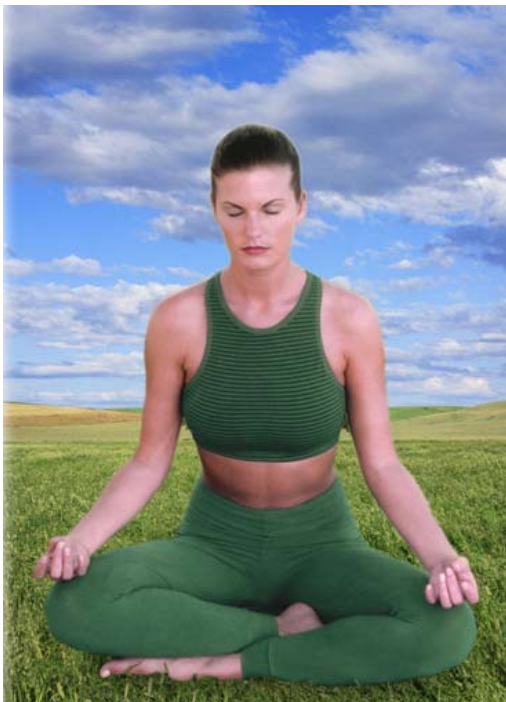


Comment devenir une personne plus sereine

# L'art de TRANSFORMER sa vie.



*“Rien n’est là-bas  
qui ne soit  
déjà ici”*

**Bruno Lallement**

<http://www.psychologie-du-bien-etre.com>

Tous droits réservés pour tous pays - © 2008

**Edité par : Ressources & Actualisation**

**Bruno Lallement**

**33 rue du Roskopf - 67710 Engenthal**

# **L'art de transformer sa vie**

**Ou**

**Comment devenir une  
personne plus sereine**

Par

Bruno Lallement

© 2007 <http://www.accomplissement-de-soi.org>  
Tous droits réservés pour tous pays

Edité par : Ressources & Actualisation  
33 rue du Roskopf - 67710 Engenthal

# Table des matières

<b><i>L'art de transformer sa vie</i></b> _____	<b>1</b>
<b>Ou</b> _____	<b>1</b>
<b>Comment devenir une personne plus sereine</b> _____	<b>1</b>
<b><i>Introduction</i></b> _____	<b>4</b>
<b><i>Être en paix avec soi-même</i></b> _____	<b>4</b>
<b><i>Les bases indispensables de la réussite et du bonheur</i></b> _____	<b>6</b>
<b>Les dangers que vous font courir vos habitudes</b> _____	<b>6</b>
<b><i>Comment acquérir une profonde maîtrise de soi</i></b> _____	<b>9</b>
<b>Ce que vous devez d'abord savoir sur le fonctionnement de votre esprit</b> _____	<b>9</b>
<b>Une excellente méthode pour ne plus être esclave de ses émotions</b> _____	<b>10</b>
<b>La technique pour gagner en maîtrise de soi</b> _____	<b>11</b>
L'erreur à ne surtout pas commettre _____	11
Autre erreur importante _____	12
Comment pratiquer correctement _____	12
L'attitude à avoir pendant la pratique _____	13
Le secret des relations heureuses _____	14
<b>Le vrai pouvoir de la concentration intérieure</b> _____	<b>14</b>
L'erreur à ne pas faire quand vous pratiquez _____	15
<b>Comment dompter le mental</b> _____	<b>16</b>
Comment dompter efficacement le mental _____	16
Un des grands secrets pour atteindre la paix intérieure _____	17
<b>Comment maîtriser ses pensées</b> _____	<b>17</b>
Ce que vous devez absolument savoir sur vos pensées _____	17
Une excellente technique pour accentuer le calme mental et la paix intérieure _____	18
La clef de la réussite dans la pratique _____	19
Ce qui fait la différence avec une banale technique de relaxation _____	20
Que faire pour avoir des résultats solides et durables _____	20
<b>Comment approfondir la maîtrise de soi-même</b> _____	<b>21</b>
Un conseil très utile pour gagner en stabilité et en maîtrise de soi _____	22
Comprendre la pratique _____	22
Une pratique simple mais puissante pour vous libérer de la culpabilité _____	22
<b><i>Comment utiliser la respiration pour améliorer santé et équilibre</i></b> _____	<b>24</b>
<b>Ce que la respiration peut vous apporter de plus</b> _____	<b>24</b>
Technique de la respiration complète _____	25
La respiration naturelle _____	26
<b><i>La véritable source du bonheur</i></b> _____	<b>28</b>
<b>Qui êtes-vous ?</b> _____	<b>28</b>
<b>Le secret caché de la pratique</b> _____	<b>29</b>
<b>La qualité indispensable pour réussir</b> _____	<b>30</b>
Vous voulez vraiment des résultats ? _____	30
<b><i>Comment atteindre la maîtrise parfaite de son potentiel</i></b> _____	<b>32</b>

<b>Les pratiques avancées pour se réaliser pleinement</b>	<b>32</b>
Les principes de la méthode	32
<b>Comment ne plus être le jeu de ses émotions</b>	<b>32</b>
<b>Les 6 étapes indispensables pour atteindre ses objectifs dans la vie</b>	<b>33</b>
<b>Une pratique puissante pour retrouver joie de vivre et bonheur</b>	<b>35</b>
Ce que vous devez absolument faire pour réussir	35
<b>La vraie cause du bonheur et de la souffrance</b>	<b>36</b>
La logique du bonheur	36
<b>Utilisez les contraires pour transformer votre vie</b>	<b>37</b>
Une des grandes lois universelles	37
Comment parvenir à ce résultat ?	38
Comment révélez le positif en vous	38
Comment entrainer son esprit	39
<b><i>En conclusion</i></b>	<b>41</b>

## Introduction

# Être en paix avec soi-même

Un des enseignements sur la nature humaine que m'a donné un jour Shimed Rigzin Rinpoché, ce révérend prêtre bouddhiste que j'ai eu le bonheur de rencontrer sur une quinzaine d'année et qui m'a le plus marqué, était :

« L'être humain est semblable à une voiture à deux moteurs. L'un pousse en avant, ce sont nos aspirations positives, et l'autre tire en arrière, ce sont nos peurs, nos préjugés et vues fausses, nos doutes et culpabilités ».

Voilà qui résumait tant de choses en une seule phrase sur le comportement humain.

Préserver ou recouvrer sa santé et son équilibre ne se résume pas seulement à se nourrir de façon saine, ni à avaler des remèdes soient ils naturels, pas plus que s'évertuer à prendre des postures de yoga ou de ci-cong.

Ces démarches, certes très utiles, ne suffisent pas à l'individu s'il ne parvient pas à être profondément en accord avec lui-même.

Les êtres les plus équilibrés et stables qu'il m'a été donné de rencontrer étaient d'abord des personnes enracinées dans l'instant,



vivant en parfait accord avec leur véritable nature.

« Rien n'est là-bas qui ne soit déjà ici » dit un adage zen. Si en effet vous ne pouvez bénéficier pleinement de ce que vous êtes ou vivez ici et maintenant, tout le reste n'est que fantasme,

mentalisation, duperie des sens et du mental.

Celui qui a pu établir sa « demeure » en lui-même, exactement là où il se trouve, peut seul vraiment profiter de son existence, tout simplement parce qu'il est là et que, de fait, rien ne peut lui échapper.

Les pratiques et les enseignements quels qu'ils soient, s'ils doivent avoir un objectif est bien celui d'aider l'individu à vivre sa réalité à chaque instant et non de se contenter de quelques états de bien-être volés ici et là, à la faveur d'une assise ou d'une pratique de détente ou de l'absorption d'une substance quelconque.

Aujourd'hui, dans ce marasme ambiant, tout le monde court après le bien-être qui semble tellement faire défaut à une société en proie à l'agitation et au stress ...

Mais cette course au bien-être qui nous pousse à absorber tout et n'importe quoi, n'est-elle pas aussi en train de nous faire passer à côté de l'essentiel ? L'un ne peut pas vivre sans un corps parfait, l'autre n'arrive pas à se sentir bien s'il ne s'est pas épuisé à faire du sport, ou s'être adonné à son activité habituelle ... Les plus angoissés se tournent vers les drogues officielles ...

Seulement au final, le constat d'échec est patent, car tant que l'on n'est pas en paix avec soi-même, rien ne parvient à apaiser cette angoisse profonde de vivre. Sans cette paix intérieure, comment en effet être en paix avec l'extérieur ? Avec ses proches et amis, ses collègues, son travail et tout simplement le monde dans lequel nous vivons.

Peut-être devrions-nous alors commencer par là, faire d'abord la paix avec nous-même.

Bruno Lallement

Le 3 Février 2008

Formateur en Ressources Humaines et développement personnel

Auteur de : « **Les grands secrets du bonheur et de l'accomplissement de soi** »

Lien d'accès = <http://url-ok.com/c20b54>

Ressources & Actualisation

33 rue du Roskopf

67710 Engenthal 03 88 87 32 48

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

# Les bases indispensables de la réussite et du bonheur

Comment avoir une vie meilleure, comment faire pour atteindre ses objectifs, comment se libérer de ses difficultés ; stress, angoisses, anxiété, manque de confiance en soi., bref comment avoir une vie heureuse et épanouissante ?

Ce guide pratique va vous donner des réponses, vous montrera également les erreurs à ne pas commettre et surtout des moyens efficaces pour y parvenir, mais quoi que je puisse dire, rappelez-vous une chose très importante :

**Vous n'obtiendrez jamais le moindre résultat si vous n'appliquez pas !**

Pourquoi ?

La réponse est simple :

Tout ce que vous vivez aujourd'hui est le résultat d'un grand nombre d'habitudes qui se sont ancrées en vous et qui se sont renforcées au fil du temps par... La force même de l'habitude.

**Si vous voulez vraiment changer, vous devrez progressivement modifier vos habitudes, à commencer par vos habitudes de penser.**

En effet, quand je parle d'habitude, je ne parle pas seulement d'habitudes comportementales, mais aussi d'habitudes prises dans votre manière de penser. Vous ne le réalisez peut-être pas encore, mais vos façon de penser, et surtout de voir, conditionne tout le reste de vos comportements et induit automatiquement ce que vous vivez.

## Les dangers que vous font courir vos habitudes

**Votre mode de fonctionnement, vos attitudes sont le fruit de vos habitudes.** Et ce qui est dramatique (ou positif si c'est une bonne habitude) dans une habitude c'est que non seulement elle se renforce d'elle-même, mais c'est tellement devenu une habitude, que vous ne vous en rendez plus compte. Vous ne réalisez pas à quel point elle influence ce qui vous arrive.

Souvent je dis aux personnes qui me consultent : regardez simplement les autres sans les juger et très vite vous pourrez vous faire la réflexion : « ce n'est pas étonnant ce qui lui arrive, vu comment il s'exprime, agit ou pense, il ne peut rien lui arriver de positif, seulement il ne semble pas s'en rendre compte »

Hé oui, il ne s'en rend pas compte, et **ce qui est vrai pour les autres est vrai pour vous.**

Vous êtes trop collé à vos conditionnements, vous avez tellement pris l'habitude de fonctionner de cette façon que vous ne vous en rendez plus compte, que vous ne réalisez pas comment ils affectent votre vie.

Et pourtant, les mêmes causes produisent les mêmes effets. Ce qui vous arrive (ou ne vous arrive pas) ne se produit pas par hasard. C'est simplement la conséquence, le prolongement de votre manière d'être.

**Tout ce qui existe dans l'univers résulte d'un ensemble de causes et de conditions, c'est une loi universelle, et votre propre vie n'échappe pas à cet état de fait.** Ce que vous vivez maintenant est simplement un aboutissement, une conséquence. Mais heureusement, rien dans la nature n'est figé et si on sait s'y prendre, on peut modifier le cours des événements et conduire sa vie vers le bonheur, le succès et la santé.

Nous verrons plus loin quelle est la première chose à faire pour ne plus être tributaire de ces états d'être indésirables. Mais en attendant, notez bien ceci :

Vous pourrez lire tous les livres du monde sur le sujet, tout connaître du manque de confiance en soi par exemple, du stress, de l'anxiété et même des lois du succès, vous pourrez avoir étudié la psychologie, suivi même des cours à l'université **mais rien de tout cela ne vous en délivrera.**

Vous aurez certes des prises de conscience, peut-être réaliserez-vous certaines de vos erreurs, mais tant que vous ne mettez pas en application, tant que vous ne pratiquez pas, rien ne changera réellement pour vous.

Tous les coach honnêtes vous le diront : seule l'expérience vous fait grandir et apporte le changement, si vous n'êtes donc pas prêt à faire ces efforts pour vous-même, oubliez tout ça et continuez à faire comme vous avez toujours fait.

