

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL

**Atteindre votre Véritable Potentiel  
et Élaborer un Plan pour  
votre Propre Voyage Personnel  
vers le Succès et les Lumières**

*Mohammed Mouhssine*

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL

**Atteindre votre Véritable Potentiel  
et Élaborer un Plan pour  
votre Propre Voyage Personnel  
vers le Succès et les Lumières**

*Mohammed Mouhssine*

COACHING DE VIE T. 1

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATTEINDRE VOTRE VÉRITABLE POTENTIEL ET ÉLABORER UN PLAN  
POUR VOTRE PROPRE VOYAGE PERSONNEL VERS LE SUCCÈS ET LES LUMIÈRES

Par Mohammed Mouhssine

Inscrivez-vous à la liste d'email de [mohammed-mouhssine.com](mailto:mohammed-mouhssine.com) pour communiquer directement avec l'auteur, découvrir mes offres exclusifs le jour de libération, et d'être le premier en ligne pour l'examen préalable des copies de mes nouveaux livres.

Rejoignez la liste de diffusion de [mohammed-mouhssine.com](mailto:mohammed-mouhssine.com) .

Copyright ©2015, [mohammed-mouhssine.com](mailto:mohammed-mouhssine.com)

# TABLE DE MATIERES

[Title Page](#)

[Introduction](#)

[Ce que je me représente en mon imaginative guide mon univers extérieur](#)

[Ouvrez votre imagination pour découvrir un monde de possibilités fantastiques !](#)

[Comment manifester ses desirs](#)

[Soyez optimiste et aimez-vous à votre juste valeur !](#)

[Je ne me limite jamais aux croyances obtuses des autres](#)

[Oui ! Dites Oui Aux Opportunités](#)

[Le chemin pour atteindre votre but](#)

[Comment Obtenir Absolument Tout ce que Vous Voulez](#)

[Attirez-le vers vous grâce à la gratitude](#)

[Conclusion](#)

[Merci De Mohammed](#)

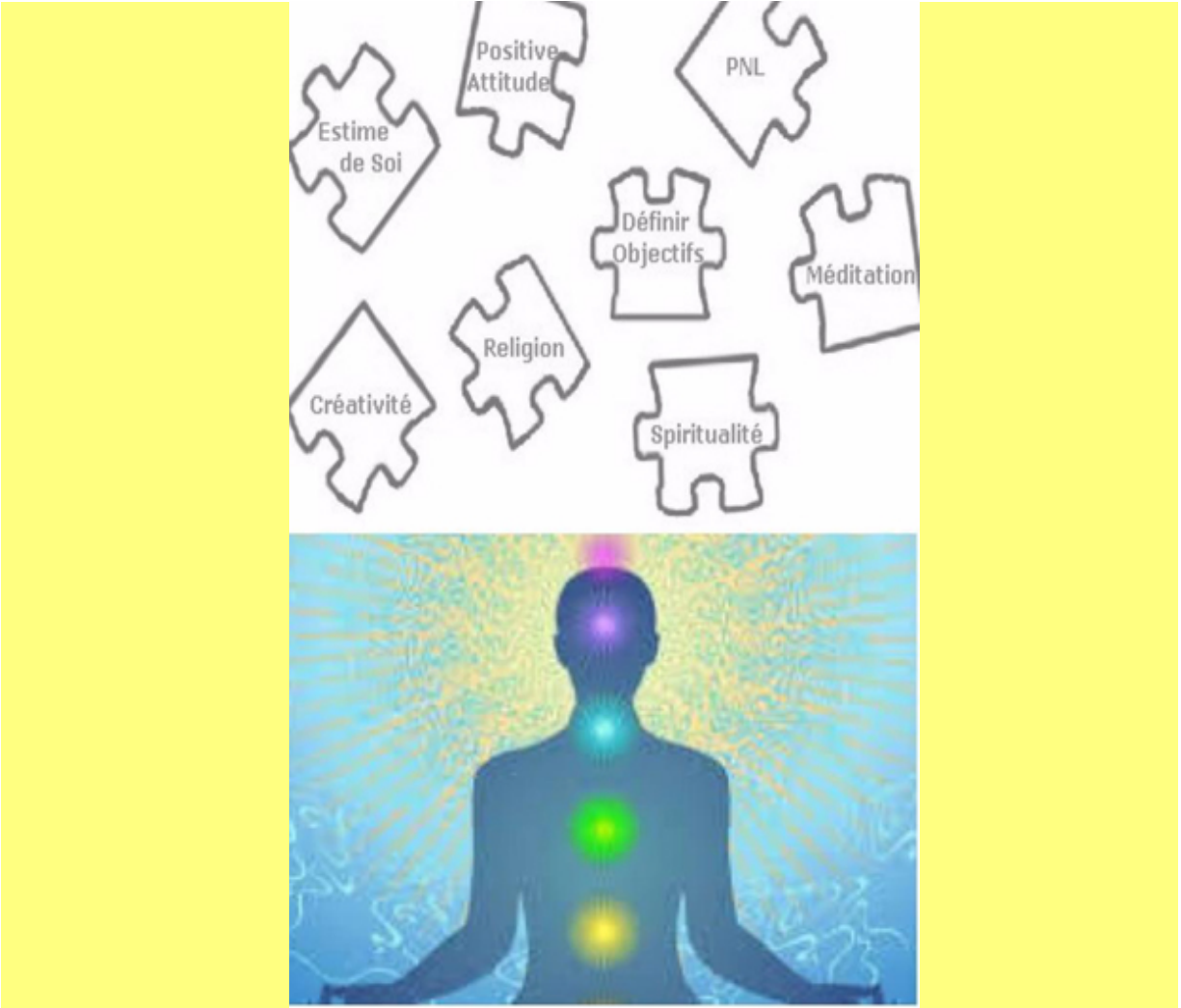
[Pour En savoir Plus:](#)

## Introduction

Attention ! Ce que vous avez devant vos yeux est probablement la formation en développement personnel la plus complète que vous trouverez en ligne.

Voici une Formation en Développement Personnel Holistique basée sur le principe le plus populaire au monde : **“La Loi d’Attraction “!**

Le problème est de ne pas utiliser le développement personnel holistique ! Ce qui donne comme résultat, une croissance personnelle fragmentée !



*« Un bon esprit est nécessairement un esprit lent. Quand je dis une chose pareille, on dresse contre moi vingt exemples qui veulent prouver le contraire. Mais cela ne me trouble point. Rien n'est plus facile que d'imiter l'intelligence par la mémoire. On dresse bien des chiens ; ils comptent correctement, en ce sens que, quand on leur montre le carton huit et le carton sept, ils savent aller chercher le carton quinze, et le présenter à leur maître avec cet air zélé et important qu'ont les chiens. »*

*< 30 novembre 1907 p.42 >ALAIN / Propos II / Bibliothèque de la Pléiade / nrf Gallimard 1970*

# **QU'EST-CE QUE LA LOI DE L'ATTRACTION ?**



Vous avez peut être entendu parler pour la première de la loi de l'attraction quand vous avez lu le livre ou regarder le film "Le Secret".

Mais je peux vous assurer que même les créateurs du film "le Secret" admettent que la loi de l'attraction n'est pas vraiment un secret et que c'est une puissance métaphysiques "opérationnelle" depuis toujours ! De nombreux livres y ont été consacrés au début du siècle dernier et elle a été "redécouverte" ces derniers temps! Après tout, vous ne pouvez pas mettre un brevet sur les lois de la nature elle-même !

Donc, pour vous donner un résumé et une remise à niveau rapide :

La loi de l'attraction est la croyance de la pensée que "le semblable attire le semblable". Cette croyance de la pensée est si puissante qu'elle peut potentiellement résoudre le mystère qui vous fera littéralement avoir/faire tout ce que vous voulez dans ce monde!

Tout ce que vous voulez... de meilleures habitudes, une plus grande réussite de carrière, une liberté financière illimitée, des relations fructueuses dans tous les domaines, une santé optimale et même une plus grande transcendance spirituelle!

Tout ce qui est nécessaire, c'est vous qui pouvez "attirer" les bonnes choses dans votre vie et vivre de façon satisfaisante!

Si l'étude du développement personnel holistique vous procure un développement équilibré de tous les domaines de votre vie, alors la loi d'attraction en est l'accélérateur.

L'un doit travailler avec l'autre si vous voulez obtenir des résultats impressionnants dans votre vie.

Si vous utilisez la loi d'attraction pour attirer un seul domaine de votre vie, vous négligerez certainement les autres.

De même, vous ne pouvez pas obtenir de bons résultats si vous n'utilisez pas de bons 'outils' (comme la loi d'attraction)!

