

AVERTISSEMENT!

PAR RAPPORT AUX PROPOS TENUS, DANS LE CADRE DE CES TEXTES, JE TE DEMANDE DE NE PAS CROIRE CE QUI EST ÉCRIS MAIS PLUTÔT DE VÉRIFIER PAR TOI-MÊME, SI C'EST RÉEL AVEC TON RESENTI OU TA CONSCIENCE ! CAR SI TU ME CROIS, TU ES CUIT. ET SI TU ME CROIS PAS, TU ES EN SÉCURITÉ, MAIS TU N'AVANCES PAS. ET SI TU ES NEUTRE, ALORS UN JOUR TU FERAS TES PROPRES CONNEXIONS. MAIS FAUT PAS ME CROIRE, C'EST ÉVIDENT.



IMPORTANT DE LIRE L'ENTENTE ÉTINCO QUI SUIT

Étinco© est une manière d'être bien dans sa peau,
tant dans les moments négatifs - que positifs +.

Étinco reconnaît d'emblée que l'immobilisme est à l'opposé de l'évolution.

Puisque tu considères aujourd'hui comme vraies des valeurs qui pourraient te sembler fausses demain, tu te réserves donc le privilège d'adapter, de modifier et même de rejeter en tout ou en partie ce que contient,

(L.R.T.O.© 2024 ETINCO® NO- SD198519NA220866172),

si cela peut améliorer ta qualité de vie, en tenant compte de tes capacités actuelles pour gérer ton cerveau.

1) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à choisir moi-même ce que j'ai le goût de vivre sans devoir m'obliger à le justifier auprès des autres... sauf si les conséquences de ce choix peuvent leur créer un préjudice.

2) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à exprimer clairement mes attentes, mes désirs et mes besoins aux personnes concernées plutôt que de les obliger à deviner ce que j'attends d'elles.

[Www.obetexte.com](http://www.obetexte.com)

- 3) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à satisfaire moi-même mes besoins puisque je suis la seule personne que ça intéresse vraiment...à moins que quelqu'un d'autre y trouve aussi son avantage.
- 4) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à admettre que l'ampleur de mes déceptions et de mes souffrances sera proportionnelle à l'intensité de mes attentes face aux autres et face à la vie elle-même.
- 5) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à reconnaître que mon attitude, face aux gens et aux événements, dépend seulement de ma façon de les percevoir et du pouvoir que je leur donne.
- 6) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à tenir compte qu'une réaction trop émotive face à la victime d'aujourd'hui pourrait me transformer en son bourreau de demain.
- 7) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à résister aux personnes ou aux organisations qui utilisent la manipulation émotionnelle pour m'inciter à faire leur volonté plutôt que la mienne.
- 8) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à assumer pleinement l'impact que peuvent avoir mes croyances, mes paroles, mes comportements, mes ententes et mes CHOIX, tant sur ma qualité de vie que sur celle des autres.
- 9) MOI (ton prénom)... Je m'engage à éloigner toutes sources physiques, psychologiques, morales ou spirituelles que je perçois actuellement comme restrictives pour mon bien-être.
- 10) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à laisser les autres ÊTRE ce qu'ils choisissent D'ÊTRE, VIVRE ce qu'ils choisissent de VIVRE et CROIRE ce qu'ils choisissent de CROIRE dans la mesure où les conséquences n'impliquent qu'eux-mêmes.



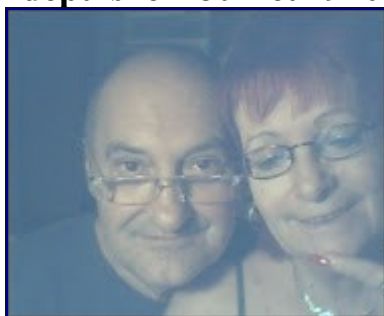
PRÉFACE



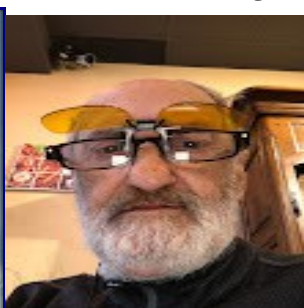
PHOTO SOUVENIR DE MA GRADUATION D'ÉGOTHÉRAPEUTE OBÉTÉX©
1982.

A droite JEAN-GUY LÉBOEUF, PDG. De l'académie J.G.L. a gauche BIBI !. EN
1982

Marie-Soleil Ma Lovelove
depuis le 4 Juillet 1970



Bibi 2024
75 ANS



Pseudonyme, Gabriel Étinco, depuis 2000 sur le web.

SITE WEB ► www.obetexte.com

SUR UNE TABLETTE OU ORDI. /CELLULAIRE ???

COURRIEL ► gabrieletinco@gmail.com

► [FACEBOOK](#) Yvon Sénécal

JE CHOISIS MA VIE EN JOUANT LE TOUT POUR LE TOUT
PAR LA MISE EN FORME PHILOSOPHIQUE, DÉNONCÉS
DE DEUX SÉMINAIRES :

1(version québécoise)- OBÉTÉX /PAR ► [JEAN-GUY LÉBOEUF](#) & 2(version
anglaise)- EST /PAR ► [CARL FREDERICK](#)

RENOMMER LA RAISON THÉRAPIE OBÉTÉX!© L.R.T.O.©

www.obetexte.com

CAR VOYEZ-VOUS! LA VIE EST UN JEU! OU TOUT LE MONDE VEUT AVOIR

RAISON!

Rien d'autres. Rien de plus et certainement rien de moins.

BEAU R.A.R.E. TEL

BON + - QUEL

PARFAIT

O.A.P.C.

Je vous averti, il n'y a rien dans ces énoncés, L.R.T.O.©. Tout est en vous. Cependant, votre vie peut se transformer simplement, simplement, simplement!

Ces énoncés ont l'intention, de créer l'espace où vous pouvez choisir de prendre conscience de toute la force en vous, de telle sorte que les barrières que vous avez essayé de changer et que vous avez décidé d'endurer, vont se dissoudre simplement parce que vous aurez choisi, de ne plus avoir raison.

Notez bien ceci: je ne pense pas connaître des choses qui vous feraient du bien si vous les connaissiez, je pense que vous, vous connaissez des choses qui vous feraient du bien si vous saviez *que vous les connaissez*.

DONC JE VOUS APPRENDRAI RIEN ET JE VOUS PROMETS RIEN !

Cependant vous, vous allez apprendre que vous connaissiez beaucoup de choses, alors que, *vous ne saviez pas que vous connaissiez toutes ces choses*.

Pour bien profiter de cette lecture et ensuite faire vous-même vos propres: **Ob**servations, vos propres **ét**udes, vos propres **ex**périmentations. (**Ob-ét-ex = Obétex.**) DE CE QUI EST!

MODE D'EMPLOI

J'avais un objectif en tête en te présentant, L.R.T.O.©, c'est de t'aider à faire place nette pour que tu puisses enfin gagner dans tous les JEUX auxquels tu joues actuellement.

J'aimerais te faire un aveu avant que tu ne commences à lire : je veux dire que tu sais déjà **TOUT** ce que je vais te dire. Pas un peu... mais bien **TOUT**. Au fur et à mesure que nous avancerons, je vais simplement créer un espace où tu pourras assembler toutes les pièces du casse-tête pour y voir plus clair.

Cependant, ta vie est ton casse-tête et non le mien. Il en a toujours été ainsi depuis le début des temps, et il en sera de même tant que tu existeras.

Quant à moi, je ne suis qu'un être humain venu te rencontrer pour voir où tu en es. Du début à la fin, je veux que tu joues le rôle de critique. Si, à un moment ou

www.obetexte.com

à un autre, tu fronces les sourcils devant certaines phrases, te disant : "Ce bonhomme-là a perdu la tête!", je veux que tu te débarrasses immédiatement de ce manuscrit. L.R.T.O.©. Ne continue pas à lire... tu perdras ton temps. Quoi que tu choisisses de faire, **NE ME** permets jamais de te conduire dans aucun mirage. Je soutiens que tu as jusqu'à ce jour permis aux autres de te dire comment vivre ta vie. Depuis le début de ta vie, tu as suivi des chemins que l'on t'a incité à emprunter. Et moi, je te dis que tu perds la tête si tu te fais ça à toi-même.

LA VIE EST UN JEU OU TOUT LE MONDE VEUT AVOIR RAISON.

Rien d'autre. **Rien de plus et certainement rien de moins.** Comme tu le sais très bien maintenant, tout jeu comporte des règles, que je vais appeler des "ententes".

En d'autres termes, tu as choisi de t'asseoir ici avec moi et de jouer à mon jeu, L.R.T.O.©. Tu sais très bien que tu peux choisir à n'importe quel moment **d'arrêter le jeu et de partir.**

Voici les ententes que je veux conclure avec toi avant que tu ne commences la première session.

1. Tu consentiras à t'engager pleinement dans cette expérience et à écarter autant que possible tout élément extérieur. En d'autres termes, je veux que nous soyons seuls dans une pièce calme. N'expérimente pas cette expérience dans un train, sur la place publique, ni sur la plage, ni dans tout endroit où la lecture pourrait être interrompue.

Également, évite de participer à ce séminaire immédiatement après un moment difficile de ta vie.

2. Tu examineras ta vie de près, attentivement, et objectivement pour voir si tu obtiens réellement ce que tu veux de la vie. Si tu ne te sens pas prêt à le faire, ne commence même pas à lire.

3. Tu ne liras que lorsque tu seras pleinement conscient. Cela signifie : **A-** Sois pleinement éveillé. Je ne vais pas te raconter une histoire pour t'endormir ; je te parle d'un jeu que tu appelles ta vie. **B-** Assure-toi d'avoir satisfait tous tes besoins physiques avant de commencer et ce, pour toute la durée de la session. Si tu as besoin de faire une pause, cela marquera la fin de la session. Tu pourras reprendre la session à un moment qui te convient. **C-** Abstiens-toi de toute substance affectant tes facultés, que ce soit des médicaments, de l'alcool, de la marijuana, etc., au moins douze heures avant de commencer. **D-** Laisse toute nourriture dans la cuisine. Abstiens-toi de fumer, de préférence, même si cela n'est pas une condition essentielle.

4. Lis lentement... permets aux mots de t'atteindre vraiment. Médite dessus avant de continuer. Assure-toi qu'ils te conviennent, vois s'ils te disent la vérité ou non. Si cela prend six mois pour terminer cette expérience, ce sera parfait. Ce n'est pas quelque chose à consommer en une seule soirée ! Même si c'est peut-être ce que tu avais d'abord cru ; sache qu'à certains moments, tu auras envie de jeter ce PDF à la corbeille, de me détester ou de donner un bon coup de pied dans le mur. Je te le dis, tu seras vraiment en colère. J'accepte cela. Mais tu auras grand avantage à t'y préparer.

En bref, si tu choisis d'explorer ta vie et d'examiner de près ce qui se passe en toi, partons à l'aventure ensemble. Ce que nous allons découvrir, c'est tout toi. Tu es un être tellement beau et parfait que je prendrai plaisir à chaque seconde passée à participer au jeu de ta vie. Rien ne me ferait plus plaisir que de te voir jouer un nouveau jeu, et de partager cette expérience avec toi.

Préambule

La vie est un jeu, mais tu dois jouer pour gagner. Un enfant joue et gagne. Pourquoi pas toi ? L'intention de La Raison Thérapie Obétex, est de t'assister et de te soutenir afin que tu puisses progressivement éliminer les barrières qui se dressent sur ton chemin et ainsi remporter le jeu que tu joues.

Maintenant, je dois te faire une triple confession. Premièrement, toi et moi sommes spirituellement parfaits; ce qui nous empêche de manifester cette perfection, ce sont les barrières que nous entretenons grâce à notre intelligence dans notre vie émotionnelle et physique. Deuxièmement, je suis comme toi, en train d'escalader la montagne de l'évolution personnelle, de la prise de conscience et de l'épanouissement cosmique.

Enfin, tu sais déjà tout ce que La Raison Thérapie va faire : elle va créer l'espace pour que tu puisses reconnaître ta vérité. Et pour atteindre cette intention, La Raison Thérapie s'appuie sur des philosophies anciennes et nouvelles, des auteurs anciens et contemporains, les sciences et les arts, le mysticisme et l'ésotérisme. Je te souhaite de développer en toi le goût de la recherche, de la réflexion et de l'action ; ainsi, tu prendras une conscience accrue de la personne que tu es et de l'univers dans lequel tu vis.

ICI ET MAINTENANT !

Cependant, ta vie t'appartient, pas la mienne. En tant qu'être humain, je cherche aussi les réponses aux questions fondamentales : « Qui suis-je ? D'où viens-je ? Où suis-je ? Où vais-je ? » Par conséquent, je t'invite à être mon critique. J'aimerais que tu fasses preuve d'une vigilance constante : observe, étudie et expérimente tes réactions *dans chaque instant présent.*

www.obetexte.com

Sinon, si tu me crois sans réserve, tu risques de rester un imbécile inconscient, car tu ne te développes pas. Cependant, je te conseille de ne pas me croire sur parole !

Je veux aussi que tu sois ton propre critique. Jusqu'à ce jour, tu as trop souvent laissé d'autres personnes te dire quoi faire de ta vie. Tu t'es laissé influencer trop souvent. J'affirme que tu as le pouvoir de choisir. De choisir d'être une personne de mieux en mieux dans ta peau, tant dans le négatif que dans le positif. Et tu peux choisir la manière, le rythme et le style de ta croissance, de ton évolution, de ton progrès.

Quel est le jeu de la vie ? C'est lorsque l'âme prend conscience de sa perfection en effectuant un voyage à travers un véhicule appelé le corps, utilisant un outil appelé l'intelligence de ton ego. Je veux que tu t'engages avec les énoncés suivants avant de débiter cette expérience :

- ▶ Pour être heureux, observe et accepte ce qui est, puis choisis !
- ▶ Pour mieux aimer et être aimé, communique, dialogue, partage !
- ▶ Choisis ce que tu as, et tu auras ce que tu choisiras !
- ▶ Tu es ce que tu es, et tu n'es pas ce que tu n'es pas ! C'est parfait !
- ▶ Tu as le pouvoir de choisir, de choisir d'être, d'être une personne, une personne de plus en plus heureuse!
- ▶ Les roches sont dures, l'eau est trempée, toi c'est toi, lui c'est lui, elle c'est elle, moi c'est moi!
- ▶ Ma vérité est différente de ta vérité!
- ▶ Choisis de vivre totalement ta vie, un instant à la fois, toi, ici, maintenant!
- ▶ Observe et accepte la personne que tu es ici maintenant, simplement, sans effort, sans résistance, sans peur, sans reproche!
- ▶ Tu es parfait, ce sont tes barrières qui t'empêchent de manifester ta perfection!
- ▶ Tu es la source de toute ta vie!
- ▶ Vis simplement et totalement, fais des efforts sans efforts!

► Prends ton passé tel quel, vis ton présent simplement, crée ton futur selon tes choix!

► Tu as à t'occuper seulement de ce qui est ici maintenant, tu n'as pas à te préoccuper de ce qui n'est pas ici maintenant!

► Vis simplement, respecte tes ententes et fais ce qu'il y a à faire!

► La seule force assez puissante pour transformer la qualité de ta vie, c'est toi!

► Choisis de vivre chaque instant avec la détermination d'en faire l'un des grands instants de ta vie!

► Tu es responsable de choisir, choisis d'être responsable!

► Le plus beau cadeau que tu puisses faire à ta vie, c'est toi-même ! Donne-toi donc totalement à ta vie !

www.obetexte.com



SESSION 1

Tes devoirs de la session !

Cliquez sur le lien, **ICI** pour télécharger.

Expérimente la session 1, trois fois, avant de commencer la session 2..

La première fois, lis les énoncés sans répondre aux questions.

La deuxième fois, réponds aux questions des énoncés.

La troisième fois lis les énoncés et les réponses aux questions.

Au moment de ton choix (d'ici à un mois maximum) :

EXPÉRIMENTE LA TECHNIQUE P.A.S. ► **ICI** AVANT LE DÉBUT DE CHAQUE SESSION.

AUSSI, LIS PARFOIS LES 52 PHRASES DÉPOLARISANTES DU JE-EGO, AU BAS DE CETTE MÊME PAGE ► **ICI**

Expérimente une méditation différente sous dessous avant chaque lecture.

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTE + OU -

► NO 15 Pourquoi Méditer
► Méditation 1 ► Méditation 2 ► Méditation 3
LEXIQUE L.R.T.O.© ► ICI
LEXIQUE ÉSOTÉRIQUE L.R.T.O.© ► ICI

NO 1 JOUONS

Suppose que la vie n'est qu'un jeu. Ni plus ni moins. Un jeu. Comme tu le sais, tous les jeux ont des règles. Et les règles sont sérieuses ; elles ont été faites par le créateur du jeu et tu dois les suivre pour jouer et gagner. Imagine que, depuis le début de ta vie, tu as toi-même choisi d'être perdant ou gagnant, comme style de vie. Qu'as-tu choisi ? D'être malade, malheureux, misérable ? Ou d'être solide, joyeux, prospère ? D'offrir une collaboration adulte ou de demander une protection enfantine ? Comme l'avenir est une succession de moments que tu vis maintenant. Quels seront tes choix ? À chaque instant, tu peux contrôler ta vie maintenant, en choisissant la santé, le bonheur, la prospérité, la joie, la maturité, la jeunesse, la responsabilité. Joue, mais joue pour gagner ! Fais-le ! Ne me crois pas !

STRATÉGIES

L'énoncé, Numéro 1 JOUONS

1. La vie comme un jeu : En envisageant la vie comme un jeu, l'énoncé t'encourage à prendre du recul face aux défis, aux échecs et aux victoires que tu rencontres. Cette perspective permet de ne pas prendre la vie trop au sérieux et d'aborder les situations avec un esprit ludique.
2. Règlements du jeu : Tous les jeux ont des règles, et ces règles sont importantes pour assurer le bon déroulement du jeu. Dans la métaphore de la vie, ces règlements peuvent représenter les lois de la nature, les principes moraux ou les règles sociales. Ils guident nos actions et déterminent la manière dont nous interagissons avec le monde qui nous entoure.
3. Choix de style de vie : L'énoncé t'invite à réfléchir aux choix que tu as faits jusqu'à présent. Ces choix ont-ils été faits consciemment ou inconsciemment ? Es-tu satisfait de ces décisions ? L'importance de la conscience et de la responsabilité personnelle est soulignée ici.
4. L'avenir est maintenant : L'avenir est façonné par les choix que tu fais à l'instant présent. En prenant des décisions intentionnelles et positives aujourd'hui, tu peux influencer la direction que prendra ta vie demain.
5. Le pouvoir du choix : L'énoncé te rappelle que tu as le pouvoir de choisir la

santé, le bonheur, la maturité et d'autres qualités positives. Ces choix sont à ta portée, et c'est à toi de décider si tu veux les adopter ou non.

