

# CRETAVIE

SEMINAIRE DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Françoise Hanoul, 14 Nov 20

Votre photo



**Qui ai-je envie de devenir ?**

**Qu'est-ce que je veux faire ?**

**Quel est le style de vie que je veux avoir ?**

**L'unique question à se poser sans cesse :**

**Est-ce que cette idée est de nature à améliorer ma qualité de vie ?**

Ce programme est basé sur le postulat que vous possédez des richesses inépuisables qui reposent en vous, attendant d'être développées. C'est le développement de ces ressources qui provoque la manifestation de votre prospérité dans votre monde physique.

Le fait de vivre dans la richesse matérielle est un état normal et naturel pour l'être humain. La première partie de votre programme «CRETAVIE» est conçu pour vous aider à adhérer complètement à cette vérité. Les idées et exercices de ce programme doivent être considérés et faits de manière sérieuse. En effet chaque exercice a été étudié pour modifier votre esprit **conditionné** qui contrôle votre situation matérielle actuelle.

Le niveau de compréhension intellectuelle est très accessible. En un temps relativement court, vous pourriez répondre correctement à toute une série de questions sur le programme CRETAVIE. A l'issue de ce séminaire, vous pourriez être ainsi amené à penser que vous « savez », mais il y a une différence entre SAVOIR et METTRE EN PRATIQUE !

« L'éducation ne signifie pas enseigner ce que les gens ne savent pas.

Cela signifie leur enseigner d'adopter les comportements qu'ils n'ont pas. »

**Josh Ruskin**

Les récompenses que vous allez recevoir en faisant les exercices avec la plus grande attention et avec le plus grand sérieux vont vous étonner. Vous pouvez commencer à appliquer les différentes idées de CRETAVIE dans votre vie quotidienne. Les résultats concrets seront votre récompense au vu des efforts et des sacrifices réalisés.

« C'est par l'action que vous viendra l'énergie d'agir »

**Ralph Waldo Emerson**

## - CONSEILS D'UTILISATION DU PROGRAMME « CRETAVIE » -

CRETAVIE est le début d'un voyage riche en émotion que vous êtes sur le point de vivre. Comme tout séminaire bien planifié et agréable, vous devrez avoir :

1. Une notion claire d'où part votre voyage
2. Des points de repère pour vous permettre de rester sur la bonne route
3. Une compréhension claire de votre destination
4. Un engagement à aller au bout du voyage, malgré les obstacles que vous pourriez rencontrer en cours de route.

Vous conviendrez qu'il serait stupide de vous dire que vous êtes à Paris et que votre destination est Bruxelles alors qu'en fait vous êtes à Luxembourg. Aussi incroyable que cela puisse paraître c'est l'erreur philosophique classique que des millions de gens commettent dans leur vie. Ils ne sont pas totalement honnêtes avec eux-mêmes quand il s'agit de savoir où ils en sont.

Des réponses honnêtes à chaque question et la prise au sérieux de chaque exercice et de chaque suggestion indiqueront clairement :

1. Où votre voyage commence
2. Les ajustements mentaux qui doivent être faits
3. Le temps approximatif que cela va prendre d'accomplir votre voyage.

Imaginez que l'auteur et l'orateur sont des amis chers et proches que vous avez élus comme vos mentors. Engagez-vous personnellement dans le respect de chaque instruction nécessaire pour changer vos conditionnements. Engagez-vous émotionnellement. Un esprit ouvert est indispensable pour apprendre.

Plutôt que d'écouter simplement les messages, questions et exercices – PENSEZ ET PENSEZ EN PROFONDEUR.

Posez-vous des questions « que cela signifie-t-il pour moi ? Comment puis-je appliquer cette idée dans ma vie ? »

Consacrez un temps défini chaque jour, week-end et vacances comprises, pour un usage personnel de votre programme Cretavie. Vous mangez chaque jour pour nourrir votre corps : considérez votre programme Cretavie comme une forme de nourriture saine pour votre formidable esprit. Utilisez-le chaque jour jusqu'à ce que cela devienne une habitude.

## Deux grands principes pour dresser le cadre de notre fonctionnement.

L'homéostasie et la neuroplasticité sont des bases à bien comprendre.

### L'homéostasie :

- Processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur (ensemble des liquides de l'organisme) entre les limites des valeurs normales.
- Caractéristique d'un écosystème qui résiste aux changements (perturbations) et conserve un état d'équilibre. Dictionnaire Larousse

Le corps peut s'adapter à tout changement et va générer des transformations pour maintenir un équilibre. Ex : je veux développer mon muscle. Je m'exerce, les fibres musculaires se déchirent pour se reconstruire afin de maintenir l'équilibre. Je me muscle donc.

Il faut accepter de faire l'effort de se strecher pour atteindre le rang au-dessus.

No pain, no gain

### La neuroplasticité.

Terme récent, la neuroplasticité est la faculté du système nerveux à se réorganiser quand il subit un changement. Comment cela est-il possible ? D'où vient cette étonnante faculté ? Telle est la recherche de l'auteur, Norman Doidge, psychiatre canadien et scientifique reconnu, qui recense dans son ouvrage Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau, les travaux et découvertes des neurosciences et de grands chercheurs depuis plus de trente ans et relate les progrès et guérisons obtenues chez leurs patients.

Une notion très connue du milieu du handicap. Les personnes qui ont perdu des fonctions peuvent les récupérer car notre cerveau s'organise pour créer des améliorations, des nouvelles connexions. C'est un peu comme créer des nouvelles autoroutes dans notre tête pour apprendre ou réapprendre.

De nouveau, l'environnement est plus qu'important.

Tout est donc possible.

Vous allez peut-être venir avec l'idée : Tous les jours, je ne peux pas m'occuper de mon développement. J'ai trop de travail et trop de stress.

### Avez-vous du STRESS ou de l'EUSTRESS ?

En 1936, Hans Selye, que l'on a surnommé l'Einstein de la médecine, découvrait que l'organisme devant une agression (émotion, intoxication, températures excessives) essaie, après avoir subi la réaction d'alarme, de s'adapter.

Alors que beaucoup de personnes pensent que le terme “stress” décrit une situation négative, les substances chimiques libérées peuvent aussi vous procurer de l’énergie et de la force. En réalité, il existe deux types distincts de stress : le stress positif ou “eustress” et le stress négatif ou “distress”.

Quand le corps est stressé, il va lâcher de la DHEA (un booster, une hormone anti-âge) et ainsi nous entretenons notre réserve de DHEA dans notre cerveau. L’EUSTRESS est vu comme un défi, une opportunité de faire mieux, de se booster et d’aller chercher une vie meilleure.

Si le stress est négatif, le cerveau va produire du Cortisol, hormone qui va libérer du sucre dans les muscles pour fuir, se battre et donc souvent aujourd’hui : pour grossir. Ici, le DISTRESS arrive quand les stimuli sont trop nombreux par rapport à la capacité du sujet à réagir sur ce qu’il peut contrôler.

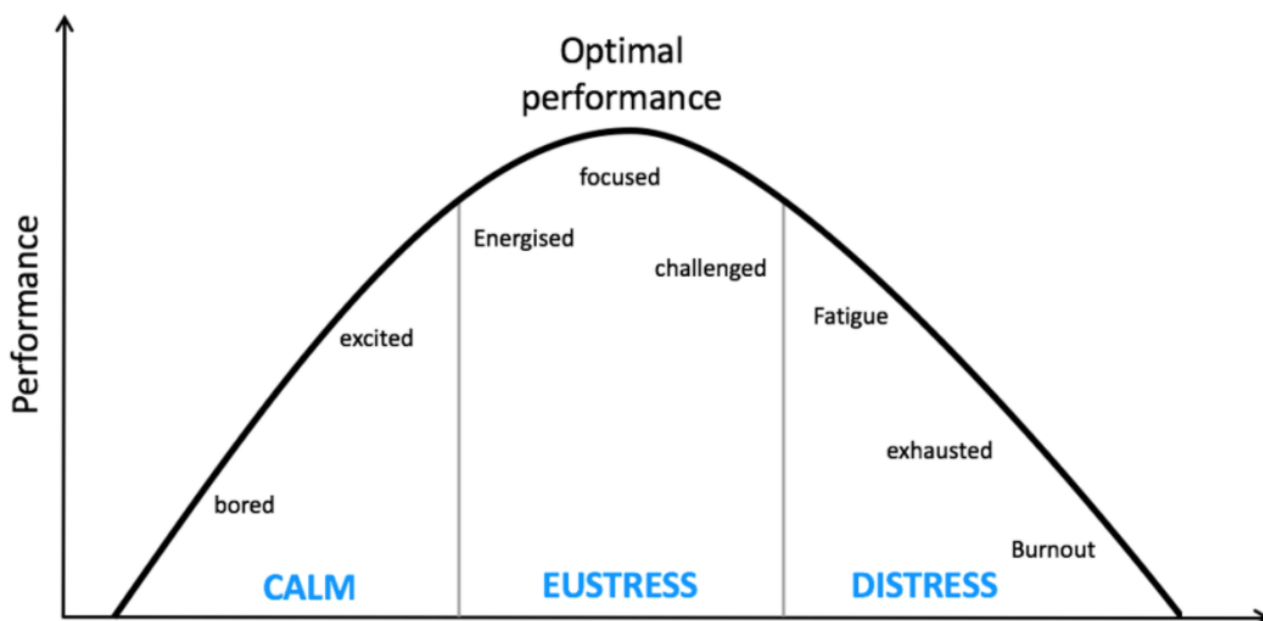
Quel est votre niveau de stress :

DHEA – Cortisol = niveau de stress. Si vous avez plus de DHEA = EUSTRESS

**SUR VOTRE CARTE DE GOAL :**

J’apprends à me développer avec le stress.

***Ne vous inquiétez pas des petites choses. Tout est une petite chose. Doc. Elliot.***



En résumé, voilà ce qui vous est proposé et que nous allons voir ensemble.