Et d'ailleurs, les gens n'obtiennent pas de bons résultats dans leur vie s'ils utilisent la loi d'attraction à tort. Permettez-moi de le démontrer:

Selon la loi d'attraction, la phrase "J'ai besoin de plus d'argent" fait que l'individu continue à avoir besoin d'argent. Vous comprenez ce que je veux dire ? Ils continuent non seulement, à avoir besoin d'argent mais à s'enterrer encore plus dans les dettes - il reste toujours dans le besoin de plus d'argent, car il attire les mauvaises choses!

Si l'individu veut changer cela, il doit concentrer ses réflexions sur le résultat final qui est d'avoir plus d'argent, plutôt que sur le problème de besoin de plus d'argent. Cela pourrait prendre la forme de phrases telles que "Je vais gagner plus d'argent" ou "Je vais trouver un emploi qui paie grassement".

La Puissance de la Formation de Développement Personnel Holistique

Documenté avec les avis de nombreux spécialistes du développement personnel qui appliquent la loi d'attraction avec succès et de nombreuses

recherches approfondies, je peux dire que nous avons mis en place l'une des formations les plus complètes de développement personnel holistique basée sur la loi d'attraction.

" Pourquoi une formation ? "

Je crois en la puissance du développement personnel holistique, et cette formation va vous donner une feuille de route vers la réussite.

C'est plus qu'une collection d'ebooks.

Cette formation est structurée comme une encyclopédie.

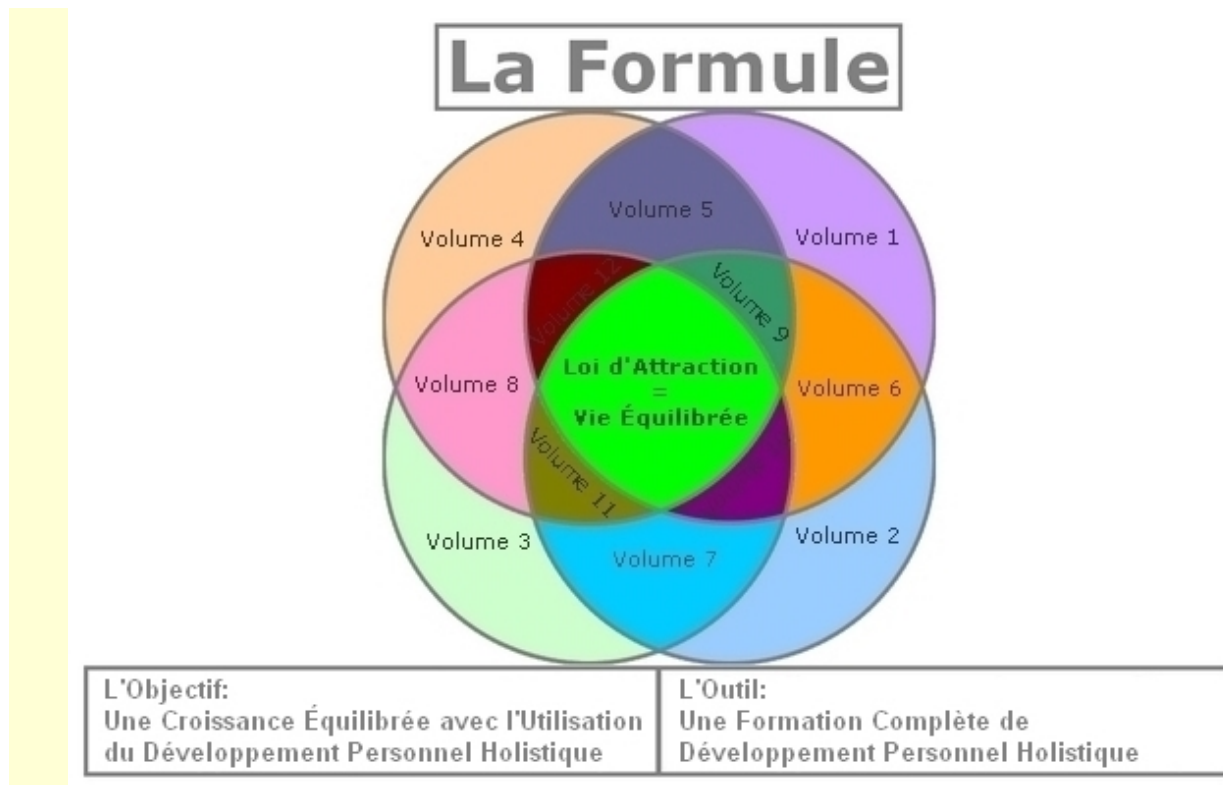


C'est une Vraie Formation de Développement Personnel, étape-par-étape, volume par volume, avec un début, un milieu et une fin ... Chaque volume est aussi utilisable séparément, mais en les utilisant l'un après l'autre, vos forces se construiront l'une après l'autre et en s'appuyant l'une sur l'autre, pour une croissance personnelle imparable.

Oui, la somme, la synergie de l'ensemble de cette collection entière sera encore plus grande, bien que chaque volume soit déjà très puissant en soi !

## La combinaison de tous les volumes

Une image vaut mille mots, alors voici le meilleur de tous les volumes combinés...



La combinaison gagnante.

La Formule du Succès est l'Utilisation de la Loi d'Attraction pour obtenir ce que vous désirez.

Qu'est-ce qui est bon pour vous? Avoir un succès équilibré dans tous les domaines de votre vie!

L'outil pour atteindre cet objectif est la formation de développement personnel holistique.

Comme je l'ai dit avant, si chaque volume est en soi très puissant, lorsque vous combinez tous les volumes et les utilisez comme une composante constructive, chaque volume s'appuie sur le précédent et vous donne une meilleure compréhension. Le Potentiel de cet ensemble est imparable ! (A étudier dans l'ordre pour un rendement maximum)

Une Formation Numérique en 30 Volumes! ?

Chacun d'entre nous est entouré par une atmosphère pensée..... À travers cette force soit nous attirons, soit nous refoulons. Comme des aimants qui s'attirent...nous attirons exactement ce que nous avons à l'esprit.

La loi d'attraction, ou ce que j'appelle la manifestation des vibrations, est le principe par lequel vous attirez dans votre vie tout ce qui est dans un alignement vibrationnel avec votre attention, vos pensées, vos sentiments, vos opinions et vos comportements, que vous en soyez conscient ou pas.

C'est pourquoi le point de départ pour le voyage du succès et la manifestation délibérée de vos désirs est de prendre conscience des pensées et des sentiments qui sont les résultats de votre expérience et de vous responsabiliser face à votre réalité.

Accepter la responsabilité de votre vie sans aucun jugement est aussi valorisant que libérateur. Quand vous comprendrez que vous êtes la source et non le simple sujet de votre existence, vous serez alors en mesure de la modifier.

De plus, quand vous réalisez que vous êtes soutenu par un univers inconditionnellement aimant et intelligent avec lequel vous avez toujours été uni, vous serez capable de permettre et d'entreprendre une Co-crédation où les synchronismes et les hasards volent en éclat. Les "comment" sont pris en charge comme par magie et les problèmes dans votre vie disparaissent sans vague dans la toile de vos rêves devenus réalité.

La loi de l'attraction est le pouvoir des aimants qui s'attirent et les moyens par lesquels vous matérialisez magnétiquement ce sur quoi vous concentrez votre attention et avec lesquels ils sont en équilibre dynamique.

Pour appliquer avec succès la loi d'attraction, il vous sera nécessaire de prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur de vous. Vous devrez être attentifs à vos pensées, émotions, croyances et comportements qui sont l'ensemble de ce qui crée les limites de votre expérience.

Vous êtes une merveilleuse machine qui manifeste et qui produit votre réalité à chaque instant. Il n'est pas possible de ne pas créer. Ce qu'il faut, c'est prendre conscience de la façon dont vous le faites. Pour cela, comprendre la nature de la réalité, la loi de l'attraction et une "vision d'ensemble" de sa manifestation est une chose précieuse.

La loi de l'attraction est une certitude. Elle ne se distingue pas, ELLE EST, tout simplement. Ce qui implique qu'elle peut travailler pour ou contre vous. Afin d'attirer ce que vous souhaitez dans votre vie, vous aurez besoin

d'aligner votre cœur et votre esprit sur l'objectif final de vos désirs, les idées positives juteuses et les croyances qui résonnent palpablement et qui agissent comme un aimant vers ces mêmes objectifs.

Dans mon exploration des manifestations de la loi de l'attraction, j'ai pu identifier quelques idées clés qui m'ont aidé à comprendre sa nature et ses fonctionnements, en les utilisant totalement en ma faveur. Ce sont quelques-unes d'entre elles que nous explorerons ici.

**Ce que je me représente en mon imaginative guide mon univers  
extérieur**

**Synopsis**

Ce qui est prouvé n'a été auparavant qu'imaginé.