6. Joue gagnant : L'incitation à jouer gagnant est un rappel que la vie, bien qu'elle soit pleine de défis, est aussi pleine d'opportunités. Adopter une attitude positive et proactive peut faire une différence significative dans la manière dont tu vis ta vie.

7. "Ne me crois pas!" : Cette déclaration finale est un appel à l'autonomie et à la pensée critique. Plutôt que d'accepter aveuglément les conseils ou les perspectives des autres, tu es encouragé à faire tes propres expériences, à tirer tes propres conclusions et à façonner ta propre réalité.

NO 2 NE ME CROIS PAS

Je le répète: Ne me crois pas! Vérifie toi-même par tes observations, tes études et tes expériences. Depuis le début de ta vie, tu as laissé trop de gens te dire quoi faire avec ta vie! Tu n'as pas fait assez de choix toi-même, par toi-même, pour toi-même! Ne regrette rien: le passé est le passé, l'avenir est l'avenir, le présent est le présent. La roche est dure, l'eau est mouillée et toi, tu es toi, et c'est ça! À chaque instant présent, tu as le pouvoir de faire des choix, pour vivre pleinement ta vie, là où tu es, avec ce que tu as! Je suis là comme un assistant, pour enlever ce qui pourrait te nuire et pour que tu deviennes un gagnant dans le jeu de la vie. Je ne fais que créer un peu plus d'espace afin que tu puisses te sentir mieux dans ta peau. Et je ne cherche pas à avoir raison!

STRATÉGIES

L'énoncé, Numéro 2: NE ME CROIS PAS. Insiste sur l'importance de la pensée autonome et de la confiance en soi. Il t'encourage à ne pas prendre les opinions et conseils des autres comme des vérités absolues, mais à plutôt les évaluer à partir de tes propres expériences et convictions. Voici un commentaire détaillé sur cet énoncé :

1. "Ne me crois pas!" : Cette affirmation est une mise en garde contre l'acceptation aveugle des idées d'autrui. Elle souligne l'importance de la pensée critique et de la vérification des informations par soi-même.

2. Vérification par l'expérience personnelle : Tu es encouragé à utiliser tes propres observations, études et expériences comme baromètre de vérité. Au lieu de simplement accepter les idées ou conseils des autres, il est essentiel de les confronter à ta propre réalité.

3. Autonomie des choix : L'énoncé te rappelle que, par le passé, tu as peut-être

laissé d'autres prendre des décisions pour toi. Maintenant, c'est l'occasion de reprendre le contrôle de ta vie en faisant des choix conscients qui reflètent vraiment tes désirs et aspirations.

4. Vivre dans le présent : La distinction entre le passé, le présent et l'avenir est une incitation à vivre dans le moment présent. Se concentrer sur le maintenant te permet de faire des choix et des actions qui influenceront positivement ton avenir.

5. Acceptation de soi : L'énoncé "toi, tu es toi, et c'est ça!" renforce l'idée d'acceptation de soi. Il s'agit de choisir qui tu es, avec toutes tes imperfections, tes forces et tes faiblesses.

6. Le rôle de l'assistant : L'énoncé suggère que le narrateur est là pour te guider, t'aider à éliminer les obstacles et te permettre de réussir dans le jeu de la vie. Cependant, son rôle n'est pas de te dire quoi faire, mais de créer un espace pour que tu puisses trouver ta propre voie.

7. Absence de besoin d'avoir raison : En affirmant qu'il ne cherche pas à avoir raison, le narrateur t'encourage à te questionner et à chercher tes propres réponses, sans imposer de vérité.

NO 3 AVOIR RAISON

Il ne s'agit pas d'avoir raison. Il s'agit de vivre et d'être heureux, un instant à la fois. Pourtant, tu cherches toujours à avoir raison une fois pour toutes! Et tu trouves qu'une personne ne doit pas et ne peut pas changer d'idée. Et tu essayes d'être raisonnable, d'expliquer tes échecs, tes retards, tes faiblesses. Cependant, regarde bien ta vie. Regarde bien l'univers où tu vis! Est-ce que ta vie est raisonnable? Non! Pourtant, toi, on t'a dit, depuis que tu es tout petit, que tu dois être raisonnable! Pourquoi? Parce qu'être raisonnable, c'est avoir raison! Tu préfères perdre des énergies, du temps et de l'argent plutôt que de ne pas avoir raison. Cesse de chercher des excuses! Cesse d'être raisonnable. Cesse d'essayer d'avoir toujours raison. Fais face à la vérité, aux faits, à la réalité. Choisis des buts, établis le jeu et joue-le pleinement. et tu obtiendras ce que la vie attend de toi: des résultats! Et accepte le changement!

STRATÉGIES:

L'énoncé "NO 3 AVOIR RAISON" met l'accent sur la distinction entre le besoin de justifier constamment ses actions ou ses opinions et le désir de mener une vie authentique et épanouissante.

Priorité à l'Expérience de Vie : La première ligne, "Il ne s'agit pas d'avoir raison.

Il s'agit de vivre et d'être heureux, un instant à la fois", résume parfaitement le message central. L'idée est que la vie est moins une question de prouver qu'on a raison que de vivre pleinement chaque moment.

Attachement à la Justification : Le texte reconnaît l'impulsion humaine de toujours vouloir avoir raison. Cette nécessité d'être "raisonnable" peut être le résultat de conditionnements sociaux ou familiaux. Ce besoin constant de justification peut entraver une authentique expression de soi.

Rigidité et Changement : L'insistance sur le fait que "tu trouves qu'une personne ne doit pas et ne peut pas changer d'idée" indique une rigidité dans la pensée. Le changement est inévitable, et s'y accrocher trop fermement à une perspective ou à une croyance peut empêcher la croissance personnelle.

Échecs et Justifications : En cherchant constamment à justifier ou à expliquer ses échecs, on peut se perdre dans un cycle de négativité. Plutôt que de reconnaître et de grandir à partir de ces expériences, on risque de s'enliser dans des schémas répétitifs.

Coûts de la Justification : La mention de "perdre des énergies, du temps et de l'argent" montre que s'accrocher à avoir toujours raison a un coût. Ce coût peut être tangible, comme le temps et l'argent, ou intangible, comme l'énergie mentale et émotionnelle.

Appel à l'Action : "Cesse de chercher des excuses! CESSÉ D'ÊTRE RAISONNABLE." Ces directives te poussent à lâcher prise sur la nécessité d'être toujours justifié ou "raisonnable". Au lieu de cela, le texte t'encourage à affronter la réalité telle qu'elle est et à poursuivre des objectifs clairs.

Accent sur les Résultats : Plutôt que de se concentrer sur d'avoir raison, l'énoncé te suggère de te concentrer sur les résultats. C'est un rappel que les actions concrètes et les progrès sont souvent plus significatifs que de simples déclarations ou justifications.

Acceptation du Changement : Le dernier appel à accepter le changement renforce l'idée d'adaptabilité. Dans un monde en constante évolution, l'adaptabilité et la flexibilité peuvent être des atouts précieux.

Donc, cet énoncé t'encourage à te libérer du besoin d'être constamment "raisonnable" ou d'avoir toujours raison. Au lieu de cela, il prône une vie d'action, d'authenticité et d'acceptation du changement.

NO 4 CHANGEMENT

As-tu remarqué la photo de quelqu'un? Il y a de fortes chances que tu ne l'aimes pas! Pourquoi? Parce que nous sommes tous habitués à la routine, et tu résistes au changement. Cependant, une seule chose ne change pas, c'est le changement. C'est donc normal qu'un être humain change. Moi aussi. Même à mon âge, j'ai le goût de changer, de m'améliorer, d'évoluer, d'étudier, de communiquer, de dialoguer, de stimuler, de motiver. Naturellement, personne n'a le monopole des idées mais c'est en échangeant des idées que tu peux devenir meilleur, en acceptant que les autres ont aussi le même droit et la même possibilité. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, toi c'est toi, moi c'est moi et la vie c'est la vie. Il se peut que tu ne puisses pas pondre un œuf, cependant tu peux écrire une nouvelle recette pour obtenir une bonne omelette. Tu ne peux peut-être pas me dire comment vivre ma vie, en revanche tu peux me donner des idées qui vont me faire réfléchir, m'aider à réagir librement. Et vice versa.

STRATÉGIES

NO 4 CHANGEMENT: As-tu déjà remarqué une photo de quelqu'un et eu du mal à l'apprécier ? Il y a de fortes chances que cela soit dû à notre penchant naturel pour la routine et notre résistance au changement. Cependant, rappelle-toi qu'une seule chose demeure constante, et c'est le changement. Il est tout à fait normal qu'un être humain évolue au fil du temps, et cela inclut moi aussi. Même à mon âge, (née le 12 mai 1949), j'ai toujours soif de changement, d'amélioration, de croissance, d'apprentissage, de communication, de dialogue, de stimulation, et de motivation. Personne ne détient le monopole des idées, mais c'est en partageant des idées avec les autres que tu peux t'améliorer. Il est important de reconnaître que les autres ont le même droit et la même possibilité.

Les faits demeurent inchangés : les roches sont solides, l'eau est mouillée, tu es toi, et je suis moi. La vie, c'est la vie. Tu ne peux peut-être pas changer certaines choses fondamentales, mais tu as la capacité d'innover et de trouver de nouvelles approches. Peut-être que tu ne peux pas me dire comment vivre ma vie, mais tu peux certainement me proposer des idées qui me feront réfléchir et me permettront de prendre des décisions en toute liberté. Et réciproquement.

NO 5 INERTIE

Plusieurs philosophes ont déjà affirmé que ce que les gens demandent vraiment de la vie, ce n'est pas tellement la richesse et le confort que la satisfaction de jouer un jeu qui en vaille la peine. La personne qui ne trouve pas un jeu intéressant est en danger d'être la proie de l'inertie, considérée comme le début de certains malaises émotifs et physiques. L'inertie est une paralysie de la

volonté, une perte du goût de lutter pour survivre, un état d'ennui généralisé, un désenchantement total. Tout l'univers semble rempli d'obstacles, de problèmes et de frustrations, et la vie ne donne rien à cause de ce manque d'initiative et de responsabilité! Près de la moitié des lits d'hôpitaux sont occupés par des gens qui ne sont pas vraiment malades et qui sont devenus des fardeaux pour eux et la société. Pour éviter l'inertie et la maladie qui s'ensuit, tu dois chercher un jeu qui vaille la peine d'être joué. Un jeu, c'est une ou plusieurs raisons de vivre, que tu dois trouver toi-même, pour toi-même. Il faut jouer ce jeu totalement, comme si ta vie matérielle, intellectuelle, émotive et spirituelle en dépendait. Et engage-toi à fond, comme si tu ne pouvais sortir du jeu. Si tu es blasé au point où tu ne trouves aucun jeu, alors, invente-en un, et joue-le à fond. Car n'importe quel jeu est meilleur que pas de jeu du tout. Cependant, n'essaie pas!

STRATÉGIES

NO 5 INERTIE: La Véritable Quête : Tu pourrais penser que ce que tu cherches le plus dans la vie est la richesse ou le confort, mais ce qui pourrait vraiment donner du sens à ta vie, c'est un but ou un "jeu" qui mérite d'être joué. Cela te montre que tu as peut-être un désir intrinsèque de direction et de signification.

Dangers de l'Inertie : Si tu te trouves dans un état d'ennui ou de stagnation, sache que cela pourrait conduire à des problèmes émotionnels et physiques. Prends conscience des dangers potentiels de ne pas avoir de passion ou de but dans ta vie.

La Paralysie de la Volonté : Si tu ressens de l'inertie, cela pourrait être une "paralysie de ta volonté". Cela te rappelle combien la motivation intrinsèque et la volonté sont essentielles pour avancer dans la vie.

Répercussions Sociales : Si tu ne te sens pas bien sans raison médicale apparente, sache que cela peut avoir des conséquences non seulement pour toi, mais aussi pour la société.

Recherche d'un But : Il est essentiel pour toi de trouver un "jeu" ou une raison de vivre qui te soit significatif. Cela te montre à quel point il est crucial pour toi de prendre des initiatives et de prendre en main ta propre vie.

Engagement Total : Quoi que tu choisisses de poursuivre comme "jeu" ou but dans ta vie, engage-toi pleinement. Se donner à fond peut être la clé pour vivre une vie pleine de sens.

Créativité et Adaptabilité : Si tu as du mal à trouver un but qui te parle, rappelle-toi que tu as la capacité d'être créatif et de créer ton propre chemin. Cette adaptabilité peut t'aider à surmonter ton inertie.

Conclusion Provocatrice : "Cependant, n'essaie pas!" te suggère que simplement "essayer" ne suffit pas. Tu dois t'engager pleinement et passer à l'action.

Finalement je veux te dire, que ce texte te met en garde contre les dangers de l'inertie et te rappelle l'importance de trouver et de poursuivre un but ou une "raison de jouer" dans ta vie. La passion, l'initiative et l'engagement total sont essentiels pour toi si tu veux vivre une vie riche et épanouissante.

NO 6 ESSAYER

"J'ai tout essayé!" Voilà une phrase que tu lances pour expliquer que tu n'as pas réussi. Tu offres ainsi des raisons et des excuses pour que tes échecs soient acceptés par les autres. Ainsi tu diras: "J'ai essayé d'arrêter de fumer" ou "J'ai essayé de faire du jogging" ou "J'ai essayé de prendre des cours du soir" ou "J'ai essayé d'obtenir une meilleure position" ou "J'ai essayé de me trouver un emploi". Remarque : Tu essaies toujours sans succès! Sais-tu pourquoi? Je vais te le dire pourquoi! Parce que quand tu essaies, tu ne fais rien, et quand tu fais quelque chose, tu n'essaies pas. (Relis cette phrase). (Tu l'as relu, bravo!) Fais-en l'expérience toi-même: essaie de lever un bras; si tu le lèves, tu n'as pas essayé, tu l'as fait. Essaie de téléphoner à un ami; si tu lui parles, tu n'as pas essayé, tu lui as parlé. Et ce n'est pas un jeu de mots: Pense bien à cela: lorsque tu dis : "Je vais essayer de...", tu te trouves d'avance une excuse pour expliquer ton échec et pour blâmer quelqu'un. Voici une idée. Pour aujourd'hui seulement, n'essaie pas de faire quelque chose : fais-le! Et tout le monde sera content. Car l'univers attend des résultats, non pas des excuses! N'oublie pas de ramer!

STRATÉGIES

NO 6 ESSAYER: Les Excuses de l'Essai : Quand tu dis "J'ai tout essayé!", cela pourrait trahir une attitude où tu cherches à éviter la responsabilité ou à justifier un manque de succès. Utiliser "j'ai essayé" peut être une façon pour toi de te protéger de la déception ou de chercher de la sympathie.

Répétition de Tentatives : Les moments où tu dis "J'ai essayé d'arrêter de fumer" ou "J'ai essayé de faire du jogging" montrent comment tu pourrais te retrouver dans un cycle constant d'intention sans véritable réalisation.

La Distinction entre Essayer et Faire : Tu devrais noter la différence entre "essayer" et "faire". Si tu "essaies", tu te trouves dans un état d'intention sans action concrète, tandis que "faire" signifie passer à l'action.

Expérience Pratique : Pense à ces fois où tu as "essayé" de lever un bras ou

"essayé" de téléphoner à un ami. Si tu as vraiment accompli l'action, tu n'as pas "essayé", tu l'as simplement fait.

Jeux de Mots et Réflexion : Prends un moment pour réfléchir aux fois où tu as utilisé "essayer" comme une échappatoire. Reconnaître cette distinction peut être un pas important pour toi. Au lieu de simplement "essayer", pourquoi ne pas te lancer et vraiment "faire" quelque chose ? C'est un appel à l'action pour toi.

Attentes de l'Univers : Souviens-toi que ce que les autres valorisent chez toi, ce sont tes actions concrètes et les résultats que tu obtiens, pas seulement tes intentions.

N'oublie Pas de Ramer! : Continue de t'efforcer et de te pousser vers tes objectifs. Reste actif et engagé dans tout ce que tu entreprends.

NO 7 RAMER

Vivre, pour toi, c'est un peu comme te lever chaque matin, placer le canot de ton corps sur la rivière de la vie et ramer. Le problème, c'est que la plupart des personnes rament contre le courant, en faisant des efforts gigantesques dans un travail qu'ils n'aiment pas, en jouant un rôle derrière un masque social, sans trouver vraiment le plaisir, la joie et le bonheur si naturels et nécessaires à l'être humain. La vie, c'est comme une rivière, c'est tellement fort qu'on ne peut la combattre; tu dois composer avec elle, tu dois ramer dans le même sens qu'elle. Et ça ne fait rien à cette rivière si tu rames avec le courant ou à contre-courant. Souvent, tu essaies de remonter le courant d'une rivière uniquement pour montrer que tu as raison et que c'est un devoir de jouer le rôle que tu joues. Si tu joues un rôle qui ne t'apporte pas le plaisir, la joie et le bonheur essentiels, change de rôle ou change-toi toi-même. Trouve des moyens (des livres, des cours, des expériences) pour découvrir, accepter et aimer ta personne réelle, ton vrai moi, content de toi-même, en direction de quelque part, dans ton canot, sur ta rivière, avec calme, confiance, spontanéité et créativité. Et sois conscient.

STRATÉGIES

L'énoncé "No 7 RAMER" offre une métaphore de la vie comme une rivière, et comment toi, comme individu, navigues à travers elle.

La Vie comme une Rivière : Imaginer la vie comme une rivière est une puissante métaphore. Chaque jour, tu places ton "canot", qui représente ton corps et ton esprit, sur cette rivière, et tu te prépares à naviguer à travers les défis et opportunités qui se présentent.

Ramer à Contre-Courant : Beaucoup d'entre nous, ont tendance à ramer à contre-courant. Cela signifie travailler dur dans des emplois que tu n'aimes pas vraiment, porter un masque social, et ne pas ressentir le bonheur ou la joie que tu mérites. C'est une manière de vivre en résistance constante.

Accepter le Flux de la Rivière : Au lieu de lutter contre le courant, tu devrais apprendre à l'accepter et à le suivre. La rivière de la vie est puissante, et composer avec elle peut être bien plus bénéfique que de la combattre.

Le Besoin de Preuve : Parfois, tu peux te sentir poussé à ramer à contre-courant juste pour prouver que tu as raison ou pour respecter les attentes sociales. Ce besoin de validation peut te distraire de ta véritable voie.