1. Libérez votre potentiel intérieur. Vous pouvez tout atteindre.
2. Vous êtes un créateur d’image. Vous plantez des idées créatives à succès.
3. Choisissez vos pensées. Faites taire votre petite voix négative intérieure
4. Notre corps est adaptable : lancez-vous, il va suivre. Brisez les mythes de l’âge.
5. La répétition est la mère de l’apprentissage. Les cartes de goal. Les phrases positives.
6. Ménagez-vous des périodes de récupérations entre les efforts
7. La loi des 4% : relevez des défis juste gérables sans vous blesser
8. Voyagez entre les zones d’apprentissage et les zones de performance
9. Attendez-vous à recevoir en abondance
10. Célébrez vos succès et remerciez

# Les 7 lois de l'Univers

1. La loi de la cause à effets :
2. La loi de la polarité :
3. La loi de la gravité :
4. La loi de la compensation :
5. La loi de l'attraction et de la vibration :
6. La loi de la transmutation d'énergie :
7. La loi de la prospérité par le vide :

# Monsieur Baguette

## Notre esprit en image

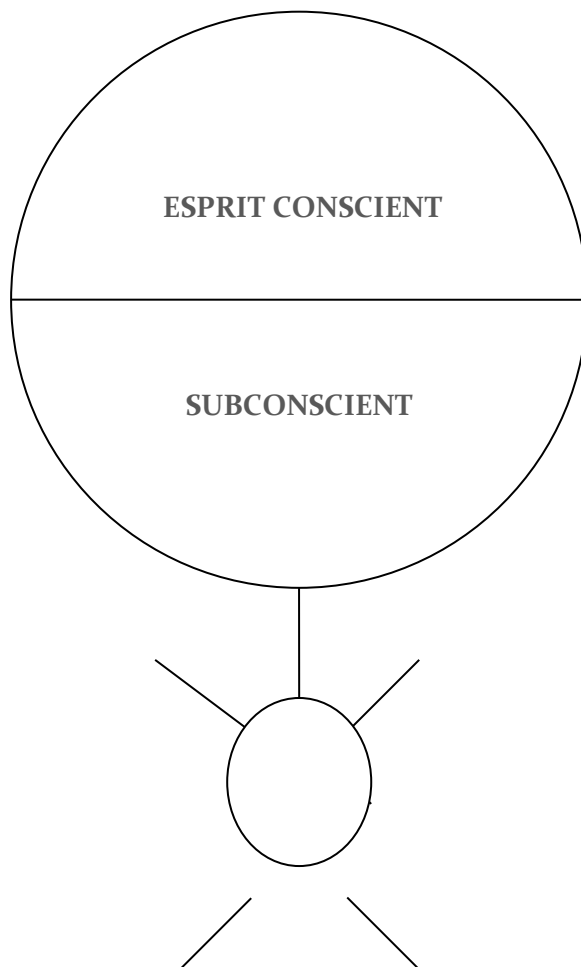
Dr. Thurman Fleet de Saint-Antonio, Texas en 1934. Le Dr Fleet est le fondateur de la thérapie du concept

Tout au long du programme Cretavie, votre attention est focalisée sur l'importance de votre esprit. Le type de pensée et d'idées qui occupent votre conscience est d'une grande importance dans le développement de la prospérité dans votre vie. Votre esprit est soit dans un état ordonné soit confus.

**L'ordre doit prévaloir dans votre esprit si vous voulez qu'il se manifeste dans votre monde matériel.**

Pour plus de 90% de la population, la confusion prend le dessus lorsqu'il s'agit de penser à au fonctionnement de l'esprit. La raison de cette confusion est évidente. Personne n'a jamais vu une image de son propre esprit. L'esprit est une activité et non une chose. Donc personne n'a une image nette avec laquelle travailler mentalement.

Le dessin ci-dessous dissipera toute confusion et vous servira de modèle tout au long du programme.



Vous êtes sur le point d'apprendre qu'il y a bien plus que ce que vos yeux vous laissent voir. Vous devez intégrer ce facteur caché de votre personnalité si vous souhaitez grandir sur le plan personnel. En vérité, vous ne pourrez jamais voir de vos yeux la partie la plus importante de votre être car sa nature n'est pas matérialisée physiquement. En fait, vous allez bientôt prendre conscience que vous vivez simultanément sur 3 plans distincts :

Vous êtes un être **spirituel** muni d'un **intellect** et vous vivez dans un **corps physique**.

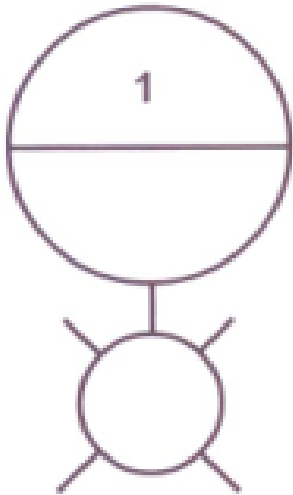
1. Spirituel – Non physique
2. Intellect
3. Physique

Energie de pensée  
Idées  
Résultats

---

NOTES :





## L'ESPRIT CONSCIENT

L'esprit conscient est cette partie de vous qui pense ... qui raisonne. Votre libre arbitre se trouve dans cette partie de votre esprit, donc il détermine votre niveau de vibration. Votre esprit conscient peut accepter ou rejeter n'importe quelle idée. Aucune personne ni circonstance ne peut engendrer dans votre esprit des pensées que vous n'avez pas choisies. C'est important car les pensées que vous choisissez vont à terme déterminer vos résultats dans la vie. Toutes les souffrances, plaisirs, abondances ou limitations trouvent leur origine soit dans votre esprit conscient, soit dans l'acceptation inconditionnelle d'une source extérieure.

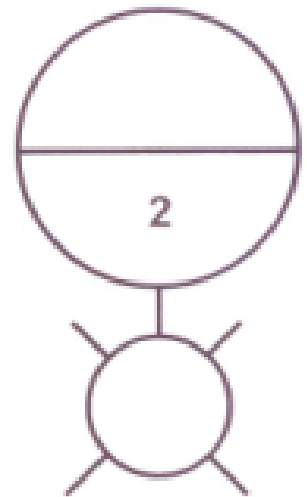
Lorsque vous acceptez une pensée, elle s'imprime dans la seconde partie de votre personnalité (voir partie 2 ci-dessous)

**« Vous devenez ce que vous pensez ».**

## Le SUBCONSCIENT.

Cette partie de votre esprit est certainement la plus magnifique. C'est votre « centre de pouvoir ». Il fonctionne dans chaque cellule de votre corps. Chaque pensée ou mot que votre esprit conscient choisit ou accepte, cette partie doit l'accepter... Elle n'a pas la capacité de le rejeter.

Cette partie de vous agit d'une manière ordonnée. Selon une LOI, cette partie s'exprime à travers vous via des sentiments et des actions. Toute pensée que vous imprimez encore et encore sur votre subconscient se fixe dans cette partie de votre personnalité. Ces pensées fixées vont ensuite continuer à s'exprimer sans recours à l'esprit conscient, jusqu'à ce qu'elles soient remplacées (les idées fixes sont plus communément appelées habitudes). L'esprit subconscient est la « partie divine » de votre être plus communément appelé Esprit avec un grand E. Il ne connaît pas de limites.

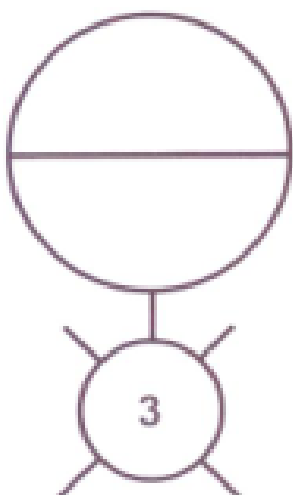


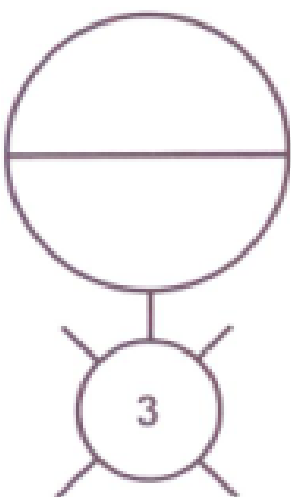
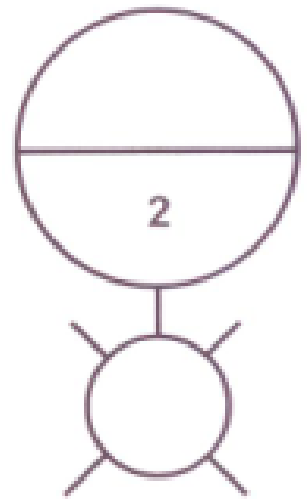
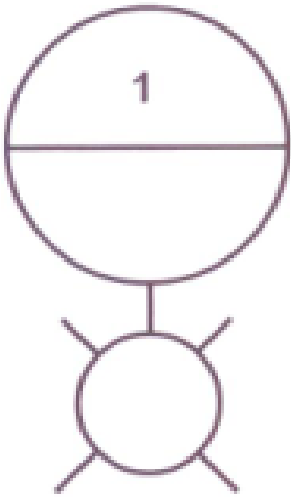
## Le CORPS

Bien qu'étant la partie la plus visible et la plus évidente de votre être, votre corps en est la plus petite partie. Le corps est la représentation physique de votre être, l'outil matériel ; il s'agit simplement de l'instrument de l'esprit ou de la maison dans laquelle vous vivez. Les pensées ou images qui sont consciemment choisies, imprimées dans le subconscient (qui est présent dans chaque cellule de votre corps), provoquent la mise en action de votre corps. Les actions dans lesquelles vous vous impliquez déterminent vos résultats.

1 – Pensées      2 – Emotions      3 – Actions      4 – Résultats

Pour changer vos résultats – changez vos pensées, vos émotions et vos actions. C'est tout simple.





« Lors de l'assimilation de nouvelles données, nous cherchons instinctivement à déranger le moins possible nos idées préconçues » **William James**

Nous sommes le résultat des ..... personnes que nous fréquentons le plus.

Je mets en place ces différentes choses pour améliorer mon environnement : lesquelles ?

- Les addictions
- Mes fréquentations
- Déco
- Musique
- .....

« L'environnement est plus important que l'hérédité »

**K. Meninger**

## Notre plus grand potentiel

Lorsque vous étiez un nourrisson et dans les plus jeunes années de votre vie, la capacité de contrôler quelle énergie ou idée entrait dans votre subconscient n'était pas encore développée.