*« Il semble donc exister trois niveaux d'organisation de l'action. Le premier, le plus primitif, à la suite d'une stimulation interne et/ou externe, organise l'action de façon automatique, incapable d'adaptation.*

*Le second organise l'action en prenant en compte l'expérience antérieure, grâce à la mémoire que l'on conserve de la qualité, agréable ou désagréable, utile ou nuisible, de la sensation qui en est*

*résultée. L'entrée en jeu de l'expérience mémorisée camoufle le plus souvent la pulsion primitive et enrichit la motivation de tout l'acquis dû à l'apprentissage.*

*Le troisième niveau est celui du désir. Il est lié à la construction imaginaire anticipatrice du résultat de l'action et de la stratégie à mettre en oeuvre pour assurer l'action gratifiante ou celle qui évitera le stimulus nociceptif.*

*Le premier niveau fait appel à un processus uniquement présent, le second ajoute à l'action présente l'expérience du passé, le troisième répond au présent, grâce à l'expérience passée par anticipation du résultat futur. »*

*< p.20-21 >*

*« Quelles peuvent être les raisons qui nous empêchent d'agir? La plus fréquente, c'est le conflit qui s'établit dans nos voies nerveuses entre les pulsions et l'apprentissage de la punition qui peut résulter de leur satisfaction. Punition qui peut venir de l'environnement physique, mais plus souvent encore, pour l'homme, de l'environnement humain, de la socio-culture.*

*[...]*

*Une autre source d'angoisse est celle qui résulte du déficit informationnel, de l'ignorance où nous sommes des conséquences pour nous d'une action, ou de ce que nous réserve le lendemain. Cette ignorance aboutit aussi à l'impossibilité d'agir de façon efficace.*

*[...]*

*Enfin, chez l'homme, l'imaginaire peut, à partir de notre expérience mémorisée, construire des scénarios tragiques qui ne se produiront peut-être jamais mais dont nous redoutons la venue possible. Il est évidemment difficile d'agir dans ce cas à l'avance pour se protéger d'un événement improbable, bien que redouté. Autre source d'angoisse par inhibition de l'action. » < p.43-44 >*

*Henri LABORIT / Éloge de la fuite / Robert Laffont 1976 - Gallimard folio-essais 7*



*Je programme mon subconscient pour la réalisation de mes désirs..., de mes projets..., et il donne à mon imagination les moyens de parvenir à mes fins.*

*Marcel Rouet, La maîtrise de votre subconscient, Éditions Dangles, 1982.*

*Ouvrez votre imagination pour découvrir un monde de possibilités fantastiques !*

Votre imagination est une porte ouverte vers le possible et un pont vers votre esprit inconscient. C'est une palette de couleurs sans limites avec laquelle vous réalisez votre monde et une clé en main de la manifestation de vos espoirs. Votre esprit inconscient ne reconnaît pas l'écart qui existe entre ce qui est authentique et ce qui relève de l'imagination.

Votre imagination est un aperçu de l'attraction de votre vie dans le futur. Lorsque vous visionnez vos désirs, vous faites fonctionner votre imagination en utilisant tous vos sens. N'imaginez pas seulement la visualisation, mais également les sons, les textures, les goûts de vos rêves qui deviennent réalité.

Plus significatif encore, pensez aux sentiments face aux résultats que vous souhaitez obtenir car ceux sont eux qui contiennent la force magnétique la plus puissante pour attirer la réalisation de vos désirs. Ce que vous ressentez concernant ce que vous imaginez sera décisif quant à la réussite ou pas de vos objectifs.

Les sentiments forment le langage utilisé par la Matrice Divine, l'Univers . Ressentez les émotions comme si vous aviez déjà atteint votre but et votre prière aura déjà été entendue.

Si vous visualisez la voiture de vos rêves mais que vous commencez à être rongé par des sentiments de défaite parce que vous ne la possédez pas

encore, doutant que cela ne puisse un jour se manifester, culpabilisant de savoir si vous la méritez ou non, ou jalouxant un de vos amis qui l'aurait déjà, vous provoquez la loi de l'attraction contre vous et non pour vous, et donc renforcerez l'absence et non l'existence de cette voiture dans votre vie.

Vos sentiments sont de puissants indicateurs pour tout ce qui se passe à l'intérieur et pointent les croyances et les comportements qui doivent être changés ou réajustés.

Vos sentiments font partie du succès de la manifestation. Ils sont les mots de votre esprit inconscient et les conducteurs de l'énergie qui donne forme à votre expérience, attirant activement, repoussant et produisant ainsi la substance de votre vie, c'est votre réalité.

Vous êtes capable de commencer à vous sentir immédiatement en bonne santé. Vous pouvez commencer à vous sentir prospère. Vous pouvez commencer à sentir l'amour qui vous entoure, même s'il n'est pas là, et ce qui arrivera dans l'univers correspondra à la nature de votre musique intérieure.

L'univers correspondra à la nature de ces émotions intérieures et la manifestera car c'est de cette façon-là que vous ressentez les choses.

Ces sentiments sont des conducteurs qui donnent forme à votre expérience, attirant activement, repoussant et produisant ainsi la substance de votre vie, c'est votre réalité.

## **Comment manifester ses désirs ardents**

### **Synopsis**

Le désir est le point de départ de tout accomplissement. Pas un espoir ni même un souhait, mais seul un immense désir palpitant qui surpasse tout.



*« La nature nous rendant toujours malheureux en tous états, nos désirs nous figurent un état heureux, parce qu'ils joignent à l'état où nous sommes les plaisirs de l'état où nous ne sommes pas ; et, quand nous arriverions à ces plaisirs, nous ne serions pas heureux pour cela, parce que nous aurions d'autres désirs conformes à ce nouvel état. »*

Un désir prend vie dans les rêves, il nourrit votre imagination et votre anticipation. Quand vous êtes connecté avec votre désir, votre imagination s'illumine, ainsi que toutes les pensées positives et les croyances concernant votre désir. Pour vous connecter avec le désir que vous avez concernant votre objectif, posez-vous simplement la question :

“Pourquoi est-ce que je désire cela ?”

Tandis que vous en énumérez les raisons, vos passions et vos émotions seront en pleine effervescence et votre imagination déferlera.

Vous demandez pourquoi, vous aiderez également à acquérir de la clarté dans les intentions qui se cachent derrière vos objectifs et à quel point votre objectif est réaliste pour vous, également quels sont les meilleurs arguments et les résultats espérés de votre objectif (ce que vous souhaitez que votre objectif vous apporte). Cela peut devenir un exercice des plus révélateurs.

Parfois, ce que nous croyons désirer peut être le produit du consensus, de ce que d'autres personnes souhaitent pour nous, de ce que nous croyons “qu'il vaut mieux” avoir, de ce que notre égo croit être en mesure de satisfaire, ou de nos rationalisations plutôt que les désirs de notre cœur. Si, vous questionner sur les raisons qui vous font désirer un objectif, ne vous inspire guère, vous préférerez sans doute vous demander simplement à quel point vous le désirez.

### *Pratiquer la manifestation de votre future*

Un outil différent vous permettant d'ajuster votre cœur et votre esprit sur le résultat final de vos souhaits, est ce que j'appelle la Cause Future.

Pour simplifier, le temps et l'espace sont une illusion. Le futur que vous voulez existe d'ores et déjà. Plutôt que d'essayer de deviner à quoi votre avenir ressemblera à partir de votre présent, allez directement à ce brillant futur et voyez-le réellement.

Cette méthode fait partie des plus profondes que j'ai pratiquées. Les pensées que j'ai croisées en les reliant au futur que je désirai, de cette façon, ont dépassé les limites de mon imagination présente ou ce que j'avais consciemment planifié. J'ai été doté d'informations et d'une perception de l'existence qui étaient comme "sorties des sentiers battus" et qui m'ont altéré moi et ma réalité dans le présent.

C'est la raison pour laquelle je considère cette voie comme une cause future car cela peut immédiatement et radicalement changer votre état actuel de vibration par la puissance de la vitalité. Établir une connexion avec ce futur crée un pont vers ce même futur et agit tel un portail ouvert sur sa manifestation dans votre monde.

Votre futur est constamment en train de modeler votre présent. La bonne nouvelle, c'est que vous êtes en mesure de décider du futur que vous

désirez afin qu'il influence sur votre vie et vous permette de l'altérer dès maintenant.

Pratiquer la manifestation est une méthode puissante pour se lancer dans la cause future et mettre en marche la loi de l'attraction afin qu'elle se manifeste sans effort dans votre vie.

Entraînez-vous à répéter votre futur sur une base régulière. Quelles sortes de conclusions sur ce que votre avenir serait avez-vous fait, comment penseriez-vous, vous sentiriez-vous et seriez-vous ? Quelles réponses pourriez-vous découvrir, quels succès auriez-vous, quels défis auriez-vous surmontés et ainsi de suite ?