J'entends malheureusement et trop souvent des personnes venir me voir et me dire qu'elles veulent changer, qu'elles en ont assez de souffrir ou de ne pas avoir la vie qu'elles aimeraient avoir, seulement, je constate que c'est toujours la même histoire : elles n'entreprennent rien qui va dans le sens de ce qu'elles veulent. Comment voulez-vous que quelque chose change dans ce cas ?

Je me souviens d'un sage que j'ai longuement fréquenté, il me disait souvent :

« Tout le monde veut des résultats, mais très peu de personnes sont réellement prêt à faire ce qu'il faut pour les obtenir et c'est seulement quand les choses sont devenues catastrophiques pour elles qu'elles se décident enfin. Seulement à ce stade il leur faut bien plus d'efforts et d'énergie pour se sortir d'affaire qu'elles n'en n'auraient eu besoin pour acquérir tout de suite les bonnes habitudes »

Retenez donc ceci :

**VOUS NE POUVEZ PAS DESIRER UNE CHOSE  
ET CULTIVER SON CONTRAIRE, C'EST IMPOSSIBLE.**

Voici un exemple concret : avez-vous déjà vu un pessimiste heureux ? Personnellement jamais. Cela vous paraît évident et pourtant ...



L'attitude pessimiste ne peut avoir que pour conséquence : la tristesse, le doute, la peur la morosité etc ... Mais sûrement pas la joie, le bien-être, l'envie de vivre ...

C'est simplement une loi naturelle qu'une chose et son contraire ne peuvent exister au même moment (voir plus loin).

Lorsque vous êtes en colère, vous ne pouvez en même temps éprouver de l'amour ou de la compassion. Il ne peut y avoir de joie si vous êtes accablé par la tristesse ou la déprime. Inversement, la joie de vivre vraie et solide interdit toute déprime. Une puissante capacité à aimer annihile toute colère, toute agressivité. Une saine et profonde confiance en soi ne laisse plus place au doute et à la peur, etc...

Seulement il faut que toutes ces qualités s'enracinent profondément dans une conscience claire de vos ressources et de votre véritable nature, sinon la moindre tempête, la moindre perturbation aura tôt fait de vous renvoyer dans les tourments de votre négativité. D'où la nécessité d'acquérir une saine et authentique maîtrise de votre esprit sans laquelle il est impossible de gérer sa vie de façon juste et heureuse.

C'est ce que nous allons examiner maintenant.

# Comment acquérir une profonde maîtrise de soi

## **Ce que vous devez d'abord savoir sur le fonctionnement de votre esprit**

Comme nous l'avons vu plus haut vos habitudes se sont ancrées en vous de façon telles que vous ne vous rendez plus compte que vous les avez. Elles sont passées à un niveau inconscient ; ceci est d'ailleurs normal. C'est le principe même de l'apprentissage. Lorsque vous avez appris à conduire, vous avez du fournir un effort et produire ce que l'on pourrait appeler un « acte conscient ». Puis l'habitude venant vous oubliez ces actes et vous faites les choses de façon réflexes.

Dans ce genre de situation il est tout à fait salutaire que l'apprentissage devienne une habitude mais à condition que cet apprentissage soit adapté et juste par rapport à ce que vous cherchez à obtenir. Si dès le départ vous prenez de mauvaises habitudes, vous allez rencontrer des difficultés, c'est évident.

Votre vie, votre histoire, votre éducation vous ont appris un très grand nombre de choses. Dans un premier temps vous vous êtes calqué sur le fonctionnement de vos éducateurs, vous vous êtes imprégné des ambiances, du contexte à la fois familial et social. En bien ou en mal, Vous avez bénéficié d'un grand nombre d'influences et tout cela a conditionné votre manière de voir, de penser et d'agir.

Que cette manière de penser soit juste ou pas, que vous le vouliez ou non, elle influence vos choix, vos désirs et naturellement vos comportements qui eux induisent à la fois des situations mais aussi l'attitude d'autrui. Un exemple simple : vous même n'agissez pas de la même façon avec des personnes aux comportement différents, leur attitude induit de votre part une certaine réaction qui vous est propre, qui elle est liée à VOS habitudes de pensées.

En résumé chacun se comporte non seulement en fonction de la situation mais surtout en fonction de sa représentation personnelle de la situation.

## **Ce qui se passe dans notre mode de fonctionnement habituel**

D'abord, distinguons 2 modes de fonctionnement principaux :

### **1. Le mode de fonctionnement habituel ou ordinaire.**

C'est le mode de fonctionnement que nous adoptons au quotidien lorsque nos comportements sont régis par nos habitudes.

## 2. Le mode « attentif » ou vigilant

C'est lorsque nous agissons de manière pleinement consciente (plus rare) et que nous ne permettons plus à nos conditionnements d'influencer nos choix.

En état ordinaire, notre conscience s'identifie à nos pensées et donc aux émotions qui leur sont liées. Que se passe-t-il alors ? Notre conscience suit nos pensées, autrement dit elle s'y associe. Le résultat est que si de la colère s'élève en nous par exemple, nous allons être emporté par elle et nous ne ferons que réagir à la situation au lieu d'agir de manière constructive et appropriée.

Combien d'entre vous n'ont-ils pas subi les dégâts provoqués par une telle situation ?

Il s'ensuit pour les plus honnêtes d'entre nous du regret voire du remord pour avoir agi soit de manière précipitée, soit de façon trop agressive à l'endroit d'autrui. Sans compter les effets que cela peut avoir sur le long terme : relation gâchée, perte de confiance dans l'autre, etc ...

Pour les plus orgueilleux : refus de reconnaître son erreur, entêtement et, sur le long terme, répétition de l'erreur produite.

Une réaction émotionnelle peut naturellement être soit extravertie soit introvertie. Ce n'est pas parce qu'elle n'est pas exprimée qu'une réaction n'existe pas. Pour résumer autrement : « soit vous explosez, soit vous implosez. Ou vous faites des dégâts à l'extérieur ou à l'intérieur »

Dans tous les cas vous restez le jeu de vos émotions, à qui vous laissez malheureusement toute autorité sur votre vie. Vous donnez un tel crédit à ces réactions que vous en arrivez à les justifier. Si nous avons parfois de bonnes raisons d'être en colère, il est toutefois indispensable, si nous souhaitons être vraiment libre et en paix, de reconnaître que ce ne sont pas les circonstances qui ont générées la souffrance, mais ce qu'elles ont réveillé en nous. La colère, ou toute autre émotion négative, nous envoie plus sûrement en enfer que la parole désobligeante de notre vis-à-vis.

Je ne veux pas dire par là que vous devez refouler vos émotions, ce serait peine perdue et une cause supplémentaire de souffrance. Il y a en effet une différence importante entre : « ressentir ou éprouver une émotion » et « être emporté par cette émotion ».

### **Une excellente méthode pour ne plus être esclave de ses émotions**

Ne plus les suivre, cessez de leur donner du pouvoir, autrement dit ne plus s'y identifier. Pour cela vous devez faire en sorte que votre conscience « ne parte plus avec », qu'elle gagne en stabilité et la seule façon d'y parvenir est d'acquérir davantage de recul, et ce recul vous ne pouvez l'obtenir qu'en développant votre concentration intérieure ou « attention focalisée ».

En effet, si vous faites en sorte, par un entraînement adéquat, que votre conscience

demeure dans l'instant au lieu de suivre vos pensées, non seulement vous n'en subirez plus les effets, mais vous pourrez aussi en modifier la nature et l'intensité

Si vous en avez l'opportunité lisez l'ebook : « **les grands secrets de l'accomplissement de soi et du bonheur** ». Vous y trouverez un développement très détaillé sur le fonctionnement de l'esprit humain et la manière d'en libérer le potentiel. (lien d'accès : <http://url-ok.com/c20b54>)

## **La technique pour gagner en maîtrise de soi**

Tous les grands maîtres de méditation le disent : « la concentration intérieure représente la clef de tout l'édifice du psychisme humain. Sans cette concentration intérieure il est impossible d'accéder aux ressources et aux richesses les plus profondes de notre propre esprit »

Sans cette technique de base il est en effet inutile d'espérer obtenir des résultats profonds et durables, et toutes les pratiques que vous pourrez utiliser par ailleurs (autosuggestion, visualisation, méditation etc ...) n'auront qu'un effet très superficiel par rapport à ce qu'elles peuvent réellement vous apporter.

### **Comment développer la concentration ?**

La meilleure façon d'y parvenir est d'y aller progressivement. En effet vous devez littéralement « apprivoiser votre esprit ». Je ne peux ici développer dans le détail cette merveilleuse technique. Je vous recommande, à cet effet, de recourir au suivi de la [méthode](#) ou au moins à l'ebook proposé plus haut.

### **Voici 2 liens qui vous seront très utiles :**

[http://www.accomplissement-de-soi.org?gad=CPz\\_z-0FEgiACUOMaw75sBisupj6AyDgk8s](http://www.accomplissement-de-soi.org?gad=CPz_z-0FEgiACUOMaw75sBisupj6AyDgk8s)

<http://url-ok.com/c20b54>

### **L'erreur à ne surtout pas commettre**

Avant de parler de la façon de pratiquer, permettez-moi de développer un point vraiment très important, une connaissance sans laquelle vous n'auriez que peu de résultat et c'est malheureusement une erreur que beaucoup de gens commettent, même parmi certains auteurs :

### **NE VOUS FIXEZ JAMAIS SUR LE RESULTAT**

Cela peut vous sembler paradoxal parce que c'est ce que vous cherchez, mais en réalité ça ne l'est pas. Si vous avez compris ce que je vous ai dit plus haut : le résultat est un aboutissement, une conséquence, autrement dit, ce qui compte ce n'est pas le résultat, mais le moyen et plus précisément le processus pour y parvenir qui est le plus important.

Si vous êtes trop fixé sur le résultat, que va t'il se passer ?

Trop obnubilé par le but, vous n'accorderez pas assez d'attention à ce que vous faites pour l'atteindre. N'agissant pas de manière appropriée, l'impatience vous gagnera, ce qui vous fera perdre en efficacité et réduira encore d'autant plus vos chances d'y parvenir.

### **Autre erreur importante**

Ne vous attachez pas au résultat obtenu. En effet, en pratiquant, certaines manifestations vont inévitablement se produire. Le danger est que vous vous attachiez à ce qui se passe car, dans ce cas, vous allez faire la même erreur que celle citée avant, vous allez cesser de vous concentrer sur le processus, et du coup, les résultats ne se produiront plus.

C'est une erreur que font beaucoup de personnes dans leur pratique, erreur qui les pousse à abandonner parce qu'elles pensent à tort que la pratique ne fonctionne plus.

### **Comment pratiquer correctement**

Il existe plusieurs manières de développer la concentration intérieure. Beaucoup de livres vous en parlent mais il est bon que vous puissiez comprendre leurs effets et mécanismes.

**La première chose à savoir** : il s'agit surtout de développer l'attention et non la concentration. Si j'emploie le terme concentration en y ajoutant « intérieure », c'est pour le différencier de la concentration ordinaire qui consiste à fixer son esprit. Cette méthode n'est pas profitable car elle provoque un refoulement des pensées qui chercheront tôt ou tard à faire surface et avec la même violence que celle avec laquelle vous les avez rejetées.

Cette pratique trop intense à mon goût peut avoir des effets réellement très néfastes et engendrer sur le long terme de sérieux troubles, surtout chez les personnes fragiles. Il s'agit de « dompter » son esprit, non de le soumettre par une attitude trop autoritaire.

Si vous connaissez un peu l'univers des chevaux, vous savez alors que la façon la plus habile de tirer le meilleur parti de sa monture est d'être capable de faire preuve à la fois de fermeté mais aussi de douceur et d'ouverture. Une attitude trop autoritaire risque en effet soit de braquer l'animal, soit de le soumettre. Seulement, dans aucun de ces cas vous ne bénéficiez pleinement de son potentiel et de ses capacités.

Pour votre esprit il en est de même.

### **La concentration sur des objets extérieurs**

Vous pouvez utiliser des objets extérieurs comme un dessin concentrique, un mandala, une photo etc ... Mais là aussi attention de ne pas les « fixer » volontairement en essayant de chasser vos pensées. Si vous utilisez un mandala, par exemple, détendez vos yeux et « regardez » le dessin. Peu importe qu'il y ai des pensées ou non, au contraire, c'est l'occasion pour vous d'apprendre à les accepter telles qu'elles sont en les laissant simplement traverser votre champ de conscience.

