techniques rapidement et efficacement. Il y aura plus de détails que dans la "Partie 2" de cet ouvrage. Ici, nous allons plutôt voir un véritable mode d'emploi.

Préambule

L'une des clés de votre réussite est la création d'une vision claire de votre activité et de votre succès. Vous avez déjà définis des objectifs, nous allons maintenant créer de toute pièce l'environnement mental et le contexte de votre succès. Si vous voulez sincèrement créer un succès majeur dans tous les domaines de votre vie, si vous souhaitez gagner beaucoup d'argent et atteindre l'indépendance financière, et si vous voulez vraiment vivre cette vie, c'est ici que cela se passe !

Exercice préliminaire de respiration profonde

Voilà sur quoi repose la réussite des méthodes présentée ici : la respiration efficace. Suivez scrupuleusement les étapes décrites.

1-Installez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé : l'idéal étant votre chambre. Plus tard, lorsque vous maîtriserez bien la technique, vous serez capable de l'effectuer n'importe où, ou presque, et aussi bien assis à votre bureau que debout dans le bus. Pour l'instant, lors de cette phase d'apprentissage, la position "allongé sur votre lit" s'impose. Vous pouvez utiliser un oreiller mais ce n'est pas obligatoire, l'important étant d'être parfaitement à l'aise dans la position qui vous semblera la plus confortable. Typiquement : les bras allongés le long du corps, paume des mains vers le sol ou vers le plafond, jambes légèrement écartées.

2-Fermez les yeux et détendez tous les muscles de votre visage, puis de votre cou puis de tout le corps.

3-En respirant normalement, prenez conscience de votre respiration : rythme, amplitude, diaphragme qui se soulève puis s'abaisse suivant vos inspirations/expirations. Cette étape est importante. Elle vous fait entrer de manière active en "mode relaxation", en vous aidant à faire le vide des préoccupations extérieures.

4-Concentrez-vous en inspirant: vous allez devenir acteur de votre cycle respiratoire au lieu de le subir comme un réflexe naturel. Gonflez les

poumons en commençant par le bas : vous devez sentir votre bas-ventre s'élever. Poursuivez l'inspiration en soulevant la cage thoracique, puis terminez en remplissant le haut des poumons. Restez bloqué une seconde ou deux. Expirez normalement, lentement, mais en prenant soin de bien vider vos poumons entièrement.

5-Répétez la partie 4 pendant plusieurs cinq ou six minutes puis "réveillez-vous" en ouvrant les yeux : vous vous sentirez totalement apaisé, autant physiquement que psychologiquement. Comment cela se peut-il ? C'est tout simplement l'effet réciproque d'une réaction bien connue : sous l'effet d'un stress donné, la fréquence des pulsations cardiaques augmente et la respiration devient rapide et saccadée. Il se trouve que si l'on diminue volontairement la vitesse de la respiration, tout en augmentant son amplitude, et bien on se calme ! Cela étant, ceci n'est pas un réflexe acquis, il s'apprend et s'améliore avec l'entraînement. C'est pourquoi je vous recommande de faire l'exercice de respiration profonde tous les jours. Si vous n'en avez pas le temps, en voilà une variante amusante à faire tout en marchant dans la rue par exemple. Cette approche est très efficace pour contrôler sa respiration et donc ses émotions.

Respiration profonde en ballade

Profitez d'une ballade à pied d'une dizaine de minutes au moins, adoptez un rythme de marche normal mais régulier. Vous ne devez pas vous arrêter tous les 10 mètres et il est hors de question de pratiquer tout en faisant du

shopping ! Le rythme doit être constant, régulier et pas trop lent. Voilà, vous avez fait le plus dur ! Maintenant, inspirez (en commençant par le bas des poumons) pendant 4 ou 5 pas, bloquez votre respiration pendant un pas (facultatif), puis expirez pendant 4 ou 5 pas. L'important est de trouver son rythme pour tenir dix minutes ou plus sans être essoufflé. Si le moindre essoufflement apparaît : modifiez votre rythme en adaptant le nombre de pas affecté à chaque phase de respiration. Cet exercice est parfait pour la maîtrise de soi. Restez zen en vous exerçant régulièrement ! Cela dit, cet exercice doit rester une méthode de relaxation : hors de question de la faire pendant un 50km marche !