Appliquez une 'vision future' lorsque vous parviendrez à ces conclusions, en organisant vos objectifs ou en vous lançant des défis. Quel serait ce VOUS futur, cette version de vous-même guérie, douée, aimée, accomplie que vous deviendriez, croiriez, ressentiriez et seriez ? Attachez-vous à ce futur et permettez-lui d'avoir une voix dans votre monde d'aujourd'hui, dans les intentions, les croyances et les passages à l'acte que vous décidez.

### *Lâcher Prise et Faites de la Place*

Afin que vos désirs puissent prendre place dans votre réalité, il vous faudra faire de la place et vous préparer à cela. Qu'est-ce qui devra être fait sur un plan pratique, émotionnel et mental pour vous préparer à cette réalité ? Tenez-vous prêt en pensant en amont et en franchissant les étapes nécessaires en direction de vos objectifs.

De quelles nouvelles ressources, contacts et compétences aurez-vous besoin ?

Quelles nouvelles attitudes et opinions ?

Pensez-y depuis votre futur et agissez en conséquence?

Une autre façon de faire de la place dans votre vie pour vos ambitions est de mettre de l'ordre dans cette pagaille. Cela peut être fait sur un plan physique et virtuel comme de nettoyer vos sanitaires, trier vos documents et les ranger, mettre de côté les vêtements devenus trop vieux et ainsi de suite, mais cela peut également être fait à des niveaux émotionnels et mentaux. A quel être humain, quelle affaire, quelle colère, quelle rage ou défaite vous agrippez-vous tant et dont vous ne puissiez lâcher prise ?

Si, par exemple, vous désirez avoir une nouvelle relation, existe-t-il un ex-compagnon ou compagne auquel ou à laquelle vous n'auriez pas encore renoncé(e), ou une qualité le ou la concernant ou cette relation qui vous tient à cœur et à laquelle vous ne parvenez pas à renoncer ?

Quel que soit cette chose à laquelle vous vous raccrochez, votre passé est fait de ce que vous apportez à votre réalité présente.

## *7 Façons de manifester ses désirs avec la loi d'attraction*

Attirer ce que l'on veut avec la loi d'attraction n'est pas toujours facile, pour vous aider, voici les 7 façons de manifester ses désirs avec la loi d'attraction :

### **1. Pensez au résultat, pas au parcours:**

Demandez-vous, qu'est-ce que la réalisation de mon désir va m'apporter ? Est-ce que cela va m'apporter plus d'amour, de sérénité, de joie ou de prospérité ? Une fois que vous avez identifié votre véritable but, faites de votre mieux pour vous concentrer sur le résultat que vous allez obtenir. Plus vous vous concentrerez sur les bénéfices de votre but, plus vous devenez capable de vibrer comme si vous l'aviez déjà, et quand vous êtes capable de faire ça, votre désir se manifeste plus vite que jamais, et par des voies que vous n'imaginiez même pas.

### **2. Identifiez ce que vous voulez:**

La règle numéro 1 pour attirer vos désirs est de savoir ce que vous voulez. Vous menez la barque, alors décidez. L'important dans cette étape est de décider de ce que vous voulez, et pas l'inverse, l'univers ne comprend pas la négation.

### **3. Attendez-vous à ce que ça arrive:**

S'attendre à ce que les choses arrivent, c'est ouvrir la voie à vos rêves, beaucoup décident de ce qu'ils veulent tout en se disant que c'est impossible que cela arrive, et l'univers répond à cette pensée. Définissez un

désir que vous pensez pouvoir obtenir, vous devez le croire tellement fort, que cela ne laisse aucune place au doute.

#### **4. Imaginez-le dans le présent.**

Ne faites pas l'erreur que beaucoup font, d'imaginer votre désir dans un futur hypothétique. Comme disent Jerry et Esther Hicks : « Votre point d'attraction, c'est maintenant » Ce sur quoi vous vous concentrez maintenant, définit ce que vous vibrez, et ce que vous attirez.

#### **5. Gardez le focus**

Maintenez le focus sur ce que vous voulez. Donnez-lui votre attention, chérissez votre désir. Utilisez tous les outils à votre disposition, affirmations positives, visualisation, journal de gratitude, lettre à l'univers ou encore la méditation. L'échec est dû à un manque de focus sur son objectif, donnez de l'attention à votre désir chaque jour sans exception.

#### **6. Ayez une attitude de gratitude**

Appréciez tout ce que vous avez physiquement et mentalement. Voyez une opportunité dans chaque situation, soyez reconnaissant dès qu'une nouvelle situation se présente, c'est la preuve que la loi d'attraction est en train de travailler pour vous. Soyez reconnaissant pour tout ce que vous avez déjà et pour toutes les personnes qui vous entourent déjà, voyez la vie avec amour et l'univers vous donnera encore plus de raisons de continuer.

#### **7. Rêvez grand**

Demandez plus que ce dont vous avez « besoin ». Imaginez que vous avez droit à autant de vœux que vous voulez, il n'y a pas de limite. Ne visez pas un objectif trop bas, vous risqueriez de l'atteindre. Je connais une personne qui utilise l'expression suivante que j'aime beaucoup :



*Je désire telle chose et je suis en train de l'obtenir. Emile Coué,*

« Mieux vaut viser les étoiles e atteindre la lune, que viser le lampadaire et atteindre le caniveau »

Rêvez grand, vous le méritez.

## **Soyez optimiste et aimez-vous à votre juste valeur !**

### **Synopsis**

Une opinion est censée être quelque chose de vraie, être une réalité. Une opinion n'est pas stimulée, elle résulte d'un choix. Une opinion à propos d'une chose qui existe n'est pas la même chose que l'existence de la chose en elle-même.



*« Toutes les pensées et maximes qui ont quelque valeur sont fortement pessimistes. Quand on étudie ses semblables et soi-même avec quelque sincérité, on en rapporte rarement des observations avantageuses. »*

*< p.251 >HenryMARET / Pensées et opinions / Paris, Flammarion 1903 [BnF]*

*Je ne me limite jamais aux croyances obtuses des autres*

Pour réussir à attirer vos espoirs, il est crucial que vos sentiments soient en parfaite harmonie avec eux. Si, par exemple, vous souhaitez être heureux dans une relation amoureuse mais que vous faites preuve de sentiments négatifs envers le sexe opposé, l'amour en général ou vous-mêmes dans cette configuration précise, vous obtiendrez le résultat inverse.

Les croyances se construisent dès le plus jeune âge et à d'autres périodes clés de votre vie. Elles peuvent être formées et modelées par votre famille, des collègues, la société et les médias, et un très grand nombre d'autres facteurs dont vous ne vous doutez même pas.

Les opinions ne sont pas la vérité, mais simplement une perception et une tolérance de celle-ci. Ce qui est génial avec les opinions, c'est que vous pouvez en changer et ne prendre que celles qui vous conviennent et qui soutiennent votre imagination et vos rêves.

**Quel que soit ce que votre esprit peut concevoir et croire, cela peut être accompli.**

Un autre élément clé pour attirer et permettre les réalités auxquelles vous aspirez, est le sens des valeurs. Si vous n'êtes pas convaincu que vous méritiez la vérité que vous désirez, vous bloquerez sa manifestation ou l'ébranlerez une fois qu'elle arrivera. Votre sens des valeurs reflète le

niveau de votre propre valeur et est corrompu par la culpabilité, le déshonneur, l'auto-jugement et des concepts de soi négatifs.

***Votre amour propre et votre capacité à vous pardonner augmentent toujours votre sens des valeurs.***

Le fait est que vous le méritez amplement et totalement en étant simplement vivant. Une fois que vous reconnaissez et vous éveillez à votre valeur spirituelle, votre pureté inhérente et la véritable nature de votre être, les questions de valeur seront alors résolues.



*Je suis un(e) gagnur(se). Je suis une personne amicale, enthousiaste, chaleureuse et vraie, le type de personne qu'on aime fréquenter. Chaque jour, ma personnalité devient plus radieuse et plus forte, et elle révèle encore plus clairement l'esprit positif et optimiste qui m'anime.*

*Shad Helmstelter*

## Apprendre à Être optimiste en 17 étapes

### 1. Analysez vos émotions.

Positive ou négative, une émotion est la réponse naturelle et spontanée à une situation. Pour apprendre à gérer vos émotions, vous devez avant tout les reconnaître et les accepter . S'il est inutile de chercher à contrôler ses émotions , il peut devenir dangereux de les refouler. En effet, ne pas exprimer vos sentiments peut engendrer une détresse émotionnelle , voire impacter votre santé physique . Accepter vos émotions, quelles qu'elles soient, permet également de mieux vous connaître. Vous pourrez ainsi anticiper vos propres réactions et augmenter votre confiance en vous .

Réfléchissez à vos réactions au cours d'une journée. Vous avez peut être l'habitude de vous plaindre de votre travail ou de votre famille. Ce faisant, vous ressassez le passé et exacerbez des sentiments tels que la frustration ou la colère . De plus, vous créez des tensions inutiles dans vos relations personnelles.