Qu'elles soient positives ou négatives n'a pas d'importance non plus, ce qui compte c'est que vous vous entraînez ici à ne plus les suivre et ne plus leur donner de pouvoir. **C'est cela la vraie maîtrise de soi**, non une attitude contrainte et forcée.

**Votre but est de demeurer stable** quoi qu'il se produise dans votre champ de conscience. L'objet que vous avez choisi vous sert seulement de support. C'est ainsi que progressivement vous parviendrez à gagner en recul et à gérer parfaitement vos émotions sans que vous ayez besoin pour autant de les combattre.

Pour pratiquer correctement, asseyez-vous confortablement le dos droit sans être figé, mettez l'objet ou le dessin à hauteur de vos yeux. Relâchez sommairement votre corps et surtout votre visage et « regardez » simplement. Au début je vous conseille des sessions courtes de 5 à 10 mn puis augmentez jusqu'à 15 à 20 mais pas plus, ce n'est pas nécessaire. Mieux vaut en faire plus souvent qu'en faire une seule longue.

### **La concentration sur des « objets » intérieurs**

La démarche qui suit est totalement différente, vous pouvez d'ailleurs la faire après vous être entraîné pendant une semaine ou deux avec la précédente.

Il s'agit ici d'utiliser vos propres fonctions organiques et psychiques, que ce soit le corps ou l'esprit lui-même. Le résultat sera différent de celui obtenu en concentrant votre attention sur des objets extérieurs, car en apprenant à être attentif au corps, vous favorisez en même temps l'intégration de votre schéma corporel. Une telle pratique aura des effets psychologiques très favorables : amélioration du rapport au corps, de l'image de soi, stabilité émotionnelle, etc ...

Pour vous exercer, vous pouvez soit vous asseoir, soit vous allonger.

**Important** : faites en sorte de vous trouver dans un contexte favorable. Pour cela coupez votre sonnette, le téléphone, prévenez votre entourage, tamisez un peu la lumière et prenez le temps de vous installer le plus confortablement possible pour ne pas être obligé de bouger pendant la pratique.

Cela doit être un moment à vous et uniquement à vous.

### **L'attitude à avoir pendant la pratique**

Il ne s'agit pas de s'exercer de manière mécanique parce qu'on vous a dit de le faire. Votre attitude, bien plus que la technique en elle-même, est très importante. En effet, vous allez ici développer votre attention : Etre attentif signifie aussi être présent à soi, autrement dit bienveillant et c'est cette attitude et cette attitude seule, qui opérera de vrais changements, parce qu'inévitablement elle vous aidera à améliorer le rapport que vous avez avec vous-même.

Il s'agit ici de produire un « acte conscient ».

**Comprenez : vous ne pouvez aimer les autres, ni même réussir de façon saine dans la vie si vous n'avez pas suffisamment d'estime de vous et de confiance en vous-même. Votre rapport avec l'extérieur est conditionné par le rapport que vous avez avec vous-même. Développer un rapport sain avec soi est la base même d'une vie heureuse et réussie.**

Et c'est pourquoi vous devez commencer par vous, parce que vous êtes en même temps la source de ce qui vous arrive. Vous aimer et vous apprécier davantage, non pas de façon narcissique mais de façon « altruiste » vous aidera à développer une plus grande

confiance en vous et vous permettra d'avoir des rapports bien plus cordiaux et ouverts avec les autres.

### **Le secret des relations heureuses**

Comment font certaines personnes pour attirer à elles les autres ?

Elles sont « aimables ». Comprenez le sens de ce mot : « qui peut être aimé ». Hé oui, vous l'avez compris, c'est parce que vous vous accordez d'être aimé que vous êtes « aimable ».

Nos relations sont le plus souvent basées sur une attente puérile d'être aimé, mais l'amour est un état d'être avant tout. Ne confondez pas l'affection que vous pouvez témoigner aux autres et l'amour. L'un peut être le véhicule de l'autre mais vous ne pourrez jamais apporter de l'affection vraie si vous n'avez pas d'abord une saine et authentique estime de vous.

Ce que vous donnez à l'autre reflète ce que vous vous accordez ou non, consciemment ou pas et surtout de façon authentique. Si secrètement vous pensez ne pas avoir le droit d'être aimé, il vous sera difficile de donner librement et sans peur d'être rejeté.

**En conséquence, pratiquez avec l'intention d'être « bon pour vous-même » et reconnaissez ainsi que vous avez le droit d'être heureux. Cela fera une grande différence avec une banale technique de relaxation, soyez en sûr.**

### **Le vrai pouvoir de la concentration intérieure**

Avant d'aller plus loin, vous devez parfaitement comprendre ce qu'est réellement la concentration intérieure ou l'attention focalisée.

La conscience possède intrinsèquement une qualité de connaissance. Certains disent que tout et en tout et qu'il suffit de se concentrer suffisamment profondément sur un objet pour comprendre l'univers tout entier.

Mais sans aller jusque là, lorsque la conscience n'est plus identifiée au mental et donc aux pensées, elle peut littéralement « voir » les choses telles qu'elles sont. Ce recul dont je vous parlais plus haut est en effet indispensable pour apprécier la réalité sans le filtre déformant du mental conditionné. Il vous est certainement déjà arrivé de prendre du recul par rapport à une situation et de vous rendre compte après coup de votre erreur d'appréciation.

**En ce qui vous concerne, c'est la même chose : vous ne pouvez pas vous apprécier tel que vous êtes, ni reconnaître vos qualités et talents personnels si vous êtes sous l'emprise de vos pensées et émotions.**

Par la pratique de l'attention, vous libérez en même temps votre capacité à « voir », tout en gagnant en stabilité. Seule une conscience stable, non fermée peut apprécier la réalité pour ce qu'elle est.

Voyons maintenant comment appliquer cette démarche :

Une fois allongé, déplacez votre attention sur le corps dans un ordre précis et non par l'envie du moment. Pourquoi ? Pour éviter la dispersion et favoriser une certaine discipline de l'esprit.

Vous ne devez pas être contraint, mais simplement attentif, ouvert.

Commencez par la tête, soyez simplement attentif à ce qui se passe en vous avec en même temps l'intention de favoriser la détente.

Mais attention !

### **L'erreur à ne pas faire quand vous pratiquez**

Ne faites pas de la relaxation un but mais laissez là s'installer comme une conséquence naturelle de l'attention que vous vous portez. Beaucoup d'auteurs commettent cette regrettable erreur qui n'a que pour seul résultat sur le long terme de créer des frustrations dans le cas où la détente ne se produit pas.

**Le but de la pratique est de se réconcilier avec soi-même** et non de se contraindre à vivre tel ou tel état. C'est là très grande différence avec l'hypnose ou l'autohypnose où l'on cherche systématiquement à induire un état de relaxation. Il ne s'agit pas de l'induire mais d'en favoriser la manifestation, cela fait une énorme différence.

Allez du haut vers le bas tout en marquant des pauses. Par exemple, prenez conscience du cuir chevelu, puis du front, des tempes, ensuite les yeux et le reste du visage. **Faites cela tranquillement avec le désir de découvrir et de ressentir les choses en vous.**

Une fois que vous avez passé en revue votre visage, faites une très courte pause avant de vous attaquer aux bras en commençant par les épaules, les bras, avant bras et mains. Vous pouvez vous amuser à détailler les doigts les uns après les autres, la paume aussi, etc ...

A nouveau une petite pause avant de passer aux jambes et ensuite remonter par le dos.

[Voir cycle 1 exercice 2](#) pour ceux qui veulent y accéder.

### **Combien de temps doit durer la pratique ?**

Pas plus de 20 mn et pas moins de 10. Prenez votre temps, cela doit être comme une ballade, une exploration de vous-même par vous-même.

### **A quel moment dois-je pratiquer ?**

Le matin est l'instant idéal, mais si vous ne pouvez pas, choisissez un moment où vous vous sentez disponible pour le faire. Evitez de le faire trop tard le soir, surtout si vous êtes trop fatigué, sinon vous vous endormirez.

Evitez après un repas ou si vous vous sentez morose.

La pratique doit rester un moment de plaisir, un lieu de « recueillement paisible » de



façon à vous ancrer dans la conscience d'un état heureux et bénéfique qui progressivement se répercutera dans votre vie.

### **A quelle fréquence ?**

Au minimum une fois par jour.

### **Pendant combien de temps ?**

Une semaine par exercice avant de passer au suivant

### **Durée de l'exercice ?**

10 à 20 minutes pas plus et pas moins

## **Comment dompter le mental**

La pratique que vous venez d'exécuter pendant une semaine (on peut au moins l'espérer) vous a préparé à la suite qui va vous apprendre cette fois à dompter votre mental.

Les bouddhistes appellent cette pratique « samatha » : la pratique du repos calme.

Pour la pratiquer correctement reprenez d'abord l'exercice précédent pendant une dizaine de minute. Une fois accompli portez votre attention sur le front et les yeux et favorisez en la détente, comme si vous renonciez à ces tensions. Prenez ici tout votre temps, faites cela paisiblement.

Et tout en laissant cette zone de votre corps s'apaiser, laissez votre mental se calmer de lui-même. Ne cherchez surtout pas à être plus calme ou à vous répéter des formules du type « je suis plus calme, plus détendu ». Il ne s'agit pas de faire de l'autohypnose mais d'adopter une attitude respectueuse et ouverte envers soi-même.

La maîtrise du mental implique de rester présent tout en demeurant disponible et ouvert à ce qui se produit en vous. Dans l'hypnose ou l'autohypnose on cherche à imposer un état. C'est pourquoi il y a un tel taux de rechute avec ces pratiques. J'ai entendu beaucoup de personnes qui avaient pratiquées ces techniques, se plaindre de voir qu'après plusieurs mois, leur anciennes habitudes avaient repris le dessus.

Cela est très facile à comprendre. Ces pratiques, même si elles produisent de puissants effets sur le moment, ne font que masquer la réalité, elles ne vous donnent pas l'opportunité de « faire connaissance avec vous-même », d'établir un « contact amical » avec vous-même. Pour schématiser, l'hypnose serait : « je veux je peux », tandis que la pratique attentive vous offre l'opportunité de dé-couvrir (ôter la couverture), d'être attentif à vos états d'être ordinaire pour les éradiquer, si besoin est, grâce à une conscience claire qui s'éveille progressivement en vous, toute régression est impossible.

### **Comment dompter efficacement le mental**

Pensez à un cheval sauvage, à sa fougue et à son énergie sauvage non canalisée. Imaginez que vous deviez apprivoiser cet animal. Il vous faudra faire preuve à la fois de

patience, de gentillesse, de douceur mais aussi d'une grande fermeté, d'une grande présence. Et plus l'animal est puissant, plus vous devrez faire preuve d'une profonde maîtrise.

Parfois, le flot d'énergie qui vous traverse est fort et puissant. La gentillesse est inadaptée dans ces cas là, vous devez rester présent et garder votre sang froid sans pour autant être agressif. Combattre vos énergies et les pensées qui leur sont liées est une erreur. Tout se joue dans l'art de manier habilement autorité et ouverture.

N'essayez surtout pas de faire des prouesses au début. Il s'agit seulement de vous familiariser avec votre véritable nature, de vous ouvrir à vous-même pour réellement créer un lien de plus grande intimité, de profonde amitié avec votre nature véritable. L'humilité est requise dans ce genre de pratique, car sans humilité, pas d'ouverture. Il est intéressant de noter que le terme « yoga » veut dire « union ».

L'art de la pacification du mental est de ne surtout pas faire acte de volonté dans le sens habituel du terme, au contraire, il s'agit de laisser les pensées se produire naturellement, sans chercher à les contrôler. Votre effort est davantage un effort d'attention pour simplement demeurer présent. Voilà ce qu'est la pratique du « repos calme ».

Dans la [méthode](#) j'utilise une pratique guidée « pour donner le ton » comme on donne le « la » en musique. Ainsi, il est plus facile de trouver l'attitude à avoir pendant la pratique.

Mais même sans cet exercice guidé, si vous comprenez mes « paroles », vous saurez comment faire. Détendez le front et les yeux et laissez faire naturellement, maintenez la détente des yeux et du front pendant tout le temps de la pratique ; ce sera plus facile. Laissez le calme s'installer, ne le cherchez pas, ne l'attendez pas, il va se produire naturellement parce qu'il est simplement la conséquence de votre « renoncement momentané à tout contrôler ». Demeurez ainsi naturellement présent à vous-même, juste une attention libre de toute saisie.

### **Un des grands secrets pour atteindre la paix intérieure**

La paix mentale n'est pas un état qu'on peut imposer ni exiger. C'est un état naturel, c'est le contraire qui ne l'est pas. Si vous allez dans la nature tout y est harmonie et vous êtes issu de la nature. La pratique c'est une façon de se remettre en contact avec la nature en vous. Alors surtout ne forcez rien mais « favorisez ».