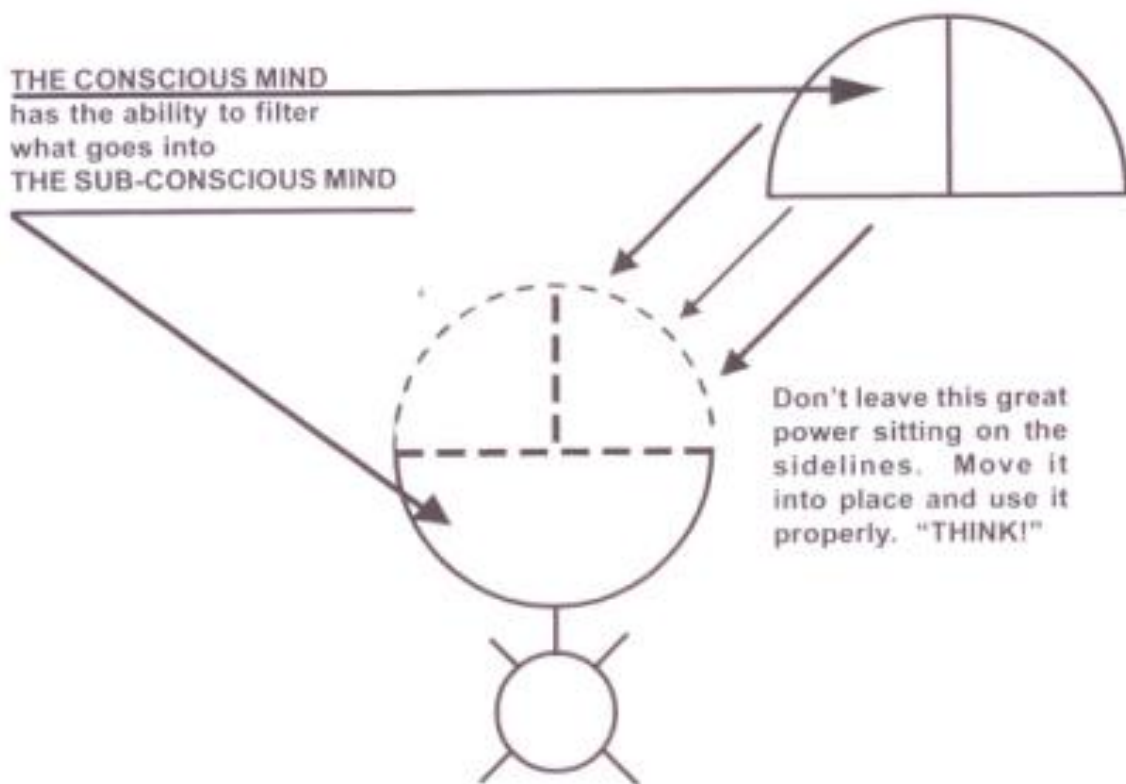
En conséquence, vous avez été conditionné à accepter beaucoup de limitations. Ceci explique pourquoi les individus luttent pour s'accrocher à leurs limitations. 95% de la population préférerait renoncer à leurs droits plutôt qu'à leurs habitudes.

« *Telle une personne pense dans son cœur, telle est cette personne.* »

**James Allen**

Vous n'êtes désormais plus un nourrisson. Vous avez le contrôle sur ce qui entre dans votre subconscient. Que vous exerciez ce contrôle ou non est une autre chose.

Vous pouvez contrôler ce qui entre dans votre subconscient et qui plus est vous avez la capacité créatrice de CHANGER votre ancien conditionnement. En accomplissant cela, vous aurez transformé votre vie.



Combien de fois vous êtes-vous entendu dire :

« Elle m'énerve. » « Il me pousse vraiment à bout. » « Ça m'a rendu malade. » « Ils me dépriment. »

En vérité, personne d'autre n'est la cause de votre malaise. Vous créez vous-mêmes ces sentiments. Vous contrôlerez vos propres émotions quand vous aurez complètement développé la maîtrise de votre pensée et de votre esprit conscient.

**1er objectif : Travailler votre résistance mentale :**

Notre cerveau est un muscle que nous devons développer. Il est par nature, prévu pour être biaisé par le négatif.

Naturellement, le négatif (un événement, une émotion) vous marquera plus qu'une situation positive.

Le positif a moins d'impact sur nos apprentissages, nos expériences, nos souvenirs.

Muscler mon cerveau c'est : .....

Seuls 3% de la population applique cela.

## Deal Carnegie : La formule ANTI-STRESS

Pourquoi de mal-être ou de stress viennent de situations difficiles laissées en suspens. Être assis entre deux chaises comme on le dit habituellement est peut-être la partie la plus souffrante de votre problématique. C'est pourquoi, prendre une décision s'impose. Ensuite, vous vous y tenez pour laisser le temps aux résultats de s'afficher. Voici la formule de Deal Carnegie, grand entrepreneur américain.

Une décision n'est jamais matière à discussion.

**Objectif 1 :** Prendre une décision.

- Ecrire précisément ce qui vous préoccupe
- Ecrire ce que vous pouvez faire
- Décider de ce qu'il faut faire
- Mettre tout en œuvre pour appliquer la décision

**Objectif 2 :** Donnez de la bonne nourriture à votre cerveau : de la musique, des beaux textes, des bonnes infos.

Pensez aux chemins de la réussite plutôt qu'aux obstacles sur votre route

**Cette idée que j'observe à l'instant présent, va-t-elle m'aider à atteindre mon objectif ?**

Remplacez vos pensées négatives par :

J'ai l'intention d'être meilleur(e)

.....

.....

.....

**Objectif 3 :** Maîtriser le moment entre le stimulus et la réponse.

Vous êtes agressé.e : observez ce qui se passe entre l'agression et votre réponse à cette agression.

Fuyez le négatif, restez focus sur votre but. Nous avons de la puissance uniquement sur les pensées du moment présent.

Aucune puissance sur le passé, ni sur les pensées du futur. Je peux contrôler uniquement le moment présent. (Pratique de la pleine conscience)

**Objectif 4** : Evitez la pollution de votre environnement sur votre cerveau.

Choisissez vos pensées et fuyez telle pensée, telle personne, telle situation. Je décris lesquelles :

-

## COMMENT FONCTIONNE VOTRE PLUS GRAND POTENTIEL

Votre esprit conscient est doté de facteurs intellectuels :

- **Le raisonnement**
- L'intuition
- La perception
- La volonté
- La mémoire
- L'imagination

Le raisonnement est le facteur sur lequel nous allons nous focaliser. Le facteur de raisonnement nous donne la capacité de penser pour nous-même, de contrôler quelles idées pénètrent dans notre subconscient.

Votre facteur de raisonnement est divisé en 2 parties :

1- le raisonnement inductif

2- le raisonnement déductif

### RAISONNEMENT DEDUCTIF

**Votre facteur de raisonnement déductif n'a pas la capacité de rejeter les idées**, les images ou les suggestions. Il a seulement la capacité d'accepter et de transférer à votre subconscient tout ce qui lui est proposé.

Lorsque votre facteur de raisonnement inductif est inopérant, laissé de côté ou pas enclenché, **vous ne PENSEZ PAS pour vous-même**. Votre esprit conscient est alors dans un état *déductif*.

Si vous étiez dans un environnement très positif et que votre esprit conscient se trouvait dans un état déductif, vous capteriez directement l'énergie positive qui vous entoure.

A l'inverse, si votre esprit conscient se trouvait dans un état déductif et que vous étiez dans un environnement négatif, vous capteriez immédiatement toute cette énergie négative.

Cette énergie négative vient de plusieurs sources : les gens, les journaux, la télévision, la radio et même les gens qu'on aime. Elle passe directement à travers votre esprit conscient et vous entraîne à ressentir ou à vibrer en résonance.

Une personne qui est continuellement dans un environnement négatif et dont l'esprit conscient est déductif deviendra rapidement le sous-produit de cet environnement.

## **RAISONNEMENT INDUCTIF**

Votre facteur de raisonnement inductif est celui qui PENSE. Certains professionnels le citent en tant que facteur CRITIQUE ou ANALYTIQUE. C'est la partie de votre personnalité qui vous différencie du reste du règne animal. C'est celui qui vous permet de dominer votre Monde.

Développé et utilisé correctement, votre facteur de raisonnement inductif fait de vous un excellent canal pour que s'écoule à travers vous l'énergie créative.

Vous êtes en ce moment en vibration au sein d'un océan d'ENERGIE DE PENSEES magnifiques. Votre facteur de raisonnement inductif a la capacité de puiser une série de pensées (qui vibrent en harmonie) dans cet infini océan d'énergie. Quand ces pensées sont rassemblées, elles construisent des IDEES CREATIVES ; ces idées peuvent modifier votre vieux conditionnement et littéralement rendre votre Monde plus beau que vous ne l'auriez jamais imaginé.

Vous devez toutefois correctement planter ces IDEES CREATIVES dans le terreau fertile de votre subconscient, la partie de votre esprit qui transforme chaque graine qui y pénètre sous forme physique. « Le verbe s'est fait chair ».

Le facteur de raisonnement inductif est aussi l'outil mental qui peut et qui devrait vous faire vous interroger sur chaque idée entrant dans votre esprit CONSCIENT, et vous faire décider si cette idée est BONNE ou MAUVAISE pour vous. Ce qui est BON pour vous pourrait être MAUVAIS pour un autre.

### **EST-CE QUE CETTE IDEE EST DE NATURE A AMELIORER LA QUALITE DE MA VIE ?**

Lorsqu'une idée pénètre votre esprit, si la réponse à la question ci-dessus est OUI, alors il est fort probable qu'elle soit BONNE pour vous. Si en revanche, la réponse est NON, il serait probablement sage d'utiliser votre facteur de raisonnement inductif de manière à rejeter cette idée, peu importe d'où ou de qui vous avez l'avez reçue.

# COMBIEN D'ARGENT VOULEZ-VOUS ?

« La plupart des gens pensent qu'ils veulent plus d'argent qu'ils n'en gagnent en réalité et ils se contentent de beaucoup moins que ce qu'ils pourraient avoir. »

**Earl Nightingale**

Pour que vous puissiez comprendre ce concept de prospérité à sa pleine mesure, vous devez être précis – **Combien d'argent exactement voulez-vous gagner ?** Rappelez-vous, vous êtes en train de travailler avec votre subconscient, et celui-ci ne pense pas. Il accepte simplement les images et ensuite provoque leur mise en place. Donc vous dire « je veux beaucoup d'argent » n'est pas correct, parce que personne, et encore moins le subconscient ne sait combien signifie « beaucoup d'argent ».

Je vous recommande fortement d'accorder une attention particulière à ce chapitre car son contenu pourrait littéralement changer votre vie. Toutefois, comprendre cette idée n'est pas assez, vous devez aussi la transformer en action. Vous devrez faire certaines choses, et la première est de décider **COMBIEN D'ARGENT VOUS VOULEZ**.

Les gens peuvent être classés selon 3 catégories en matière de gestion de leurs finances personnelles :

- 1- **Une position de déficit (la personne a des dettes),**
- 2- **Une position d'équilibre (pas de dette),**
- 3- **Une position de surplus.**

Il serait très facile pour quelqu'un de se « voiler la face », si il ou elle se trouvait dans l'une des 2 premières catégories, en se disant qu'il suffit de gagner plus d'argent pour régler le problème et pour directement dans la 3<sup>ème</sup> catégorie. Ceci ne serait pas nécessairement vrai.