Ces deux exercices outre leur aspect "relaxation" permettent de s'oxygéner le sang, de s'aérer le corps autant que l'esprit, et contribuent à éclaircir les idées.

Une méthode de relaxation dirigée

Nous allons maintenant aborder les différentes étapes qui composent la méthode de relaxation. Cette dernière repose avant tout sur la prise de conscience et la maîtrise de la respiration, telles que nous les avons vues précédemment. Ensuite, plusieurs étapes seront suivies séquentiellement, volontairement et en toute conscience, suivant un schéma précis. Pour cette raison cette méthode sera dite relaxation dirigée. Pour commencer, vous devrez trouver un endroit calme; plus tard, lorsque vous maîtriserez la technique, vous pourrez la pratiquer n'importe où, aussi bien assis dans le

train que dans le bus, les yeux fermés ou ouverts ! Tout est une question d'attention, même si l'efficacité maximale de telles séances ne sera acquise qu'en position allongée, dans la pénombre et dans le silence total.

Vous verrez que l'on perd un peu la notion du temps lorsque l'on est en état de relaxation. Mais cela ne pose aucun problème ! Si vous suivez les différentes étapes vous tournerez autour de 15 minutes environ par séance; vous pourrez raccourcir ou allonger cette durée comme bon vous semble, suivant le temps dont vous disposez et en fonction du bien-être que vous ressentirez. Cependant il est difficile de descendre sous les 5 minutes et d'ailleurs cela ne présente pas d'intérêt, au moins dans un premier temps. Par ailleurs rien ne vous empêche de faire une séance de 40 minutes. Pour ce qui est de la périodicité je vous conseille de faire au moins une séance tous les jours pendant trois ou quatre jours afin de bien apprendre la méthode. Quand vous la connaîtrez par cœur, ce sera à vous de vous imposer un rythme en fonction de vos envies et aussi souvent que nécessaire. Disons que pour l'entretien et le plaisir, une séance tous les deux ou trois jours suffit, mais vous pouvez faire deux séances par jour en cas de nécessité ou de stress inhabituel. Globalement, il vaut mieux privilégier la répétition que la durée, c'est-à-dire qu'une séance quotidienne de 15 minutes sera plus efficace que deux séances hebdomadaires de 40 minutes. C'est comme pour le sommeil : mieux vaut dormir toutes les nuits pendant 7 heures que 15 heures tous les quatre jours !

Contre indication

Il n'existe pas de contre-indication particulière, si vous êtes en bonne santé il n'y a pas de problème. Cela dit la relaxation induit une baisse du rythme cardiaque et une légère vasodilatation. Les personnes ayant des soucis dans ce domaine devront, par prudence, demander conseil à leur médecin.

Conseils

Vous allez voir que la méthode repose sur des "ordres" que vous vous imposerez. Il vous faudra dire et répéter, mentalement, un certains nombres de phrases correspondant aux étapes de la mise en relaxation. Cela peut-être déroutant au départ mais l'on s'y fait très vite. Enfin sachez que cette méthode a été proposée, la première fois et en partie seulement, par un médecin allemand, le professeur Schultz, en 1932. Elle a depuis été considérablement améliorée et je vous en propose une version optimale, basée sur mon expérience et mes lectures dans ce domaine.

ETAPE 1 : RESPIRATION PROFONDE

Allongé(e) et les yeux fermés, vous détendez vos muscles, des pieds à la tête. Vous pratiquez la respiration profonde exactement comme décrit précédemment, pendant deux ou trois minutes.