Lorsque vous ressentez une émotion négative telle que la colère, la détresse ou la frustration, réfléchissez aux causes de votre état. Il est souvent plus facile de se plaindre ou de se mettre en colère que de chercher à analyser le problème. L'écriture peut vous aider . Dans un journal, notez vos expériences de la journée. Essayez de vous souvenir plus particulièrement de celles qui vous ont frustré, énervé ou mis en colère. Le

simple fait de chercher à vous en rappeler est déjà une manière de modifier votre façon de réagir.

Prenons un exemple simple. Sur votre trajet pour vous rendre au travail, un autre conducteur vous a barré la route. Énervé, vous avez klaxonné, insulté l'autre chauffeur et êtes arrivé en retard au bureau. Écrivez les faits de manière objective puis notez votre réaction sans vous critiquer. Ne vous dévalorisez pas à cause d'une réaction que vous jugez à posteriori stupide, embarrassante ou injustifiée. Au contraire, utilisez votre journal pour mieux accepter cette souffrance et la transformer en une force positive. Cette pratique de l'autocompassion améliore le bien-être général et l'estime de soi .

Tentez ensuite d'analyser vos réactions à partir de ce que vous avez écrit. Essayez d'en comprendre les raisons et posez vous la question de savoir si elles reflètent votre personnalité. Par exemple, votre énervement au volant était peut être le fait d'un stress lié à un manque de sommeil.

Votre journal peut vous servir d'exutoire en fin de journée. Faites en également un guide pour modifier votre comportement futur. En analysant vos réactions, vous vous êtes peut être rendu compte qu'elles ne correspondaient pas à la personne que vous voulez être. Il ne tient qu'à vous d'y remédier. Ne vous critiquez pas systématiquement et ouvrez vous aux autres. Dans l'exemple précédent, si le stress a causé votre énervement, il a

peut être aussi distrait l'autre conducteur. Voir la situation sous cet angle vous aidera à relativiser le passé et à adopter la meilleure attitude si l'évènement se reproduit à l'avenir.

## **2/Pratiquez la méditation en pleine conscience.**

La pleine conscience (ou mindfulness en anglais) est la capacité à se concentrer sur le moment présent sans jugement . Elle permet donc d'accepter ses émotions sans s'autocritiquer, ce qui va de pair avec l'autocompassion. Si vous vous sentez submergé par des émotions négatives sans parvenir à les gérer, pratiquez quelques exercices de méditation.

Pour apaiser votre esprit, concentrez-vous sur votre respiration. Acceptez vos sensations corporelles et vos émotions intérieures. Autrement dit, ouvrez vos sens et observez vos propres pensées et émotions .Atteindre l'état de pleine conscience permet de vous réapproprier vos émotions. De ce fait, cet exercice de méditation est particulièrement bénéfique contre le stress, l'anxiété et la dépression.

En outre, il améliore votre bien-être et votre état de santé général .Vous pouvez vous initier seul à la pratique de la méditation en pleine conscience grâce à des exercices simples . Il existe aussi des sites proposant des enregistrements pour vous aider à méditer .

Vous pouvez également rejoindre une association ou un groupe de méditation .Il n'est pas nécessaire de passer des heures à méditer. Quelques

minutes par jour suffisent pour ressentir les bienfaits de la méditation en pleine conscience .

### **3/Modifiez votre discours intérieur.**

Il s'agit du flot de pensées qui traverse votre esprit le jour comme la nuit. S'il est à tendance négative, vous pouvez vous sentir déprimé, morose ou passif. Pour modifier et contrôler votre discours intérieur, vous devez repérer les schémas de pensée négatifs et récurrents .

Vous pourrez ainsi les corriger et les transformer en assertions positives .La filtration consiste à éluder les aspects positifs d'une situation et à n'en retenir que le pire. Elle peut être associée à l'exagération, qui est une dramatisation d'un évènement.Les émotions négatives peuvent provenir d'une mauvaise perception de soi.

Si vous vous dévalorisez systématiquement ou si vous vous rendez responsable d'une situation, vous créez un cercle vicieux d'émotions et de pensées négatives.La généralisation à outrance est le fait d'imaginer une cascade de conséquences négatives à partir d'un évènement isolé. Par exemple, penser que toute votre journée est ruinée parce que vous n'avez pas pu mettre votre veste préférée est une attitude négative.

La polarisation est une vision manichéenne d'une situation. Vous classez les faits en deux catégories antagonistes sans accepter l'idée d'un entredeux.

#### 4/Adoptez la pensée positive.

Schématiquement, cette technique d'autosuggestion consiste à remplacer une pensée négative par une idée positive. Notez toutefois qu'elle nécessite de l'entraînement et qu'une mauvaise pratique peut avoir des effets néfastes . Pour profiter pleinement des bienfaits de la pensée positive, vous devez l'associer avec une modification plus profonde de vos schémas émotionnels et de pensée comme indiqué aux étapes précédentes.

La pensée positive augmenterait l'espérance de vie de sept à huit ans.De manière générale, elle améliore votre santé physique et mentale.La pensée positive diminue les risques cardiovasculaires.Elle réduit le risque de dépression et peut également aider à s'en guérir dans certains cas.La pensée positive permettrait également de renforcer le système immunitaire.Une personne optimiste est moins sujette à l'anxiété, à l'angoisse et à la panique.Positiver aide à mieux gérer les situations compliquées ou stressantes.

#### 5/Soyez réaliste.

Être optimiste ne signifie pas faire abstraction de la notion de risque ou de danger. En réalité, un optimisme béat crée un sentiment de confiance exacerbé qui peut mener à des situations décevantes, voire dangereuses . Certains avancent même que les personnes pessimistes seraient plus réalistes et donc plus aptes à affronter les épreuves de la vie. Or, comme

déjà souligné, l'optimisme est un moteur qui doit stimuler votre confiance en vous pour vous aider à surmonter les obstacles.

Prenons un exemple simple. Faire un saut en parachute sans aucune préparation et en ne comptant que sur le fait qu'il ne se passera rien de grave est une illustration d'un optimisme béat. En revanche, être convaincu d'être capable de sauter en parachute, d'en reconnaître les risques et de prendre les précautions adéquates est une attitude optimiste. La vision pessimiste vous inciterait à renoncer à votre saut à cause du danger ou de la difficulté de la préparation.

#### **6/Imprégnez-vous d'affirmations positives.**

Lire et écrire des phrases positives peut vous redonner de la motivation et de la détermination pour atteindre votre objectif. Inscrivez sur une feuille de papier des citations ou des expressions qui vous stimulent.

Collez-les là où vous pourrez les lire à tout moment de la journée : à côté du miroir de la salle de bains, sur votre ordinateur, sur votre porte d'entrée... Si vous manquez d'inspiration, je vous propose quelques expressions : « Tout est possible. » « Je suis l'architecte de ma vie. » « Mon corps est sain, mon esprit est brillant, mon âme est sereine. » « J'ai la force de faire de mes rêves une réalité. »

#### **7/Ne vous comparez pas aux autres.**

Dans une société qui prône l'image, se comparer à l'autre, que ce soit avec un collègue, un ami ou un mannequin de publicité, est presque une habitude inconsciente. Or, cela peut générer des sentiments négatifs tels que la jalousie, l'envie ou la dévalorisation de soi. Cessez de vous plaindre de vos défauts et apprenez à valoriser vos qualités.

Par ailleurs, notez que se plaindre constamment peut engendrer de la dépression et de l'anxiété. Apprenez à être reconnaissant. Comptez le nombre de remerciements que vous adressez dans une journée. Vous vous rendez peut-être compte que vous n'êtes pas suffisamment reconnaissant, voire que vous êtes ingrat.

Pourtant, toutes ces situations banales dans lesquelles les gens vous aident ou vous rendent un service sont autant d'occasions de montrer votre gratitude. Remercier à haute voix permet de mettre en lumière les moments positifs de votre journée et d'améliorer votre humeur.

Vous pouvez également tenir un journal intime. Mettre par écrit vos expériences permet de vous rendre compte de leurs aspects positifs et de stimuler votre sentiment de reconnaissance. Des études ont démontré que cette habitude rend les personnes plus optimistes .

**8/Agissez pour améliorer certains aspects de votre vie.**

Le pessimisme est parfois lié à un sentiment d'abandon ou de défaut de contrôle. Pour y remédier, identifiez deux ou trois aspects de votre vie que

vous voulez changer. Trouver des solutions et les mettre en œuvre vous aidera à retrouver confiance en vous et à améliorer votre quotidien. Soyez l'artisan de votre vie. Fixez-vous des objectifs réalisables et prenez des initiatives pour les atteindre .