### **Comment maîtriser ses pensées**

#### **Ce que vous devez absolument savoir sur vos pensées**

Comme je l'ai évoqué plus haut, le problème, ce ne sont pas vos pensées, mais plutôt l'attitude que vous adoptez à leur égard. Ultimement une pensée n'est ni négative ni positive, elle possède simplement ses caractéristiques propres tout comme les nuages dans le ciel, certains sont blancs d'autres gris, d'autres noirs mais cela ne veut pas dire qu'un nuage noir soit négatif.

Je m'explique : pour cela, prenons l'exemple des rêves et des cauchemards. Vous pourriez vous dire qu'un cauchemard est négatif, mais en réalité il ne l'est pas. Il existe parce que certaines conditions l'ont favorisé. Et si le cauchemard se produit dans votre sommeil ce n'est pas pour vous terroriser mais pour vous avertir !

Mais vous avertir de quoi ?

D'un danger, d'une mauvaise façon de fonctionner, d'une attitude erronée dans votre manière d'être etc ...

Certains psychologues appellent les cauchemards « des rêves d'avertissement ».

Ils agissent comme les témoins lumineux de votre voiture qui vous préviennent que vous risquez de manquer d'huile ou d'essence, que votre voiture est en train de chauffer, etc ..

Il en est d'ailleurs de même pour la maladie qui est avant tout un indicateur de votre état d'être physique ou mental. Ultiment ce n'est ni négatif, ni positif.

Pour vos pensées, c'est exactement la même chose, elles reflètent simplement votre état d'être intérieur. Au lieu d'en avoir peur, prenez les comme d'heureuses indications pour vous.

Par exemple, si vous êtes enclin à avoir beaucoup plus de pensées négatives que d'habitude cela indique peut-être que vous vous mettez trop la pression, que vous ne vous accordez pas assez de repos, ou bien que vous n'acceptez pas certaines frustrations liées à votre travail ou vos relations ...

Pour cela, la meilleure chose à faire n'est pas de les analyser, mais de prendre un peu de recul. Pour cela, pacifiez simplement votre esprit. La meilleure façon d'y parvenir est de considérer vos pensées négatives avec la même attitude que vous abordez vos pensées positives. Ayez un « regard » égal à leur égard. Ce ne sont que des pensées qui traversent votre esprit, qui s'élèvent dans votre champ de conscience et qui partent comme elles sont venues si vous ne vous y attachez pas, si vous n'essayez pas de les retenir.

Gardez pendant la pratique une attitude toujours ouverte à l'égard de vos pensées, considérez les comme des nuages qui passent dans votre ciel mental.

### **Une excellente technique pour accentuer le calme mental et la paix intérieure**

Pratiquez en préliminaire l'attention sur le corps puis la pacification du mental pendant une dizaine de minutes, ensuite vous allez simplement porter votre attention sur le souffle. Pour cela vous avez plusieurs possibilités :

1. Soit vous portez simplement votre attention sur le ventre pour en observer le rythme de flux et de reflux.
2. Soit vous portez votre attention sous le nez à la sortie de l'air. Vous y sentirez une douce chaleur qui provient de l'air qui s'est réchauffé en entrant dans vos poumons
3. Vous pouvez aussi suivre le passage de l'air dans votre nez, les fosses nasales, la

gorge jusqu'aux poumons puis dans le sens inverse.

Demeurez attentif à votre souffle en gardant l'esprit détendu ainsi que le corps. Un des maîtres dont j'ai suivi les enseignements disait :

« Mettez 25% de votre attention sur le souffle et le reste détendu, et si vous êtes quelqu'un de trop discipliné ou autoritaire mettez seulement 13% »

Gardez donc simplement votre attention sur votre souffle sans vous occuper de vos pensées et demeurez simplement dans cet état paisible aussi longtemps que possible sans forcer. Si vous pratiquez correctement, vous devriez vous sentir bien plus calme et en paix après cet exercice.

### **La clef de la réussite dans la pratique**

L'important dans toute cette démarche n'est pas de vivre des états particuliers de la conscience, ni même de connaître le bien-être parce qu'il est une conséquence et non un but, pas même de vous détendre parce que la détente est aussi la résultante de votre pratique tout comme la maîtrise de vos ressources, mais de demeurer stable et présent pendant la pratique.

Si vous ne comprenez pas que la maîtrise de vous-même est avant toute chose « *la capacité à ne plus être le jouet de vos tendances habituelles et donc de vos pensées* », vous ne parviendrez jamais au résultat cherché parce que vous vous laisserez constamment détourner par les productions de votre esprit qu'elles soient agréables ou désagréables.

Etre maître de soi implique une grande fermeté d'âme qui vous permettra de ne plus vous laisser perturber par quoi que ce soit qui se produit en vous et qui trouve sa correspondance dans les circonstances extérieures.

La technique pour acquérir une plus grande maîtrise de soi ne peut pas se résumer en une banale méthode de relaxation. Comme disait Le dalaï Lama « *si c'est juste pour vous détendre prenez un verre d'alcool, ou un médicament ça fera l'affaire* ».

La plupart des gens veut se sentir détendue et souvent est prête à faire n'importe quoi pour cela sans en mesurer les conséquences sur le long terme. Il existe aujourd'hui quantité de substances sur le marché pour se relaxer, des plus toxiques aux plus naturelles, mais rien de tout cela ne vous donne pour autant les moyens de gérer vos capacités personnelles et conduire votre vie vers le bonheur.

Mais c'est bien connu ; les gens préfèrent avaler une pillule plutôt que de prendre leur vie en main. Pour ma part je n'ai jamais rencontré une personne dont la vie est devenue authentiquement heureuse et maîtresse d'elle en prenant ce genre de « potion miracle ». Ce ne sont que des pis aller qui n'apportent qu'un soulagement temporaire.

Aucune de ces substances ne vous libérera de votre timidité, aucun remède au monde ne vous apportera la capacité à avoir des relations heureuses et constructives ou encore le succès. Aucune pillule ne modifiera les causes et conditions de votre vie actuelle.

**Votre bien-être, votre équilibre, votre santé et votre bonheur dépendent des causes et des conditions que VOUS créez en vous-même et rien d'autre.**

Qu'elles soient naturelles ou pas, on a constaté que la prise prolongée de telles substances entraîne une atonie du système nerveux, soyez donc vigilant en ce qui concerne cette solution.

### **Ce qui fait la différence avec une banale technique de relaxation**

Pourquoi est-ce si important d'apprendre à ne pas suivre ses pensées ?

La réponse est à la fois simple et complexe :

D'abord pour en devenir maître. La pensée ne possède fondamentalement aucun pouvoir, n'en déplaie à tous ceux qui disent le contraire. Le seul pouvoir qu'elle possède c'est celui que vous lui accordez. Cessez de donner de l'importance à une pensée et s'en est fini de son influence. C'est le grand principe même de la méditation.

En demeurant simplement présent à ce qui s'élève en vous sans pour autant l'alimenter, non seulement vous révélez toutes ces pensées cachées au grand jour, mais en plus vous désamorcez leur apparent pouvoir. C'est ensuite, vous et vous seul qui décidez de donner du pouvoir ou non à telle ou telle pensée pour lui permettre de s'actualiser dans votre vie.

C'est une des grandes clefs du succès. L'autre étant de savoir « attirer » à soi ce que l'on veut obtenir.

Il existe des techniques plus avancées pour favoriser ce genre de manifestation, mais je ne peux les développer dans ce présent ouvrage car elles nécessitent un suivi que je ne peux offrir ici. (si cela vous intéresse, il vous faudra acquérir la [méthode complète](#)). De plus il est nécessaire d'être d'abord guidé dans la pratique soit avec un enregistrement conçu à cet effet, soit par un tiers. Dans tous les cas, cela implique d'avoir d'abord une bonne maîtrise des techniques proposées ici.

Mais rassurez-vous, je vous donnerais dans cet ebook des pratiques très puissantes que vous pourrez mettre en application pour profondément changer votre vie. Même sans ces techniques plus poussées vous pouvez obtenir d'excellents résultats en pratiquant tel que je vous l'indique ici. Ce qui importe le plus c'est que vous soyez régulier dans votre démarche. Pratiquer seulement de temps en temps ne sert absolument à rien.

### **Que faire pour avoir des résultats solides et durables**

Comment avez-vous développé toutes vos habitudes et y compris les mauvaises ?

Par la régularité. Toutes vos habitudes, y compris vos habitudes de penser, se sont installées en vous parce que vous avez répété encore et encore le même geste, la même attitude, la même pensée que vous avez ressassé constamment. Une habitude ne peut pas naître toute seule sans que vous ayez fait ce qu'il fallait pour cela, même si vous ne vous en rendiez pas compte.

Alors dites vous que si vous souhaitez avoir des résultats, si vous voulez que votre vie s'achemine dans le sens de votre bien-être et de votre bonheur, vous devez faire exister

tout ce qui va dans ce sens : penser et agir conformément à vos aspirations et le faire constamment. Parce que si vous laissez vos vieilles habitudes gouverner votre vie, il n'y a aucune chance que quoi que ce soit change dans votre vie !

Si vous voulez plus de stabilité vous devez pratiquer la stabilité. Plus d'ouverture et de joie ? vous devez pratiquer l'ouverture et la joie. Il n'y a pas d'autre façon de faire.

Bien sûr vous pouvez décider de tout abandonner, et cela ne changera rien à la face du monde, sauf que votre vie sera simplement toujours la même et vous pourrez en vouloir à la terre entière cela ne changera pas un iota à votre situation. C'est tout.

Soit vous décidez une bonne fois pour toute de prendre votre vie en main et de faire ce qu'il faut pour qu'elle change, soit vous oubliez tout ça, ce n'est vraiment pas pour vous.

Le problème de la majorité des gens est qu'ils passent leur temps à tergiverser : « je fais, je ne fais pas, je fais, je ne fais pas » et pendant tout ce temps rien ne se produit puisqu'ils ne font rien pour que ça arrive. On appelle ça « le bon sens ».

Tant que vous n'entrez rien, vos tendances habituelles continuent d'exister, non seulement elles continuent d'exister mais en plus elles se renforcent, comme on l'a vu plus haut, par l'habitude. Et, selon leurs caractéristiques propres, elles produisent les effets correspondants.

### **Comment approfondir la maîtrise de soi-même**

Lorsque vous avez atteint le niveau de la respiration consciente, vous pouvez approfondir en revenant sur le corps. A ce stade amusez-vous à le détailler aussi précisément que possible. Faites le dans un esprit curieux, dans un esprit de découverte. Apprenez à être à l'écoute de ce qui se passe en vous.

Redevenez comme un enfant qui découvre le monde. Oubliez les résultats que vous voulez obtenir et partez en exploration de vous-même. Sans interpréter ce que vous découvrez faites en l'expérience et apprenez de ce que vous vivez. C'est ainsi que vous allez vous familiariser non seulement avec tous les aspects de votre corps mais aussi de votre esprit qui ne manquera pas de laisser « s'exprimer » des pensées positives ou négatives.

Apprenez dans cette situation privilégiée et soyez en même temps un ami pour vous-même. Entraînez-vous à être doux pour vous. Pour une fois, n'exigez rien de vous, ne vous mettez aucune pression, n'attendez rien de plus que ce que vous recevez alors, que ce que vous pouvez vivre ou accepter et vous serez vraiment très surpris d'obtenir ainsi de bien meilleurs résultats. Pourquoi ?

« Parce que l'esprit c'est comme un parachute, ça marche mieux quand c'est ouvert »

Mettez de côté toute forme de compétition ou d'ambition. Entrez simplement en « intimité avec vous-même ».

Dans votre pratique dès que vous réalisez que vous vous êtes laissé distraire par vos pensées revenez à ce que vous étiez en train de faire.

## **Un conseil très utile pour gagner en stabilité et en maîtrise de soi**

Ne vous limitez pas à pratiquer dans un instant privilégié, amenez votre pratique dans votre quotidien. A la moindre occasion soyez attentif ou à votre corps ou à votre respiration. Prenez l'habitude de vous recentrer dès que l'opportunité se présente : dans le bus, une salle d'attente, le train etc ...

Mettez-vous égement tout entier dans ce que vous faites : par exemple au lieu d'essuyer mécaniquement la vaisselle, faites en un acte conscient, amusez-vous en le faisant, faites en un jeu et renforcez ainsi votre capacité à rester présent. Vous serez vraiment étonné de voir les résultats que cela peut produire sur votre état d'être.