ETAPE 2 : SENSATION DE PESANTEUR

Vous vous concentrez sur votre bras droit, vous vous le représentez mentalement. A ce moment là vous dites et vous répétez (mentalement) : mon bras droit s'alourdit, mon bras droit devient de plus en plus lourd. Il faut répéter ces phrases jusqu'à ce que vous ressentiez effectivement cette

lourdeur. Cela ne sera pas forcément évident au début. Avec l'habitude, la sensation viendra naturellement. Concentrez vous alors sur votre bras gauche, puis sur votre jambe droite, puis sur votre jambe gauche puis sur tout votre corps et répétez à chaque fois les même phrases afin de faire venir la sensation de lourdeur : mon bras gauche devient de plus en plus lourd, de plus en plus lourd, etc..., tout mon corps s'alourdit. Abandonnez-vous alors à ce sentiment de pesanteur.

ETAPE 3 : SENSATION DE CHALEUR

Le principe est exactement le même qu'à l'étape 2, notamment sur l'ordre (bras droit, bras gauche, jambe droite, jambe gauche, corps entier) mais cette fois-ci vous devrez faire naître une sensation de chaleur. Dites et répétez : la température de mon bras droit augmente, augmente, ...ma jambe gauche se réchauffe et se réchauffe encore,...tout mon corps se réchauffe...Vous pouvez utiliser les phrases que vous voulez, l'important est de faire venir effectivement la sensation de chaleur. Pour vous aidez, vous pouvez imaginer que votre bras ou votre jambe est sous le soleil et reçoit ses rayons de chaleur. Là encore, la sensation de chaleur peut ne venir que progressivement, avec l'entraînement. Ne vous inquiétez pas c'est tout à fait normal.

ETAPE 4 : PAIX ET DETENTE

Profitez de la sensation paisible qui s'empare de vous, répétez (toujours mentalement) : je suis calme et détendu, serein, parfaitement serein. Laissez-vous envahir par cette paix intérieure.

ETAPE 5 : VISUALISATION

Maintenant, pour cette dernière étape, concentrez-vous et revivez une scène réelle et particulièrement agréable et surtout reposante que vous avez déjà vécue. Cela peut être un coucher de soleil sur la plage ou tout autre souvenir de vacances de ce genre : la contemplation d'un paysage par exemple. Attardez-vous à chaque détail, les vagues, le sable, ou bien les montagnes etc...Vous pouvez même inventer une scène ! Il y a juste une limite : restez concentré et ne divaguez pas trop car vous risqueriez alors de ne plus rien contrôler et partir dans du n'importe quoi ! Vous pourriez même vous endormir ! (Rassurez-vous si cela vous arrive ce n'est pas grave du tout...).

ETAPE 6 : REVEIL !

Portez attention à votre corps, à votre respiration, reprenez conscience de votre environnement (meubles, lieu, etc...), et enfin ouvrez les yeux. A ce moment, je vous déconseille de sauter immédiatement du lit et d'attaquer un 400 mètres haies...profitez quelques instant de votre quiétude retrouvée, et étirez-vous comme un chat ! Vous voyez, la méthode n'est pas difficile et après trois ou quatre séances, vous la connaîtrez par coeur et elle sera d'autant plus efficace. A ce titre, je vous conseille de faire ces séances loin des périodes de sommeil, c'est-à-dire ni au réveil, ni au coucher, sauf, dans ce dernier cas, si vous avez généralement du mal à vous endormir. Une bonne séance de relaxation peut alors vous aider à trouver le sommeil. Vous pouvez aussi faire une séance avant de vous endormir si

vous ajoutez une étape de dynamique mentale, objet de la deuxième partie de ce chapitre.

L'aide à la motivation par la dynamique mentale

Je vais maintenant vous décrire une technique, qui à mon avis, devrait être enseignée à l'école et que tout le monde devrait connaître. Sachez qu'elle est couramment utilisée par les sportifs de haut niveau et par certains artistes, notamment dans le théâtre. Personnellement, je l'utilise depuis plus de 10 ans et elle me rend de grands services.