Évitez toute forme de passivité ou de résignation. Commencez par des objectifs simples et ciblés. Au fur et à mesure, vous gagnerez de l'assurance et de l'expérience. Associez la pensée positive à vos actes. Cela vous permettra d'atteindre plus facilement votre but et d'améliorer vos performances. Dans une étude menée sur l'entraînement des joueurs de basketball, il a été prouvé qu'associer le succès à leurs aptitudes et l'échec à leur manque d'effort augmentait significativement leurs performances .

#### **9/Souriez autant que possible.**

Le sourire est un geste simple qui a de nombreux bienfaits. Il contribue à améliorer votre vie sociale, mais aussi votre bien-être général. Sourire active des dizaines de muscles faciaux. Cette stimulation déclenche un cercle vertueux de bien-être, car elle vous met dans un état d'esprit positif. Une étude a d'ailleurs mis en évidence ce lien. L'expérience a consisté à faire visionner un film comique à deux groupes de sujets.

Les individus de l'un des groupes devaient tenir entre leurs dents un crayon afin de simuler un sourire. À la fin du film, ces derniers ont trouvé le film plus drôle que les individus de l'autre groupe .

## 10/Prenez conscience de l'environnement qui vous entoure.

L'optimisme n'est pas seulement une attitude qui émane de vous. Il s'agit également d'une interaction que vous devez construire avec votre environnement. En en prenant conscience, vous réussirez à identifier les aspects qui vous freinent et que vous voulez modifier.

Agissez pour tenter de changer les choses. Par exemple, si vous pensez que certains projets doivent être menés dans votre commune, rejoignez une association ou un parti politique qui défend les mêmes idées que vous. Il est important de rester humble et de ne pas considérer votre façon de faire comme la meilleure. Chacun pense et agit selon sa propre culture. La tolérance et le respect d'autrui sont des attitudes qui contribuent à créer une paix sociale, mais aussi intérieure.

À une échelle plus personnelle, sachez que des actions simples peuvent initier de plus grands changements. Par exemple, modifier la disposition des meubles de votre bureau peut être un préalable à l'adoption de nouvelles habitudes professionnelles. Selon certaines études, une modification de l'environnement stimule de nouvelles zones cérébrales, ce qui permet de rompre plus facilement les mauvaises habitudes .

Les habitudes ont souvent un bénéfice secondaire qui nous empêche de les modifier et constituent ainsi une zone de confort. Pour changer votre vie, vous devez en sortir et expérimenter de nouvelles routines pour trouver

celle qui vous correspond .Construisez votre futur en vous basant sur vos interactions avec les autres et avec votre environnement. Vous aurez ainsi des éléments tangibles pour mettre en place des objectifs concrets et réalistes.

### **11/Imaginez votre vie sans ses aspects positifs.**

Cette réflexion vous permettra de relativiser les points négatifs de votre vie et d'en apprécier les positifs. Vous n'en serez que plus reconnaissant et optimiste. Par exemple, imaginez votre vie sans l'une des personnes que vous aimez ou sans la possibilité de passer des moments agréables. Cela doit vous faire prendre conscience que ce qui vous paraît acquis est en réalité une chance. Réalisez cette expérience mentale pendant une quinzaine de minutes par semaine .

Identifiez un fait marquant de votre vie tel qu'une rencontre, un voyage ou un succès. L'exercice consiste à réfléchir sur les causes et les conséquences de cet évènement pour mieux l'apprécier et développer une vision plus positive de votre vie.Concentrez-vous sur les circonstances ayant permis la réalisation de l'évènement.

Pensez à ce que serait la situation si vous aviez pris une autre décision ou si les circonstances avaient été différentes. Par exemple, si vous n'aviez pas lu l'offre d'emploi, vous n'auriez pas eu ce poste que vous affectionnez tant. Si vous aviez refusé son invitation, vous n'auriez pas été en couple

avec votre partenaire. Notez tous les faits et les décisions qui auraient pu empêcher la réalisation de l'évènement.

Décrivez en quelques lignes les scénarios alternatifs qui vous viennent à l'esprit. Imaginez votre vie si l'évènement n'avait pas eu lieu. Changez l'orientation de votre réflexion en vous focalisant sur les effets de l'évènement. Listez-en toutes les conséquences positives, passées, présentes et futures.

### **12/Apprenez à positiver.**

S'il est naturel de voir les choses du mauvais côté, il est aussi possible de contrer cette tendance avec un peu d'entraînement. Positiver est une capacité essentielle pour aborder la vie avec optimisme . En outre, elle contribue à lutter contre le stress et la déprime. De plus, positiver améliore la vie sociale et professionnelle . Pour acquérir la capacité à positiver, pratiquez l'exercice ci-dessous pendant dix minutes par jour sur trois semaines .

Listez cinq éléments positifs dans votre vie. Il peut s'agir de faits généraux tels qu'une bonne santé ou d'évènements spécifiques comme un repas de famille. Pensez à un évènement qui vous a récemment causé de la peine ou de la frustration. Par exemple, vous avez manqué votre bus et êtes arrivé en retard au bureau. Malgré le caractère globalement négatif de la situation, tentez d'y trouver trois points positifs. Par exemple, en courant

pour prendre le bus, vous avez fait un peu de sport, ce qui est bénéfique pour votre santé. Vous avez pris un autre bus et avez rencontré un ancien collègue que vous appréciez.

Vous avez de la chance de vivre dans une ville où le réseau de transport en commun est dense. Quelle que soit la situation, trouvez au moins trois aspects positifs. Le simple fait de les chercher vous aidera à modifier votre interprétation et votre réaction aux événements.

### **13/Riez.**

On rit moins souvent en grandissant. Or, le rire a de nombreuses vertus et peut même faire l'objet d'une thérapie . Rire est un moyen simple et naturel de soulager le stress ou même un état pathologique. Accordez-vous du temps pour rire en regardant des films comiques ou en assistant à des spectacles humoristiques. De plus, comme le sourire, le rire est communicatif et contribue à créer des liens sociaux. Dans l'idéal, essayez de rire de bon cœur au moins une quinzaine de minutes par jour .

### **14/Adoptez un mode de vie sain.**

Pratiquer une activité physique permet d'entretenir votre santé physique et mentale . En effet, le sport stimule la sécrétion d'endorphines. Or, ces hormones sont impliquées dans l'apparition du plaisir et la diminution de la souffrance et du stress. Un état d'esprit optimiste et la pensée positive sont donc liés à un mode de vie sain. Pratiquez une activité

sportive au minimum trois fois par semaine. Si un abonnement dans une salle de sport est une solution intéressante, vous pouvez aussi profiter de toutes les occasions pour faire une activité physique. Par exemple, vous pouvez promener votre chien, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ou encore descendre de votre bus quelques arrêts avant votre destination.

Tout mouvement physique peut vous aider à améliorer votre humeur. Limitez ou évitez la consommation de substances qui modifient l'humeur telles que l'alcool ou les drogues. En effet, ces produits ont des conséquences désastreuses sur la santé mentale et physique. Leur effet euphorique n'est que de courte durée et la dépendance qui s'installe est une source de souffrance aussi bien pour vous que pour votre entourage.

#### **15/Entourez-vous de personnes qui vous rendent heureux.**

Le stress peut générer un sentiment de solitude ou d'isolement. Si tel est votre cas, passez du temps avec des personnes avec lesquelles vous vous sentez bien. Par exemple, profitez d'un moment de repos pour jouer avec vos enfants ou sortir avec vos amis. S'entourer de personnes optimistes vous permet également de voir la vie avec plus de confiance. Même si leurs aspirations sont différentes, ces personnes vous aideront à lutter contre vos propres obstacles.

À l'inverse, si vous rencontrez une personne pessimiste, il est probable que sa morosité influence votre propre humeur. Cette transmission

spontanée des émotions est un phénomène connu sous le nom de contagion émotionnelle , dont l'une des meilleures illustrations est le fou rire. Cette transmission d'émotions est même si forte qu'il est recommandé de l'utiliser dans les relations professionnelles .

N'hésitez pas à rencontrer de nouvelles personnes. Même si vous évoluez sereinement dans un cercle familial et d'amis, vous pouvez l'élargir à de nouvelles connaissances.

Favoriser les contacts sociaux est également une façon d'adopter une vision optimiste de l'avenir. Un changement d'état d'esprit ne modifie pas nécessairement la personnalité. Si vous êtes de nature plutôt timide ou introvertie, devenir optimiste ne fera pas de vous une personne extravertie. En réalité, chercher à modifier votre personnalité risque de vous épuiser émotionnellement. De plus, cela est en contradiction avec les concepts d'acceptation de soi et d'autocompassion.

#### **16/Transmettez l'optimisme dans vos interactions personnelles.**

Comme indiqué plus haut, la contagion émotionnelle est un phénomène puissant que vous pouvez transformer en cercle vertueux. Exprimer de la compassion envers autrui améliore son moral, ce qui rejaillit positivement sur vous .