Rôles et Identités : Si tu te retrouves coincé dans un rôle qui ne te rend pas heureux, c'est le moment de réfléchir. Veux-tu continuer à jouer ce rôle, ou est-il temps de te redécouvrir et de changer ?

Découverte de Soi : Cherche activement des moyens de te connaître et de t'accepter. Que ce soit à travers des livres, des cours ou des expériences personnelles, tu devrais te diriger vers une meilleure compréhension et acceptation de toi-même.

Naviguer avec Confiance : Avec la bonne perspective et le bon état d'esprit, tu peux naviguer sur cette rivière de la vie avec calme, confiance, et créativité. Tu n'as pas à être emporté par le courant; tu peux le guider avec assurance.

Conscience : Enfin, sois toujours conscient de toi-même et de ton environnement. Cette prise de conscience peut t'aider à prendre des décisions éclairées et à vivre une vie plus authentique.

Cet énoncé t'encourage à reconsidérer comment tu abordes la vie. Au lieu de lutter constamment contre le courant, il te suggère d'apprendre à naviguer avec lui, de l'accepter et de trouver ton véritable sens et but dans la vie.

NO 8 INCONSCIENT

Tu es, à quelques détails près, complètement inconscient. Imagine que toute ta vie est comme un long film, où rien n'est imprimé pour le futur, mais où le présent se fixe pour devenir le passé. Tout ce qui t'arrive y est enregistré: les images, les sons, les actions, les odeurs, les sentiments, les décisions, les jugements, les saveurs, les sensations de toucher, les émotions, tout. Tu as tout conservé comme référence. Et que tu en sois conscient ou non, tu y reviens

*chaque jour. Pourquoi? Parce que ton pouvoir de raisonnement a comme principal objectif de t'aider à survivre, en ayant raison le plus souvent possible, grâce à tous les souvenirs de ton passé. Comprends bien ceci: ton pouvoir de raisonnement ne peut pas te laisser avoir tort, car cela menacerait ta survie et ton droit de faire ce que tu fais. Accepte cette vérité, confronte-toi au fait que tu as laissé, consciemment ou inconsciemment, de nombreux souvenirs du passé diriger ton présent. Observe et accepte tous les faits de ta vie, dis-toi la vérité, sans jugement ni culpabilité: une roche est dure, l'eau est mouillée, et toi, c'est toi. Tu es toi, tu n'es pas l'événement passé. Tu as traversé cet événement. Confronte-toi à ta vérité, réalise que tu as la totale liberté de choisir ton présent, de ne pas laisser tes vieux souvenirs te dicter ton comportement en te ramenant sans cesse au passé. **Choisis, Fort, Fort, Fort, de prendre ta vie en main, ici et maintenant, avec ce que tu as, pour atteindre là où tu veux aller. Deviens de plus en plus conscient que tu peux vivre un instant à la fois, faire des choix, avec spontanéité, naturel, créativité. Et produis des résultats!***

STRATÉGIES

L'énoncé "NO 8 INCONSCIENT" explore la notion d'inconscient et comment il influence tes choix, tes comportements et ton expérience de vie. Il t'invite à une introspection profonde, à reconnaître l'impact du passé sur le présent, et à te réapproprier le pouvoir sur ta propre vie. Analysons-le :

Nature de l'Inconscient : L'évocation du long film montre que tout ce que tu as vécu est gravé en toi, formant une banque de souvenirs qui te sert de référence. Bien que tu n'en sois pas toujours conscient, ces souvenirs influencent ton comportement au quotidien.

Pouvoir du Raisonnement : Ton cerveau cherche constamment à rationaliser et à justifier tes actions, s'appuyant sur les expériences passées pour t'aider à avoir raison et à survivre. Cela montre à quel point ton raisonnement est basé sur des souvenirs et des expériences passées, et non pas toujours sur le moment présent.

La Menace de l'Erreur : L'idée que ton pouvoir de raisonnement te protège de reconnaître tes erreurs suggère une certaine forme de déni ou de défense. Cette incapacité à accepter l'erreur peut limiter ta croissance et ton évolution.

L'influence du Passé : Tu dois reconnaître que de nombreux événements et souvenirs du passé influencent ton présent. Cependant, il est important de différencier entre toi et ces événements : tu es une entité séparée de tes expériences passées.

Confrontation avec la Vérité : L'importance de te confronter à la vérité sur toi-même est soulignée. Cela signifie reconnaître les faits, accepter tes expériences passées, mais ne pas te laisser définir par elles.

Choix et Liberté : Même si ton passé a une influence, tu as toujours la liberté de choisir ton présent et ton futur. Ne te laisse pas entraver par des schémas répétitifs ou des souvenirs douloureux.

Vivre Consciemment : Prends conscience de ton pouvoir à vivre dans le moment présent, à faire des choix éclairés et à agir avec spontanéité et créativité.

Produire des Résultats : La conclusion t'encourage à agir, à produire des résultats concrets et à prendre en main ta vie.

NO 9 RÉSULTATS

Puisque ton cerveau te donne uniquement des images de ton passé, tu vis dans le passé. Tu regardes en arrière, en cherchant toujours à te justifier. Même quand tu perds, tu tentes de te justifier par des raisons, des excuses, des blâmes. Médite sur ceci: le but de ton pouvoir de raisonnement, c'est de t'inciter à avoir raison, pas nécessairement à te faire remporter le jeu de la vie. Cela te conduit à l'une des deux issues suivantes : des résultats ou des raisons expliquant pourquoi tu n'as pas obtenu de résultats. Les résultats te rendent heureux, tandis que les raisons t'apportent de la tristesse, de l'anxiété, de la colère, du ressentiment, de l'angoisse, du stress, de l'insécurité.

Ton pouvoir de raisonnement s'oppose à l'idée de la vérité ; car la vérité existe simplement, elle n'a pas besoin d'explication. Une roche est dure, l'eau est mouillée, toi c'est toi, moi c'est moi, c'est tout. Ton pouvoir de raisonnement aime trouver des raisons, il aime le passé, il préfère donc les choses telles qu'elles étaient, et non telles qu'elles sont. Le pouvoir de raisonnement n'est pas un pouvoir de création : il ne peut qu'imiter ce qui a déjà été. Il n'apprécie pas les résultats, il cherche des raisons. Que choisis-tu ? Être gagnant ou perdant ? Si tu choisis d'être gagnant, tu t'efforceras d'obtenir des résultats, dans le présent, moment par moment. Si tu optes pour être perdant, tu chercheras constamment des raisons dans le passé. ALORS, QUE CHOISIS-TU ? CRÉE TON FUTUR !

STRATÉGIES

L'énoncé "NO 9 RÉSULTATS" te pousse à réfléchir sur la manière dont ton cerveau, axé sur le passé, influence ta perception du présent et ton approche du futur. Il met en lumière la dichotomie entre obtenir des résultats et fournir des excuses.

Vivre dans le Passé : Ton cerveau a tendance à se référer constamment aux souvenirs pour éclairer et influencer tes décisions présentes. Cela peut te donner l'impression de toujours regarder en arrière, de revivre d'anciennes expériences et de les utiliser comme base pour interpréter le moment présent.

Justification : Quand tu rencontres des obstacles ou des échecs, tu cherches souvent à te justifier. Cela peut être une façon de protéger ton estime de toi ou de donner un sens à une situation difficile.

Avoir Raison vs Gagner : Il y a une distinction claire entre toujours chercher à avoir raison et chercher à réussir. Vouloir avoir raison pourrait te retenir, car cela t'encourage à chercher des excuses plutôt qu'à avancer et à obtenir des résultats.

Résultats vs Raisons : Les résultats apportent satisfaction et bonheur. À l'inverse, les excuses engendrent des sentiments négatifs. Il s'agit d'une question de perspective, concentres-tu tes efforts sur l'obtention de résultats positifs ou te perds-tu dans les raisons de tes échecs ?

La Vérité Absolue : La vérité est constante et ne nécessite pas de justification. Comme les propriétés naturelles d'une roche ou de l'eau, elle est simplement ce qu'elle est. Ton esprit, cependant, cherche constamment à rationaliser et à trouver des raisons pour tout.

Le Passé vs le Présent : Ton esprit aime le confort du passé et des souvenirs, et il peut être réticent à embrasser le présent ou à envisager l'avenir. Cette adhérence au passé peut limiter ta capacité à créer un futur désirable.

Choix de Vie : La question cruciale posée est celle de ton choix personnel. Souhaites-tu rester dans le passé, à justifier chaque action, ou choisis-tu de vivre dans le présent, à travailler pour de vrais résultats ?

Créer ton Futur : Cette déclaration finale est un appel à l'action. Elle te rappelle que ton avenir est entre tes mains et te pousse à prendre des mesures actives pour le façonner. Ce texte te confronte à la réalité de ton approche de la vie. Il t'invite à te libérer des entraves du passé et à te concentrer sur la création d'un avenir positif en travaillant vers des résultats concrets plutôt qu'en te perdant dans les excuses. Il te pousse à prendre des décisions éclairées et à adopter une mentalité proactive pour façonner un avenir prometteur.

L'un de tes plus grands défis, c'est que tu regardes constamment du mauvais côté. Tu te tournes vers le passé en cherchant à justifier tes actes. Je te le dis : si tu prends simplement la décision de te tourner et de fixer ton regard vers l'avenir, d'affronter le présent et le futur, alors tu te mettras sur le bon chemin pour jouer correctement le jeu de la vie et le remporter. Ainsi, tu auras le contrôle de ta vie, et tu triompheras. Tu réalises que c'était toi qui étais dans l'erreur auparavant. À cette époque, tu faisais tout pour avoir raison. Tu étais la conséquence des événements, des décisions des autres, et tu te résignais à être un bon perdant. Tu étais peut-être déprimé, à bout de forces, découragé, fatigué, mais au moins, tu avais raison à tes yeux. Désormais, tu regardes vers l'avenir. Tu acceptes sincèrement tout ton passé et tout ton présent. Tu te reconnais comme l'architecte de ce qui t'arrive. Tu comprends que le passé est révolu, terminé et que tu ne peux rien y changer. Tu choisis d'accepter, pleinement ton passé, de le voir, de l'analyser, tel qu'il est afin de vivre intensément ton présent, ici maintenant et de façonner un futur magnifique, un moment à la fois, dans le présent, ici et maintenant. Accepte-toi totalement !

STRATÉGIES

L'énoncé "NO 10 LE FUTUR" est une réflexion sur l'importance de se libérer de l'emprise du passé pour prendre en main le présent et forger un avenir radieux. Il te suggère une prise de conscience profonde sur la direction que tu souhaites donner à ta vie.

Regard sur le Passé : Tu as peut-être tendance à te concentrer sur tes erreurs ou échecs passés, à t'attarder sur ce qui est déjà fait. Cet attachement au passé peut te limiter et t'empêcher d'aller de l'avant.

Orientation vers l'Avenir : Si tu choisis de te tourner résolument vers l'avenir, en t'appuyant sur le présent, tu te donnes une chance de réaliser tes aspirations et d'atteindre tes objectifs. C'est une décision qui peut changer le cours de ta vie.

Reconnaissance de l'Erreur : Tu prends conscience de l'époque où tu cherchais à avoir raison à tout prix, même si cela signifiait te positionner en victime ou accepter le statut de perdant.

La Libération du Passé : Plutôt que de te laisser hanter par les ombres du passé, tu te permets d'accepter et de libérer tout ce qui a été. Cette acceptation est le premier pas vers la guérison et la croissance.

L'Architecte de ta Vie : Tu te reconnais comme le principal acteur et créateur de ta vie. Au lieu d'être une simple feuille emportée par le vent des circonstances, tu décides de prendre les commandes.

Le Passé : Pour vraiment avancer, tu dois accepter et comprendre ton passé. Cela ne signifie pas le glorifier, mais le voir pour ce qu'il est, l'analyser et le comprendre.

Vivre le Présent : Avec cette nouvelle perspective, tu es invité à vivre pleinement chaque moment. En étant pleinement présent, tu peux façonner activement un avenir prometteur.

Acceptation de Soi : La clé de tout ce processus est de t'accepter totalement, avec tes forces et faiblesses, tes succès et échecs. Cette acceptation totale est le fondement sur lequel tu peux construire un avenir serein et épanouissant.

Ici, je t'encourage à adopter une perspective orientée vers l'avenir, en te libérant des chaînes du passé. Il te rappelle que tu es le maître de ton destin et que, par des choix conscients et une acceptation totale de toi-même, tu peux naviguer avec confiance vers un avenir radieux.

NO 11 TOTALEMENT

Lorsque tu choisis d'accepter totalement ton passé, ta vie devient palpitante, passionnante, surprenante et enthousiasmante. Pourquoi? Parce que tu as élevé ton point de vue à un niveau inédit : tu as choisis d'être l'acteur principal des circonstances et non leur victime. Tu as bien compris: tu peux choisir d'être la force motrice plutôt que la conséquence des événements de ta vie. C'est à ce moment-là que tu ressens un bonheur croissant en toi. Et ce sentiment provient d'une réalisation simple : tu comprends que tu as la capacité de diriger ta vie, et tu réalises que tu as toujours eu cette capacité, même si tu ne te l'admettais pas. Oui, vraiment ! Imagine : tu vas découvrir que tu es l'artisan de chaque événement de ta vie. Lorsque tu acceptes totalement ce passé immuable, tu prends conscience que tu es le maître de ton destin, et tu entames une nouvelle étape de ton existence. Ainsi, avec un sourire radieux, tu te dis : "Je suis le seul responsable ! Oui, moi, ici et maintenant, je suis pleinement et entièrement responsable de tout ce qui se produit dans ma vie. Absolument tout ! Sans exception ! Et je souris, sincèrement. Et n'oublie pas de prendre soin de ton bateau!

STRATÉGIES

L'énoncé "NO 11 TOTALEMENT" te plonge dans une profonde réflexion sur la puissance de l'acceptation totale de ton passé et sur la manière dont cela peut influencer positivement ton présent et ton futur.

Libération par l'Acceptation : En acceptant pleinement ton passé, tu débloques

un potentiel d'énergie positive qui peut te propulser vers un avenir radieux. Tu te libères des entraves, des regrets, des remords, te permettant de vivre pleinement le moment présent.

Devenir l'Acteur Principal : L'acceptation te permet de passer d'une position de réactivité à une position de proactivité. Au lieu d'être affecté par les événements, tu deviens celui qui façonne activement sa vie.

Force Motrice : Tu réalises que tu as le pouvoir de choisir d'être la force qui impulse le changement dans ta vie plutôt que d'être simplement une réponse aux circonstances.

Le Bonheur Croissant : En reconnaissant ton pouvoir et ta capacité à diriger ta vie, tu ressens un sentiment grandissant de bonheur et d'accomplissement.

Artisan de ta Vie : Accepter totalement le passé te fait comprendre que tu as toujours été à la barre de ta vie, même si parfois tu te sentais à la dérive. Chaque événement, chaque choix, chaque moment a été façonné, directement ou indirectement, par tes actions ou inactions.

Responsabilité Totale : En acceptant cette vérité, tu prends une décision courageuse : celle d'accepter la pleine responsabilité de tout ce qui arrive dans ta vie. Cette responsabilité t'offre une liberté immense, la liberté de créer ton avenir.

Le Sincère Sourire : Avec cette prise de conscience, tu peux ressentir une joie véritable, une sérénité profonde. Ton sourire n'est plus simplement une façade, mais le reflet de ton bien-être intérieur.

Prendre Soins de ton Bateau : Cette métaphore te rappelle l'importance de prendre soin de toi, de ton corps, de ton esprit. Tout comme un bateau a besoin d'entretien pour naviguer en toute sécurité, tu dois prendre soin de toi pour naviguer à travers la vie.

Rappelle-toi toujours du pouvoir que tu détiens sur ta propre vie. L'acceptation totale du passé te libère pour vivre le présent et sculpter l'avenir selon tes désirs. Tu es le maître de ton destin, et chaque choix, chaque action, chaque pensée peut te rapprocher de l'existence épanouissante que tu désires. Accepte cette responsabilité avec joie et détermination.

Imagine-toi assis sur le pont d'un somptueux yacht de 20 mètres. Tu es le seul à bord, avec le capitaine qui pilote, en plein océan, naviguant à 30 nœuds. Soudain, sans prévenir, le capitaine plonge dans l'eau et te crie : "Il est à toi maintenant ! Pilote-le toi-même !". Ce navire, c'est ce que tu qualifies de "ta vie". Tu as un choix à faire. Tu peux passer le reste de ta vie à fixer l'endroit où le capitaine a disparu, à lui reprocher son abandon et à verser des larmes. Tu pourrais aussi refuser de prendre les commandes, te réfugier dans ta cabine et noyer ton chagrin, en espérant qu'un miracle se produise. Ou alors, et c'est sûrement la meilleure option, tu peux accepter le départ du capitaine, saisir fermement la barre et diriger ce bateau. Et comprends bien ceci : celui qui a plongé n'accorde probablement aucune importance à ta réaction. Elle dépend entièrement de toi. Si tu saisis pleinement cette réalité, tu réaliseras que tu es devenu ce que tu as toujours voulu être : le maître de ton navire, l'artisan de ton destin. Tout marin sait que le capitaine est responsable de tout ce qui se passe à bord. Entièrement responsable. Mais, es-tu vraiment la cause?

STRATÉGIES

L'énoncé "NO 12 UN BATEAU" te présente une métaphore fascinante de la vie et des choix que tu es amené à faire lorsque tu es confronté à des situations inattendues ou des perturbations.

Ton bateau, Ta Vie : Ce bateau sur lequel tu te trouves représente ta vie dans son intégralité. Tout comme ce navire de luxe, ta vie est précieuse, complexe et nécessite une attention constante pour naviguer en toute sécurité.

L'Abandon du Capitaine : Le départ inopiné du capitaine symbolise ces moments de la vie où tu es abandonné par des personnes, des occasions, ou des certitudes sur lesquelles tu pensais pouvoir compter.

Regarder en Arrière : Se concentrer sur le passé, sur ce qui a été perdu, ne te servira pas. L'obsession du "pourquoi" peut te paralyser, t'empêchant d'aller de l'avant.

Refus de la Responsabilité : T'enfermer dans ta cabine, c'est comme refuser d'affronter la réalité, espérer que les problèmes se résolvent d'eux-mêmes. Mais l'évitement n'est qu'une solution temporaire.

Prendre les Rênes : La meilleure réaction que tu puisses avoir est d'accepter pleinement ta nouvelle réalité. Prendre la barre du bateau, c'est prendre le contrôle de ta vie, décider de ton cap et assumer toutes les responsabilités.