A l'issue de l'étape 5 de la relaxation dirigée, vous vous trouvez dans un état proche de l'hypnose (mais ce n'est pas de l'hypnose) et votre cerveau est particulièrement réceptif car votre attention est maximale. Tous vos soucis et préoccupations sont momentanément effacés, vous ne pensez à rien. A ce moment, l'écoute de l'enregistrement est très efficace car toute votre attention est focalisée dessus. Nous allons maintenant exploiter un peu plus ce phénomène à des fins qui peuvent être très variables :

1. Les joueurs et joueuses de tennis pro utilisent cette méthode lorsqu'ils veulent corriger leur défaut principal : service, smash, etc...Certains basketteurs de NBA l'utilisent pour améliorer leur performance au tir à 3 points, etc...
2. Les comédiens l'utilisent pour apprendre leur texte et maîtriser les scènes difficiles à jouer;

3. dès que l'idée de performance est en jeu (sport, concours, etc...) la dynamique mentale est d'une efficacité redoutable.

ETAPE 1

Pratiquez la relaxation dirigée jusqu'à l'étape 5.

ETAPE 2 : MONOLOGUE

Nous allons profiter de l'état d'extrême attention dans lequel vous êtes pour "imprimer" des bonnes habitudes en répétant une dizaine de fois un certain nombre de phrases prédéfinies. Ces phrases vont avoir pour objectif de vous motiver, de vous rendre optimiste, de canaliser votre action vers la réussite et de vous convaincre que l'action est la seule source de succès. En fait vous l'aurez compris, il s'agit un peu de la "méthode Coué", mais à la puissance dix. Comment cela fonctionne ? Tout simplement grâce au pouvoir des mots sur notre conscience : si on répète régulièrement des messages positifs et enthousiasmants, on finit par s'approprier ces messages qui deviennent réalité. Je me doute bien que cela doit vous surprendre...vous êtes peut-être même pas très convaincu(e). Quand vous aurez testé la méthode une dizaine de fois, vous n'aurez plus aucun doute croyez moi.

Si vous lisez cet ebook, vous devez probablement avoir en tête un certain nombre de projets et de buts clairement établis : gagner 10000 euros par mois, être indépendant financièrement, etc.... Vous allez maintenant définir

des phrases courtes qui contiennent les actions à entreprendre pour parvenir à ces résultats.

Exemples :

Je m'améliore chaque jour dans tous les domaines

Je travaille chaque jour de plus en plus efficacement

J'invente des stratégies efficaces qui décuplent mon
chiffre d'affaire

Mon objectif quotidien est de trouver 20 nouveaux prospects

Vous allez essayer également "d'oser" en trouvant des phrases qui relèvent pour vous de vrais rêves à réaliser.

Exemples :

Je suis le web-entrepreneur qui génère le plus gros chiffre
d'affaire

Mes revenus me permettent d'assurer définitivement la
tranquillité et le confort de toute ma famille, de mes amis
et de moi-même

N'ayez pas peur d'aller aussi loin que possible : imaginez ce que serait l'aboutissement ultime de votre entreprise, comment vous seriez si vos rêves les plus fous étaient effectivement réalisés grâce à votre projet.

Très Important : L'objectif de ce processus global est de créer en vous et pour vous un contexte optimal pour la réussite réelle de votre projet. Vous devez donc créer une *nouvelle* vision de votre succès financier et

82

entrepreneunarial. Cela passe impérativement par la **création et la répétition de déclarations et d'affirmations qui supportent cette nouvelle vision**. Vous devez préparer une liste de messages écrits, visuels et/ou sonores que vous allez lire/écouter/dire régulièrement pour que votre subconscient les accepte petit à petit comme réels. Vous devez avoir accès à ces messages environ **trois fois par jour** : le matin au réveil, le soir au coucher et une fois dans la journée. Vous pouvez utiliser la dynamique mentale pour la "session" de la journée. La répétition va créer une habitude positive et constructive qui vous permettra d'être plus efficace.