Si vous avez une pratique régulière, soyez sûr de voir des changements se produire. Vous gagnerez en aplomb et en maîtrise de vous-même. Vous serez moins facilement impressionnable et bien plus sûr de vous.

## **Comprendre la pratique**

Lorsque vous demeurez attentif tout en restant calme et tranquille face à vos pensées, votre état d'être va commencer à changer. Vous allez en effet réaliser que vos pensées n'ont pas et n'ont jamais eu le pouvoir que vous leur avez donné jusque là. Il suffit que vous leur donniez une réalité pour qu'aussitôt elles se matérialisent dans votre vie.

Un vieil adage dit qu'on attire sur soi ce que l'on redoute, mais c'est tout aussi vrai pour les choses positives. Si au lieu de donner du pouvoir à vos pensées négatives comme vous le faites ordinairement, vous commencez à vous ouvrir à la possibilité du changement et de la réussite, votre esprit commencera à s'associer à cette idée et en favorisera la réalisation ;

Mais si vous ne croyez qu'à vos doutes, vos peurs et incertitudes, que croyez-vous qu'il puisse naître de telles pensées. Rien de bon c'est certain.

La première chose à faire est non pas comme le proposent certaines démarches de vous bombarder de positif, mais de commencer par ne plus vous laisser impressionner par toutes ces manifestations mentales. Ce ne sont que des pensées et des émotions, rien d'autre.

Considérez votre mental comme un conseiller qui cherche à vous entraîner dans de mauvaises histoires. S'il était positif et bienveillant il ne chercherait ni à vous effrayer, ni à vous manipuler ... Un être bienveillant ne veut qu'une chose ; que vous soyez heureux.

Vous n'avez donc aucune raison de le croire lorsqu'il vous fait penser à vous en négatif, en coupable ou je ne sais quoi d'autre.

## **Une pratique simple mais puissante pour vous libérer de la culpabilité**

La culpabilité, à la différence du regret que l'on peut humblement éprouver, ne sert strictement à rien. Vous devez à tout prix vous en libérer si vous souhaitez rendre votre vie épanouissante. Lorsqu'elle est latente, elle est encore plus insidieuse parce qu'elle vous empêche tout bonnement de vous accorder tout ce qui ira dans le sens de votre épanouissement, à commencer par vous accorder du temps pour vous-même.

Elle viendra constamment vous saper le moral en vous trouvant toutes les raisons du monde de ne pas faire ce qu'il faut pour améliorer votre vie. L'exemple le plus flagrant et le plus classique sont ces excuses ou les raisons que l'on se trouve constamment pour ne pas entreprendre telle ou telle démarche qui pourtant irait dans le sens d'une amélioration de sa condition. Parce qu'au fond de soi, on pense ne pas le mériter.

J'ai vu souvent des personnes qui avaient beaucoup de mal à s'accorder du temps pour pratiquer prétextant qu'elles avaient milles choses à faire, soudain être capable de couper court à toutes ces tergiversations pour s'occuper d'elles, parce qu'elles avaient enfin réalisé qu'elles avaient droit au bonheur.

Alors voici une « technique » simple qui va beaucoup vous aider. Lorsqu'avec la pratique, vous êtes parvenu à état de paix mentale suffisant, répétez vous à vous-même comme vous le feriez pour un ami :

*« J'ai le droit de connaître le bonheur, de mener une vie épanouissante et riche. Ce bonheur aide les autres et participent au leur. Alors dorénavant, je vais faire tout ce qu'il faut pour que ma vie aille dans ce sens. Je pratiquerai régulièrement et avec plaisir pour que ma vie se transforme »*

Je peux vous assurer que si vous vous répétez régulièrement cette formulation, quelque chose changera en vous. Vous aurez un regain d'envies et de motivation et cette motivation vous poussera à agir de la bonne façon pour que votre existence se transforme.

Ces actions iront alors à leur tour dans le sens de votre changement et de votre bonheur.

Ne vous privez donc pas de la pratiquer aussi souvent que possible avec vos exercices ou en dehors. Cette démarche aura pour effet de renforcer également votre concentration intérieure et d'accentuer votre paix mentale.



# **Comment utiliser la respiration pour améliorer santé et équilibre**

## **Ce que la respiration peut vous apporter de plus**

Il n'y a pas un seul psychosomaticien au monde qui ne reconnaisse pas l'importance d'une bonne respiration pour notre équilibre et notre santé. Il n'est plus nécessaire non plus de dire combien la plupart d'entre nous respire mal.

La respiration est étroitement liée à notre système nerveux, en rééquilibrant notre respiration, nous rééquilibrons forcément toutes nos fonctions organiques.

Mais attention danger :

Dès l'instant où vous intervenez volontairement sur la respiration, vous intervenez sur votre équilibre et donc sur tout ce qui est inconscient.

Il existait des méthodes très courues à une époque et que certains thérapeutes utilisent encore dans un cadre thérapeutique. Ces techniques consistent à accélérer violemment le rythme respiratoire. De telles pratiques sont très aventureuses.

En effet, elles créent un cahot au niveau de la pensée qui, à son tour, va provoquer une libération sauvage des contenus refoulés. Ces démarches très spectaculaires peuvent en induire après coup un état de profonde détente. Seulement, chez de nombreuses personnes, elles créent plus de perturbations qu'elles n'en enlèvent parce que ces dernières se retrouvent brutalement face à des manifestations avec lesquelles elles ne sont pas du tout familiarisées.

De plus, comme on l'a vu : agir sur la respiration, c'est agir directement sur le système nerveux, donc attention.

La pratique respiratoire doit contribuer à restaurer un équilibre qui a été perturbé et non à jouer les aventuriers pour provoquer n'importe quel état qui pourrait au final s'avérer dangereux pour votre santé mentale et physique.

Vous devez simplement réapprendre à respirer naturellement. Cette respiration doit instaurer un rythme à la mesure de ce que vous recherchez. Si vous cherchez l'harmonie, votre respiration doit être harmonieuse, c'est aussi simple que ça.

Mais pour commencer, vous devez restaurer un équilibre entre l'inspir et l'expir et faire en sorte que votre respiration gagne en profondeur.

Pour cela procédez comme suit :



### Technique de la respiration complète

Respirez uniquement par le nez environ 1 fois par seconde.

1. Asseyez-vous dans une posture de méditation ou sur une chaise.
2. Fermez les yeux et soyez en même temps attentif à l'espace qui se trouve entre vos sourcils
3. Inspirez et comptez jusqu'à 5 en remplissant l'abdomen, puis la poitrine comme si vous gonfliez un ballon.

Tirez les épaules vers le haut et en avant pour remplir d'air la partie supérieure des poumons (dernier dessin)

4. Arrêtez simplement d'inspirer comme pour marquer une pause (très courte 2 secondes) avant d'expirer.
5. Juste avant d'expirer reprenez une petite bouffée d'air. Cela libère les tensions et facilite l'expiration lente
6. Expirez lentement en relachant les épaules et en contractant progressivement l'abdomen.

Répétez 7 fois cet exercice respiratoire.

Attention :

Ne forcez jamais les poumons. Augmentez lentement la durée de chaque respiration. Si vous souffrez d'hypertension artérielle, ne marquez pas de pause une fois l'air inspiré.



L'objectif de cette pratique est de vous aider à réinvestir toutes les parties de votre système respiratoire et d'en augmenter à la fois la conscience et la capacité.

Pratiquez 2 à 3 fois par semaine pendant environ un mois.

Utilisez la en annexe de votre pratique habituelle. Elle vous permettra d'une part de réinvestir tout votre système respiratoire mais vous apportera également un plus grand calme car, comme vous le constaterez par vous-même, elle vous permettra de littéralement « couper » le trop plein de pensées.

Juste un conseil : toute de suite après cette pratique, restez un moment au calme pour vous imprégner des effets avant de reprendre le cours de vos activités.

Plus loin vous trouverez une technique encore plus simple, mais commencez d'abord par celle-ci.

Il existe de très nombreuses autres techniques de respiration mais elles nécessitent un cadre et un suivi particulier parce qu'elles peuvent provoquer des ressurgences d'affects et ce n'est pas le but ici.

L'objectif est de vous aider à aller mieux, non à réaliser des prouesses.

### **La respiration naturelle**

Si je vous dis « respiration naturelle » vous allez me dire « alors je n'ai rien à faire pour ça ». En fait votre respiration habituelle n'est justement pas naturelle, tout comme bien des comportements que vous avez, parce que durant toute votre vie vous avez appris à contrôler vos émotions pour paraître. Du coup vous ne savez plus ce que c'est qu'être naturel, simple, tel que vous êtes au fond de vous.

La respiration est souvent le reflet, tout comme vos pensées, de ce que vous êtes au quotidien. Vous pouvez toujours tricher avec les autres mais le corps, lui, ne ment pas.

Respirer naturellement, c'est respirer non pas pour paraître, mais pour répondre au besoin du corps, à ses réels besoins. On dit qu'un être accompli respire librement, profondément et tranquillement parce qu'il n'y a ni peur, ni colère, ni anxiété, il est en paix avec lui-même et il peut, de ce fait, prendre le temps de respirer.

On entend souvent cette expression en occident : « j'étouffe dans ma vie », « je ne respire plus ». En effet, trop de pressions, trop d'exigences, d'agressivité ont fini par restreindre « l'espace intérieur » de l'individu. Vous ne respirez plus dans votre vie, vous manquez d'oxygène, vous étouffez parce que vous ne vous accordez pas d'être simplement vous-même.

Et arrêtez ce baratin qui vous sert d'alibi pour ne pas faire ce que vous avez à faire pour être mieux avec vous-même, qui consiste à toujours chercher un responsable à l'extérieur. J'ai vu quantité de gens sur mon parcours qui avaient été malmenés par les circonstances mais qui avaient compris que rendre les autres responsables de leurs malheurs était la meilleure façon de devenir une victime. Et tant que vous êtes victime, un bourreau sera toujours là pour vous, prêt à jouer son rôle pour que vous jouiez le vôtre.

*« Il faut beaucoup de raisons pour être malheureux, il n'en faut aucune pour être heureux ».*

Et si vous avez si peur de respirer profondément, c'est parce que vous ne vous faites pas confiance, vous vous protégez illusoirement des autres. Alors respirez et soyez vous-même.

### **La pratique**

Allongez vous sur le dos et respirez aussi naturellement et profondément que possible

mais « consciemment ». Accordez à votre corps la possibilité de prendre tout l'air dont il a besoin. Certains disent qu'ils faut respirer par l'abdomen, d'autre par la cage thoracique, mais je crois que le plus simple est d'écouter son corps. Commencez par respirer un peu plus profondément que vous ne le faites d'habitude, ce ne sera jamais trop, puis laissez votre corps vous guider vers ce dont il a besoin.

Si vous savez être attentif à ce qui se passe en vous comme vous avez appris à le faire avec les techniques vues dans le chapitre précédent, vous saurez exactement quoi faire. Ou plutôt vous saurez exactement ce que vous devez « laissez faire ».

Combien de temps ? Le temps dont vous disposez, seulement ne calez pas cette pratique entre deux tâches ou deux rendez-vous pour l'expédier rapidement. Accordez-vous le temps qu'il faut pour retrouver tout le naturel et la profondeur de votre respiration telle qu'elle doit être.

Prenez enfin le temps de souffler et ce, dans tous les sens du terme.

Comprenez : c'est la nature qui guérit en vous, mais comment voulez-vous qu'elle opère son processus d'autoguérison si vous ne lui en offrez pas la possibilité ? Beaucoup de gens de ce monde ressemblent étrangement à cette personne qui se gratte constamment la plaie tout en s'inquiétant de ne pas la voir se cicatriser. Cessez donc de « gratter » la plaie et permettez à la cicatrisation de se faire.

La paix mentale c'est justement ça : permettre à la nature en vous d'opérer son processus de reconstruction. Mais comment cela peut-il être possible si vous êtes constamment dans l'agitation ?

Lorsque vous respirez, ne pensez à rien de particulier, même pas au résultat, même pas à éliminer vos pensées. Laissez tout cela vous traverser et s'en aller comme cela est venu.

# La véritable source du bonheur

## Qui êtes-vous ?

Si vous vous intéressez au développement personnel et à l'accomplissement de soi, vous avez certainement entendu ou lu que la source, c'est vous. Mais pour bien des gens ce concept reste vague et très abstrait.

On vous dit : « cherchez en vous même » et vous voilà à essayer de trouver on ne sait où, dans le corps, dans les pensées, où se situe réellement votre « vrai moi » comme se plaisent à le nommer certains auteurs.