L'Indifférence de l'Univers : Tout comme le capitaine qui ne se préoccupe pas de

ta réaction, l'univers et les circonstances de la vie sont neutres. Ta réaction, tes émotions et tes actions sont entièrement sous ton contrôle.

Maître de ton Navire : En reconnaissant que tu as le pouvoir et la capacité de guider ta vie, tu te rends compte que tu as toujours eu la potentialité d'être le capitaine de ton destin.

Responsabilité Totale : Comme un vrai capitaine, tu es responsable de tout ce qui se passe dans ta vie. Il n'est pas question de blâmer les autres, mais de comprendre que tu es le facteur déterminant de ta réalité.

Être la Cause : Enfin, il est temps de se demander si tu es vraiment la cause, le moteur de ton existence. La vraie question est : prends-tu activement les décisions qui façonnent ton destin, ou permets-tu aux circonstances de décider pour toi? Cette métaphore t'encourage à réfléchir profondément sur la responsabilité et le contrôle dans ta vie. Face à l'inattendu ou à l'incertitude, c'est toi qui décides de la direction à prendre. Il est temps de hisser les voiles, de prendre la barre et de naviguer vers l'horizon que tu as choisi pour toi-même.

NO 13 LA CAUSE

Maintenant, si tu observes bien les événements de ta vie, tu verras que dans certains cas, il y a vraiment une relation de cause à effet, dans d'autres, non. Ainsi, par exemple, tu as causé le bris d'une assiette, mais non la chute de 10 centimètres de neige. Alors, diras-tu, comment peux-tu être responsable de tout ce qui t'arrive? Voici! Consens à accepter totalement la responsabilité de tous les événements de ta vie. Ce consentement à être responsable est la clef d'un changement. Et c'est quand tu passeras à travers l'expérience de consentir à assumer la responsabilité de toute ta vie que tu comprendras le sens profond de cette idée. Tu auras deux réactions: celle de prendre toute la responsabilité de ce qui arrive comme si tu l'avais planifié et aussi celle de te demander, quand ça va mal: "Pourquoi me suis-je fait cela à moi-même?" Tu constateras que tu es de plus en plus efficace, avec moins d'excuses et plus de résultats. Les gens diront que tu as de la chance. Tu sauras que tu es la cause de ta vie. Et tu auras un certain sourire! Tu découvriras où tu vas!

STRATÉGIES

L'énoncé "NO 13 LA CAUSE" te plonge dans une réflexion profonde sur le concept de responsabilité, la manière dont tu perçois ta propre influence sur les événements de ta vie, et comment cela peut être la clé d'un véritable changement personnel.

Distinguer entre Cause et Responsabilité : Certes, tu n'es pas à l'origine de tout

ce qui arrive autour de toi. Comme l'évoque l'exemple de l'assiette brisée et de la neige, certains événements sont le résultat direct de tes actions, tandis que d'autres se produisent indépendamment de toi.

Responsabilité Complète : Bien que tu n'aies pas causé tous les événements, assumer une responsabilité totale signifie prendre en charge ta réaction face à ces événements. C'est ici que tu as le pouvoir d'influencer le cours de ta vie.

La Clef du Changement : En acceptant d'être responsable, tu changes de perspective. Cela te donne la possibilité de prendre des mesures pour changer, évoluer et avancer. La vraie transformation vient de cette prise de conscience.

Questionnement Constructif : Au lieu de te demander "Pourquoi cela m'est-il arrivé?", tu te questionnes en te demandant "Pourquoi ai-je choisi cela pour moi?" Ce changement de question te fait passer d'une mentalité de victime à une mentalité d'acteur.

Efficacité et Résultats : Avec cette nouvelle perspective, tu te retrouves à agir avec une plus grande efficacité. Tu te détaches des excuses et tu t'orientes davantage vers l'obtention de résultats.

La Chance ou le Choix ? : Les autres pourraient percevoir ta réussite comme de la "chance", mais toi, tu sais que c'est le fruit de ton attitude proactive, de ta décision de prendre les commandes de ta vie.

Être la Cause de sa Vie : Lorsque tu embrasses pleinement ce rôle de responsable, tu comprends que tu es non seulement une conséquence des événements, mais aussi leur cause.

Un Sourire Éclairé : Ce n'est pas un sourire d'arrogance, mais de connaissance. C'est le sourire de quelqu'un qui comprend profondément son pouvoir et sa capacité à influencer sa réalité.

Définir ta Destination : Tu obtiens la clarté nécessaire pour comprendre où tu souhaites aller, quel est ton objectif ultime. Avec cette vision claire, tu navigues à travers la vie avec une détermination renouvelée.

Rappelle-toi que la vraie force réside dans la manière dont tu choisis de réagir aux situations, qu'elles soient de ton fait ou non. Lorsque tu acceptes pleinement cette responsabilité, tu te donnes le pouvoir de façonner activement ta vie, plutôt que de laisser les circonstances décider pour toi.

NO 14 QUI VA OÙ

Quand tu commences à vivre pleinement ta vie en acceptant d'en être totalement responsable, tu te demandes : "Je suis qui ? Je vais où ?" Chacun est un être humain qui doit effectuer des choix, un instant à la fois. Quand tu choisis, tu fais face à une quantité presque infinie de choix possibles, tout en demeurant à l'intérieur des limites de ce que tu as reçu de la famille, de l'école et de la société. Ainsi, par exemple, même si quelqu'un te demande de choisir l'une de deux choses, tu peux choisir de ne pas choisir, ou d'en choisir le moment, la manière, l'endroit, et le reste. Tu as donc des choix à faire, et ensuite tu dois accepter de vivre avec les conséquences de tes choix. Comment sauras-tu si tes choix sont bons? La vérité, c'est que tu sauras par intuition que tu dois faire tel choix, que tu es responsable de ce choix et que tu consens à en accepter toutes les conséquences. Et où vas-tu? Où peux-tu aller ailleurs qu'à la source de ta vie? Alors, qui est l'effet?

STRATÉGIES

La réflexion "NO 14 QUI VA OÙ?" se concentre sur les questions essentielles de l'identité, du choix et de la responsabilité. Cet énoncé te met au défi d'examiner l'ampleur des choix que tu fais et comment ceux-ci sculptent ton existence.

Interrogation sur l'Identité : La question "Je suis qui ?" t'invite à te plonger dans une introspection profonde. Qui es-tu vraiment au-delà des étiquettes, des rôles et des attentes?

Le Chemin de la Vie : En te demandant "Je vais où ?", tu te questionnes sur ta trajectoire, sur ton but ultime. C'est une exploration de ton destin, de ta mission, de l'endroit où tu souhaites te diriger.

L'Abondance des Choix : Bien que la vie te présente parfois des situations apparemment binaires, la réalité est que tu as souvent beaucoup plus d'options que tu ne le penses.

Les Limites Sociétales : Il est vrai que ton environnement, ton éducation et la culture dans laquelle tu as grandi influencent tes choix. Cependant, cela ne signifie pas que tu es prisonnier de ces influences. Tu as le pouvoir de définir ton propre chemin.

Conséquences et Acceptation : Faire un choix signifie également accepter les conséquences qui en découlent. C'est une partie intégrante de la prise de responsabilité.

Intuition et Vérité Intérieure : L'intuition est un guide puissant. Elle reflète ta

vérité intérieure, te signalant le bon chemin à suivre, même si parfois il peut être difficile de l'entendre.

La Source de la Vie : "Où peux-tu aller ailleurs qu'à la source de ta vie?" Cette phrase suggère une introspection plus profonde, te poussant à explorer ta véritable essence, tes racines, et à te rapprocher de ton vrai moi.

La Notion d'Effet : La question finale "qui est l'effet?" te rappelle que chaque action a une réaction, que chaque choix a une conséquence. C'est une invitation à la pleine conscience, à prendre conscience que tu es à la fois l'acteur et le témoin de ta vie.

Au final, cet énoncé te pousse à prendre une pause, à te connecter profondément à toi-même, à reconnaître le pouvoir que tu as sur ta propre vie, et à comprendre l'impact profond que tes choix peuvent avoir sur ta trajectoire.

NO 15 L'EFFET

La plupart du temps, tu es loin d'être pleinement conscient de ce qui se passe dans ta vie. Eh oui! Tu es dans un aquarium, nageant en rond et essayant d'avoir raison et de mener une vie raisonnable. Tu essaies d'être raisonnable, et tu finis par te sentir perdant et par trouver que quelque chose ne tourne pas rond dans le monde: alors, tu trouves des excuses et tu blâmes quelqu'un. Et ceux qui agissent ainsi croient qu'ils ont raison. Comprends ceci: lorsque tu vis inconsciemment, tu en es vraiment inconscient! Ton cerveau t'envoie des images qui visent uniquement à te faire survivre: il faut donc que tu aies raison à tout prix. Dans tes contacts avec les autres, tu ne dois donc pas essayer de les changer, ni essayer de changer le fait qu'ils pensent avoir raison. Tu dois reconnaître, observer et accepter la dure réalité qu'ils croient être corrects. Alors, l'un de tes principes pour mieux jouer le jeu de la vie, c'est de cesser complètement de tenter d'avoir raison. Pourquoi avoir raison et perdre quand on peut ne pas avoir tort et gagner? Et tu seras intègre!

STRATÉGIES

La notion "NO 15 L'EFFET" porte sur la prise de conscience, la nécessité d'éveiller sa propre conscience et de s'éloigner de la quête incessante d'avoir raison.

La Routine Inconsciente : Comme un poisson dans un aquarium, tu te retrouves souvent à tourner en rond, piégé dans tes habitudes et routines, sans te poser de questions. Cette métaphore illustre ton état d'inconscience, où tu te laisses guider par des schémas répétitifs sans t'en rendre compte.

La Quête d'Avoir Raison : Te voilà souvent enfermé dans le désir d'avoir raison. Ce besoin de validation externe peut te mener à la frustration, car tu cherches constamment à justifier ton point de vue et à gagner l'approbation des autres.

L'Inconscience de l'Inconscience : C'est là le paradoxe. Lorsque tu agis de manière inconsciente, tu n'as généralement pas conscience de ton propre état. Tu es simplement pris dans le flot de tes habitudes et réactions automatiques.

L'Égocentrisme de la Raison : Ton cerveau te pousse à te protéger, à te défendre. Pour lui, avoir raison équivaut à survivre. Mais ce n'est pas toujours dans ton meilleur intérêt à long terme.

L'Acceptation des Autres : Au lieu d'essayer de changer les opinions des autres, tu gagnerais à les accepter tels qu'ils sont, en reconnaissant qu'ils croient, tout comme toi, être dans le vrai.

Lâcher Prise de la Raison : L'une des plus grandes libérations de ton existence pourrait être de laisser tomber cette quête incessante d'avoir raison. Quand tu abandonnes ce besoin, tu ouvres la porte à plus de sérénité et de compréhension mutuelle.

Intégrité versus Raison : Plutôt que de t'accrocher à avoir raison, choisis l'intégrité. L'intégrité, c'est agir en accord avec tes principes et ta vérité intérieure, sans chercher constamment la validation externe.

Cette réflexion te pousse à examiner la manière dont tu te relates au monde et aux autres. Elle t'invite à laisser de côté la quête superficielle d'avoir toujours raison pour te concentrer sur l'authenticité et l'intégrité, en cherchant à comprendre plutôt qu'à être compris.

NO 16 INTÉGRITÉ

Voilà un mot rare et c'est permis de s'en servir. Sois brave et ajoute un autre mot à la conversation. Pas question d'épater. Question de devenir plus efficace et plus harmonieux. Alors, l'intégrité, cela veut dire quoi? Quelqu'un met de l'intégrité dans sa vie quand il y a un accord entre ce qu'il dit, ce qu'il pense, ce qu'il sent, ce qu'il fait et ce qu'il est! Je te suggère fortement de vérifier ceci toi-même: si tu choisis l'intégrité totale, ta vie va marcher de mieux en mieux; viendra un jour où 51% de tes choix seront excellents; tu cesseras d'essayer d'avoir raison et de donner tort aux autres; tu seras mieux respecté et tu aimeras mieux toi-même. Quand tu voudras accepter une proposition, tu agiras en conséquence, sans maugréer ni avant, ni pendant, ni après. Tu

découvriras que tu as plus de temps pour faire des choses, que tu vas éviter beaucoup de problèmes, d'obstacles et de frustration, à toi ainsi qu'aux autres. Et tu te surprendras souvent à dire ((Je suis content de moi, ça marche mon affaire!)) Ça marche, et dans quels mocassins?

STRATÉGIES

NO 16 INTÉGRITÉ plonge dans le concept de cohérence et d'honnêteté personnelle, l'importance d'être en accord avec soi-même dans tous les aspects de la vie.

La Rare Évocation : Le mot "intégrité" est trop souvent oublié dans les discussions courantes. Pourtant, l'inviter dans ta conversation, c'est t'inviter à une introspection, un examen de conscience.

Définir L'Intégrité : L'intégrité, pour toi, c'est l'harmonie. C'est quand ta parole, ta pensée, tes sentiments, tes actions, et ton essence véritable sont en symbiose. C'est l'authenticité à son meilleur.

Une Quête Personnelle : Plutôt que de te laisser influencer par l'extérieur, demande-toi : "Suis-je intègre dans mes actions ?" Cette question peut te guider vers une vie plus épanouissante.

L'Abandon de la Raison : En recherchant l'intégrité, tu abandonnes cette quête incessante d'avoir toujours raison. Au lieu de cela, tu recherches l'authenticité, acceptant que chacun ait sa propre vérité.

L'Engagement Sincère : Lorsque tu t'engages dans quelque chose, tu le fais avec tout ton cœur, sans retenue ni regret. Cette approche te libère des chaînes du doute et de la procrastination.

Les Bénéfices Collatéraux : En cultivant l'intégrité, tu découvriras que non seulement tu te respectes davantage, mais les autres aussi te respecteront. Tu constateras que les choses se mettent en place naturellement, les obstacles semblent s'évaporer, et la vie devient moins compliquée.

L'Affirmation de Soi : Oui, tu seras en mesure de dire fièrement "Je suis content de moi, ça marche mon affaire!" C'est la beauté de vivre avec intégrité : tu sais où tu te tiens, et tu marches avec confiance, peu importe les chaussures – ou les mocassins – que tu portes.

L'intégrité n'est pas une simple vertu. C'est un mode de vie. C'est l'élan qui te guide, la boussole qui te montre le chemin à suivre. En le choisissant, tu

t'ouvres à une existence riche, épanouissante et authentique. La question est : Es-tu prêt à faire ce choix?

NO 17 MOCASSINS

Fais l'expérience de constater de bons résultats pour toutes les personnes concernées lorsque tu te places dans les mocassins de l'autre, que tu n'essaies pas d'avoir raison, que c'est bien pour toi qu'il en soit ainsi, et que tu commences la conversation de cette manière. Cela ne veut pas dire que tu ne peux jamais t'affirmer! Bien au contraire. Ainsi, par exemple, si quelqu'un vient te dire brutalement que tu dois faire telle chose pour lui, demeure calme, observe bien ce qui t'est demandé, choisis immédiatement si tu joues ou non, si tu acceptes ou pas, et alors donne ta réponse, sans laisser entendre que l'autre personne a tort. Supposons que ton patron s'approche de toi à la fin de la journée et te dit que tu dois faire du temps supplémentaire ce soir. Choisis ta réaction. Ou bien tu dis calmement: Je comprends ton point de vue, cependant ce soir j'ai déjà planifié mon temps et je ne peux malheureusement pas annuler cette activité. Je regrette. Toutefois, un autre soir, cela me fera plaisir de rester plus longtemps! Prends bonne note: l'important, c'est d'être là, d'observer ce qui se passe en toi, et d'expérimenter la situation actuelle, sans jugement ni culpabilité. Les gens verront que tu n'es pas une personne que l'on peut manipuler. Tu dis ce que tu veux et tu veux ce que tu dis. Et ils n'ont pas l'impression d'avoir raison. Alors? Tu auras ton fromage!

NOTÉ ICI J'AI PERDU LE (STRATÉGIES:)
DE L'ÉNONCÉ 17 MOCASSINS

NO 18 FROMAGE

Lorsqu'on habitue une souris blanche à prendre un chemin pour arriver à son fromage, elle finit par aimer son chemin. Et si elle aime le chemin, ce n'est pas pour le chemin, c'est qu'elle aime le fromage. Toi, quel est ton fromage? Et quel est ton chemin? Ton chemin, c'est non seulement ta profession, ton métier, ton occupation, c'est aussi ton comportement, tes habitudes, tes attitudes et tes aptitudes; dans tout cela, tu disposes d'une infinité de choix: c'est ce que tu donnes à la vie. Ton fromage, c'est ce que la vie te donne, ce que tu demandes et obtiens de la vie: C'est une ou plusieurs, ou l'ensemble des richesses, les biens matériels: santé, argent, nourriture, logement, vêtement, les biens intellectuels: comprendre, étudier, lire, voyager, analyser, synthétiser, les biens émotionnels: l'amour, l'amitié, l'affection, la tendresse, les biens spirituels: aimer, méditer, créer, communiquer. Ton fromage, c'est quoi? Ton chemin, c'est quoi? Aimes-tu le chemin pour le chemin? Aimes-tu le chemin pour le fromage? Qui choisit pour toi? Quand? À l'instant! Où? Dans ton espace!

STRATÉGIES

NO 18 FROMAGE met en avant la quête personnelle de sens, de but et de direction. Cette métaphore avec la souris et le fromage peut être interprétée de plusieurs manières, dont une est le voyage qu'on fait pour atteindre nos objectifs et les récompenses qu'on obtient en chemin. Laisse-moi commenter ceci directement à toi.

Chemin vs Destination : Tu as peut-être entendu dire que le voyage est tout aussi important que la destination. Ton chemin, tout comme celui de la souris, est le processus, les étapes et les expériences que tu vis pour atteindre ton "fromage" – ton objectif ultime. Ainsi, ton voyage est-il satisfaisant en soi, ou n'est-il qu'un moyen d'atteindre une fin?

Diversité des Buts : Ce que tu désires (ton fromage) peut être différent de celui des autres. Certains cherchent des biens matériels, tandis que d'autres cherchent une satisfaction émotionnelle, intellectuelle ou spirituelle. Il est essentiel que tu identifies ce que tu désires vraiment.

Amour du Processus : Aimes-tu vraiment ce que tu fais, ou le fais-tu juste pour obtenir ce que tu veux? Les deux ne sont pas nécessairement mutuellement exclusifs. Tu peux aimer le chemin tout en cherchant le fromage.

L'autonomie du Choix : Qui décide de ton chemin et de ton fromage? Es-tu influencé par des attentes extérieures ou es-tu vraiment fidèle à tes désirs profonds? C'est crucial que tu fasses des choix qui reflètent vraiment qui tu es.