Voici une liste de phrases dynamisantes :

J'ai une confiance totale dans ma capacité à générer autant
de ventes que je le souhaite

Je suis un(e) excellent(e) homme (femme) d'affaire et le
succès de mon entreprise est assuré

J'ai tout le talent, l'expérience et le savoir pour
atteindre chacun de mes objectifs

Je vis chaque jour qui passe avec passion et enthousiasme

Je réussis tout ce que j'entreprends

Je connais mes capacités et les utilise à leur plein
potentiel

Je me rapproche chaque jour de la prospérité et de
l'abondance

Je me dirige inexorablement vers le succès

Ma créativité renforce ma réussite

Je fais preuve d'innovation, de discipline, de proactivité
et d'organisation ce qui me mène vers le succès

Je mérite le bonheur, l'abondance et la prospérité

J'atteins mes objectifs financiers avec facilité grâce à ma
rigueur

Je suis engagé et déterminé à réussir, je suis passionné
par ce que je fais.

Le succès mérite mon attention, mes efforts et ma
persévérance

Je vous invite à faire deux choses immédiatement :

1. Sélectionnez quelques phrases ci-dessus et inspirez-vous en pour créer les vôtres. Faites-le *maintenant*.
2. Notez ces phrases sur un carnet ou sur un endroit facile d'accès. Pourquoi pas sur un Post-it collé sur le miroir de votre salle de bain ?

Maintenant que vous avez défini les phrases qui vont modeler votre conscience vers un état d'esprit conquérant, vous pouvez les intégrer à votre séance de dynamique mentale.

Au niveau des répétitions, je vous conseille de répéter chaque phrase une dizaine de fois, lentement, en se concentrant bien sur chaque mot.

ETAPE 3 : VISUALISATION

Cette étape est fondamentale : il s'agit d'imprimer dans votre cerveau des images positives de réussite afin qu'elles deviennent naturelles pour vous. Vous voyez c'est à vous de construire vos scènes en fonction des buts que vous vous fixez. Essayez de maintenir ces visualisations au moins 5 minutes, 10 si possible. Placez-vous au centre des histoires que vous imaginez, des scènes que vous vivez mentalement. Voyez-vous en train d'interagir avec l'environnement ou les situations que vous imaginez.

ETAPE 4 : REVEIL !

Portez attention à votre corps, à votre respiration, reprenez conscience de votre environnement (meubles, lieu, etc...), et enfin ouvrez les yeux. Surtout, ne sous-estimez pas cette technique ! Elle est VRAIMENT efficace et permet à la fois de se dépasser dans n'importe quel domaine et de contribuer à éliminer une mauvaise habitude.

CONSEILS

Pour finir, et dans cet esprit, voilà une série de conseils qui vous permettront de suivre le chemin d'une réussite réaliste et durable. Lisez-les un par un et accordez leur un moment de réflexion !

1. Apprenez à connaître vos sentiments et besoins.
2. Ayez pour but de faire ce que vous aimez faire
3. Ayez des buts clairs, concrets, réalistes
4. Prenez immédiatement la décision d'atteindre ces buts

5. Prenez une feuille de papier, notez chacun de vos objectifs à court, moyen et long terme dans tous les domaines de la vie
6. Notez en face ce que vous décidez de faire maintenant pour parvenir à ces objectifs
7. N'ayez pas peur de faire des choses que vous n'avez jamais faites auparavant
8. Tout est à remettre en question, à éprouver, à surmonter. Ne vous arrêtez pas au moindre échec; il y en aura d'autres avant la réussite.
9. Prenez des décisions, agissez pour parvenir à vos objectifs !
10. Soyez curieux(se) !
11. Investissez-vous complètement pour atteindre vos objectifs prioritaires, ne perdez pas de temps en futilités.
12. On apprend plus de ses erreurs que des ses réussites.
13. Faites des pauses et relaxez-vous régulièrement.
14. Et le plus important : **mettez en pratique ce que vous venez d'apprendre.**