Les bouddhistes disent : « voilà 2500 ans que nous cherchons un « moi », mais nous ne l'avons jamais trouvé »

Simplement parce que la notion d'un moi n'est qu'un concept et non une réalité en soi. Si chacun devait définir son « moi » nous aurions une multitude de définition. Personne n'a le même regard sur les choses, même s'il peut y avoir des similitudes. De plus, ces perceptions changent avec l'âge, les expériences etc ...

Si ce que chacun percevait avait une « réalité solide » ou « objective », tout le monde devrait le percevoir de la même façon. Et ce n'est pas le cas. Vos perceptions vous appartiennent, elles sont fonctions de votre vécu, de vos désirs, de vos peurs, bref, de votre mental qui est comme un filtre qui se met entre vous et la réalité.

La « réalité en soi » ne peut être appréhendée par votre esprit ordinaire parce qu'elle est un flux en constante transformation. Tout change sans cesse, la fixité des objets est une illusion. Même la matière la plus solide au monde change, tous les physiciens vous le diront.

De plus, rien n'est séparé dans l'univers. Tous les phénomènes tels que vous les percevez n'existent que par le jeu des causes et conditions. Comme un nuage qui apparaît à la faveur de ses conditions respectives et qui disparaît lorsque ces conditions changent. Le nuage en lui-même n'a pas de réalité immuable. Et il en est de même pour TOUT ce que vous percevez. Si vous voulez un développement plus détaillé de cet état de fait je vous recommande la lecture de l'ebook : [« les grands secrets du bonheur et de l'accomplissement de soi »](#).

Vous y trouverez un développement très complet sur la nature réelle des phénomènes. A la lecture de cet ouvrage vous réaliserez combien c'est passionnant d'apprendre à percevoir le monde de manière plus vaste, cela vous ouvre à d'immenses perspectives et possibilités à la fois pour résoudre vos difficultés mais également pour vivre enfin pleinement votre vie.

Vous vous demandez sans doute à quoi je veux en venir. C'est très simple : votre perception ordinaire de la réalité est une tromperie qui vous détourne de la perception de votre véritable nature et de toutes les possibilités qu'elle vous offre. Lorsque vous prenez

conscience de ce que vous êtes, de la véritable nature des choses, vous réalisez en même temps combien votre appréhension habituelle de la réalité vous limite. Vos limites sont d'abord mentales.

Mais il ne suffit pas, comme semble le laisser croire certains auteurs, de se suggérer le positif. La seule réalisation de la nature même des phénomènes suffit à elle seule à anéantir toutes vos barrières mentales. Je ne veux pas dire par là que l'autosuggestion ne sert à rien, c'est au contraire un outil merveilleux. Mais en réalisant pleinement ce que vous êtes, vous pourrez agir et penser de manière bien plus appropriée. Vous vous épargnerez bien des soucis et des souffrances inutiles qui étaient justement causées par cette perception erronée.

## **Le secret caché de la pratique**

En développant votre attention, vous apprenez en même temps à ne plus vous attacher à vos pensées, elles ne sont que des nuages qui passent dans votre ciel mental, mais au delà de ces nuages, il y a justement le ciel et ce ciel c'est votre vraie nature, immense, vaste, sans limite avec toutes les qualités qui lui sont liées.

Réaliser la nature de l'esprit et de toutes choses c'est abolir en soi tout ce qui nous interdit de vivre pleinement et en parfaite conformité avec la nature en soi-même.

Toutes vos qualités humaines, tous vos talents, vos inspirations, vos intuitions, vos potentiels de réalisation et d'accomplissement sont inhérents à votre vraie nature. Vous n'avez pas besoin de « faire » quelque chose pour qu'ils existent, ils sont déjà là en vous et ne demandent qu'à se manifester. Mais ils sont masqués par les voiles obscurcissantes de votre mental conditionné ; de vos peurs et désirs obsessifs, de vos colères et jalousies (reconnues ou non), de votre orgueil ...

Ce sont uniquement ces facteurs perturbateurs de votre esprit qui vous empêchent d'accéder à votre véritable dimension d'être humain. C'est là que se trouvent vos richesses, vos possibilités, nulle part ailleurs. Le plus merveilleux c'est que, quelque soit votre parcours, vous êtes équipé pour l'accomplir et le réaliser.

Il vous suffit d'apprendre à voir au-delà de vos pensées et la pratique est là pour vous y aider.

Commencez par considérer vos pensées comme une brume épaisse qui, sous le regard de votre attention vigilante, finit par se dissoudre. Lorsque la brume s'est levée que reste-t-il ?

Votre nature libre est ouverte avec toutes ses potentialités. Mais cet accès est réservé à ceux qui auront développé la bonne attitude, c'est-à-dire humilité, ouverture, respect, confiance etc ...

Et c'est ce que vous devez vous efforcer d'exercer en pratiquant : trop pressé, vous brusquerez tout et perdrez les bénéfiques que vous avez longuement acquis, trop volontaire trop agressif ou trop exigeant et les choses vous fuiront, manque d'ouverture et d'humilité et rien ne se passe etc ...

La pratique vous invite à trouver « l'attitude juste ». C'est comme lorsque vous tournez

le curseur de votre radio, si vous n'êtes pas correctement positionné, le son est soit inexistant, soit inaudible, mais dès que vous êtes sur la bonne position, ça marche !

La pratique, c'est exactement la même chose. Si vous vous mettez à la pratique en exigeant des résultats, il n'y a aucune chance que vous obteniez quoi que ce soit parce que si vous voulez le bonheur et le bien-être, votre attitude même doit refléter ce que vous désirez.

Vous ne pouvez concevoir d'exiger des autres ce que vous n'appliquez pas vous-même, la pratique c'est pareil. Elle vous impose d'être cohérent.

Comme disait une des participantes à mes cours : « on ne peut tirer sur la rose pour la faire pousser plus vite, mais on peut créer les conditions favorables pour que sa croissance soit plus rapide ».

Si vous pratiquez dans cet esprit, soyez sûr d'avoir des résultats et des résultats solides.

### **La qualité indispensable pour réussir**

J'enseigne le développement personnel depuis plus de 20 ans et je vois régulièrement des personnes venir vers moi exigeant des résultats, mais elles se contentent d'attendre comme si les choses allaient arriver comme par magie. Elles veulent des résultats et leur attitude démontre d'avance qu'elles n'en n'auront de toute façon aucun, parce que secrètement elles sont sûres que ça ne marchera pas.

Si la certitude aveugle d'avoir un résultat est une attitude complètement naïve, la certitude que ça ne marchera pas, elle, est complètement stupide. Parce que si vous êtes si sûr que ça ne marchera pas, pourquoi entreprendre quoi que ce soit ? Vous n'avez même pas à vous préoccuper de résultat, ni de vous créer des soucis avec cela. Oubliez tout cela et ça ira très bien.

### **Vous voulez vraiment des résultats ?**

Alors comprenez bien cette loi : TOUT ce qui existe en ce monde, existe parce qu'un grand nombre de causes, de conditions, de circonstances l'ont favorisé. Autrement dit SI (et seulement si) vous voulez un résultat, quel qu'il soit, vous n'avez pas d'autre choix que de réunir TOUTES les causes et conditions qui y participent : que ce soit pour votre santé, votre bien-être, votre réussite etc ...

Vous ne pouvez faire autrement. Bien sûr vous pouvez toujours prier en espérant que votre vie se transforme par la grâce de Dieu. Mais si vous pensez cela, alors laissez moi vous raconter cette histoire :

Un homme pieux se retrouve dans une misère noire, sa situation est réellement précaire et s'il ne veut pas que cela s'aggrave, il doit trouver au plus vite de l'argent. C'est un homme de foi, alors il prie, chaque jour, avec ferveur et enthousiasme, certain que Dieu va lui répondre. Chaque jour il s'adresse à lui en ces termes : « Dieu, aide moi, fais moi gagner à la loterie, juste cette fois que je puisse m'en sortir ».

Mais Dieu ne répond pas. Les jours passent, la situation devient préoccupante. Pourtant il ne cesse de prier : rien, pas le moindre changement, ni même un enseignement de la part de Dieu. Alors, désespéré, il reformule sa demande en ces termes : « Dieu, moi qui ai consacré ma vie à la prière et la dévotion, pourquoi ne me réponds tu pas, pourquoi ne m'aides tu pas à gagner à la loterie ».

Et Dieu de lui répondre : « Donnes moi une chance de t'aider : achète un billet de loterie »

Ça vous rappelle sûrement le fameux : « Aides-toi et le ciel t'aidera ».

Si vous n'êtes pas prêt à vous investir pour vous même, n'espérez rien. La qualité indispensable pour réussir c'est la D-E-T-E-R-M-I-N-A-T-I-O-N !

Si vous n'êtes pas « calmement » déterminé à obtenir un résultat, ce que vous obtiendrez sera à la hauteur de votre tiédeur : vos angoisses continueront à vous prendre par la main, votre anxiété à vous tourmenter, votre manque de confiance vous trahira encore et encore, et nulle réussite n'apparaîtra dans votre vie.

La détermination vous donnera la fermeté d'âme dont vous aurez besoin pour agir dans le sens de vos objectifs. Elle vous apportera également l'aplomb et la stabilité indispensables pour ne pas vous laisser perturber par les échecs et les revers.

Vous l'avez compris, la détermination repose sur une motivation sincère et affirmée d'atteindre vos objectifs et vous libérer de vos difficultés.

**Mais attention**, il ne s'agit en aucun cas d'une détermination acharnée, mais d'une calme détermination qui n'est pas mue par l'agressivité mais par la conscience claire et profonde de la nécessité et la possibilité de réaliser ses objectifs.

Cette motivation, vous pouvez la trouver en pensant à tout le bien que vous ferez aux autres en vous accomplissant, à commencer par vos enfants, vos proches et tous ceux que vous aimez, en pensant aussi au service que vous rendrez à tous ceux que vous côtoierez, parce que vous serez un exemple pour eux.

Votre bonheur et votre bien-être ne peuvent que participer à celui des autres et puisque vous avez tout à y gagner en l'accomplissant alors ne calculez plus et faites.



# Comment atteindre la maîtrise parfaite de son potentiel

## Les pratiques avancées pour se réaliser pleinement

### Les principes de la méthode

Comme pour traiter une maladie, pour vous libérer de vos difficultés, vous avez à votre disposition deux modes d'action possibles :

1. « Travailler sur le problème » pour employer un terme cher aux thérapeutes
2. Faire en sorte que le terrain ne soit plus propice à la difficulté

Les deux modes peuvent être utiles mais le danger avec le premier est que vous prenez le risque de vous empêtrer davantage dans vos difficultés en vous épuisant à « travailler » dessus justement.

Pour ma part je suis plutôt partisan du deuxième car non seulement vous renforcez tout ce qui est positif en vous mais en plus vous vous armez pour éradiquer la difficulté qui ne trouve plus matière à s'actualiser.

Il existe de nombreuses pratiques souvent très puissantes pour cela, mais les résultats dépendront avant tout de votre implication personnelle et de la sincérité avec laquelle vous vous y mettez. Je ne peux bien évidemment toutes les décrire ici, néanmoins je vais vous donner quelques pistes.

Si vous voulez quelque chose de plus approfondi je vous recommande la lecture de l'[ebook](#) cité plus haut ou de la méthode [Ressources & Actualisation](#).

## Comment ne plus être le jeu de ses émotions

Une saine et authentique maîtrise de soi implique bien évidemment une saine maîtrise de ses émotions, seulement pour contrôler quelque chose vous devez le connaître.

« Vous ne pouvez vous libérer de ce que vous ne connaissez pas ». Sages paroles d'un maître indien bien connu. En effet, vous ne pouvez vous défaire d'une difficulté si vous en avez une perception erronée. D'où l'intérêt d'être attentif à ce qui se passe en vous sans le juger ni l'interpréter parce que la connaissance vraie naît de :

### L'observation et de l'écoute

Si vous n'écoutez pas attentivement, vous n'entendez pas correctement ce que la personne vous dit et si vous n'entendez pas, vous ne comprenez pas, c'est évident.

En ce qui concerne l'observation c'est pareil. Si vous êtes perdu dans vos pensées vous n'êtes pas là, vous ne voyez pas ce qui se produit et du coup vous passez à côté des choses.

Vous comprenez sans doute mieux à quoi sert l'observation de votre mental.

Pour maîtriser vos émotions :

### **OBSERVEZ-LES !**

Sans prendre parti, sans les juger en bien ou en mal, apprenez plutôt de ces manifestations, elles ont beaucoup à vous apprendre.

La technique : mettez-vous dans un état de disponibilité tel que vu plus haut ; lorsque vous vous sentez suffisamment calme, tout en restant détaché, remémorez-vous un moment de votre vie où vous vous êtes laissé emporter par vos émotions. Essayez de vous voir comme si c'était quelqu'un d'autre, un ami, quelqu'un que vous aimez bien.