L'Instant Présent : Le moment actuel, ici et maintenant, est le seul sur lequel tu as un contrôle réel. Les choix que tu fais maintenant déterminent ton chemin et affectent ton fromage.

Donc, face à ces réflexions, je t'encourage à prendre un moment pour toi. Réfléchis à ce que tu veux vraiment, à ce que tu aimes et ce qui te passionne. Trouve ton fromage et détermine le chemin qui te convient le mieux pour y arriver. Après tout, c'est ta vie, et les choix que tu fais maintenant façonnent ton avenir. Alors, fais-les avec conscience et intégrité.

NO 19 ESPACE

Actuellement, tu occupes un espace. Prends conscience de l'espace que tu occupes dans le monde. Physiquement, intellectuellement, émotivement, spirituellement: tu prends de la place. Prends conscience que lorsque tu occupes un espace, rien d'autres ne peut y être en même temps. Tout le reste de l'univers doit te laisser la place que tu peux et veux prendre. Et pour

vraiment savoir où tu vas, tu dois d'abord savoir vraiment d'où tu viens, et quel chemin tu as parcouru. Ta vie a commencé lors de ta conception. Dès cet instant, tu as su que tu pouvais grandir et ta croissance a commencé. Après un certain temps, tu as quitté le sein de ta mère et tu as continué de grandir. Avec le temps, tu as occupé un espace de plus en plus grand et tu as accepté ou refusé d'accueillir dans cet espace des personnes, des choses, des événements. Ton espace, c'est toi qui l'occupes et qui le meubles, par tes choix. Prends conscience de cet espace, ici, maintenant. Et tu auras l'impression de renaître!

STRATÉGIES

NO 19 ESPACE fait une profonde introspection sur la place qu'une personne occupe dans le monde. Ce n'est pas simplement physique, mais aussi émotionnel, intellectuel et spirituel. Cette notion d'espace représente ta contribution, ton influence et ton héritage dans le monde qui t'entoure.

Reconnaissance de ton Espace : Comprends que tu n'es pas simplement un être passager sur cette terre. Tu as une influence, une aura, une énergie que tu dégages. Cet espace que tu occupes n'est pas vide; il est rempli de tes pensées, de tes sentiments, de tes actions et de tes intentions.

L'Exclusivité de ton Espace : À chaque instant, l'espace que tu occupes est unique à toi. Cela signifie que les décisions que tu prends, les actions que tu fais et les sentiments que tu ressens sont spécifiques à toi et ne peuvent être exactement reproduits par quiconque.

Ton Chemin à Travers l'Espace : Reconnaître d'où tu viens est crucial pour comprendre où tu vas. Ton histoire, tes expériences, tout ce que tu as traversé a façonné l'espace que tu occupes maintenant.

Responsabilité de l'Espace : Ton espace est sacré. Tu es entièrement responsable de ce que tu y laisses entrer et de ce que tu en exclues. Chaque choix que tu fais, que ce soit d'accepter ou de refuser certaines personnes ou expériences, modifie la composition de ton espace.

Renaissance à Travers l'Espace : En prenant pleinement conscience de l'espace que tu occupes et en le chérissant, tu peux éprouver un sentiment de renaissance. Cela peut t'aider à voir le monde d'une nouvelle manière, avec plus de clarté et d'intention.

Donc, je t'invite à t'asseoir, à fermer les yeux et à te centrer. Sens ton cœur battre, écoute ta respiration, ressens l'énergie qui circule en toi. Prends

conscience de ton espace, reconnais sa valeur. C'est ta place dans ce vaste univers, et elle est précieuse.

NO 20 NAISSANCE

Chaque jour peut être ton jour de naissance. Comment cela? Voyons voir! Supposons que tu me demandes: ((Quel est ton but dans la vie? Où t'en vas-tu? Je répondrais: Je peux savoir seulement où je suis déjà. Alors, c'est là où je m'en vais!)) Tu me diras que ma réponse est insensée pour toi. STRATÉGIES, ma réponse ne correspond pas à ce que tu connais. Si nous parlons des buts de la vie, nous parlons de temps et de l'espace. Ta vie touche donc temps et espace. Remontons à l'instant où ta vie a commencé, cet instant où le sperme de ton père a rencontré et fécondé l'ovule de ta mère. Pense-y bien: à ce moment-là tu étais des milliers de fois plus petit que la pointe d'une épingle. Tu étais donc facile à détruire. Cependant, un certain nombre d'années plus tard, tu es là en ce moment, en train de lire ces lignes. Est-ce la chance? Le destin? Le hasard? Ma théorie, c'est que tu as fait un choix dès le moment de ta conception: tu as choisi de devenir exactement la personne que tu es aujourd'hui. Ma théorie, c'est que tu as agrandi l'espace que tu occupais à ce moment-là dans ta mère pour en faire l'espace que tu occupes maintenant dans le monde. Et chaque jour peut être pour toi un nouveau jour de naissance: OUI ! Tu peux grandir encore! Est-ce raisonnable?

STRATÉGIES

NO 20 NAISSANCE t'invite à une réflexion profonde sur la nature transitoire et évolutive de la vie. Il présente une perspective qui lie ta naissance biologique à la croissance continue de ta personnalité et de ton espace dans le monde.

Renaissance Quotidienne : Ta vie n'est pas seulement marquée par le jour où tu es né biologiquement, mais par chaque instant où tu choisis de te réinventer, de grandir et d'évoluer. Chaque jour offre une nouvelle opportunité de renaissance.

Ton Chemin Personnel : L'idée que tu as choisi, depuis le tout début, d'être exactement qui tu es aujourd'hui est fascinante. Cela souligne l'idée que tu n'es pas le produit du hasard, mais le fruit d'un ensemble complexe de choix et de circonstances.

Expansion de ton Espace : L'évolution de ton espace, de la cellule initiale à la personne complexe que tu es aujourd'hui, est une merveille. Cette expansion constante représente ta croissance continue, pas seulement physiquement, mais émotionnellement, intellectuellement et spirituellement.

Question de Raison : Le concept de renaissance quotidienne peut sembler

déconcertant ou même irrationnel pour certains. Mais la raison est-elle toujours la seule mesure de ce qui vaut la peine d'être poursuivi ou compris ? Peut-être que la croissance et la transformation constantes transcendent la simple rationalité.

En reconnaissant la possibilité d'une renaissance quotidienne, tu célèbres en fait le voyage incroyable que tu as entrepris depuis ta conception jusqu'à aujourd'hui. Et tu te prépares pour toutes les transformations qui t'attendent.

NO 21 RAISONNABLE

On peut dire que raisonner, c'est expliquer une idée, une chose ou une action. Être raisonnable peut donc signifier être capable d'expliquer à toi-même et aux autres que tu as raison de penser, parler et agir comme tu le fais, que tu as de bonnes raisons de posséder ce que tu possèdes et être ce que tu es; c'est être capable de décrire, de comprendre et de juger. Alors, sois raisonnable, et explique-moi le goût d'une pomme, ce que ça fait de prendre un bon bain chaud, ce que ça donne de regarder le soleil se coucher, ce que ça sent une bonne tarte aux pommes, ce qui se passe en toi quand tu serres dans tes bras quelqu'un que tu aimes et qui t'aime. Allez! Commence! J'écoute! En ce sens, me permets-tu de dire qu'il existe des choses qui ne s'expliquent pas ? Oui tu peux vivre des expériences que tu ne peux raisonner; et pour comprendre la vie, il faut raisonner et pour vivre pleinement cette expérience qu'est la vie, il faut être irrationnel. La vie n'est pas faite pour être comprise, elle est faite pour être vécue! Est-ce que c'est ton choix?

STRATÉGIES

NO 21 RAISONNABLE te pose un défi profond sur la nature du raisonnement et de l'expérience humaine. Bien que la raison soit un outil précieux pour comprendre le monde, il existe des aspects de notre existence qui échappent à une explication simple ou linéaire.

Le Défi de la Raison : Ton habileté à raisonner est une merveilleuse qualité qui te permet d'analyser, de juger et de prendre des décisions éclairées. Cependant, il y a des expériences et des sentiments qui transcendent la logique.

Les Expériences Ineffables : Certaines choses, comme le goût d'une pomme ou la sensation d'un coucher de soleil, sont difficiles à décrire en termes simples. Ce sont des expériences qui doivent être vécues plutôt qu'expliquées.

Vivre vs. Comprendre : Il y a une différence entre vivre une expérience et la comprendre intellectuellement. L'émotion, la sensation, la passion — ces

éléments de l'expérience humaine ne peuvent pas toujours être rationalisés ou expliqués, mais ils sont essentiels pour vivre pleinement.

La Dualité de l'Existence : La vie nécessite un équilibre entre le rationnel et l'irrationnel, le connu et l'inconnu. Cela ne signifie pas que tu dois abandonner la logique, mais que tu dois aussi choisir l'inexplicable et le mystérieux.

Ton Choix : Finalement, la question se pose : vas-tu t'accrocher uniquement à ce qui est explicable, ou vas-tu choisir la beauté de l'inexplicable? La décision t'appartient.

NO 22 TON CHOIX

Si tu as essayé d'être raisonnable pendant toute ta vie, et que tu lis cette raison thérapie depuis une heure, tu as peut-être l'impression que je suis déraisonnable. Laisse-moi te dire que tu as raison, parce que tu as tes raisons de penser comme cela. Je le comprends! Cependant, il arrive que pour amener les gens à nous assister dans l'obtention de notre fromage, il faille devenir non raisonnable. C'est fou, mais c'est ça. Le fromage que tu veux, c'est le fromage que tu désires. Personne sur cette terre ne peut viser, pour toi, tes buts, tes objectifs, tes intentions. Tu es créateur ou imitateur, tu es responsable ou raisonnable, tu es gagnant ou perdant. La vie est un grand jeu composé d'une série infinie de petits jeux. Et tu as le choix : gagner ou perdre. Apprendre à vivre, c'est apprendre à gagner. Perdre ou gagner, c'est ton choix. C'est ta vie. Personne ne se soucie vraiment de ce qui t'arrive parce que personne ne peut choisir pour toi, ni vivre ta vie à ta place, et aussi parce que chacun est préoccupé par ses propres choix dans le grand jeu de sa propre vie. Veux-tu raisonner ta vie? Ou vivre ta vie? Tu as le choix!

**NOTÉ ICI J'AI PERDU LE (STRATÉGIES:)
DE CETTE ÉNONCÉ 22 TON CHOIX**

NO 23 JE COMPRENDS CELA

Analysons froidement ce qui arrive lorsque tu cesses d'essayer d'avoir raison dans le jeu de la vie. Ce que tu fais, en réalité, c'est que tu acceptes que les autres pensent (décident) que tu ne peux pas avoir, faire, ou être, ce que tu désires ÊTRE, FAIRE, AVOIR. Tu reconnais le droit que les autres ont de ne pas t'approuver. Tu acceptes et observes le fait qu'ils n'aient pas tort. Lorsque tu entends quelqu'un affirmer une idée contraire à la tienne, ne t'énerve pas! Ne l'insulte pas! Sois calme! Sois positif. Écoute-le! Accepte-le! Et dis: "Je comprends cela!" Alors, et alors seulement, son cerveau (sa pensée) dit à cette autre personne: "Tu vois, tu as raison! Relaxe! Tu vas survivre! Ton idée est correcte. Tu es respecté(e)." Alors cette personne s'ouvre à ton problème,

confiante, parce que tu as tout simplement reconnu le fait qu'elle soit vraiment ce qu'elle est, et que c'est très bien ainsi pour vous deux. Tu crées de cette manière, l'espace humain requis pour que cette personne puisse être ce qu'elle veut être, dire ce qu'elle veut dire, faire ce qu'elle veut faire, avec liberté et sécurité, sans jugement ni menace. Si tu me dis que tu n'es pas prêt à commencer aujourd'hui, et que tu vas commencer demain, je comprends cela. Si au contraire, à l'instant même, dans une conversation, tu crées pour quelqu'un son espace pour être ce qu'il est, je comprends cela. Et tu relaxes!

STRATÉGIES

NO 23 JE COMPRENDS CELA nous parle de l'art de la compréhension et de la reconnaissance, de la manière dont elles peuvent créer un espace de communication ouverte et sans jugement.

Le simple fait de vouloir "avoir raison" peut souvent être un obstacle à la communication véritable et authentique. C'est une impulsion humaine, un désir d'affirmer son point de vue, sa perspective. Mais que se passerait-il si tu décidais de mettre cette envie de côté pour un moment et d'ouvrir ton esprit à ce que l'autre personne a à dire?

"Je comprends cela" est une affirmation puissante. Elle ne signifie pas nécessairement que tu es d'accord ou que tu abandonnes ta propre perspective. Cela signifie que tu reconnais l'expérience de l'autre personne, que tu valides son droit à ressentir ou penser ce qu'elle fait. C'est un acte de générosité, d'ouverture, et de respect.

Ce respect mutuel crée un espace de confiance où chaque personne peut se sentir écoutée et validée. Cet espace est le terreau de relations saines et productives, où les individus peuvent s'épanouir, partager, et collaborer.

En faisant cela, tu offres un espace humain. C'est comme ouvrir une porte à une communication honnête et sans jugement. C'est reconnaître que chaque personne est unique avec sa propre perspective et expérience.

Donc, chaque fois que tu ressens le besoin de défendre ton point de vue, de prouver que tu as raison, prends un instant pour réfléchir : Est-ce que cela en vaut la peine? Quelle serait l'issue si tu disais simplement "Je comprends cela" ? La paix intérieure que tu ressentiras en adoptant cette approche pourrait bien te surprendre. Après tout, il y a une grande force dans la compréhension et l'acceptation.

Et, la communication est moins une question de "gagner" et plus une question d'être compris et de comprendre. Est-ce ton chemin?

NO 24 RELAXEZ

Le meilleur endroit pour relaxer, c'est ton corps. Commence par t'asseoir confortablement et ferme tes yeux. Laisse tomber les bras et les jambes, sans les croiser. Tiens les yeux fermés et regarde ce qui se passe à l'intérieur de toi. Fais comme si tes yeux se promenaient dans un sous-marin minuscule circulant dans tes veines. Va dans tes pieds, tes jambes, tes mains, tes bras, tes poumons, ton cœur, et observe ce qui se passe. Accepte ce que tu vois, remarque les images qui t'arrivent. Va dans ton cou, ta tête, ton cerveau et imagine le courant de tes pensées le long des circuits nerveux. Si tu as des malaises, vois où ils sont. Localise-les bien. Imagine leur dimension, leur forme, leur couleur, leur mouvement, leur texture. Observe-les et accepte-les. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, toi c'est toi. Voilà! Tu viens de méditer! Est-ce possible ?

STRATÉGIES

NO 24 RELAXEZ te guide à travers une forme de méditation axée sur la pleine conscience du corps.

Se détendre et se recentrer sur soi est essentiel dans le monde trépidant dans lequel tu vis. La méditation, telle que décrite ici, est une pratique ancienne qui permet de t'éloigner des distractions extérieures et de te reconnecter à ton corps et à ton esprit.

En te demandant de "fermer les yeux" et d'explorer ton corps, l'énoncé te propose de visualiser et de sentir réellement ce qui se passe en toi. C'est une invitation à l'introspection, à la prise de conscience. Chaque organe, chaque membre a sa propre histoire, ses propres sensations. Les visualiser, c'est comme redécouvrir ton corps, lui accorder l'attention qu'il mérite et souvent ne reçoit pas au quotidien.

Lorsque tu localises et observes les malaises, l'énoncé t'encourage à ne pas les rejeter ni à les combattre. Plutôt, il s'agit de les accepter, de les reconnaître. Cette approche est basée sur l'idée que l'acceptation est la première étape de la guérison ou de l'amélioration.

Le mantra "les roches sont dures, l'eau est mouillée, toi c'est toi" est une belle manière de rappeler que tout est comme il est censé être. C'est une invitation à accepter la réalité telle qu'elle est, sans jugement ni résistance.

Conclure avec "tu viens de méditer" met en lumière la simplicité et la beauté de cette pratique. C'est un rappel que la méditation ne nécessite pas d'effort herculéen, de temps prolongé ou d'une technique spécifique. Juste un moment, une intention, et la volonté de se reconnecter à soi.

Alors, oui, c'est absolument possible! Et tu peux choisir de te donner ce moment aussi souvent que tu le souhaites. C'est ta pause, ton espace, ton temps pour toi. Saisiras-tu cette opportunité?

NO 25 PEUX-TU

Tu occupes un espace psychologique tout comme tu occupes un espace physique. Et tout ce que tu as pu faire dans la vie, c'est seulement ce que tu as pu inclure dans ton espace, en agrandissant cet espace. Toutes ces choses viennent de ta rivière naturelle où tu rames naturellement. Et ta rivière vient de ta Source. Si les gens ne s'étaient pas mêlés de tes affaires, tu aurais agrandi ton espace beaucoup plus à la pleine mesure de tes capacités, et tu aurais un beau sourire tout le temps. Et si ta vie ne fonctionne pas à ton goût, maintenant, c'est seulement parce que des gens se sont placés sur ta route et t'ont crié souvent : "Tu ne peux pas faire ça!" Et alors ils ont placé des obstacles dans ton chemin pour s'assurer que tu n'irais pas loin. Puis ils t'ont donné des instructions à suivre en te disant ce que tu devrais faire de ta vie. Regarde-toi dans le miroir et dis-toi : "Peux-tu continuer comme ça? Non! Peux-tu choisir de changer quelque chose? Oui! Vas-y, Vas-y comme un petit enfant!"

STRATÉGIES

NO 25 PEUX-TU? aborde une thématique profonde : la liberté, l'autonomie, et la manière dont l'environnement et les influences extérieures peuvent façonner ou restreindre ton potentiel.

Cet énoncé te rappelle que tu as une capacité inhérente à évoluer, à grandir et à te développer.

L'espace psychologique que tu occupes est façonné par tes expériences, tes croyances et les influences extérieures. Tout comme ton espace physique, il est modifiable, extensible et peut être adapté en fonction de tes besoins et de tes aspirations.

La référence à "ta rivière naturelle" et à "ta Source" suggère que tu possèdes une trajectoire innée, une voie que tu es destiné à suivre. Cette notion sous-entend que si tu restes fidèle à toi-même, tu pourras naviguer plus aisément dans la vie, car tu seras en harmonie avec ta nature profonde.

Cependant, le texte aborde aussi les obstacles. Les personnes autour de toi, intentionnellement ou non, peuvent imposer des limites à tes ambitions, te décourager ou te guider vers des voies qui ne te correspondent pas vraiment. Ces personnes agissent souvent par amour, par peur ou par projection de leurs propres limites, mais cela peut néanmoins freiner ton épanouissement.