**Si une personne est en position de déficit, cela signifie qu'elle a pris « l'habitude » de dépenser plus d'argent qu'elle n'en gagne. De manière similaire, si elle est en position d'équilibre, cela signifie qu'elle a l'habitude de dépenser la totalité de ce qu'elle gagne.**

Puisque nous sommes tous des créatures conditionnées par des habitudes, on peut en déduire que **gagner plus d'argent** ne changerait pas nécessairement la situation financière. C'est pourquoi il est absolument vital que lorsque vous décidez de combien d'argent il vous faudrait, vous conceviez un **plan financier** – ou bien que vous en fassiez faire un pour vous – qui vous forcera à vous discipliner, en l'appliquant pendant au moins un mois ou deux, jusqu'à ce que vous ayez **formé une nouvelle habitude de vie grâce à ce plan**.



En cas de dettes :

- ✓ Vous listez toutes les factures à payer.
- ✓ Vous commencez par payer les plus petites pour vous sentir avancer.
- ✓ Vous demandez d'échelonner les plus importantes en respectant les délais.
- ✓ Il faut un tableau très clair avec des dates pour vous rassurer et vous tirer hors de cette situation de stress qui vibrent 'dettes » et vous en attirera d'autres.

Il y a seulement deux moyens de gagner de l'argent.

1. **Les gens au travail : la roue du hamster et la force de ses bras.**
2. **L'argent au travail : créer un revenu passif ( MLM, immobilier, etc.)**

1. Dans votre emploi actuel, combien d'argent gagnez-vous ?

€ \_\_\_\_\_ par mois \_\_\_\_\_

2. Combien d'argent avez-vous accumulé jusqu'à présent dans votre vie ? (Inclus héritages)

€ \_\_\_\_\_

(Approximativement)

3. Si vous aviez transformé tous les biens ce que vous possédez en argent et que vous ayez payé toutes vos dettes, combien d'argent auriez-vous ?

€ \_\_\_\_\_

(Approximativement)

4. Au cours de votre meilleure année, combien d'argent avez-vous gagné ?

€ \_\_\_\_\_

(Approximativement)

5. Pensez-vous que n'importe qui mérite de gagner 1 million d'euro par an ?

Pourquoi/Pourquoi pas ? \_\_\_\_\_

---

---

---

6. Combien pensez-vous mériter de gagner par an ? £ \_\_\_\_\_

Pourquoi ? \_\_\_\_\_

---

---

---

7. Combien d'argent gagnez-vous actuellement par an ?

€ \_\_\_\_\_

(Approximativement)

8. George Bernard Shaw a dit : « C'est un péché d'être pauvre. »

Etes-vous d'accord ou non avec Shaw ?

D'accord

Pas d'accord

Pourquoi ? \_\_\_\_\_

---

---

---

9. Le manque d'argent actuel est-il un problème dans votre vie ?

Oui

Non

Pourquoi ? \_\_\_\_\_

---

---

---

Décrivez le type de pensées et d'idées avec lesquelles vous voudriez conditionner votre subconscient.

---

---

---

---

---

---

---

---

# LE CREATEUR D'IMAGE

Avez-vous déjà commencé à pratiquer la relaxation que je vous ai fait parvenir ? J'espère que oui car ainsi, vous avez déjà commencé à créer des images de réussite dans votre esprit. Vous semez des graines qui vont germer et attirer ce que vous attendez dans ce bas monde.

L'idée contenue dans ce chapitre pourrait fort bien représenter une percée pour vous car une fois BIEN COMPRISE, la CREATION D'IMAGE est un concept réellement dynamique.

Nous vous suggérons de relire attentivement ce chapitre plusieurs fois. **La plupart des gens vivent et meurent sans jamais complètement comprendre la puissance de la création d'image.** Dans ce séminaire, nous établissons un lien entre ce concept et **l'argent** mais vous pouvez l'appliquer à tous les domaines de votre choix.

**La connaissance de ce concept élimine la compétition dans votre vie, en vous déplaçant du plan de la compétition vers celui de la création. Par conséquent, vous comprendrez bientôt que la seule compétition est le produit de votre propre ignorance.**

## CONSTRUISEZ L'IMAGE QUI VOUS CONVIENT !

**Votre identité**

**Action**

**Sentiment**

Votre identité doit précéder votre action et votre action doit passer avant vos sentiments.

D'où l'importance de définir en tout premier lieu la personne que vous voulez devenir vraiment.

« Nous agissons, nous nous comportons et nous ressentons nos sentiments en accord avec notre **IMAGE DE SOI** et nous ne quittons pas ce schéma ».

**Dr. Maxwell Maltz**

Les résultats que vous obtenez actuellement dans la vie sont la manifestation physique des images imprimées dans votre subconscient, ce dernier dirigeant votre vie.

Etes-vous satisfait de ces résultats ? oui / non

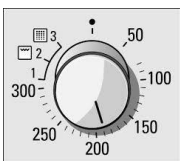
Listez les résultats que vous voulez changer :

-  
-  
-

Le Dr. Maltz a aussi expliqué que l'image que vous avez de vous-même est une base ou une fondation sur laquelle votre personnalité entière est construite. Il a conclu que non seulement cette image contrôle votre comportement mais elle contrôle également tout ce qui arrive dans votre vie. La neuro-plasticité nous apprend que nous pouvons sortir de notre zone du connu. Vous allez comprendre maintenant, pourquoi vous restez collé à vos résultats présents voire à vos échecs alors que vous souhaitez des résultats tellement plus valorisants.

Le concept de la CYBERNETIQUE vous explique qu'il y a dans votre esprit comme un panneau de contrôle que vous pouvez manipuler pour obtenir les résultats que vous désirez.

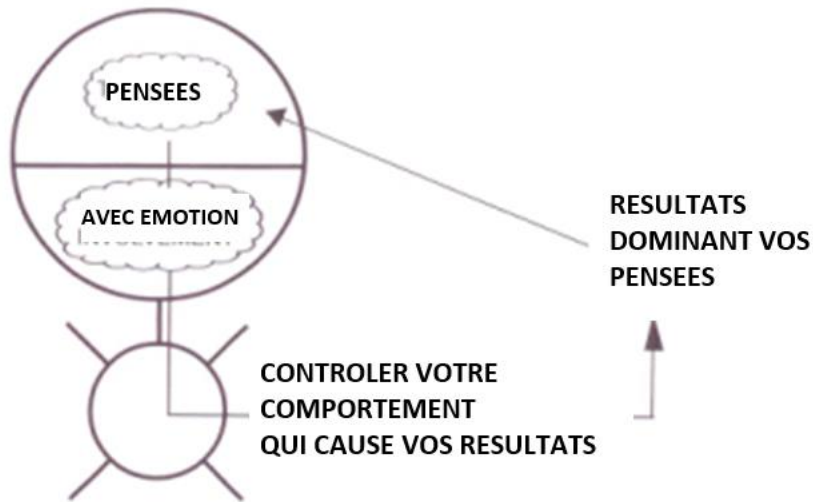
La CYBERNETIQUE ... est la science du contrôle et de la communication chez les animaux et dans certaines machines. Elle est basée sur le fait que les organismes biologiques et certaines machines sont munis de capteurs qui mesurent la déviation par rapport à un objectif établi. Ces senseurs ou capteurs envoient un signal de retour à un mécanisme de coordination (votre système nerveux) qui corrige le comportement de ces organismes ou machines en question.



shutterstock.com • 1540208963

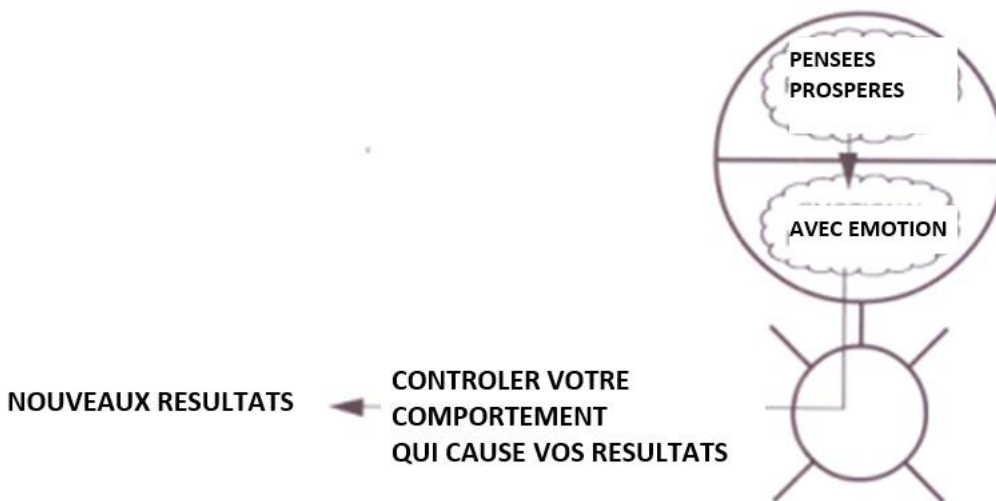


## LES RESULTATS VOUS CONTROLENT



## CYCLE D'AUTOSABOTAGE

## VOUS CONTROLEZ LES RESULTATS



## CYCLE GAGNANT

---

Etes-vous prêt à relever le défi ? Mettez-vous debout : tracer un cercle imaginaire devant vous, atteignable en sautant de là où vous êtes. Si vous êtes prêts à payer le prix de ce dépassement de soi. Si vous êtes prêt(e) de vous donner les moyens de sortir de votre zone du connu, alors sautez dans ce cercle

---

## Les exercices à faire à cette étape.

« Quand vous comprenez la puissance de réaliser votre DESIR PERSONNEL et que vous maintenez ce désir par la force de votre volonté, votre cœur attire à vous toutes les choses requises pour l'accomplissement de cette image grâce à l'harmonieuse vibration de la LOI DE L'ATTRACTION. » **Geneviève Behrend, Votre puissance invisible**

Définissez la personne que vous êtes sur le point de devenir. Ses caractéristiques, ses qualités, son niveau d'exigence, son style de vie, ses compétences... Prenez votre cahier de développement personnel et laissez-vous aller à imaginer au mieux de vos possibles cette personne que vous rêvez être. Un texte de 20 lignes min. Pour demain...

-  
-  
-  
-

Quels sont les 3 domaines que vous voudriez améliorer dans votre vie ? Dans lesquels être plus performant(e) ?

-  
-  
-

Qu'est-ce que je crois être capable de faire à l'heure actuelle dans ces domaines ?

-  
-  
-

En imaginant que vous avez une baguette magique, que vous êtes un spécialiste du succès, quels sont les niveaux que vous pourriez atteindre dans ces 3 domaines ?