Ayez de la tendresse à son endroit. Regardez cet « autre vous » comme vous regarderiez un enfant qui se laisse entraîner par le jeu de ses émotions et plutôt que de le juger manifestez à son égard de la compassion et si vous le pouvez, ayez même un sourire plein de tendresse.

Cette personne, c'est-à-dire vous, a simplement et momentanément été manipulée par ses propres tendances et dans son aveuglement a peut être agit de façon destructrice envers elle-même ou autrui ; Il ne s'agit pas d'excuser mais de comprendre pour ne plus reproduire ses erreurs.

Devenez un ami pour vous-même et dans cet état de grande ouverture permettez à vos propres émotions de se pacifier.

Vous serez surpris de voir comment en pratiquant de cette façon votre rapport avec vos propres émotions changera profondément. D'une part, vous ne vous laisserez plus autant impressionner parce que vous vivez, mais en plus vous serez plus à même de « dompter » ces manifestations mentales.

Pratiquer dans un moment de calme pour avoir la bonne attitude mentale au moment où vos émotions s'élèveront dans votre champs de conscience.

### **Les 6 étapes indispensables pour atteindre ses objectifs dans la vie**

Ce que je vais vous révéler va vous paraître un peu ésotérique au début, pourtant vous verrez que cette démarche repose sur une logique qui se vérifiera dans la pratique. Vous trouverez une version audio de cet exercice dans le second cycle de la méthode [Ressources et Actualisation](http://www.accomplissement-de-soi.org/).

### 1<sup>ère</sup> étape

La première chose à faire pour atteindre un objectif quel qu'il soit est de savoir très clairement ce que vous voulez. Parce que : à question floue, réponse floue !

Votre esprit ne peut mobiliser ses ressources de manière efficace que si vous savez très clairement ce que vous voulez. Sinon ce serait comme donner des ordres à une équipe alors que l'on sait pas quoi leur faire excécuter.

Prenez donc le temps de réfléchir à ce que vous voulez et intégrez le dans votre pratique.

### 2<sup>ème</sup> étape

Affirmer ce désir. C'est comme pour votre droit au bonheur, si vous ne pensez pas clairement le mériter vos énergies resteront bloquées et vous ne pourrez l'atteindre.

Vous pouvez ici si vous le souhaitez recourir à la suggestion pour augmentez la conscience que vous avez le droit de réaliser cet objectif.

Vous devez ici donner de l'importance à ce que vous voulez accomplir. Pensez-y souvent en songeant aux bénéfiques que cela vous apportera dans votre vie.

### 3<sup>ème</sup> étape

**Se déculpabiliser.** En prolongement de l'étape 2, vous devez faire en sorte de reconnaître la pleine légitimité de ce que vous voulez accomplir car si en vous (et surtout à l'état latent) la moindre culpabilité demeure, non seulement vous ne parviendrez pas à libérer le potentiel qui se trouve en vous pour le réaliser, mais vous rencontrerez de nombreux obstacles sur votre route qui seront générés justement par cette culpabilité. Un peu comme si quelqu'un vous tire constamment par la manche pour vous empêcher d'atteindre votre but.

Je ne connais pas meilleur exercice pour se libérer de la culpabilité que celui qui consiste à souhaiter exactement la même chose à une personne qui comme vous désire atteindre cet objectif. Vous devez être aussi désireux qu'elle obtienne ce qu'elle désire que pour vous-même. Ce la témoignera d'autant plus de la force de votre désir.

Pour cela immergez-vous profondément dans un état de calme et de toute votre âme souhaitez à cette personne d'accomplir son souhait.

Cette pratique très puissante aura pour effet de vous amener à cette conscience claire que ce désir est parfaitement légitime pour quiconque et donc pour vous-même.

### 4<sup>ème</sup> étape

La visualisation. A ce stade de votre pratique vous devez être capable de voir votre objectif, de l'imaginer aussi précisément que possible. Pensez par exemple à toutes les répercussions qu'il pourra avoir sur votre vie et celle des autres. Les changements positifs que cela opérera dans votre vie.

**Ce désir doit vivre en vous**

## 5<sup>ème</sup> étape

La demande. Je suis toujours surpris de voir des personnes attendre des autres et être frustrées de voir leur désir non satisfait alors qu'elles ... n'ont rien demandé.

Comment voulez-vous obtenir quelque chose si en effet vous ne le demandez pas ?

Si vous attendez quelque chose de la vie : DEMANDEZ-LE !

En état de grande disponibilité formulez le vœux que votre désir soit accompli (en sachant bien sûr que vous ferez ce qu'il faut pour cela), demandez du fond de votre âme que toutes les conditions soit réunies pour que cet objectif s'accomplisse, promettez-vous en même temps de participer pleinement à l'accomplissement de ce but.

## 6<sup>ème</sup> étape

Oubliez le but et faites confiance. Comme vous feriez confiance à quelqu'un que vous savez qu'il accomplira ce que vous avez demandé. Soyez attentif aux signes qui se produiront dans votre vie, sachez que dans la mesure où ce désir est en accord avec votre vraie nature et donc votre bonheur futur, il n'y a pas de raison qu'il ne s'accomplisse pas.

Si vous pratiquez cet exercice avec ferveur et enthousiasme, vous ne manquerez pas d'être surpris par ce qui se produira dans votre vie.

En fait il n'y a rien de mystique dans cet exercice, il vous montre simplement l'attitude d'esprit favorable à ce que vous voulez accomplir. Il vous libère de vos incohérences et de vos contradictions pour permettre à toutes vos énergies d'aller dans le même sens et comme disait si bien Freud :

**« Le succès est en effet garanti lorsque toutes les forces de l'âme tendent vers le même objectif »**

## **Une pratique puissante pour retrouver joie de vivre et bonheur**

### **Ce que vous devez absolument faire pour réussir**

Si beaucoup de personnes malgré leur bonne volonté ne parviennent à aucun résultat lorsqu'elles pratiquent c'est souvent parce qu'elles négligent certaines étapes indispensables dans la réalisation de soi.

**Comprenez bien** : il ne suffit pas de mettre en application une démarche quelle qu'elle soit si vous n'en comprenez pas les principes même. Ce serait comme avoir compris que pour récolter de bons légumes il suffit de mettre la graine en terre mais que vous négligez par ailleurs le moment, le lieu, la qualité de la terre dans laquelle vous la plantez.

Si vraiment vous voulez des résultats vous devez prendre le temps d'étudier la question

et d'agir de manière appropriée, sinon vous allez dépenser une grande quantité d'énergie pour rien et vous finirez tout simplement par vous décourager.

Un jour un client s'impatientait d'avoir des résultats ... après une séance. La séance lui avait été pourtant très bénéfique puisqu'il admettait se sentir mieux, mais il pensait qu'après une séance il allait pouvoir tout de suite voir sa vie complètement changer ... A quoi je lui ai simplement répondu : « Avez-vous su parler anglais dès la première leçon ? »

Vous êtes vous déjà penché sur le mot « résultat » ?

Savez-vous ce que cela veut vraiment dire ?

Résultat veut simplement dire « résulte de ... ». Le résultat est la continuité de ce que vous avez fait avant. Il est la conséquence, l'aboutissement des causes et conditions qui l'ont précédées. Autrement dit, il ne suffit pas d'espérer un résultat si par avant vous ne réunissez pas les conditions de ce que vous voulez obtenir.

**Si vous n'avez pas de résultat c'est parce que quelque chose a manqué à ce résultat !**

## **La vraie cause du bonheur et de la souffrance**

### **La logique du bonheur**

Qui crée la souffrance ? Qui crée le bonheur ?

L'esprit

Qui crée le malaise que je ressens lorsqu'une personne me fait une remarque désobligeante ?

L'esprit

Qui crée cette sensation de bien-être lorsque j'apprend une bonne nouvelle ?

L'esprit

Peut être pensez-vous que ce sont les circonstances extérieures qui sont responsables de vos souffrances ou de votre bonheur ? Mais dans ce cas posez vous la question : si tel est le cas, comment se fait-il que ces mêmes circonstances ne provoquent pas la même réaction chez tout le monde ? En effet, si les circonstances extérieures (ou intérieures : douleur, sensation diverses etc ..) portaient les caractéristiques de la souffrance même, si elles en étaient la cause ultime, tout le monde devrait ressentir la même chose.

Conclusion : c'est bien l'esprit qui est la cause de la souffrance.

Peut-être avez-vous du mal à l'accepter parce que vous portez quelque rancœur à l'égard d'autrui (par exemple) pour vous avoir fait souffrir, parce que au fond de vous vous pensez qu'il est responsable ?

Soit, et c'est parfaitement compréhensible. Le but de cet enseignement n'est pas de

nier les fait ou d'excuser les autres, mais de comprendre les mécanismes de la souffrance pour s'en libérer.

J'ai eu le malheur d'être agressé par des jeunes gens qui ont voulu me dépouiller de ce que je possédais. Je pourrais bien sûr éprouver de la haine à leur égard, me lancer à leur poursuite pour qu'ils soient condamnés. La haine ou la colère est simplement un mécanisme de défense que nous utilisons pour nous protéger de la souffrance que nous éprouvons alors. Si nous nourrissons cette haine ou ces rancœurs nous n'obtiendrons qu'un seul résultat : plus de souffrance encore.

La première chose à faire pour se libérer de la souffrance est de la reconnaître. Une fois reconnue nous pouvons plus facilement l'accepter et voir que cette souffrance provient bien de la perception que nous avons de la situation et non de la situation elle-même.

Dans mon cas, ce n'est que mon corps qui a souffert, la souffrance psychologique qu'il y aurait pu avoir aurait été produite par le sentiment éprouvé qui lui vient de la perception que j'ai de la situation. Et c'est bien pourquoi certaines personnes se remettent facilement d'un événement douloureux et d'autres pas. Parce que la perception de l'événement n'est pas la même. Autrement-dit l'esprit ne crée pas la même appréciation d'un même événement parce que personne n'a eu la même histoire (antériorité). La graine (événement) n'est pas déposée sur le même terrain (perceptions mentales).

Mais heureusement l'esprit n'est pas figé et nous pouvons faire en sorte d'améliorer ce « terrain » et vous allez voir comment. Mais si vous ne pouvez accepter que la cause ultime de votre souffrance, comme de votre bonheur, c'est bien votre esprit, il n'y a aucune chance que vous parveniez ni à créer plus de bonheur, ni à générer moins de souffrance.

Je le répète, il ne s'agit surtout pas de se contraindre à subir des conditions difficiles ou désagréables. Bien au contraire, il est important de se trouver dans un environnement agréable et positif, mais vous ne pourrez jamais empêcher certains événements de se produire dans votre vie et si vous n'êtes pas « équipé » pour y faire face, la souffrance endurée sera bien plus importante qu'elle ne l'aurait dûe.

C'est comme pour la maladie, soit vous renforcez le terrain pour ne plus être vulnérable aux agents pathogènes, soit vous devrez vous attaquer à la maladie.

## **Utilisez les contraires pour transformer votre vie**

### **Une des grandes lois universelles**

Maintenant revenons en détail sur un des points développé plus haut :

Il ne peut se produire simultanément deux phénomènes contraires dans l'univers c'est impossible. L'eau et le feu s'oppose, la chaleur et le froid s'inhibent mutuellement, la lumière chasse l'obscurité etc ...

En ce qui concerne votre esprit c'est la même chose : l'amour qui est fondé sur le souhait d'apporter du bonheur à autrui ne peut être présent si la haine, qui est mue par le

désir de nuire, est présent. La confiance, si elle est suffisamment forte, interdit la peur de dominer, la joie efface la peine et la peine chasse la joie ... dans tous les cas ces contraires ne peuvent exister au même moment ...

Les bouddhistes ont fait de cette loi une merveilleuse méthode basée sur le jeu des antidotes. Pour atténuer une colère par exemple ils pratiquent la compassion, l'attitude bienveillante devenant dominante en leur esprit la colère a moins de prise sur eux. De la même façon ils cultivent la joie (il existe des pratiques pour ça) pour ne pas être facilement le jouet des circonstances adverses qui pourraient générer de la peine.

Les tibétains, malgré la tragédie qu'ils connaissent depuis un demi siècle, sont un peuple qui a un taux de suicide extrêmement bas.

Cela ne veut pas dire qu'ils n'éprouvent ni colère, ni peine, ni aucune négativité mais que ces « facteurs perturbateurs » de l'esprit, comme ils les appellent, perdent peu à peu leur emprise et parviennent de moins en moins à troubler leur tranquillité d'esprit.