Le miroir symbolise la prise de conscience. C'est un appel à l'introspection, à t'interroger sur ta situation actuelle et à te demander si tu es réellement satisfait. L'énoncé t'encourage à te libérer des chaînes, à briser les barrières et à réclamer ta liberté.

La dernière ligne, "Vas-y comme un petit enfant", suggère une approche naïve, pleine d'espoir et de curiosité, une manière d'embrasser la vie sans peurs ni préjugés, telle que tu le faisais lorsque tu étais enfant.

Alors, es-tu prêt à défier les attentes, à écouter ton cœur et à redessiner les contours de ton espace psychologique pour refléter ta véritable essence? Le choix t'appartient.

NO 26 LES PETITS ENFANTS

Les petits enfants sont merveilleux. Ils n'ont pas encore été ralentis par des phrases comme: "Fais ceci", "Fais pas ça". Les petits enfants grandissent naturellement, parce qu'ils rament sur leur rivière naturellement, dans le sens du courant. Ils sont heureux comme des anges, et c'est un spectacle beau à voir. Ça te rappelle que tu as déjà été heureux comme un enfant. Maintenant, lis bien : je tiens à ce que tu comprennes cette idée. Les enfants savent où ils mènent leur vie, lorsque les grandes personnes créent un espace où ils peuvent explorer l'univers, tout en agrandissant leur espace. Ils savent spontanément ce dont ils ont besoin de savoir à leur sujet. Et crois-moi : c'est extraordinaire de voir ce que des enfants peuvent faire lorsqu'ils ne sont pas bloqués par des adultes qui leur apprennent ce qu'ils ne peuvent pas faire! Qu'en penses-tu? Penses-tu comme moi? Oui : tu peux redevenir comme un petit enfant, spontané, naturel, sincère, et savourer la vie, goûter l'existence, sourire à tes amis, rire avec eux, rien que pour aujourd'hui! Tu peux aussi pleurer!

STRATÉGIES

NO 26 LES PETITS ENFANTS explore la beauté et la liberté inhérente à l'enfance, contrastant avec les barrières que la société et les adultes peuvent imposer avec le temps.

La vie d'un enfant est souvent empreinte de spontanéité, de curiosité et d'une soif d'exploration insatiable. Cette phase de la vie est caractérisée par un désir intrinsèque d'apprendre, de découvrir et de s'émerveiller. Sans les inhibitions et les limitations souvent imposées par la société, un enfant vit pleinement chaque moment, chaque émotion.

En tant qu'adulte, il est facile d'oublier cet état de liberté. Les obligations, les responsabilités, les préjugés et les attentes peuvent masquer cette spontanéité

naturelle. L'énoncé te rappelle que tu as été cet enfant, libre et épanoui, et t'encourage à reconnecter avec cette partie de toi.

L'idée centrale de ce texte est que, en créant un environnement propice à la croissance, à l'exploration et à l'apprentissage, on permet aux enfants de s'épanouir de la manière la plus authentique possible.

Les adultes ont la responsabilité de faciliter cet espace, plutôt que d'imposer des restrictions inutiles qui peuvent entraver leur développement.

Mais il ne s'agit pas seulement d'observer et de faciliter la croissance des enfants. Il s'agit aussi de se rappeler, de se reconnecter à cette énergie enfantine en toi. Te donner la permission d'être spontané, de rire, de pleurer, de vivre chaque moment avec authenticité.

Alors, es-tu prêt à te libérer des chaînes de la "raison" et des attentes pour retrouver cette essence d'enfance, cette joie pure et cette spontanéité? La réponse se trouve en toi.

NO 27 PLEURER

Si tu n'as pas encore réussi à accrocher un certain sourire sur ton visage 90% du temps, chaque 24 heures, tu es un bon perdant. Pourquoi? Parce que tu as cru tes prophètes de malheur, ceux qui ont prédit que tu ne pouvais pas réussir, ni être heureux. Tu t'es pensé raisonnable et tu as pris la décision de mener ta vie comme les autres (ils) t'ont dit de la mener. Et là, tu t'es fourvoyé, parce que tu rames dans le sens contraire de ta rivière. Et tu pleures. Et tu es la victime. Et tout ce que tu fais, c'est d'essayer, pour la vie. Tu n'es pas coupable: comprends-tu? Non, arrête d'être la victime qui se laisse rouler, le mouton qui se laisse manger la laine sur le dos, le bon gars bonasse, la bonne fille dont on abuse. Ton passé est fini, fini. Compris? Non coupable! Et tu es responsable de toi, de ta vie, de ton présent, un instant à la fois. C'est quoi un instant? Claque des mains! C'est ça un instant! Tu es responsable de chacun de tes instants. Souris! Et arrête de te mentir!

STRATÉGIES

NO 27 PLEURER dévoile le contraste entre le sentiment de victimisation et le pouvoir de prendre en main son propre destin.

La vie est pleine de défis et d'obstacles, et il est naturel de ressentir du chagrin, de la douleur ou de la déception face à certaines situations. Cependant, il est aussi important de comprendre qu'une attitude passive ou victimaire ne te sert pas à long terme. En te considérant constamment comme une victime, tu donnes le pouvoir à d'autres sur ton bien-être émotionnel et ta trajectoire de vie.

Cet énoncé te rappelle que tu as le choix. Le choix de croire en toi, le choix de défier les attentes des autres, le choix de prendre en main ton destin. Lorsque tu te laisses influencer par les paroles et les croyances des autres sans les questionner, tu risques de te perdre. Mais la vérité est là : ta vie t'appartient.

Les références à la rivière et au fait de ramer contre le courant sont particulièrement évocatrices. Elles illustrent le sentiment d'épuisement et de lutte que l'on peut ressentir lorsqu'on va à l'encontre de sa véritable nature ou de ses désirs profonds. La clé est de reconnaître ces moments, d'accepter ses émotions sans s'y noyer, et de faire les choix nécessaires pour se recentrer.

L'invocation du passé, comme quelque chose de « fini », est un puissant rappel que tu ne peux pas changer ce qui s'est déjà passé, mais tu peux influencer ton présent et ton futur. L'instantanéité du claquement des mains souligne l'importance de vivre dans le présent, de prendre conscience de chaque moment et de l'apprécier pleinement.

Ici, le message est clair : assume-toi, reconnais ta valeur, cesse de te laisser influencer par les opinions négatives et positives, des autres et crée ta propre réalité. Sois ta propre source de motivation et d'encouragement. Et surtout, sois honnête avec toi-même.

NO 28 MENTIR

Quand tu dis que tu as essayé, tu te mens à toi-même, car ou bien tu le fais ou bien tu ne le fais pas. Exemple: est-ce qu'un enfant essaie de marcher? Ou bien il marche quelques pas ou bien il tombe sur son arrière-train! Et toi, si tu dis que tu essaies de nager, tu mens. Ou bien tu nages ou bien tu te noies. Pas de milieu. Peux-tu lever un poids de 230 kilos? Si tu essaies, c'est que tu ne le lèves pas ! Tu as une capacité remarquable, c'est de voir la vérité d'une situation et de savoir que tu peux accomplir quelque chose. Si tu essaies, tu mens et tu te prépares des excuses pour expliquer que tu ne l'as pas fait. Ce que je veux dire, c'est que quand tu fonctionnes par intuition, tu sais que tu es correct. Si tu vois que tu peux faire une chose, sois franc, vas-y et fais-la. Si tu vois que tu ne peux pas, ne perds pas de temps à essayer. Car tu sais que tu peux quand tu es franc envers toi-même! C'est une porte ouverte sur ton futur!

STRATÉGIES

NO 28 MENTIR souligne l'importance de l'honnêteté envers soi-même, notamment en matière de capacités et d'efforts.

La notion d'essayer est parfois utilisée comme bouclier contre la peur de l'échec. En disant "j'ai essayé", tu te protèges des critiques extérieures et de la

déception intérieure. Cependant, l'énoncé souligne que cette attitude peut devenir un piège. Si tu te contentes toujours de "juste essayer", tu pourrais te priver de la satisfaction d'accomplir vraiment quelque chose.

Les exemples donnés - marcher pour un enfant ou nager pour un adulte - illustrent bien cette idée. Il n'y a pas de véritable demi-mesure dans ces situations. L'enfant ne "essaie" pas simplement de marcher, il marche ou il ne marche pas. De même, nager est une action concrète. Tu nages ou tu ne nages pas.

Cela dit, il est important de nuancer. Dans certains contextes, "essayer" est une étape nécessaire vers l'apprentissage et la maîtrise. Par exemple, un musicien qui apprend un nouvel instrument va "essayer" de jouer une mélodie avant de la maîtriser pleinement. Mais dans l'essence même de cet énoncé, l'idée est de te pousser à te challenger, à sortir de ta zone de confort et à ne pas te cacher derrière l'excuse de l'effort sans engagement réel.

L'appel à l'intuition est particulièrement poignant. Ton intuition, ou cette sensation profonde et intérieure, te guide souvent vers ce que tu es vraiment capable de faire. En écoutant ton intuition et en étant honnête envers toi-même, tu te places dans une position où tu peux réaliser ton plein potentiel.

NO 29 LA PORTE

Tu es assis. Peux-tu te lever et prendre la porte? Tu vois que tu peux le faire ou non! Si tu constates que tu peux, tu l'as fait, mentalement, spirituellement. Tout ce qu'il y a entre toi et la porte, c'est le temps et l'espace. Tu es déjà sorti, et tu sais par intuition, que si quelque chose t'empêche, c'est que tu as choisi d'être retardé par quelque chose. Et tu sais que tu es responsable de ton choix, à chaque instant. Maintenant, prends le temps de jeter un coup d'œil sur ta vie, comme si tu regardais un film. Observe bien les choses que tu peux consciemment changer, et constate que tu peux les changer presque sans effort. Parce que tu vis un instant à la fois. Tu peux le faire, puisque tout ce qu'il te faut, c'est du temps et de l'espace. Arrête deux minutes: Prends le temps et l'espace requis pour relire ce sujet de réflexion. Et constate que tu as plus de pouvoir qu'on ne te l'avait dit. Tu as le pouvoir d'être.

STRATÉGIES

NO 29 LA PORTE dévoile une profonde réflexion sur la puissance de la volonté, l'importance de l'instant présent et la responsabilité que tu détiens pour tes actions. Jetons un œil plus approfondi sur ces notions.

La première partie de l'énoncé te présente un exercice simple : te lever et

prendre la porte. Ce geste anodin est symbolique. Il représente l'action et la décision. Ce que l'énoncé suggère, c'est que toute action, aussi petite soit-elle, commence dans l'esprit. Avant de prendre la porte physiquement, tu l'as déjà fait mentalement. La capacité d'agir, de changer ou de prendre des décisions commence par un choix conscient.

L'évocation du temps et de l'espace est également significative. Ces deux éléments sont omniprésents dans ta vie, mais ce qui est crucial, c'est la manière dont tu choisis de les utiliser. L'énoncé suggère que les obstacles que tu rencontres sont souvent des conséquences de tes choix. Si tu ressens un retard ou une entrave, c'est parce que tu as permis à quelque chose de t'entraver.

La métaphore du film te permet de prendre du recul et de regarder ta vie avec une certaine distance, comme un observateur extérieur. Cela te donne l'opportunité d'identifier ce que tu peux changer et de le faire avec détermination.

La dernière partie de l'énoncé te rappelle ton pouvoir. Contrairement à ce que la société ou d'autres peuvent te faire croire, tu as une énorme capacité d'action. Le véritable pouvoir réside en toi, dans ta capacité à "être".

Fin de la première session de L.R.T.O.©



SESSION 2

Tes devoirs de la session !

Cliquez sur le lien ► **ICI**, pour les télécharger.

Expérimente la session 2, trois fois, avant de commencer la session 3, plus bas sur cette page.

La première fois, lis les énoncés sans répondre aux questions.

La deuxième fois, réponds aux questions des énoncés.

La troisième fois lis les énoncés et les réponses aux questions.

Au moment de ton choix (d'ici à un mois maximum) :

EXPÉRIMENTE LA TECHNIQUE P.A.S. ► **ICI** AVANT LE DÉBUT DE
CHAQUE SESSION.

AUSSI, LIS PARFOIS LES 52 PHRASES DÉPOLARISANTES DU JE-
EGO, AU BAS DE CETTE MÊME PAGE ► **ICI**

Expérimente une méditation différente sous dessous avant chaque lecture.

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTE + OU -

► **NO 15 Pourquoi Méditer**

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTE + OU -

► [Méditation 4](#) ► [Méditation 5](#) ► [Méditation 6](#)

NO 30 ÊTRE

Tu peux être seulement ce que tu es. Tu es soit gagnant, soit perdant. Et il y a de fortes chances que si tu es perdant, tu sois en train d'essayer de gagner. Et essayer ne compte pas, car ou bien tu essaies et tu perds ou bien tu le fais et tu gagnes. De plus, si tu veux avoir raison à tout prix, ton problème c'est que tu essaies de ramer tellement fort pour remonter la rivière que tu ne penses même pas à changer ton mode de vie. Tu es pris dans un jeu, et à la fin de la journée, tu n'as pas l'énergie d'en chercher un autre. Maintenant, ralentis, lis lentement, observe et accepte ta vie d'après ceci: tu peux être seulement ce que tu es. Parce que tu es quelqu'un, d'abord, tu vas faire quelque chose et avoir beaucoup de choses, ensuite! Regarde, écoute et sois toi-même: tu sauras par intuition que tu peux ou ne peux pas le faire. Et tu choisiras! Et tu accepteras les conséquences! Tu ne seras plus prisonnier.

STRATÉGIES

"Accepter Qui Tu Es : Le Pouvoir de l'Authenticité"

As-tu déjà pris le temps de réfléchir à la notion d'être ? Être soi-même, c'est un concept puissant. Dans ce texte, nous allons explorer l'idée que tu ne peux être que ce que tu es, ni plus ni moins. Tu découvriras comment cette réalisation peut t'aider à trouver la réussite, à vivre en paix avec toi-même et à faire des choix éclairés.

Être authentique :

Comprends que tu es unique et que tu ne peux être que toi-même.

Tu es soit un gagnant, soit un perdant, mais cela dépend de ton authenticité.

L'illusion de l'essai :

Réalise que l'essai ne mène souvent qu'à la perte.

Soit tu essaies et tu perds, soit tu le fais et tu gagnes.

L'obsession d'avoir raison :

Si tu cherches toujours à avoir raison, tu risques de t'épuiser à ramer à contre-courant.

Prends conscience que tu es peut-être coincé dans un mode de vie qui ne te convient pas.

Prendre du recul :

Ralentis ta course effrénée et prends le temps de réfléchir.

Observe ta vie, écoute tes intuitions et accepte qui tu es vraiment.

La découverte de ton authenticité :

En étant attentif à toi-même, tu sauras intuitivement ce que tu peux ou ne peux pas faire. Fais des choix en toute conscience et assume les conséquences.

Libération de la prison intérieure :

En acceptant pleinement qui tu es, tu brises les chaînes de l'auto-jugement.

Tu n'es plus prisonnier de l'idée de devoir être quelqu'un d'autre.

L'authenticité est la clé pour être en phase avec toi-même et trouver la paix intérieure. Tu es déjà quelqu'un, et cela suffit. En acceptant qui tu es, tu seras en mesure de faire des choix éclairés et de vivre une vie qui te correspond réellement. Plus besoin de lutter pour avoir raison à tout prix. Accepte-toi, choisis, et assume les conséquences de tes choix. C'est ainsi que tu te libères de la prison de l'auto-jugement et que tu trouves le chemin de la réussite authentique.

NO 31 PRISON

Supposons que tu veuilles aller quelque part. Quelque chose t'en empêche. Ce qui te bloque, c'est une barrière: tu es prisonnier. Tu es en prison. Un jour, j'ai appris que des détenus d'une institution pénitentiaire se réunissaient pour étudier quelques pages de ce séminaire, chaque soir. Leur intention, c'est de se libérer de ce qui les empêche de vivre pleinement leur vie humaine. Et toi! Tu penses être en liberté! Et tu es prisonnier de quelque chose! Quelle est ta prison? Ta prison, c'est peut-être la peur de paraître ridicule, ou la cigarette, la drogue, ou la timidité, ou la peur de l'autre sexe, ou les courses, ou.... Supposons que tu aies le choix! Que choisis-tu? De conserver ta barrière pour expliquer tes échecs? Ou de l'enlever, instant par instant, pour atteindre un résultat? Que souhaites-tu?

STRATÉGIES

NO 31 PRISON aborde l'idée que, bien que nous puissions physiquement être libres, nous pouvons mentalement ou émotionnellement être emprisonnés par nos peurs, habitudes ou croyances limitantes. Jetons un œil plus attentif à ce que cela signifie.

L'énoncé commence par établir une analogie entre être physiquement emprisonné et être prisonnier de ses propres limitations. La mention des détenus étudiant le séminaire est puissante car elle montre que même dans les circonstances les plus limitatives, l'esprit peut chercher à s'élever, à apprendre et à se libérer. Ce contraste sert à montrer que, bien que beaucoup d'entre nous vivent sans restrictions physiques, nous sommes souvent limités par nos propres peurs et habitudes.

Le concept de "prison" est utilisé ici comme une métaphore pour décrire toute limitation ou barrière que nous nous imposons, souvent inconsciemment. Ces barrières peuvent se manifester de nombreuses façons, que ce soit par des peurs, des dépendances ou des comportements autodestructeurs.

Ce qui est particulièrement percutant, c'est le défi lancé à la fin de l'énoncé : le choix est donné. Acceptes-tu ces limitations ou choisis-tu de les dépasser? Le pouvoir de choisir est réaffirmé, soulignant que, quelles que soient nos circonstances, nous avons le pouvoir de choisir notre voie, notre comportement et nos réactions.

Rappelle-toi, que la véritable liberté ne concerne pas seulement le monde extérieur, mais aussi le monde intérieur. C'est un appel à l'introspection, à la reconnaissance de nos propres barrières et à la prise de mesures pour les dépasser. Alors, es-tu prêt à identifier tes propres prisons et à travailler pour les démanteler?

NO 32 SOUHAIT

Quelqu'un me disait récemment que mes théories semblaient égoïstes, et qu'en voulant toujours gagner dans la vie, cela signifiait que je devais forcément faire perdre quelqu'un d'autre. Que répondre à cela ? Trois choses. Premièrement, la nature, à travers toutes ses manifestations, montre que c'est le plus apte qui survit et qui engendre la génération suivante. Deuxièmement, pour aider les autres, il est essentiel d'être en bonne condition soi-même. Si tu es affaibli ou malade, les autres devront ralentir pour te venir en aide, consacrant ainsi une partie importante de leurs ressources - temps, argent, santé. En revanche, si tu es fort, tu constitues un atout pour la société plutôt qu'une charge. Enfin, rien ne t'empêche d'être altruiste et de souhaiter le meilleur pour ton entourage. Répète-toi : "Je choisis de gagner!" Répète-le...