Faites-en l'expérience en aidant des sinistrés lors d'une catastrophe naturelle ou en offrant un café à un inconnu. Vous en ressentirez un profond

bien-être. Faire du bénévolat améliore la confiance en soi et l'estime de soi. Or, le défaut de l'un ou de l'autre peut conduire au pessimisme et à l'isolement. Aider les autres vous permet donc de vous aider vous-même.

Contribuer à l'amélioration du monde qui vous entoure procure également le sentiment d'être utile. En outre, en agissant sans l'intermédiaire d'un site internet ou d'une organisation, vous obtenez une reconnaissance personnelle pour votre travail, ce qui est d'autant plus stimulant. Faire du bénévolat permet de rencontrer des personnes animées du même désir que vous d'améliorer le monde. Il s'agit donc d'un environnement idéal pour absorber des émotions positives et devenir optimiste .

Si vous n'avez pas l'habitude de sourire aux inconnus, tentez-en l'expérience. Par exemple, lorsque vous êtes dans votre bus le matin, souriez au chauffeur ainsi qu'aux gens assis à côté de vous. Vous remarquerez que ce geste anodin rendra votre trajet plus agréable. Sans être réticent à sourire en public, sachez néanmoins que cela peut être mal perçu dans certains pays ou par certaines personnes .

#### **17/Rappelez vous que l'optimisme naît de l'optimisme.**

Cela signifie qu'une action ou une pensée positive entraîne un sentiment de bien-être, qui lui-même vous incitera à être optimiste et à agir dans ce sens. Avec le temps, vous deviendrez naturellement optimiste.

## **Oui ! Dites Oui Aux Opportunités**

### Synopsis

Vous possédez une volonté libre et êtes capable de sculpter votre monde en conformité avec vos espoirs. Votre conscient et votre inconscient bâtissent tous deux le monde qui vous entoure, mais vous n'êtes pas seul dans ce processus. Vous êtes le co-créateur de la source de la vie, quel que soit le nom que vous portez pour cela.



*« L'opportunité des novateurs ne consiste pas à être en harmonie avec l'évolution matérielle, mais avec les hommes. Les institutions et les esprits ont toujours du retard sur la technique. Par suite, celui qui serait à la hauteur de celle-ci et en prévoirait correctement les conséquences n'aurait aucune chance d'être entendu. Tout l'art du grand homme, du génie, consiste à savoir trahir ; entre le pilori et le panthéon, la zone est étroite. »*

*< p.57 > Alfred SAUVY / Mythologie de notre temps / Petite Bibliothèque Payot (191) 1971*

### *Le chemin pour atteindre votre but*

Un tremplin peut être une personne, un défi, une pensée ou ce que vous apprenez. Il est possible que ce soit une réparation ou un résultat qui vous aidera à fortifier votre caractère ou votre but. Cela pourrait être une chance pour l'amour, le plaisir ou le bonheur qui servira à intensifier votre vibration émotionnelle dans le sens où il est essentiel pour vous d'attirer ce que vous souhaitez.

Cela pourrait également être une crise de toutes sortes à partir de laquelle vous apprendrez et vous développerez.

Ce qui peut apparaître comme étant une crise à un moment donné, que ce soit la perte d'un emploi ou d'une relation, peuvent en fin de compte s'avérer être des dons qui serviront la destinée, le succès et le triomphe que vous souhaitez et avez choisis. Les avantages de ces situations ou scénarios peuvent ne pas vous sembler clairs en ce moment mais en allant plus loin sur la ligne, ils deviennent évidents rétrospectivement et en observant la situation avec le recul nécessaire.

Ayez foi en la vision la plus florissante possible. L'univers reconnaît la voie la plus convenable et la plus honorable menant à vos rêves. Chaque épreuve, chaque erreur, chaque peine porte en elle la graine d'un bénéfice similaire ou supérieur.

Lorsque vous travaillez avec la loi de l'attraction, des opportunités arriveront, il est donc crucial de vous mettre à leur disposition, de les reconnaître lorsqu'elles se déploient et d'agir en conséquence. Chaque expérience, chaque événement, chaque lien peut avoir un sens, une importance et vous servir de tremplin pour vous mener à vos objectifs. L'univers organisera tous les éléments de votre vie vers la symphonie de votre succès si vous êtes ouvert et le permettez.

Faire en sorte de vous rendre disponible pour ces opportunités peut signifier qu'il vous faudra faire un pas en dehors de votre zone de confort actuelle, communiquez et donnez de votre personne, enquêtez, demandez de l'aide, planter des graines, allez plus loin, cherchez des ressources et soyez dynamique pour atteindre vos objectifs. Plus vous placerez d'hameçons dans la rivière de votre vie, plus vous attraperez de poisson.

Vivre en restant ouvert et en poursuivant les opportunités qui s'offrent à vous, c'est fondamentalement le fait d'obtenir les ressources de l'univers qui combleront l'espace entre l'endroit où vous vous trouvez et l'endroit où vous aimeriez vous trouver.

C'est une étape cruciale dans l'optimisation de la loi de l'attraction. Cela vous permettra de faire des bonds de géant en direction de votre succès, ou de préférence, pour que le succès fasse des bonds de géant dans votre direction. Lorsque le temps sera venu de poursuivre une opportunité,

faites preuve de perspicacité, écoutez vos croyances, vos intuitions et le petit bouton intérieur de tous vos sens.

J'ai découvert que jusqu'à ce qu'une chose disparaisse de votre vie, elle a toujours fait partie d'une opportunité. Occasionnellement cette opportunité n'apparaîtra pas avant des semaines, des mois et parfois des années plus tard. Là peut se trouver un cadeau de l'univers, dans les situations que vous subissez.

De plus, chaque chance peut conduire à un nombre incalculable d'autres possibilités et être une source inépuisable de ressources supplémentaires.



*Je prends toutes ces idées et je les apporte dans mon foyer mental. Elles deviendront mes serviteurs bénévoles. Si l'idée est réellement efficace, elle le prouvera d'elle-même tôt ou tard. Je veux lui donner une chance de révéler sa valeur.*

*Vernon Howard*

## Comment Obtenir Absolument Tout ce que Vous Voulez

### Synopsis



Vous possédez une volonté libre et êtes capable de sculpter votre monde en conformité avec vos espoirs.

Votre conscient et votre inconscient bâtissent tous deux le monde qui vous entoure, mais vous n'êtes pas seul dans ce processus.

Vous êtes le co-créateur de la source de la vie, quel que soit le nom que vous portez pour cela.

*"Tous les pouvoirs de l'univers sont déjà en vous. C'est vous qui vous êtes caché les yeux avec vos mains. Vous vous plaignez qu'il fait noir. Sachez qu'autour de vous il n'est pas de ténèbres. Otez les mains de devant vos yeux et la lumière paraîtra, qui était là de toute éternité." Swami*

*Vivekananda*

*Attirez-le vers vous grâce à la gratitude*

Comment mener à bien la Co-création ? En demandant , en permettant, en décidant , en obtenant, en étant ouvert et en vous appuyant sur son fonctionnement. Ensemencez vos buts avec les graines de vos désirs (votre désir est le style que vous utilisez pour demander à l'univers ce que vous désirez), soyez ouvert et gardez la volonté de cueillir les fruits dans votre monde.

Ce n'est en rien une tâche difficile, pourtant cela demande de faire preuve de clarté – de la clarté à propos de ce que vous désirez, dans vos sentiments, dans le fait que vous êtes capable de l'accomplir, de la clarté dans le fait de prendre conscience que vous le méritez (ce que, bien entendu, vous faites toujours). Vous êtes le seul à pouvoir garder le cap. L'univers vous dira toujours oui.

Votre monde est la manifestation et l'extension de l'intégralité de votre esprit, un holographe de votre prise de conscience. C'est aussi une plateforme et une porte avec lesquelles l'univers peut porter avec vous au travers de signes, signaux, et murmures dans votre quotidien comme autant de flèches et de piques qui vous serviront de guide et vous aideront le long du chemin. Plus vous prendrez conscience des liens qui vous unissent à une source abondante d'amour infini, plus vous en posséderez les dons.

Obtenir est souvent l'élément manquant de la réussite. Tous les blocages de l'obtention sont des blocages à ce que vous souhaitez. Répétez l'obtention dans tous les domaines de votre vie, que ce soit des compliments, des cadeaux, l'expérience d'un autre, la beauté de la nature. Lorsque vous appréciez quelque chose et que vous en êtes reconnaissant, vous l'obtenez.

L'obtention crée une porte à travers laquelle l'univers peut apporter des dons dans votre vie. Elle permet la magie de la Co-création et des possibilités heureuses et inespérées bien au-delà des limites de votre imagination. Plus vous vous permettez vous-mêmes d'obtenir, plus votre pouvoir d'attraction sera touché par la grâce, rapide et généreux.