### **Comment parvenir à ce résultat ?**

En développant vos qualités humaines, celles qui justement s'imposeront par leur puissance et leur force face à votre négativité. De la même façon que vous mettez de la lumière pour chasser les ténèbres de l'obscurité vos qualités humaines profondes, en s'affirmant davantage dans votre esprit, annuleront le pouvoir de la négativité en vous.

### **Comment révélez le positif en vous**

Qu'est ce qui fondamentalement crée le bonheur en vous-même ?

La joie, la capacité à aimer, la bienveillance, l'altruisme etc ...

Lorsque vous éprouvez de la tendresse ou de l'amour pour votre conjoint comment vous sentez-vous ? Bien n'est-ce pas ? Idem lorsque vous éprouvez ce sentiment pour vos enfants, vos parents etc ... cela ne génère-t-il pas en vous un sentiment de bonheur et de bien-être ?

Lorsque votre esprit est rempli de joie parce que votre enfant a réussi, n'y a-t-il pas comme un parfum de bonheur ? C'est votre capacité à vous réjouir du bonheur d'autrui qui libère ce sentiment de bien-être.

Les grincheux, les mécontents, les insatisfaits chroniques, les jaloux, et j'en passe, n'ont que très rarement des moments de bonheur, et pour cause.

C'est donc bien en cultivant, en révélant vos qualités humaines que vous trouverez la paix, le bonheur et que vous pourrez atteindre vos objectifs.

Si vous comprenez bien ces principes vous possédez dès lors la clef du changement et de la résolution d'un grand nombre de difficultés. Mieux encore, vous possédez la clef de votre bonheur et de votre réussite. En faisant exister en vous-même ce dont vous avez le plus besoin pour atteindre vos objectifs, vous créez les conditions même de leur actualisation.

Tous ceux qui réussissent dans le bonheur réussissent parce qu'ils aiment ce qu'ils

font, parce qu'ils pensent au service qu'ils rendent, parce qu'ils ont le sentiment d'être utile et ce bien au-delà de l'argent qu'ils peuvent éventuellement gagner. Je n'ai jamais rencontré un homme riche heureux s'il n'était pas passionné par ce qu'il faisait.

En revanche j'ai rencontré quantité de gens riches dont la vie ne donnait vraiment pas envie malgré les possibilités que leur offrait leur richesse.

### **Comment entrainer son esprit**

Commencez toujours par ce qui vous est accessible, n'essayez pas de faire des prouesses cela n'a aucun intérêt. Pire encore cela risque même de vous conforter dans l'idée que vous n'êtes pas capable.

Par exemple, si vous avez l'esprit facilement déprimé, efforcez-vous de susciter la joie en votre esprit en pensant par exemple à vos enfants, ou même à un tout petit enfant. Sauf pathologie mentale particulière, il est difficile de rester insensible devant l'innocence de nos chérubins. Ils représentent un support extraordinaire pour libérer la part d'amour et de tendresse qui est en vous.

**Pratique** : mettez-vous en état de disponibilité mentale et lorsque vous vous sentez suffisamment calme, pensez à un petit enfant. Laissez toute la tendresse dont vous êtes capable alors de s'éveiller en votre esprit. Pensez à lui avec infiniment de cœur, de sensibilité et d'ouverture. « Décaparaçonnez-vous » pour donner à cet enfant tout l'amour dont il a besoin pour grandir sainement et dans de bonnes conditions.

Si vous êtes quelqu'un d'avare en sentiment c'est vraiment le moment de libérer votre capacité à aimer.

Il est possible que cela réveille des choses en vous, peut-être des souvenirs douloureux, mais ne vous inquiétez pas c'est normal et même plutôt positif. Si vous vous êtes bien entraîné à la stabilité cela ne vous emportera pas.

Endormez-vous chaque jour en ayant une pensée affectueuse pour quelqu'un. Vous serez très surpris de voir comment votre esprit va se mettre rapidement à changer.

Lorsque vous aurez suffisamment pratiqué cet exercice efforcez-vous d'étendre cet compassion à d'autres personnes plus connues ou moins connues de vous. Développez ainsi un sentiment de fraternité qui participera à vous libérer de nombreuses peurs envers les autres. « On n'a pas peur de ce que l'on aime ».

Avec la pratique vous pourrez même étendre ce sentiment envers des personnes que vous n'aimez pas particulièrement. Vous serez très surpris de voir l'effet que cela peut produire sur vos rapports humains.

Si vous poussez bien cette démarche elle peut littéralement vous débarrasser de votre timidité qui provient d'une perception faussé des autres.

Cette démarche, réellement très puissante, peut vous amener à complètement changer votre façon d'apprécier la réalité.

Dans la méthode [Ressources & Actualisation](http://www.accomplissement-de-soi.org/) vous avez tout un ensemble de techniques pour renforcer ce qui est positif en vous. Je vous recommande vraiment de



l'acquérir si vous en avez la possibilité.

N'oubliez surtout pas d'avoir aussi de la compassion pour vous-même car le jour où vous en aurez suffisamment, vous vous accordez une bien meilleure existence parce que votre estime de vous aura grandi.

Le plus grand des remèdes, enseigné depuis la nuit des temps, est et sera toujours l'amour altruiste. J'ai bien dit altruiste, c'est à dire qui porte en son cœur le souhait du bonheur d'autrui ainsi que le sien en pensant qu'il participera plus sûrement à celui des autres.

Pensez-y : vos parents, même s'ils ne l'admettent peut-être pas en apparence ont besoin de voir leurs enfants heureux, et vos enfants ont besoin non pas de parents parfaits, mais de parents heureux et bien dans leur peau.

Vous aurez d'autant plus d'amis que vous serez « amical », et on vous accordera toujours davantage confiance que vous avez d'abord confiance en vous-même.

Pratiquez incessamment le contraire de ce qui crée la souffrance en vous et ce malgré la difficulté que cela représente parce que c'est cela qui vous donnera la force de vaincre vos difficultés.

Prenez le temps de définir clairement ce que vous voulez accomplir, si besoin mettez le sur papier. Mettez en place un plan d'action et chaque jour menez une action qui va dans ce sens.

## En conclusion

Peu importe les pratiques que vous utilisez, la manière dont vous les pratiquez, ce qui compte, c'est que ça marche pour vous. Soyez simplement pragmatique : essayez, testez, recommencez encore et encore jusqu'à ce que vous trouviez la bonne formule pour vous.

Il n'y a pas de recette au bonheur parce que chacun d'entre vous est différent, possède une histoire différente, un parcours, des expériences différentes qui lui font voir le monde différemment. Ce qui marchera pour les uns ne fonctionnera pas forcément pour les autres.

Mais attention : ne survolez pas. Combien de fois ai-je vu des personnes survoler une méthode et en conclure aussitôt que ça ne marchait pas. Comme si elles voulaient se donner bonne conscience d'avoir entrepris quelque chose.

Quelque soit la démarche, si vous voulez que ça fonctionne, impliquez-vous corps et âme. L'énergie que vous dépensez à résoudre vos difficultés doit être à la hauteur de celles-ci. Sinon ce sera toujours elles qui gagneront !

La plupart prennent malheureusement très à la légère la question de leur bonheur, et pour quel résultat ?!

Il s'agit de votre vie et vous n'y trouverez rien d'autre que ce que vous y mettez. Cultivez la haine et le mépris et c'est exactement ce que vous récolterez. Cela n'a rien à voir avec la morale ou des idées philosophiques, mais avec la logique des faits.

Si vous plantez des graines de choux vous ne pouvez rien récolter d'autre que des choux et sûrement pas des fleurs. C'est à vous et à vous seul qu'il incombe de choisir ce qui sera porteur de bonheur et de joie de vivre dans votre existence et de vous efforcer, avec intelligence et conscience, d'éradiquer ce qui s'oppose à votre équilibre et votre bien-être.

Parce qu'il ne suffit pas en effet de faire des efforts pour qu'ils portent leurs fruits. Je vois quantité de gens ramer de toutes leurs forces ... .. à contre courant et s'épuiser ainsi inutilement, désespérés de ne rien obtenir, tout simplement parce qu'ils ne sont ni au bon endroit, ni au bon moment, ni avec les bonnes personnes.

Les tâtonnements sont inévitables, les erreurs aussi, l'essentiel est qu'ils vous mènent vers votre réalisation personnelle, qu'ils vous enseignent et vous apprennent la « bonne attitude », celle qui vous conduira vers le bonheur.

Sachez que vous avez un potentiel de réalisation extraordinaire. S'il y a quelque chose que l'existence m'a appris, c'est que dans les pires difficultés qui soient, l'être humain est vraiment capable de développer un trésor de richesse pour s'en sortir.

Le plus grand bonheur que j'ai retiré de mon activité est de voir tant de personnes changer, transformer parfois radicalement leur existence. Parce qu'au fond la seule chose qui leur manquait, c'était les bons outils et la bonne méthode. Mais une fois bien équipé,

quelque chose changeait vraiment.

Il existe deux grands obstacles au bonheur et à l'accomplissement de soi : la peur et la paresse.

La peur est un réel handicap, surtout lorsqu'elle n'est pas reconnue par celui qui en est l'objet. Il serait trop long de parler ici des mécanismes et des effets sournois de la peur sur l'individu, mais sans elle, il y aurait beaucoup moins de vies gâchées, c'est certain.

Quant à la paresse, elle aussi a des effets particulièrement pervers. Je ne parle pas bien sûr du fait de paresser de temps en temps qui est une attitude tout à fait saine et salutaire. Il est important au contraire de s'accorder du temps, de « flémardiser » de temps à autre et même parfois de s'accorder de longues pauses.

Je parle de cette attitude qui consiste à toujours remettre au lendemain et de passer à côté de l'essentiel. Se charger d'un trop plein de tâches est aussi une forme de paresse parce qu'elle nous évite de nous confronter à la réalité et de nous poser les bonnes questions. Les gens affairés perdent leur temps et gâchent leur vie, et par voie de conséquence celles des autres.

Le contraire de la paresse c'est lorsque vous prenez enfin votre vie en main et que vous faites ce qu'il faut pour qu'elle s'achemine vers le bonheur. Non seulement votre bonheur mais aussi celui des autres, de vos enfants, vos proches, votre famille, vos amis et la société humaine.

Un autre obstacle dont je pourrais longuement parler, c'est le doute, le doute de soi. Il n'y a rien de plus désastreux qu'une personne qui ne croit pas être capable de réussir. Tout le monde peut réussir s'il a confiance en lui. Dès qu'un être se met à croire en lui, il devient capable d'accomplir de vrais miracles.

S'il y a une chose par laquelle vous devez commencer, c'est de vous faire confiance, de la cultiver en pensant que la vie vous a mis sur cette terre non pour être malheureux mais pour accomplir de bonnes choses.

Pour terminer cette conclusion, je vous dirais simplement : soyez fier de ce que vous êtes, même si vous ne pouvez pas toujours être fier de ce que vous faites. Ne confondez pas l'être et ses actions. Vous êtes comme chaque être humain sur cette terre, issu de la nature, vous en possédez les caractéristiques. Et lorsque je sors dehors et que je vois tout ce que la nature est capable d'engendrer, je ne peux que me sentir fier de lui appartenir.

Vous êtes la nature alors respectez-là !

Bruno Lallement

## Pour vous aidez davantage



Vous pouvez bénéficier de cours suivis, très complets et très pédagogiques.

Ces cours existent en ligne et sur CD. Il s'agit d'une démarche très progressive qui vous apprend de manière graduelle à intégrer les démarches vu dans cet ebook et bien d'autres.

Vous bénéficiez d'une réelle assistance par mail et/ou par téléphone

Cette démarche a été réalisée à la suite de nombreuses rencontres avec des sages de différentes traditions et des chercheurs occidentaux soucieux d'apporter une aide efficace à tout ceux qui veulent des solutions à leurs difficultés ou qui souhaitent connaître un plus grand épanouissement personnel.

Ressources & Actualisation propose ces cours à des tarifs exceptionnellement bas pour permettre à la grande majorité des personnes de pouvoir accéder à des cours de qualité.

Pour en savoir davantage rendez-vous sur notre site :

<http://www.accomplissement-de-soi.org/>

## A ne surtout pas manquer



### [« Les grands secrets du bonheur et de l'accomplissement de soi »](#)

Il s'agit un ouvrage réellement très riche et très complet qui vous ravira par sa qualité, sa pertinence et sa profondeur. C'est une aide vraiment appréciable pour celui ou celle qui aspire à posséder les outils et connaissances pour contruire une vie pleinement épanouissante et se libérer efficacement de ses difficultés personnelles

A lire sans modération

Pour le découvrir cliquez ici :

<http://url-ok.com/c20b54>