STRATÉGIES

Cet énoncé, NO 32 SOUHAIT, veut que tu croies profondément en toi. Car te voir réussir peut inspirer d'autres à poursuivre leurs rêves. Te voir gagner n'est pas un signe d'égoïsme, mais plutôt une preuve que tu prends ta vie en main, que tu assumes ta responsabilité de te créer un avenir meilleur.

Lorsqu'on te reproche d'être égoïste parce que tu souhaites réussir, rappelle-toi que ta réussite n'est pas la défaite des autres. Dans bien des cas, c'est l'opposé. Si tu gagnes en connaissances, tu peux les partager. Si tu gagnes en ressources, tu peux aider. Si tu gagnes en influence, tu peux diriger et soutenir.

Le fait que tu souhaites gagner ne signifie pas que tu veux que les autres perdent. C'est un faux dilemme. Dans de nombreux scénarios, tout le monde peut gagner. Et même si parfois il y a des compétitions où il y a un gagnant et un perdant, cela ne signifie pas que le perdant ne pourra jamais gagner à l'avenir.

Chaque fois que quelqu'un remet en question ton désir de réussir, reviens à ces trois points fondamentaux. Et surtout, garde en tête que ton succès est bénéfique non seulement pour toi, mais aussi pour ceux qui t'entourent. Alors, crois en toi, et choisis toujours de gagner.

NO 33 RÉPÉTER

Une goutte d'eau qui tombe à répétition peut percer le roc. Une idée répétée peut changer une vie. Une jeune femme vient de m'écrire un é - mail, après une peine d'amour: son amoureux l'a quittée. Elle a lu le sujet de réflexion: (Un bateau) Elle l'a relu en se répétant surtout la phrase: 'Celui qui part se fiche complètement de ta réaction, elle dépend complètement de toi!' Et dans son é-mail, cette amoureuse disait qu'elle conservait cet article à la portée de la main. Bravo! Toi et moi, nous avons reçu un semblant de formation à nous sentir inférieurs, puisque pendant une quinzaine d'années, nous avons été moins grands, moins riches, moins instruits, moins âgés que la plupart des gens. Et tu dois choisir de remplacer chaque idée négative par une idée positive acquise, c'est-à-dire, devenir réaliste. C'est ton choix, à chaque instant! C'est mieux que d'être malade.

STRATÉGIES

NO 33 RÉPÉTER, comprends l'importance de la persévérance, de la constance. Comme la goutte d'eau qui finit par altérer le roc le plus solide, ton esprit, soumis à des idées positives répétées, peut surmonter les obstacles et changer ta vision des choses. Chaque fois que tu es confronté à un moment difficile, rappelle-toi de cette jeune femme. Elle a choisi de se concentrer sur une pensée positive, et cela l'a aidée à avancer.

En grandissant, il est vrai que nous avons souvent été mis dans des situations où nous nous sentions inférieurs, que ce soit en taille, en connaissances ou en ressources. C'est naturel, mais cela ne devrait pas définir qui tu es ni comment tu te perçois. Tu as le pouvoir de choisir comment tu veux voir le monde et toi-même.

Au lieu de te laisser submerger par les pensées négatives, essaie de te rappeler et de te répéter des affirmations positives. Fais-le jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature, jusqu'à ce que cela façonne ta réalité. Tu as la capacité de remplacer les anciens schémas de pensée par des nouveaux, plus constructifs et plus sains.

Alors, à chaque fois que tu te trouves face à un obstacle, à une pensée négative, rappelle-toi de la goutte d'eau. Rappelle-toi que la répétition a le pouvoir de transformer, et que tu as le choix, à chaque instant, de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. C'est ton choix. Et choisir la positivité, c'est effectivement bien mieux que de se laisser submerger par la négativité et le mal-être.

NO 34 MALADE

Rappelle-toi: quel que soit ton choix, tu en es responsable. Et tu as choisi de t'orienter maintenant vers le présent et l'avenir. Tu es responsable. Non coupable. Exemple: tu te réveilles un matin et tu es malade! Malade! Tu prends ta température et ton thermomètre te le confirme: tu es malade. Tu as le choix: guérir ou mourir. Si tu suis les instructions reçues des adultes quand tu étais jeune, tu vas voir ton médecin. S'il est gagnant, il va t'écouter et te dire ce que tu veux entendre. Si tu as choisi de guérir, il va te dire que tu es presque bien portant. Si tu as choisi d'être encore malade, il va te donner une prescription, te mettre au repos et te soigner. Tous les médecins qui connaissent la nature humaine savent qu'ils ne peuvent pas changer le choix profond que tu as fait. Que choisis-tu? Santé ou maladie? Pour aller où?

STRATÉGIES

Face à cette réflexion, prends un moment pour considérer l'importance de tes choix et de leur pouvoir sur ta vie. Il est vrai que nous sommes, dans une large mesure, maîtres de notre destin, même si parfois, la vie peut sembler nous imposer certaines épreuves.

L'exemple de la maladie est parlant. Bien sûr, il est impossible de contrôler totalement sa santé. Des facteurs génétiques, environnementaux ou accidentels peuvent influencer. Mais ce que cet énoncé veut te faire comprendre, c'est que tu as le contrôle sur ta réaction face à ces situations. Si tu te réveilles malade un matin, comment réagis-tu? Te laisses-tu submerger par la peur, la négativité, la résignation? Ou fais-tu le choix actif de chercher des solutions, de consulter un professionnel de santé, de suivre ses recommandations?

Ta perspective et ton état d'esprit peuvent faire une énorme différence. Si tu te concentres sur la guérison, tu es plus susceptible de prendre des mesures actives pour améliorer ton état. Si tu te concentres sur la maladie, tu peux te retrouver dans une spirale de pensées négatives qui peuvent, en fait, aggraver ton état.

L'idée n'est pas de te blâmer si tu es malade, car comme mentionné, tu es "responsable" et non "coupable". La distinction est essentielle. Tu es responsable de la manière dont tu réagis et des choix que tu fais face à une situation, mais tu n'es pas nécessairement coupable de cette situation elle-même.

Alors, face à n'importe quelle épreuve de la vie, rappelle-toi que tu as le pouvoir de choisir ta réaction, ton chemin. Tu peux décider de la manière dont tu veux aborder chaque situation,

que ce soit la santé, le travail, les relations ou autre. La question reste: que choisiras-tu? Et vers quelle destination ces choix te mèneront-ils?

NO 35 OÙ

Savoir où tu vas est le premier pas à poser pour y aller. C'est aussi le plus important. Je connais un homme assez riche, peu instruit, qui peut réparer presque n'importe quoi. Il peut débloquent les serrures, faire marcher un cadran, nettoyer un carburateur, vernir une porte, peindre des reproductions des oeuvres des grands maîtres, administrer une entreprise, et ainsi à l'infini. Un jour, je lui ai demandé: ((Dis-moi, comment se fait-il que tu puisses plonger dans n'importe quoi et en comprendre les secrets?)) Et lui de répondre: ((Je plonge dans quelque chose pour voir ce qui s'y trouve et je le trouve!))). Remarque bien: il n'a jamais dit: ((Je ne peux pas!)) Il plonge dans quelque chose avec la certitude de trouver ce qui s'y passe, et il le trouve! Toujours! Où veux-tu aller? Pense bien, car tu es déjà en route vers quelque part! Sache-le! Accepte-le! Choisis-le ! Accepte la responsabilité de ton choix! Chaque instant peut être le début d'un bon changement dans ta vie! Tu vas où? Quand? C'est important car la poule est dans l'oeuf.

STRATÉGIES

En lisant cet l'énoncé, NO 35 OÙ, tu es invité à réfléchir profondément à ta direction dans la vie. On te rappelle l'importance d'avoir une vision, une destination, même si elle est floue. Car c'est cette vision qui guide tes actions et tes décisions. L'homme mentionné est la preuve vivante qu'avec une détermination et une curiosité inébranlables, on peut accomplir des choses incroyables. Il n'a pas peur de l'inconnu; il affectionne, chaque défi avec une attitude neutre et la certitude qu'il peut le surmonter.

Peut-être te reconnais-tu un peu en lui? Ou peut-être aspirer-tu à avoir cette même confiance en toi? Peu importe où tu en es actuellement, le message ici est clair: la volonté de découvrir, d'apprendre et de progresser est au cœur de la réussite.

Il est aussi question de choix. Chaque jour, chaque instant, tu fais des choix, conscients ou non, qui influencent ton futur. Où souhaites-tu te diriger? Quels sont tes rêves, tes aspirations? Si tu ne le sais pas encore, ce n'est pas grave. Mais prends le temps de réfléchir, car, comme l'énoncé le suggère, la destination est déjà inscrite en toi, tout comme l'avenir de la poule est déjà déterminé dans l'oeuf.

Ainsi, toi, en tant qu'individu, tu as le pouvoir de diriger ta vie. Accepte cette responsabilité. Et rappelle-toi que chaque nouveau moment est une opportunité pour un nouveau départ. Alors, où te diriges-tu?

NO 36 UN ŒUF

Si tu es un expert en ponte, tu peux amener les poules à pondre plus d'œufs. Peux-tu pondre un oeuf toi-même? Si tu es un inventeur de produits électroniques, il se peut que tu puisses créer une petite partie d'une fusée spatiale. Iras-tu sur la lune toi-même? Beaucoup de médecins aident beaucoup de femmes à bien accoucher. Peuvent-ils accoucher eux-mêmes? Alors pourquoi attendre d'être sans défauts ni faiblesses pour donner à d'autres le goût d'aller plus loin, plus haut, plus vite? Tu ne peux peut-être pas pondre un œuf, mais tu peux le faire cuire. À la guerre comme à la guerre.

STRATÉGIES

En lisant cet énoncé, tu es poussé à réfléchir sur ta propre capacité à influencer, à inspirer, même si tu ne peux pas nécessairement accomplir tout ce que tu enseignes ou prônes. On te rappelle que tu n'as pas besoin d'être parfait pour avoir un impact sur les autres.

Regarde bien, toi qui te questionnes sur ta propre valeur ou sur la légitimité de tes compétences. Même si tu n'as pas la capacité de faire certaines choses toi-même, tu peux toujours guider, encourager, soutenir et inspirer ceux qui le peuvent. L'expertise ne se limite pas à la capacité d'exécuter une tâche, elle englobe également la connaissance, l'expérience et la capacité de partager cette connaissance avec d'autres.

L'énoncé soulève une vérité universelle: personne n'est parfait, et personne ne détient toutes les compétences. Cela ne signifie pas que tu ne peux pas contribuer de manière significative à un domaine ou avoir un impact positif sur les autres.

Alors, même si tu ne peux pas littéralement pondre un œuf, rappelle-toi que tu peux le cuisiner, le servir, l'apprécier, en parler, l'étudier... Ta valeur ne se mesure pas à ce que tu ne peux pas faire, mais à ce que tu apportes malgré tes limites. Ainsi, toi, avec toutes tes imperfections et tes talents uniques, tu es en mesure de faire une différence. Ne laisse pas tes défauts ou tes lacunes te définir. Embrasse plutôt tes capacités et utilise-les pour inspirer et élever ceux qui t'entourent.

NO 37 LA GUERRE

Se peut-il qu'un seul soldat puisse gagner la guerre contre un million d'adversaires? Oui! Et à quelles conditions? Qu'il ait assez de volonté, assez de munitions et que ses ennemis se présentent un par un ! Toi aussi; tu peux vivre tous les instants de ta vie, à la condition d'avoir assez de volonté, assez d'énergie pour faire face à la vie un instant à la fois. Et combien de temps ça dure, un instant? Ça dure un instant! Alors, où sont-ils, donc, tous tes obstacles, tous tes problèmes, tous tes ennemis, toutes tes inquiétudes, toutes tes frustrations? Réponse: dans ton passé et dans ton avenir. Et que reste-t-il pour l'instant présent? La joie de vivre pleinement, dans l'instant présent, un instant à la fois! Car un instant, c'est pareil à un autre instant.

STRATÉGIES

Avec l'énoncé, NO 37 LA GUERRE, tu es invité à considérer la puissance de l'instant présent. Cet énoncé te rappelle que, tout comme un soldat peut remporter une guerre avec la bonne stratégie, toi aussi, tu peux affronter les défis de la vie en prenant chaque moment comme il vient.

La métaphore du soldat sert à illustrer que les défis peuvent sembler insurmontables lorsqu'ils sont envisagés dans leur ensemble, mais si tu les abordes un par un, avec détermination, ils deviennent gérables. C'est une leçon sur la focalisation et la gestion du temps. Face à un million de problèmes, de stress ou d'anxiétés, il est naturel de se sentir accablé. Mais si tu te concentres sur l'ici et maintenant, si tu t'attaques aux problèmes un à un, alors tout devient plus facile à gérer.

L'instant présent est souvent négligé dans notre course effrénée vers le futur ou nos regrets du passé. Pourtant, c'est dans cet instant que réside tout ton pouvoir. Les soucis et les obstacles que tu crains appartiennent soit au passé, soit à l'avenir. En restant ancré dans le moment présent, tu peux trouver la paix et la clarté nécessaires pour prendre des décisions réfléchies.

En tant qu'individu, tu as la capacité de choisir comment aborder chaque moment. Vas-tu te laisser submerger par les inquiétudes du passé et les angoisses du futur, ou vas-tu embrasser la joie de vivre dans l'instant présent? Rappelle-toi que chaque instant est une

nouvelle opportunité, une nouvelle chance de réorienter ton parcours, de trouver du bonheur, et de te réaliser. Alors, comment choisis-tu de vivre cet instant?

NO 38 PAREIL

En tant qu'être humain, tu es pareil et pas pareil aux autres. Tu es pareil en ce sens que tu as les mêmes joies et les mêmes peines, les mêmes victoires et les mêmes défaites, les mêmes espoirs et les mêmes désespoirs. Et tu n'es pas pareil, en ce sens que tu es différencié par l'âge, l'occupation, le sexe, l'instruction, l'expérience, les préjugés, et ainsi de suite. Maintenant, observe ta vie attentivement et demande-toi ceci: Essaies-tu de vivre toute ta vie? Ou vis-tu pleinement l'instant présent? Ceux qui essaient semblent faire des efforts pour ne pas être heureux: ils font partie de ce groupe de 80% des gens qui ne sont pas satisfaits de leur occupation, ni de leurs amis, ni de leur conjoint, ni de leurs amours. Ils rament contre le courant de leur rivière naturelle. Ceux qui vivent n'essaient pas : ils vivent intensément leur vie, incarnant à chaque instant une énergie tellement grande qu'elle semble divine. Toi, ne fais pas pitié!

STRATÉGIES

À travers cet énoncé, tu es encouragé à reconnaître à la fois ta singularité et ta similitude avec les autres. D'une part, il y a cette universalité des expériences et des émotions que tout être humain ressent. Nous sommes tous touchés par la joie, la douleur, la victoire, la défaite, l'espoir et le désespoir à différents moments de notre vie. Ces émotions font partie intégrante de la condition humaine et sont des points communs que nous partageons avec les autres.

D'autre part, chaque individu est unique, façonné par des circonstances, des expériences et des choix qui lui sont propres. Ces différenciateurs, qu'il s'agisse de ton âge, de ta profession, de ton éducation ou de tes préjugés, contribuent à ta singularité.

L'énoncé te pousse également à une introspection profonde: comment vis-tu ta vie? Es-tu dans une quête constante d'autre chose, en essayant d'atteindre une version idéalisée de ta vie, ou es-tu pleinement ancré dans le moment présent, savourant chaque instant? Il existe une distinction claire entre ceux qui « essaient » et ceux qui « vivent ». Les premiers semblent constamment en lutte, insatisfaits de leur réalité actuelle, alors que les seconds embrassent pleinement chaque moment, débordant d'une énergie positive et vivante.

Où te situes-tu sur ce spectre? Te contentes-tu de passer à travers la vie, ou la vis-tu pleinement? L'énoncé te lance un défi: ne te contente pas de moins. Ne sois pas de ceux qui « font pitié ». choisis ton potentiel, reconnais ta singularité et ta connexion avec les autres, et choisis de vivre chaque moment avec passion et présence. La décision t'appartient.

NO 39 PITIÉ

Souviens-toi que ton cerveau existe dans un seul but: t'aider à survivre; et il te dit que pour survivre, tu dois avoir raison; et pour cela il te sort des images de ton passé, montrant que tu es déjà sorti d'une situation semblable. Et comme la majorité des images de ton enfance et de ton adolescence sont des images où de grandes personnes t'ont aidé alors que tu étais enfant, tu es porté, inconsciemment, à jouer un rôle d'infériorité et à t'attendre à la pitié des autres. Ma théorie contient l'idée que, à chaque instant, tu peux faire des choix qui vont amorcer des changements importants. À cet instant, tu peux choisir de ne plus inspirer pitié, de ne plus te plaindre, de ne plus blâmer les autres, de ne plus te penser coupable. Oui, tu peux choisir d'être fort, d'être autonome, d'être responsable, spontané. Et c'est parfait.

STRATÉGIES

En parcourant ces mots, tu es confronté à la réalisation profonde que ton cerveau, dans sa quête de survie, a pu t'amener à adopter un rôle d'infériorité basé sur ton passé. Ces

anciennes images, ces souvenirs, peuvent avoir façonné ta perception de toi-même. Il est possible que tu aies, sans même t'en rendre compte, cherché à recréer ces moments où tu étais pris en charge, aidé, et soutenu par des figures d'autorité.

Mais cette prise de conscience est aussi une invitation à l'autonomie. Tu es maintenant encouragé à te rendre compte que ces schémas du passé ne doivent pas déterminer ton présent ni ton futur. Le pouvoir de changer, de faire un choix différent à chaque instant, réside en toi. Tous les moments de ta vie sont des opportunités de choix. Des choix qui peuvent te libérer de ces chaînes invisibles.

Alors, face à ce miroir des mots, pose-toi la question : Veux-tu continuer à chercher la pitié des autres ? Ou est-ce que tu désires te libérer de ce schéma et choisir une vie d'autonomie, de responsabilité, et de force ?

L'énoncé te pousse à réaliser que tu as le pouvoir de réécrire ton histoire, de définir ta propre identité en dehors de ces anciennes images et schémas. Tu as la capacité de choisir le type de personne que tu veux être. Et chaque choix, chaque pas vers cette nouvelle version de toi-même, est une célébration de ton autonomie et de ta capacité à créer ta propre réalité.