L'obtention est souvent considéré comme quelque chose que vous faites en réaction à un don, mais acquérir la volonté et le pouvoir de la recevoir, en soi, fait en sorte que ces dons apparaissent dans votre réalité. Comme on dit, lorsque le récepteur est prêt à recevoir, l'offrande suit. L'univers est un paradis où les rêves deviennent réalité. Tout ce que vous désirez obtenir est entre vos mains.

Je mets ici l'accent sur le fait de recevoir car c'est souvent l'aspect le plus négligé dans le cycle du donner-recevoir. La valeur du fait de transmettre est bien plus reconnue que celle de recevoir. Elles sont intrinsèquement liées si chacune s'ouvre à l'autre. Plus vous transmettez,

plus vous prenez, et plus vous prenez (de vous-mêmes, de l'univers ou d'une autre personne), plus vous êtes capable de transmettre.

Répéter l'action de prendre dans votre quotidien. Reconnaissez lorsqu'une personne vous fait un compliment et prenez note de votre réponse et de la manière dont vous répondez. L'acceptez-vous ? Ou avez-vous tendance à vous bloquer, nier ou protester ?

Une fois que vous obtenez de bonnes nouvelles, une réussite ou la manifestation de ce que vous désirez, soyez reconnaissant de ce que vous avez reçu.

Remémorez-vous ce que vous pourriez ressentir en l'obtenant. Travaillez-le, entraînez-vous. Familiarisez-vous avec et conservez près de vous cette énergie de l'obtention. Affirmez votre réceptivité et votre volonté de recevoir. Recevoir se situe au-delà du plus puissant, du plus agréable des outils de la manifestation. En vous autorisant à prendre, vous serez en mesure de laisser entrer l'amour, les miracles, les succès que l'univers souhaite vous donner à chaque étape de votre voyage.

Restez en alerte de tout sentiment négatif qui pourrait trainer autour de vous. Peut-être considérez-vous que recevoir est égoïste, ressentez-vous que vous ne le méritez pas, ou encore, si vous êtes un homme, que recevoir est réservé aux femmes. Peut-être ressentez-vous que recevoir vous place en

position de vulnérabilité et donc que vous en avez peur, ou considérez-vous cela comme une perte de contrôle.

Admettez et soyez reconnaissant de l'amour et de la bonté dans votre monde, et dans cette acte de gratitude, vous vous ouvrirez à la réception à un tout autre niveau, et en plus de cela, vous en inviterez davantage dans votre vie. Lorsque vous vous ouvrez pour obtenir des dons et des faveurs qui sont déjà dans votre vie, vous deviendrez plus ouvert encore à la réception de nouveaux dons, amours et réussites dans votre vie.

Un problème qui peut se poser à certaines personnes lorsqu'elles commencent à explorer la loi de l'attraction concerne leurs émotions négatives et les effets négatifs correspondants qu'elles peuvent attirer. À cause de cela, elles tentent de contenir, nier ou réprimer leurs croyances, mais cela ne fonctionne pas comme ça.

C'est le numéro un des mythes concernant la loi de l'attraction. Ce que nous rejetons persiste. C'est tout ce que nous reconnaissons et acceptons auxquelles nous pouvons naturellement renoncer et nous en libérer. Ce que nous nions ne disparaît pas, et s'infiltrera inévitablement dans notre monde, dans les circonstances, les gens et les événements que nous attirons. Les émotions refoulées déforment notre énergie.

De nos jours, il existe plusieurs méthodes pour se débarrasser et transformer ces émotions. Des ressources externes comme la musique, la

beauté et l'exercice, et des ressources internes - vos sentiments, vos choix, vos centres d'intérêt et votre imagination - peuvent toutes être appliquées.

Se pardonner à soi-même comme aux autres est une façon incroyablement puissante d'expulser et de transformer des grappes entières d'émotions négatives. C'est l'ultime désintoxication esprit-corps et âme et peut vous libérer des émotions toxiques, et drainer tout ce qui les accompagne. La perception et la gratitude sont également très efficaces en déplaçant votre résonance émotionnelle et ainsi libérer des états de vibration plus lents.

Ressentir vos croyances est un moyen rapide de vous en débarrasser. Cela ne signifie pas vous en remettre à eux ou leur accorder une attention excessive s'ils ne vous aident pas, car cela leur permettraient de passer à travers vous en étant verbalisés. Cela demande plus d'énergie de taire une émotion que de l'expérimenter. Reconnaître, consentir et ressentir une émotion permettront sa libération.

Vos sentiments sont des indicateurs puissants de ce qui se passe en vous. Respectez-les et écoutez-les lorsqu'ils parlent de vous, de votre vie et de votre monde ainsi que toutes les croyances et les pensées correspondantes que vous pourriez contenir.



*Je veux imiter l'exemple de ceux qui réussissent, de ceux qui ne connaissent pas d'obstacles. Je veux mériter et obtenir succès, joie, pouvoir, amour.*

*Henri Durville,*

## **Conclusion**

Nourrissez vos ambitions, pas vos ennuis. Nourrissez vos réussites, non vos échecs. Vos idées, vos croyances et vos centres d'intérêts sont directionnels. Ils conduisent quelque part. S'ils se sentent bien, il en sera donc de même de votre destination.



*Toi, mon Aide intérieur, tu me donnes le pouvoir de faire rayonner autour de moi l'amour et la sympathie qui attirent les autres. Tu m'aides à gagner ceux avec qui je peux nouer une amitié intime et durable. Tu les places sur mon chemin et fais en sorte que dès le premier instant de notre rencontre, nous sachions que nous vibrons à l'unisson et que nous appartenons l'un à l'autre. Je te remercie de ton assistance et de ta direction.*

*K.O. Schmidt,*

Si vous êtes en train de vivre une période particulièrement difficile, ou qu'une partie de votre vie stimule un haut niveau de peur, d'inquiétude ou d'anxiété, ou tout autre sentiment négatif (colère, culpabilité, et ainsi de suite) et que vous essayez de vous extirper de ces sentiments, il existe une méthode que vous pourrez utiliser et qui vous permettra de vous focaliser loin de ce que vous ne désirez pas et de s'ajuster sur ce que vous faites, en plus de vibrations positives très élevées.

Pour cela, au début de chaque journée, choisissez :

Soit un but/une ambition que vous souhaitez accomplir et exprimez-le/la qu'il/elle soit petit/e ou grand/e.

Soit une personne que vous admirez beaucoup et dont vous souhaitez adopter et acquérir la plupart de ses qualités.

Pour atteindre cette focalisation vous aimerez peut-être également l'exercice suivant.

Essayez de regarder un point fixe en face de vous pendant un certain moment sans aucune distraction (vous pourriez par exemple dessiner un point sur une feuille de papier et l'accrocher sur un mur, ou utiliser un autre point de concentration).

Vous serez en mesure de commencer avec un objectif de 30 secondes de maintien de votre concentration totale sur ce point.

Essayez de garder l'esprit clair et de rester dans ce processus en dirigeant toute votre attention sur ce point de focalisation.

Vous serez alors capable d'allonger votre temps de focalisation en vous fixant toujours sur ce seul et même point (dites-vous 1 minute, puis 1 minute et demi, et ainsi de suite).

C'est un exercice formidable pour développer votre pouvoir de focalisation, en stabilisant votre esprit et en étant ancré dans le présent et dans l'instant absolu. Vous serez alors en mesure de pratiquer cet exercice dans toutes les routines, jour après jour et de répéter le fait d'être entièrement présent dans vos activités.

Une autre façon de garder sa concentration alignée sur ce que vous désirez consiste à reconnaître et à célébrer vos réussites. Gardez sur vous un carnet de succès et notez chaque événement et chaque circonstance qui peut être considéré comme un pas positif vers vos objectifs, y compris les expériences intérieures de qualité comme le bonheur et la gratitude que vous éprouvez.

En étant conscient de votre progression, vous augmentez votre focalisation sur les résultats que vous souhaitez obtenir et ainsi construire vos propres croyances et attentes. Offrez-vous triomphes et accomplissements.

À votre plus bel épanouissement.

## Merci De Mohammed

Merci beaucoup d'avoir pris le temps de lire ce premier volume ([Développement Personnel](#)). Si vous avez apprécié sa lecture, aidez-moi: mettez un commentaire qui aide les lecteurs qui sont intéressés mais se demandent si sa lecture en vaut la peine, à se décider. Cela vous prendra seulement une minute, et vous m'aidez ainsi à vous préparer d'autres ebooks de qualité.

Cela voudrait dire beaucoup pour moi si vous pouviez poster un commentaire du livre sur Amazon.

Allez à ([Développement Personnel](#) ), descendez jusqu'à la rubrique "Commentaires en ligne" et cliquez sur le bouton "Créer votre propre commentaire".

D'avance, MERCI !"

**Pour En savoir Plus:**

[Changer de Vie: Choisir de Vivre en Pleine Conscience \(Coaching De Vie t. 2\)](#)