-  
-

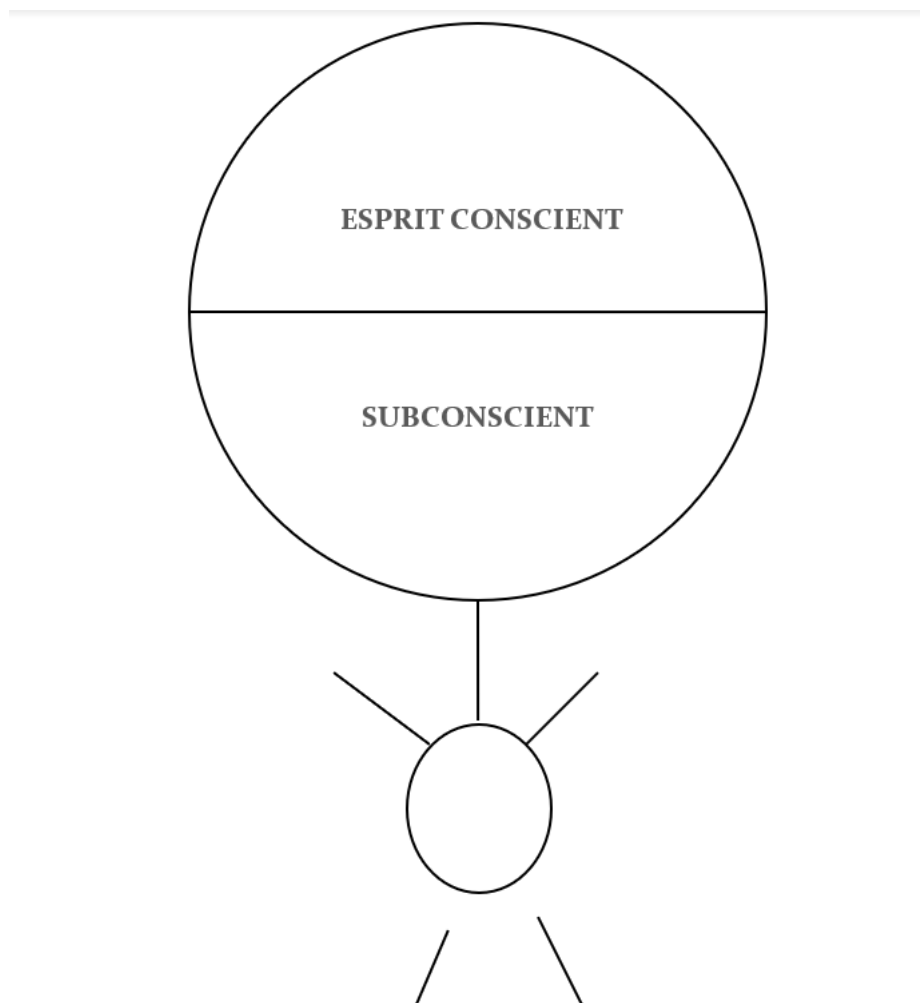
Prenez-le temps de faire votre relaxation ce soir pour encore mieux travailler les détails de ce que vous voulez voir.

RELAXEZ-VOUS ET VISUALISEZ-VOUS DÉJÀ EN POSSESSION DE TOUS LES BIENS QUE VOUS DESIREZ

La seconde étape est : LACHER PRISE ET LAISSER AGIR L'UNIVERS (PUISSANCE UNIVERSELLE)

Suivez ces 2 étapes et, dans les lignes ci-dessous, décrivez l'image que vous avez construite :

.....  
.....  
.....



## **LACHEZ-PRISE ET LAISSEZ AGIR L'UNIVERS**

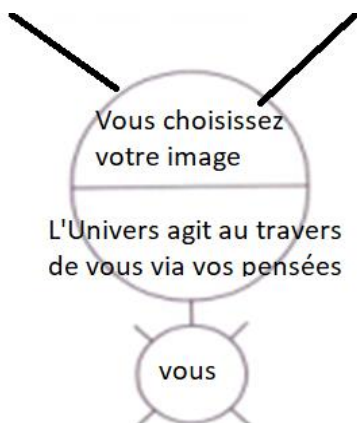
Depuis des siècles, il y a toujours eu de grands PENSEURS. Ces individus ont toujours su qu'il existe une puissance qui imprègne, pénètre et remplit les espaces intérieurs du cosmos et que tout ce que vous voyez autour de vous n'est que l'expression de cette puissance, de même que tout ce que vous ressentez.

Cette puissance agit d'une manière très précise que l'on décrit généralement par le mot LOI. Certains l'appellent également DIEU. D'autres lui donnent pour nom AMOUR, ESPRIT DIVIN, INTELLIGENCE-DIVINE, JEHOVA , SEIGNEUR,



PERE, CAUSE PREMIERE ainsi qu'une myriade d'autres synonymes. Mais le nom que vous lui donnez n'a pas d'importance car la seule chose qu'il faut garder à l'esprit – et chaque personne en mesure de comprendre l'admettra – est que **c'est cette Puissance qui produit le travail.**

En d'autres termes, tout provient d'une seule source et cette source de puissance circule et travaille en permanence **vers et à travers l'individu que vous êtes.** Dit d'une manière légèrement différente, l'image que vous avez formée dans votre esprit ne peut se matérialiser dans le plan physique de votre vie (vos résultats) que d'une seule manière. Cette manière s'exprime **selon les Lois de l'Univers et à travers la Foi.**



Voyez votre être comme un instrument parfait de l'Univers, sans limitations. Lorsque vous réaliserez cela, vous trouverez facile et même naturel de **VOUS ATTENDRE** à ce que vous arrivent toutes les choses positives que vous **DESIREZ**. Vous comprendrez également que le **DOUTE** ne fait qu'obstruer le déroulement de la prospérité dans votre vie.

***Le doute ne coupe pas le fonctionnement de cette puissance. L'Univers fonctionne toujours de manière parfaite.***

***Le doute que vous entretenez devient l'image qui se transformera en vos résultats physiques.***

« La Foi est l'aptitude à voir ce qui est invisible, à croire en l'incroyable.

C'est ce qui vous permet de recevoir ce que la masse des gens pense être impossible. »

**Clarence Smithson**

Dit d'une manière légèrement différente, nous pouvons faire l'observation suivante : « **Si vous me montrez une personne qui accomplit de grandes choses, je peux vous montrer une personne qui possède une grande Foi en elle et qui a l'aptitude d'accomplir ce qu'elle visualise.** » En fait, cette foi dont on parle a toujours été le facteur miracle à travers l'histoire. Elle est le lien qui crée la connexion entre l'**UNIVERS** (ou la Puissance Infinie ou Dieu ou ...) et **VOUS**, et elle constitue votre plus chère possession. Elle est la clé de voûte de tout ce que vous construirez tout au long de votre existence.

Peu de personnes aujourd'hui réalisent combien **la Foi-en-soi** (en la partie de soi qui est spirituelle, parfaite) joue un rôle dans l'accomplissement de nos réalisations, car la grande majorité des gens ne semble jamais considérer la foi comme une pure force de créativité.

Pourtant, la vérité est que non seulement la foi est une grande puissance mais encore il s'agit de la plus grande puissance que vous puissiez rencontrer.

Ce que vous accomplirez au cours de votre vie sera en directe relation avec :

- 1) L'intensité
- 2) La persistance de votre Foi.

## ATTENDEZ-VOUS A RECEVOIR L'ABONDANCE

Le mental est un puissant aimant et comme tel, il **ATTIRE** tout ce qui correspond à l'état qui le gouverne. **L'ATTENTE** dicte ce que sera cet état et, par conséquent, détermine ce qui entre en contact avec votre mental et ce qui est **ATTIRE** dans votre vie. **L'ATTENTE** peut être une bénédiction ou une malédiction, mais que ce soit l'un ou l'autre, c'est indéniablement une des forces invisibles les plus puissantes dans votre vie.

Que **faites-vous** pour augmenter vos revenus ?

Si votre réponse à cette question est : « rien » ou si vous commencez seulement maintenant sérieusement à penser à ce que vous pourriez faire, vous n'avez probablement pas saisi les idées présentées dans les chapitres précédents. Vous devriez être conscient que les chapitres de ce syllabus sont comme les pièces d'un puzzle. Chaque chapitre est lié l'un à l'autre d'une telle sorte qu'en les assemblant, vous puissiez voir l'image globale.

Vous êtes désormais au cœur du séminaire, les idées qui vont suivre vont vous permettre d'assembler toutes les pièces. Vous allez découvrir que si ces idées sont mises en pratique intelligemment, **l'ATTENTE peut être l'élément déclencheur qui attire dans votre vie toutes les choses que vous désirez**. Cependant, si vous n'êtes pas extrêmement prudent, **l'ATTENTE peut également devenir, tout aussi rapidement, un ennemi mortel**. Ainsi, vous devez toujours être conscient de ce que vous faites lorsque vous exercez cette puissante force invisible.

Vous avez certainement intégré que vous ne pouvez pas manifester la richesse dans votre Monde matériel tant que vous ne l'avez pas d'abord visualisée dans votre esprit. Mais qu'est-ce que cela signifie réellement ? **Cela signifie qu'avant que quiconque ne puisse commencer à dépasser la pauvreté qui nous entoure dans notre Monde extérieur, nous devons d'abord conquérir l'appauvrissement enfoui au plus profond de notre personnalité.**

« Le désir est l'effort du potentiel inexprimé à l'intérieur, cherchant à s'exprimer à l'extérieur, à travers vos actions. »

**Wallace D. Wattles**

*La science de devenir riche*

En d'autres mots, votre rêve idéal ou votre but, ne peut devenir un désir qu'une fois correctement planté dans la partie créative de votre esprit.

Cependant, une fois que ce désir a été fermement établi, c'est l'ATTITUDE D'ATTENTE qui assure que votre idéal ou votre rêve ne sera pas déraciné ou remplacé par des IDEES opposées.

Il est crucial d'intégrer les 3 points suivants énoncés par Geneviève Behrend pour vous aider à comprendre comment développer cette ATTITUDE D'ATTENTE :

- 1- Tout espace est rempli d'une puissance créative,
- 2- Cette puissance créative est ouverte aux suggestions,
- 3- La puissance créative travaille uniquement de manière DEDUCTIVE.

Thomas Troward, dans ses écrits, fait ressortir ce dernier point car il implique que l'action de la puissance créative universelle n'est en aucun cas limité par les événements passés. En d'autres mots, cette puissance créative illimitée tire ses ordres à partir des IDEES ou des IMAGES que vous imprimez sur elle.

« Si vous pensez que votre pensée est puissante, alors votre pensée est puissante. »

**Thomas Troward**

James Allen a dit « Telle une personne pense en son cœur, telle est cette personne. ». La puissance créative universelle ne peut pas modifier cette grande loi, pas plus qu'elle ne peut modifier votre image renvoyée par un miroir.

Mais rappelez-vous, « Telles sont vos pensées, tels vous êtes » ne signifie pas « Tel que vous dites aux gens que vous êtes, tel vous êtes » ou « Tel ce que vous voudriez que les gens croient que vous pensez, tel vous êtes ». Par « pensée », on entend ici vos pensées les plus intérieures – cet endroit/lieu où personne d'autre que vous ne connaît la vérité.

**CE QUE VOUS VOUS ATTENDEZ A OBTENIR**

**CE QUE VOUS ATTIREREZ**

**CE QUE VOUS FINIREZ PAR OBTENIR**

TOUTES CHOSES SONT POSSIBLES DANS L'UNIVERS parce qu'à l'origine, il est une substance sensible, créative, invisible dont le seul objet est l'expansion et la totale expression. Mais l'Univers ou la substance créative peut seulement reproduire, s'étendre ou s'exprimer pleinement dans les limites constituées par l'instrument à travers lequel il s'exprime.

Par exemple, l'Univers ne peut s'exprimer au travers d'un gland qu'en accord avec les limitations placées dans ce gland, et ce moyen d'expression de l'Univers que représente le gland est limité par le plan de développement écrit dans le noyau de la graine.

La substance créative immatérielle (non physique) – l'Univers – circule vers et à travers la graine et s'exprime sous sa polarité opposée qu'est une FORME PHYSIQUE, pour la nommer, la plante ou l'arbre. Comme cela a été vu dans les chapitres précédents, l'Univers est gouverné par des lois – la LOI DE L'ATTRACTION est la CAUSE, et la CROISSANCE (ou l'EXPANSION) est l'EFFET.

## **TOUT EST ENERGIE, TOUT VIBRE**

De manière à ce que vous puissiez voir clairement comment vous pouvez avoir le contrôle de vos résultats – pour comprendre comment et pourquoi les pensées et les choses se produisent dans votre vie de la manière dont elles le font – vous devez revenir au postulat par lequel nous avons commencé le séminaire : l'ENERGIE n'est ni créée ni détruite. Tout est simplement dans un état de changement constant, ce qui se manifeste par des degrés de vibration différents.

Grâce à votre LIBRE ARBITRE et aux autres FACTEURS INTELLECTUELS que vous possédez dans votre merveilleux esprit, vous avez l'aptitude CO-CREATIVE de CAUSER le changement vibratoire lorsque vous prenez une DECISION. Le manque d'aptitude à exercer cette immense puissance pour le BIEN est causé par l'IGNORANCE.

VOUS – LA TERRE – ET L'UNIVERS êtes chacun des degrés différents d'une même échelle. Tous sont par nature identiques. La différence réside uniquement dans les fréquences de vibration différentes. Tout est manifestation d'énergie.

Quand le Monde comprendra cette grande vérité, tous constateront que les gens sont les mêmes par nature, et que c'est leur apparence qui les différencie. Les lignes de séparation ne sont pas une question de frontières, de couleur ou de langue. Les problèmes entre humains trouvent leur cause dans l'IGNORANCE. Vous attirez ce que ou ce qui est en vibration harmonieuse avec vous. Ce sont les résultats qui varient, la nature humaine, elle, reste la même.

## **LE CERVEAU – LE CORPS**

Le corps humain est l'instrument électrique le plus performant dans tout l'Univers.

Le cerveau humain est probablement l'instrument électrique le plus performant de toute l'évolution.

Tous les 2 sont des merveilles. Le CERVEAU est la partie du corps où toutes les sortes de fréquences sont transformées d'une fréquence en une autre. Dans le cerveau, les sensations sont transformées en des actions musculaires. Le BRUIT, la CHALEUR, la LUMIERE et la PENSEE sont aussi à leur tour, transformés en d'autres fréquences, chacune de ces fréquences affectant le CORPS.

A l'intérieur du CERVEAU se trouvent des centres qui contrôlent et régulent le fonctionnement de tous les organes et toutes les parties du corps. En stimulant correctement ces centres, le fonctionnement des organes peut être contrôlé.

Nous nous référons ici au CONTROLE DES VIBRATIONS DU CORPS.

Finalement, le CERVEAU est un instrument qui vibre. Pour commencer à comprendre son fonctionnement, vous devez étudier la LOI DE LA VIBRATION.

Depuis le début des années 1940, nous connaissons l'EEG (Electroencéphalogramme) qui mesure l'ACTIVITE ELECTRIQUE du CERVEAU. Nous connaissons aussi l'ECG (Electrocardiogramme) qui mesure les modifications électriques des contractions du cœur.

Les vibrations ne sont pas quelque chose de nouveau pour nous. Nous en sommes tous conscients. Le problème que nous rencontrons est que la plupart des gens ne sont pas conscients du lien existant entre leur propre VIBRATION et les RESULTATS qu'ils obtiennent dans la vie.

Il est malheureusement très courant de voir une personne dans un état qu'on pourrait décrire comme une MAUVAISE VIBRATION ou une VIBRATION CONFUSE s'efforcer en même temps d'obtenir de BONS RESULTATS.

Cela pourrait se comparer à une personne qui se jette du haut d'un building en espérant qu'elle va remonter vers le haut. Le RESULTAT est évident.

## LA LOI DE LA PERPETUELLE TRANSMUTATION D'ENERGIE

Quand une personne émet une vibration positive, cette personne doit, en vertu de la loi de la perpétuelle transmutation d'énergie, recevoir une quantité égale d'énergie en retour car « COMME VOUS SEMEZ, VOUS RECOLTEREZ ».

## LES PRENEURS DE RISQUE

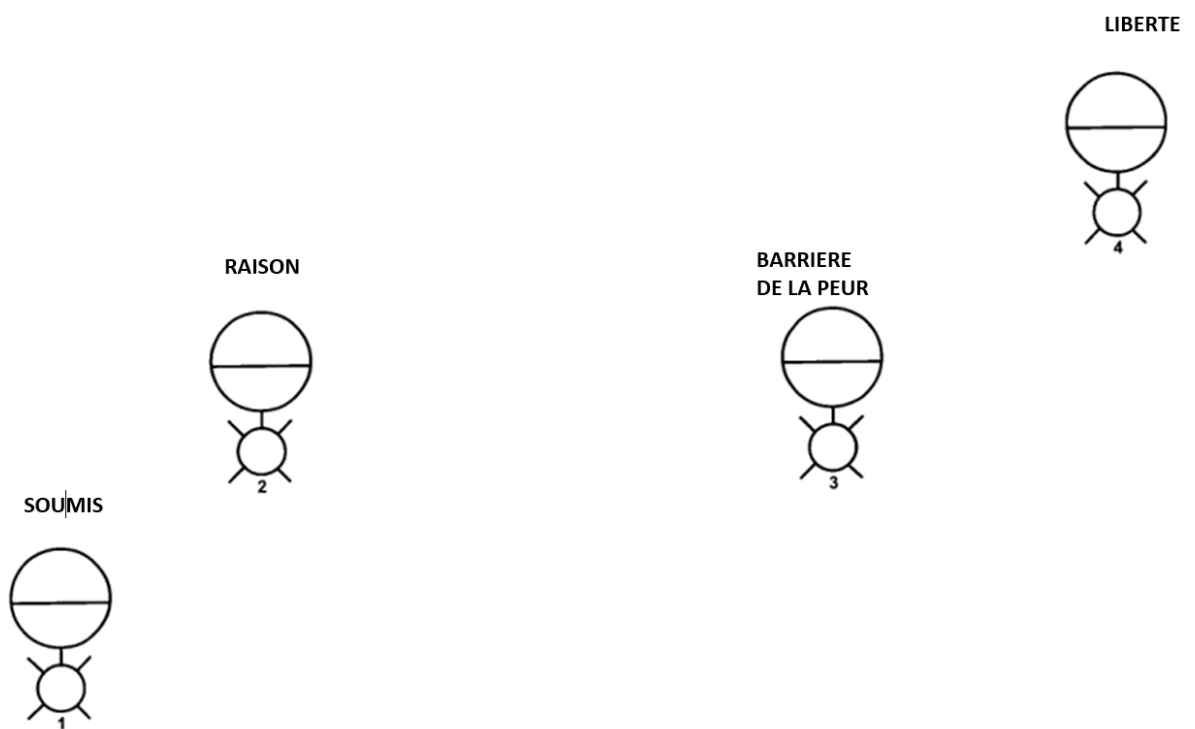
Les moments que vous passez à défendre vos acquis et vos positions actuelles ont disparu pour toujours. Par conséquent, à partir d'aujourd'hui, vous n'avez plus à vous inquiéter de tels problèmes tels que « conserver votre travail actuel » ou « maintenir votre niveau de vie du moment ». Au lieu de cela, vous positionnez les choses qui « peuvent tourner mal » en défense, et vous placerez en attaque les choses qui « doivent bien se dérouler ».

**A partir d'aujourd'hui, vous êtes un preneur de risque dynamique et vigoureux dont les yeux sont toujours tournés vers vos forces et vos qualités**, plutôt que vers vos faiblesses et votre passif. Dorénavant, vous allez vous réveiller le matin en pensant uniquement aux façons de faire les choses que vous voulez faire, plutôt que de vous réveiller en pensant à « toutes les raisons pour lesquelles vous ne pouvez pas faire ces choses. »

A partir d'aujourd'hui, vous allez penser de manière répétitive aux nombreuses réussites que vous allez accomplir dans le futur qui sont nettement supérieures à tout ce que vous avez fait par le passé. Clairement, ce sont les seuls résultats qui peuvent être obtenus si vous êtes d'abord désireux de prendre un minimum de risques. Une fois que vous entreprenez ce processus, il ne faudra pas longtemps avant que vous ne commenciez à gagner ... à gagner gros !

Vous devez cependant comprendre qu'au fur et à mesure que vous vous impliquez dans ce processus de prise de risque, vous constaterez que vous serez forcé.e de puiser dans des ressources que vous n'imaginiez pas posséder. Dans un premier temps, cela pourrait vous effrayer. Néanmoins, vous devez toujours vous souvenir que vous n'entendrez jamais parler de quelqu'un, que vous ne lirez jamais l'histoire d'une personne, ou que vous ne verrez jamais quiconque accomplir de grandes choses dans sa vie sans avoir pris au départ le moindre risque.

## LA BARRIÈRE DE LA PEUR



Souvenez-vous, il ne fait aucune différence que votre objectif soit de démarrer une nouvelle entreprise, d'acheter une nouvelle voiture, d'obtenir un nouveau poste à votre travail, d'établir un record de ventes ou d'obtenir les honneurs à l'université. Quoi qu'il en soit, vous devez oser et poursuivre votre objectif avec audace. **Rappelez-vous constamment que vous disposez d'un immense réservoir de potentiel en vous** et que vous êtes donc capable d'accomplir tout ce que vous donnez à travailler à votre esprit. Tout ce que vous devez faire est de déterminer **comment** vous pouvez le faire, pas si vous le pouvez ou non. Commencez à vous visualiser en tant que **preneur de risque, et ensuite commencez à vous dire que vous en êtes un**. Soyez complètement conscient des « bonnes vibrations » que vous recevez, simplement en vertu de la mise en pratique de ces simples exercices mentaux.

« Vos circonstances peuvent sembler inconfortables, mais elles ne le resteront pas longtemps si vous percevez un idéal et que vous mettez tout en œuvre pour l'atteindre. »

James Allen

## **NE PENSEZ PAS A REÇULONS**

Vous n'obtiendrez jamais aucun moyen de mesure substantiel de votre richesse matérielle si vous persistez à vivre votre vie comme si vous regardiez dans le rétroviseur d'une voiture. Néanmoins, cela semble être une erreur courante que beaucoup de personnes ont transformée en habitude.

## **LASSEZ LES MORTS ENTERRER LES MORTS**

Rappelez-vous le vieil adage qui dit, 'Laissez les morts enterrer les morts ». Arrêtez de regarder en arrière dans votre vie et de vous inquiéter à propos de choses qui sont déjà arrivées et auxquelles vous ne pourrez plus rien changer. Poursuivre cette sorte d'activité mentale ne vous conduira jamais vers aucun accomplissement valable dans votre vie.

De plus vous devez comprendre que tous ceux qui ont accompli des grandes choses dans le passé ont été des visionnaires : ce sont des hommes et des femmes qui se sont projetés dans le futur et qui ne sont pas attardés sur les choses du passé. Ils pensaient à propos de ce qui pourrait être plutôt qu'à ce qui existait déjà. Et ensuite, ils se sont mis en mouvement pour faire fructifier ces choses.

## **LA VIE EST SOIT UNE SUCCESSION DE FINS SOIT UNE SUCCESSION DE COMMENCEMENTS.**

« Ne regardons pas en arrière avec colère ni devant avec peur, mais plutôt autour de nous avec lucidité. »

**Leland Val Van De Wall**

## **LE RESENTIMENT**

Le ressentiment représente la résistance mentale à une chose qui s'est déroulée dans le passé. C'est rabâcher ou ressasser les émotions d'un événement inaltérable du passé. Un peu comme un disque rayé que la personne joue constamment, réécoulant les injustices du passé et faisant que le ressentiment devient de plus en plus fort à chaque écoute.

## LA CULPABILITE

La culpabilité est une autre émotion négative puissante liée au ressentiment qui est l'une des composantes du mécanisme d'échec d'une image de soi négative. La culpabilité est une tentative de justifier dans le présent une mauvaise chose que quelqu'un a fait ou pensé dans le passé. Puisque vous ne pouvez pas changer le passé, la culpabilité est inappropriée.

Le moment est venu pour nous de nous libérer de ces chaînes mentales du passé. Par conséquent mettons en route ce « processus de guérison » en nous mettant en contact avec la vaste quantité de belles images variées que nous devons développer sur l'écran de notre esprit. Ensuite, nous faisons en sorte de nous attendre à la manifestation physique de chacune de ces images dans nos propres vies.

### AFFIRMATION POUR RELACHER

### LE RESSENTIMENT ET LA CULPABILITE

Je libère par ma propre volonté, les pensées et les choses qui ont encombré mon esprit.

Je libère \_\_\_\_\_

(Ecrivez le nom de quelqu'un pour qui vous éprouvez du ressentiment)

Pour son plus grand bien, son bonheur, sa santé, sa prospérité, et il en va de même pour moi.

**(Exprimez l'affirmation ci-dessus avec une forte émotion)**

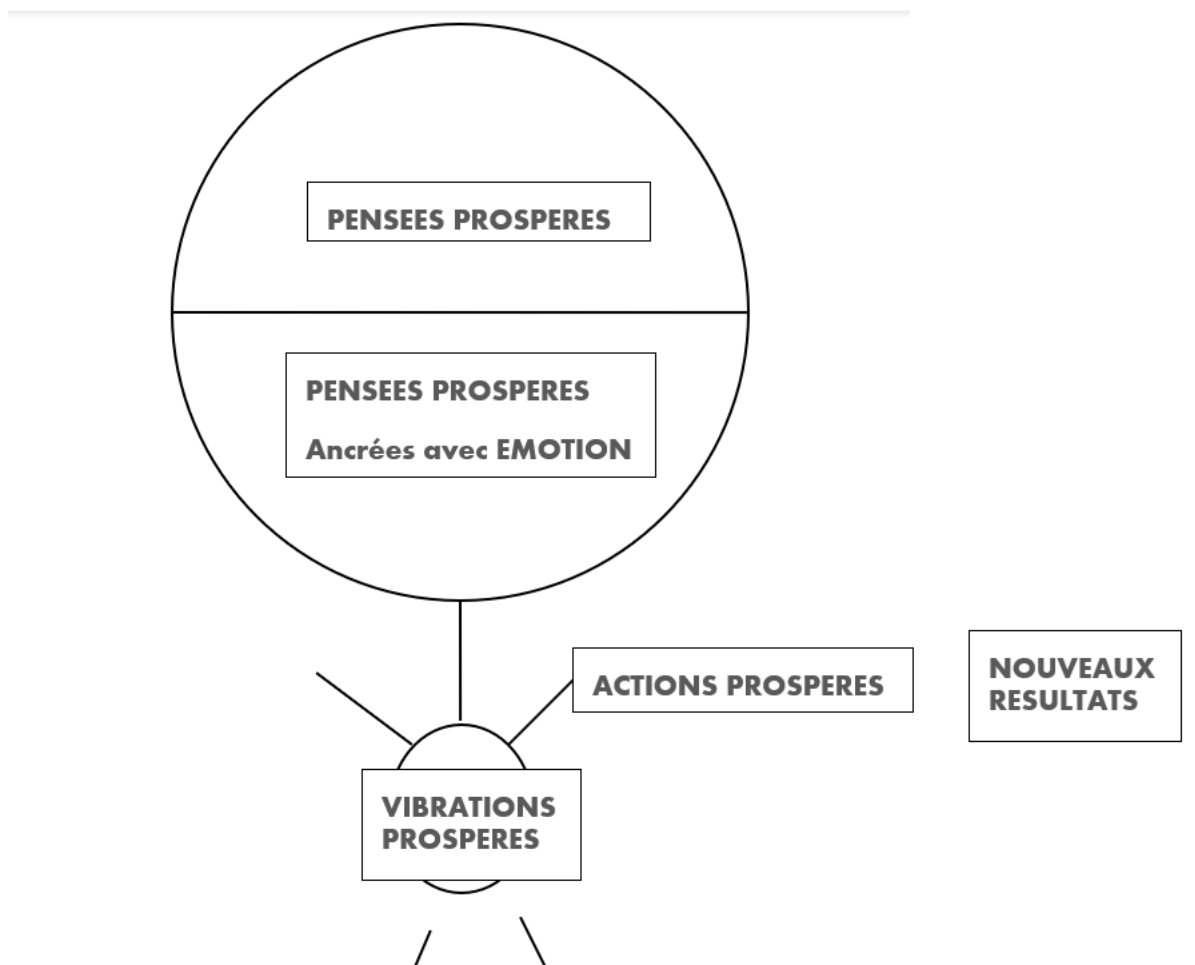


Si vous avez laissé vos résultats professionnels, votre compte en banque ou les radios que votre médecin a fait de votre corps contrôler vos émotions, vos pensées, vos résultats de vente, votre situation financière ou votre santé, nous pouvons vous assurer qu'aussi certain qu'il va faire nuit ce soir, il n'y aura aucune marque d'amélioration dans votre vie dans aucun de ces domaines.

Cependant, si vous laissez les résultats physiques actuels servir uniquement d'indicateurs des images que vous avez entretenues dans le passé et que vous avancez - en vertu de vos propres facultés mentales supérieures - dans la direction d'un futur brillant en construisant une image de tout le bien que vous désirez, **vous verrez votre image se matérialiser. Mais de nouveau, aussi longtemps que vous continuerez à laisser vos résultats présents ou passés contrôler votre processus de pensée, vous ne verrez jamais vos rêves devenir réalité.**

**Par conséquent, levez la tête, regardez au loin et formez l'image de la vie que vous choisissez de vivre. Ainsi tout ce que vous toucherez et tout ce avec quoi vous entrez en contact grandira et s'exprimera d'une manière de plus en plus grande.**

## Le cycle de la prospérité



# Les stratégies

La répétition est la mère de l'apprentissage, le père de l'action.

Ce qui en fait l'architecte, c'est l'accomplissement. **Zig Ziglar**

## 1er objectif : Travailler votre résistance mentale :

Notre cerveau est un muscle que nous devons développer. Il est par nature, prévu pour être biaisé par le négatif.

Naturellement, le négatif (un événement, une émotion) vous marquera plus qu'une situation positive.

Le positif a moins d'impact sur nos apprentissages, nos expériences, nos souvenirs.

Muscler mon cerveau c'est : .....

Seuls 3% de la population applique cela.

Quels sont les 3 décisions majeures que vous allez prendre :

- 
- 
- 

***Une décision n'est jamais matière à discussion***

« Le cadeau de la vie est de mettre à votre disposition une ressource infinie de talents et de compétences...

Votre cadeau à la vie est de développer au maximum vos talents et vos compétences tout au long de votre existence. » **Steve Bow**

Pour toute action, il y a 4 attitudes :

1. Ne rien faire
2. Être en retrait
3. Agir
4. Agir massivement

Une action massive est la seule façon de procéder si vous voulez avancer

Ne vous mentez pas à vous-même. Les excuses sont faites pour s'en servir. Néanmoins, rien de fructueux ne ressortira d'une personnalité qui se ment à elle-même.

Le succès aime la vitesse. **Tony Robbins**

1. **Il y a des objectifs de production** qui sont basés sur des résultats spécifiques dans les 6 à 12 mois à venir max. Ne vous laissez pas tromper par des délais trop éloignés.
2. **Il y a des objectifs de processus** orientés sur l'action que je mets en place AU QUOTIDIEN pour atteindre mes objectifs de processus. TOUS LES JOURS TU EVALUES TON ACTION

### EXERCICES :

Ecrivez votre objectif de production :

1. Mon objectif de production est ..... avec une date butoir.

A tel jour, telle heure, j'aurai fait tout ce que j'ai pu pour atteindre mon objectif.....

2. Qui j'ai envie de devenir : ..... au travers de ce que je mets en place.

Identifiez ici 5 à 7 points spécifiques qui vous aideront à devenir qui vous voulez devenir.

Par ex : je veux exceller en tennis. Je dois améliorer mon coup droit, améliorer ma souplesse, changer mon alimentation etc. Et vous, dans votre domaine, pour faire la différence avec les résultats que vous avez actuellement, quels sont les points à améliorer ?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

3. Quels sont mes objectifs de processus à faire tous les jours :

- 
- 
- 

Faites une liste de quelques idées reçues que vous reconnaissez comme étant des obstacles à une vie prospère.

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Listez les concepts que vous tenez désormais pour vrais et qui vous mèneront aux résultats que vous vous attendez à avoir vu l'action mise en place.

- 
- 
- 
- 
- 

Je voudrais que vous écriviez cela 100 fois :

**MON IDENTITE ET MES ACTIONS SONT PLUS FORTES QUE MES RESSENTIS.**

Tous les jours, vous aurez sur votre route des doutes, des fatigues mais il faut faire vos actions quand même et progresser. J'ai décidé de courir tous les jours 20 min, même si je me sens fatigué, j'y vais. Toute décision n'est jamais matière à discussion.

# Les outils :

- **La relaxation avec visualisation** : à faire tous les jours. Vous allez visualiser vos résultats et implémenter dans votre esprit les bons réflexes. Ecrivez dans votre cahier, ce que vous visualisez et chercher à développer votre image dans les moindres détails pour en avoir le plus d'émotion positive.
- **La formule WIN** : What's important now ?

Dans son livre No limits, Michael Phelps parle de cette formule du WIN. Ce nageur olympique se dit être toujours prêt à donner le meilleur de lui peu importe les circonstances. Il faut contrôler vos décisions à tous moments pour vous façonner. Les performeurs ne laissent pas leurs sentiments prendre le dessus. Ce sont vos pensées orientées solutions-succès et vos actions mises en place qui feront la différence entre celui qui réussit et celui qui échoue.

- **Les cartes de goals** :

Ecrivez sur des cartons en format cartes de visite ou sur une image sur votre écran de veille, des phrases positives et motivantes pour atteindre vos objectifs de production ou bien appliquer vos objectifs de processus. A lire tous les jours.

- Je fais 2 contacts tous les jours
- Mon identité et mes actions sont plus fortes que mes ressentis
- Une décision n'est jamais matière à discussion
- J'apprends à me développer avec le stress
- Je mange sainement
- Je me couche à 22h.
- Je dépose mon tél quand je veux me concentrer.
- Ou des phrases de motivation personnelles :
  - J'ai confiance en moi peu importe les circonstances.
  - Je suis Elite 1 ...

- **La loi des 4%**

Vous avez un niveau de compétence actuel dans le domaine où vous voulez performer. Ce niveau est atteint parce que vous avez une routine d'action, une zone du confort dans votre activité ou une zone du connu. Par exemple : je suis bronze car je publie 3 fois par jours. Je contacte une personne par semaine etc... Je fais du sport et toutes les semaines je cours 30 min.

La loi des 4% nous demande d'augmenter ce que nous faisons de 4% supplémentaires pour avancer d'une façon durable et pérenne sans risquer de s'épuiser, de se décourager ou de se blesser (dans le sport).

Par exemple : j'apprends 10 mots d'espagnol tous les jours. Pour développer mon vocabulaire, je vais en apprendre 11 par jour. 4%, c'est peu néanmoins de façon régulière, cela fera une énorme différence.

Je décide d'augmenter telle action .....de 4% et de passer à .....

Je décide d'augmenter telle action .....de 4% et de passer à .....

Je décide d'augmenter telle action .....de 4% et de passer à .....

- **Equilibre entre la production et la récupération.**

Il est bon de vous ménager des moments de récupération pour recharger vos batteries. Je suis capable de fournir une grande charge de travail. Cette activité (détente, loisir...) que j'attends avec grand plaisir me permet de recharger mes batteries :

- Un resto en couple
- Une sortie en famille
- Mon sport
- Mon rendez-vous massage

Identifiez vos moments de récupération et engagez-vous à les respecter.

Mes activités pour recharger mes batteries et vibrer un grand sentiment de gratitude :

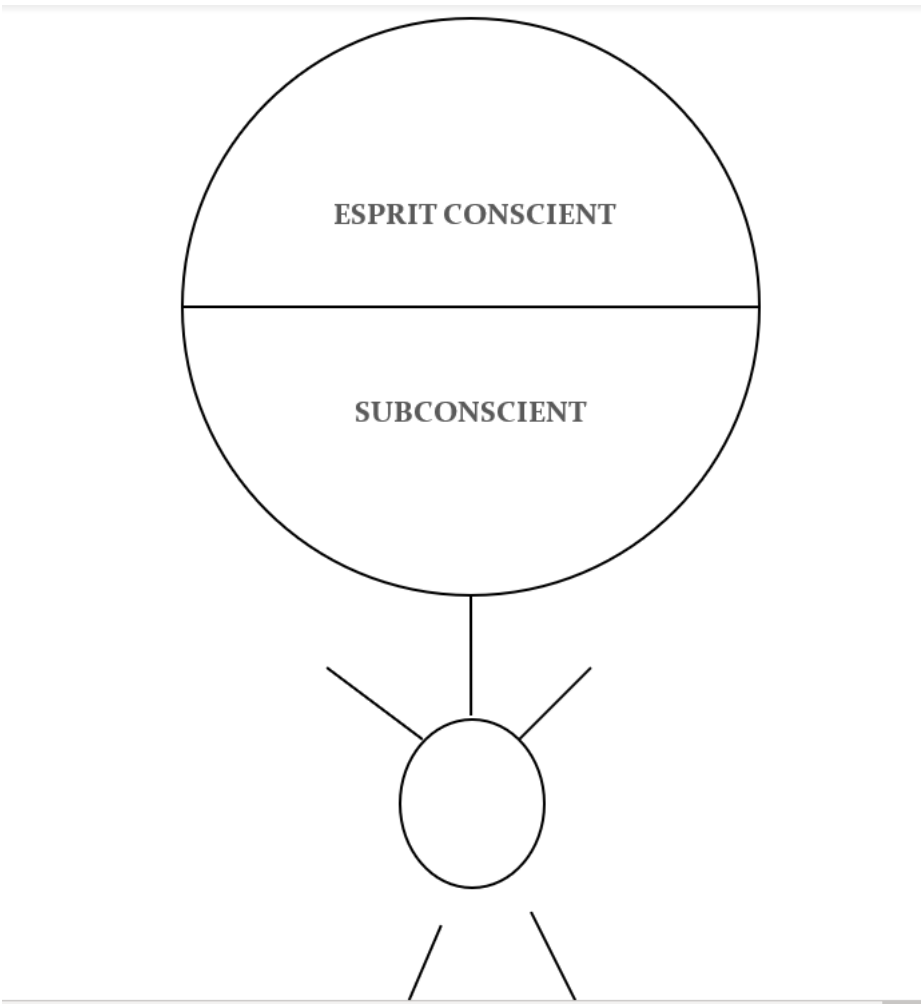
Ma relaxation

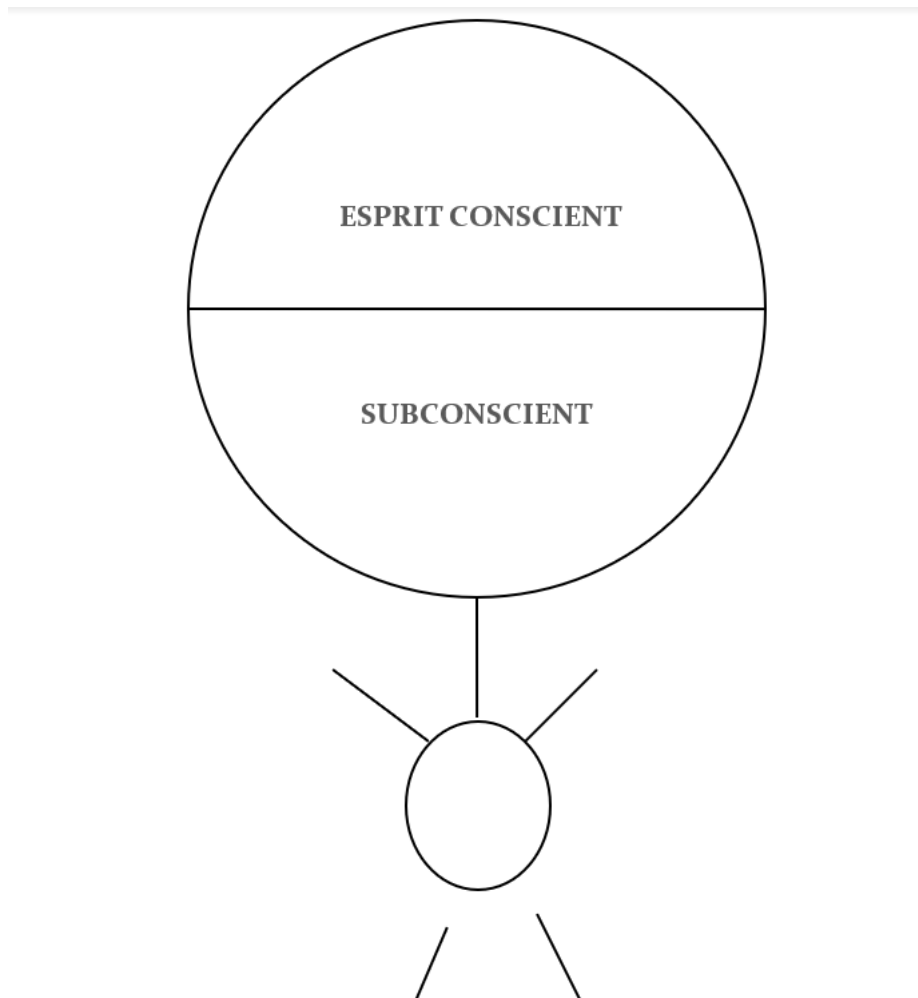
.....  
.....  
.....

- **Développer mes zones d'apprentissage.**

Pour atteindre mes objectifs de productivité, je m'engage à améliorer mes compétences dans tels domaines et dans un délai donné :

-  
-  
-  
-  
-





« Le désir est l'effort du potentiel inexprimé à l'intérieur, cherchant à s'exprimer à l'extérieur, à travers vos actions. »

**Wallace D. Wattles, La science de devenir riche**

Merci pour votre attention.

Ce séminaire est la somme des apprentissages que j'ai pu avoir au fil de mes formations avec Bob Proctor et son Born Rich, David Lefrançois et ses conseils pour une haute performance ainsi que Daniel Sévigny et sa pensée positive. L'alimentation a aussi un rôle sur le bon fonctionnement de votre cerveau. Voir mon live sur ma page le lundi 9 nov. 20. Yvoir, 14 nov 2020