NO 40 PARFAIT

Tu es parfait. Relativement parfait. À l'instant présent, tu ne peux pas être plus ni mieux. Alors tu es parfait. Actuellement, la situation où tu es ne peut pas être pire, ni meilleure. Alors, c'est parfait. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, tu es ce que tu es, et tu es là où tu es. C'est parfait! Tu es essentiellement parfait, spirituellement parfait. Tu me diras que ça ne paraît pas. C'est qu'il y a encore des barrières qui t'empêchent d'expérimenter et d'exprimer ta perfection. Ces barrières, ce sont des complexes que tu ériges depuis ta naissance; des complexes, ce sont des idées subconscientes émotives au sujet de ton sexe, de ton âge, de ton instruction, de ton accent, de ta grandeur, de ton lieu de naissance et le reste. Le but de cette thérapie, c'est d'amener chaque personne vivante à réaliser qu'elle peut choisir, à chaque instant, de manifester un peu plus sa perfection, car, vois-tu tu es parfait. Tu peux donc vivre ta santé.

STRATÉGIES

Je te présente une vision puissante et affirmée de toi-même : tu es parfait. Non pas dans une perspective utopique ou irréaliste, mais dans le sens où, à cet instant précis, tu es exactement comme tu es censé être. Tout comme l'eau est mouillée par nature, tu es, par essence, parfait dans ton état actuel.

Il est essentiel de comprendre que cette notion de perfection ne renvoie pas à une absence de défauts ou d'imperfections, mais à l'idée que tu es en harmonie avec l'instant présent. Ce que tu ressens, là où tu te trouves, tout est parfait dans le sens où cela ne pourrait pas être autrement à ce moment précis.

L'énoncé aborde aussi l'idée des barrières mentales ou des complexes que tu as pu construire au fil du temps. Ces barrières peuvent être des freins, te retenant pleinement qui tu es et de vivre dans ta véritable essence. Ces complexes, ces idées préconçues sur toi-même, peuvent t'empêcher d'exprimer pleinement ta perfection inhérente.

Alors, face à ce miroir des mots, demande-toi : quels sont les complexes et les barrières que tu as érigés? Comment ces notions influencent-elles ta perception de toi-même? Es-tu prêt à les dépasser pour te reconnecter à cette perfection intrinsèque que tu possèdes?

Cet énoncé te rappelle que tu as le pouvoir, à chaque moment, de choisir comment tu veux te voir et comment tu veux vivre. Tu peux choisir de reconnaître et d'embrasser ta perfection, de démanteler ces barrières et de vivre en accord avec ton essence véritable. Ainsi, dans cette perspective, tu peux véritablement "vivre ta santé", c'est-à-dire vivre dans un état d'équilibre, d'harmonie et de bien-être avec toi-même.

NO 41 SANTÉ

On entend souvent des statistiques concernant l'état de ta santé, pardon, j'aurais dû écrire l'état de ta maladie! Alors, tu te dis : "Ce n'est pas drôle comme les gens sont malades!". Eh oui! les statistiques, c'est les autres! Toi, ta santé, comment est-elle? Excellente! Bravo! Médiocre? Qui va y voir? Quand? Lorsque tu te plains de ta santé, tu penses à ton hérité ou à ton éducation ou à ton environnement, ou à la pollution! Mais toi, que fais-tu aujourd'hui? Fumes-tu? Bois-tu? Prends-tu assez d'air par la marche, la course, la bicyclette, la natation ou un autre sport? Dors-tu assez? Toi ici, maintenant, laisse faire les statistiques, et pense à ta santé. Commence là où tu es, avec ce que tu as. Allez! Prends une bonne respiration et un verre d'eau et hop! À ta santé! Tu sembleras plus chanceux.

STRATÉGIES

À travers cet énoncé, SANTÉ, je te met face à une réalité que beaucoup ont tendance à oublier : ta santé dépend principalement de toi. Si on s'en tient aux statistiques, on pourrait penser que le monde est constamment malade, mais ces chiffres concernent souvent "les autres". La vraie question est : "Et toi? Comment vas-tu?"

On te rappelle aussi, bien que l'hérité, l'éducation, l'environnement et la pollution puissent influencer ta santé, ce sont tes choix quotidiens qui jouent le rôle le plus important. Es-tu actif? Adoptes-tu de bonnes habitudes alimentaires? Te reposes-tu suffisamment? Ces actions, aussi simples soient-elles, peuvent avoir un impact majeur sur ta santé globale.

En te posant directement ces questions, l'énoncé cherche à te motiver, face à ta propre santé. Au lieu de te voir comme une victime passive des circonstances, tu es encouragé à prendre le contrôle, à être acteur de ta propre vie.

Alors, lis ces mots, sache que ta santé est un trésor précieux, une responsabilité que seul toi peux véritablement assumer. Les statistiques, les tendances, les prédictions, tout cela est secondaire par rapport à tes propres choix et actions. Tu as le pouvoir d'influer sur ton bien-être, d'améliorer ta santé, et de te sentir épanoui.

L'énoncé, NO 41 SANTÉ, se termine sur une note optimiste, te rappelant que chaque petit geste compte. Prendre une bonne respiration, boire un verre d'eau, ce sont des étapes simples mais essentielles pour prendre soin de toi. Alors, choisis d'être attentif à ta santé, d'être actif dans ta quête de bien-être. Et souviens-toi, en faisant ces choix, non seulement tu te sentiras mieux, mais tu sembleras aussi plus "chanceux" aux yeux des autres.

NO 42 LA CHANCE

Souvent, lorsque ça va mal ou que tu penses que ça va mal, tu raisones, tu expliques et tu tentes de te justifier. Alors tu dis que tu n'as pas eu de chance ou que tu n'as pas eu ta chance, ou que tu mérites bien que quelqu'un te donne ta chance. J'ai des nouvelles pour toi: ta chance, tu l'as eue! Sais-tu quand? En venant au monde! En effet, selon ma théorie, tu as eu la chance de réussir et d'être heureux. J'ai une autre nouvelle pour toi: ta chance, tu l'as encore! Comment? À chaque instant, tu peux choisir de réussir et d'être heureux, là où tu es, avec ce que tu as, dans ta réalité, en observant et acceptant ta réalité, telle qu'elle, pour

qu'elle devienne plus et mieux. Toi ici maintenant, tu peux choisir! Choisis de partager ta chance.

STRATÉGIES

Cet énoncé 42, LA CHANCE: porte un message puissant sur la perception de la chance dans la vie. Analysons cela de manière détaillée :

Reconnaissance initiale : Tu commences par identifier une tendance humaine courante : quand les choses ne se passent pas comme prévu, tu as tendance à chercher des excuses ou des raisons extérieures, comme la malchance. C'est une manière naturelle de gérer l'adversité pour beaucoup d'entre nous.

Révélation : Il te rappelle que la chance ne réside pas seulement dans les moments ponctuels ou dans les occasions manquées. La véritable chance, selon cet énoncé, est le fait même d'exister, d'être venu au monde. Cette perspective élargit considérablement la définition traditionnelle de la chance. Elle te pousse à reconnaître que chaque instant de vie est en soi un privilège et une opportunité.

Proactivité : Tu n'es pas passif dans cette interprétation de la chance. Je te rappelle que tu détiens le pouvoir de choisir comment tu perçois et comment tu agis dans ta réalité. C'est une invitation à l'auto-responsabilité, à reconnaître que, quelles que soient les circonstances, tu as le pouvoir de faire des choix qui peuvent influencer positivement ta vie.

Acceptation de la réalité : L'énoncé te suggère aussi, d'accepter ta réalité telle qu'elle est. Accepter ne signifie pas nécessairement être content de tout ou ne pas chercher à changer les choses, mais plutôt reconnaître et comprendre ta situation actuelle. À partir de là, tu peux prendre des mesures pour améliorer ta vie.

Partage : La dernière phrase est un appel à l'altruisme. Elle te suggère que partager ta chance, qu'il s'agisse de ta joie, de tes ressources ou de ton temps, peut être un moyen puissant d'enrichir ta propre expérience de vie.

En bref, dans cet énoncé je t'encourage à reconnaître la chance inhérente à l'existence elle-même, à assumer la responsabilité de tes choix et actions, à accepter et à comprendre ta réalité actuelle, et enfin à partager ta chance avec les autres. C'est une perspective rafraîchissante et positive sur la vie et la chance.

NO 43 SOMMEILLER

Tu assistes à une réunion importante et tu sens le sommeil te gagner. Tu es porté à t'endormir. Mais inconsciemment, tu sais que ce ne serait pas bien pour toi de dormir là. Et tu es frustré. Cependant, lorsque tu es de plus en plus conscient de ta vie, voici ce qui arrive: tu notes que tu as sommeil, tu observes et acceptes ce fait, et tu prends la responsabilité de choisir d'avoir le goût de dormir. Et tu le sais: tu peux choisir de dormir tout de suite ou d'attendre. Quand tu es rendu là, tu découvres que c'est totalement correct pour toi d'être porté à dormir: et la raison pour laquelle, c'est totalement correct, c'est uniquement parce que c'est un fait que tu es porté à dormir: c'est ça, on ne peut changer ça. Ensuite, tu sais que c'est totalement correct pour toi de choisir de ne pas dormir à ce moment-là. Et c'est étonnant de constater que tu peux être facilement éveillé si tu choisis de ne pas dormir. Et le plus important, c'est que tu n'es pas frustré, parce que tu sais que la frustration ne te fait pas avancer vers tes buts. La sérénité s'installe sur ton visage! Et tu découvres une énergie nouvelle.

STRATÉGIES

Par cet énoncé j'aborde un sujet universel : la lutte intérieure entre le besoin de sommeil et la nécessité de rester éveillé, en particulier dans des situations où il est crucial d'être attentif. Analysons ce passage ensemble :

Reconnaissance de la situation : D'abord, je te présente une situation que beaucoup ont vécue : la sensation de somnolence pendant une réunion importante. C'est un sentiment que tu pourrais juger négatif, surtout lorsque tu sens l'importance de rester éveillé.

Processus de prise de conscience : L'énoncé évoque un cheminement vers une conscience accrue. Au lieu de te laisser emporter par la frustration ou la culpabilité, tu es encouragé à observer et à accepter ce que tu ressens. C'est un appel à l'introspection, à être à l'écoute de soi-même sans jugement.

Pouvoir de choix : Une fois que tu as reconnu et accepté ton envie de dormir, tu te rends compte que tu as le choix. Dormir maintenant ou attendre. Cette prise de conscience t'accorde une certaine liberté : tu peux choisir en fonction de ce qui est le mieux pour toi dans cette situation.

Acceptation et libération : Savoir que c'est correct de ressentir de la somnolence, simplement parce que c'est ce que tu ressens, te libère d'une grande partie de la pression et de la culpabilité. Accepter ce fait te permet de te libérer des jugements et de la frustration.

Répercussions positives : Lorsque tu choisis de ne pas dormir, malgré ton envie, tu découvres une capacité surprenante à rester éveillé. De plus, cette prise de décision consciente t'épargne la frustration, te permettant ainsi de te concentrer davantage sur tes objectifs.

Sérénité et énergie : En prenant la responsabilité de tes choix, tu trouves une certaine sérénité et, étonnamment, une énergie nouvelle. Il est suggéré que cette énergie provient non seulement de ta décision de rester éveillé, mais aussi de ta capacité à gérer la situation sans stress ni frustration.

En bref, cet énoncé te guide à travers un processus de reconnaissance, d'acceptation et de prise de décision consciente face à un besoin humain fondamental. Il souligne l'importance de l'écoute de soi, de la prise de responsabilité et du pouvoir de choix dans la manière dont on gère ses réactions face aux défis de la vie.

NO 44 ÉNERGIE

Ma théorie, c'est que tu es la source de ta fatigue et de ton énergie. C'est-à-dire que tu choisis d'être fatigué ou énergique. Rien, ni personne ne te rend ainsi. Quand tu étais inconscient, tu pensais que quelqu'un ou quelque chose te rendait ainsi. Maintenant, tu deviens de plus en plus conscient, et tu te rends compte que tu as créé les résultats de ta vie: tu en es totalement responsable. Pense aux sept derniers matins où tu t'es éveillé: tu as alors "trouvé" que tu étais fatigué ou énergique? Non, cher ami! Tu es la source de ton énergie ou de ta fatigue. Tu as choisi. Tu es responsable de ton choix. Quand tu observes et acceptes ce fait, tu choisis, à chaque instant, l'énergie, la santé, la force, le travail, l'efficacité, le rendement, le résultat. Alors, pourquoi jouer? Pourquoi blâmer des personnes ou des circonstances? Pourquoi te mentir à toi-même? Fais face aux faits, accepte la vérité, sois responsable et choisis l'énergie. Un instant à la fois. Veux-tu le savoir?

STRATÉGIES

Responsabilité individuelle : L'énoncé propose l'idée que tu es maître de ton état d'énergie. Cela signifie que, plutôt que de permettre aux circonstances extérieures de dicter comment tu te sens, tu as le pouvoir de décider comment tu veux te sentir.

Conscience vs Inconscience : Lorsque tu étais "inconscient", tu pouvais attribuer ta fatigue ou ton manque d'énergie à des facteurs extérieurs. Avec une prise de conscience croissante, tu réalises que tu es en grande partie responsable de ta propre énergie et de ta propre fatigue.

Exemple des matins : L'énoncé te pose un défi en te demandant de repenser aux sept derniers matins. C'est une manière concrète d'examiner tes habitudes et de te questionner sur les raisons pour lesquelles tu te sentais d'une certaine manière.

Le choix : L'énoncé t'encourage à prendre conscience de ton pouvoir de choix. En acceptant cette responsabilité, tu peux choisir l'énergie, la santé et l'efficacité. C'est une manière de te rappeler que tu as le contrôle de ta vie et de ta santé mentale et physique.

Éviter le jeu du blâme : L'énoncé te conseille d'arrêter de blâmer les autres ou les circonstances pour ta fatigue ou ton manque d'énergie. C'est une invitation à l'auto-responsabilité et à l'auto-évaluation.

Face à la vérité : Au lieu de te mentir à toi-même ou de te cacher derrière des excuses, l'énoncé te suggère de faire face à la réalité, d'accepter la vérité et de choisir l'énergie.

Un instant à la fois : C'est un rappel que le chemin vers une vie énergique et pleine de vitalité est un voyage qui se fait pas à pas. Il ne s'agit pas de faire un énorme saut, mais de faire des choix conscients à chaque instant.

Je t'encourage à reconnaître ton pouvoir personnel sur ton état d'énergie, à assumer la responsabilité de tes choix et à adopter une approche proactive pour maintenir ou augmenter ton niveau d'énergie. C'est un appel à vivre consciemment, à faire face à la réalité et à choisir la vitalité et l'énergie à chaque instant.

NO 45 SAVOIR

Quand tu sais quelque chose, c'est totalement différent de croire, juger, raisonner. Savoir qu'une chose est vraie, par intuition, c'est savoir, directement, sans détour, qu'une chose est vraie pour toi; c'est tout. Ce n'est pas croire parce que quelqu'un l'a dit. Ce n'est pas te fier à la parole de la personne, qui, à tort ou à raison, t'a demandé d'avoir foi en elle. Ce n'est pas non plus juger en évaluant une situation par rapport à une autre. Ce n'est pas comparer un fait nouveau à un fait déjà connu. Ce n'est pas non plus raisonner en déduisant une conclusion de prémisses précises. Ce n'est pas expliquer une décision par des principes. Tu sais que tu vis, tu n'as pas besoin d'y croire, de juger ou de raisonner ce fait. Naturellement, rien ne t'interdit de croire, juger, raisonner. Ainsi, tu peux savoir, par intuition, c'est ta réalité. Je ne te demande pas de croire ni juger ni de raisonner ma vérité. Ma réalité, c'est ma réalité. La tienne, c'est la tienne. Ta vie, c'est ta vie!

STRATÉGIES

Alors, que penses-tu de cet énoncé ? Il souligne une distinction importante entre "savoir" et d'autres formes de compréhension ou de croyance.

L'énoncé NO 45 SAVOIR, commence par te mettre au défi de reconnaître la différence entre

"savoir" et "croire", "juger" ou "raisonner". Le "savoir" dont il est question ici se réfère à une compréhension intuitive, immédiate et profonde. C'est une connaissance qui vient de l'intérieur, qui est intrinsèque et qui ne nécessite pas de validation extérieure. Tu sais quelque chose parce que tu le ressens profondément comme étant vrai pour toi, et non parce que quelqu'un d'autre te l'a dit ou parce que tu l'as déduit logiquement.

Le texte te rappelle aussi, que lorsque tu sais quelque chose, tu n'as pas besoin de le justifier par des croyances externes, des jugements ou des raisonnements. C'est une vérité qui est claire et évidente pour toi, tout comme tu sais que tu es en vie sans avoir besoin de le prouver ou de le rationaliser.

Cependant, l'énoncé reconnaît aussi que croire, juger et raisonner ont leur place. Ces modes de compréhension peuvent coexister avec le "savoir" intuitif. L'important est de reconnaître la nature et la source de ta connaissance.

En te rappelant que ta réalité est personnelle à toi, tout comme la sienne l'est pour lui. Il ne cherche pas à te convaincre de sa vérité, mais plutôt à te faire reconnaître la tienne.

Alors, te reconnais-tu dans cette distinction entre "savoir" et d'autres formes de compréhension ? Valorises-tu ton intuition et ton savoir interne autant que les croyances et les raisonnements externes ?

NO 46 TA VIE

Personne ne peut vivre ta vie pour toi. Tu connais ton passé : c'est un fait, c'est réel, tu ne peux le changer, accepte-le et observe tes réactions. Ton présent ne dure qu'un instant, et c'est un instant, et c'est un instant important, car c'est le seul instant où tu peux faire des choix. Et ton avenir, il n'existe pas, et malgré cela, il devient ton passé, instant par instant. Et c'est ce qui est merveilleux, parce qu'à chaque instant, tu peux te fabriquer du passé neuf, à ton goût, selon ta création. Ta vie t'offre l'occasion de grandir en développant le goût de l'aventure, l'esprit du risque, la capacité de te fier à toi-même, le cran de compter sur toi-même, la détermination de réussir et d'être heureux, la capacité d'inspirer confiance, au lieu d'inspirer de la pitié. Vivre, c'est vivre avec créativité, naturel, spontanéité. Vivre c'est vivre. Si tu ne vis pas, tu cours au suicide !

STRATÉGIES

Qu'en penses-tu de cet énoncé ? Il aborde des questions profondes sur l'existence et le sens de la vie.

Tout d'abord, l'énoncé te rappelle une vérité fondamentale : ta vie t'appartient entièrement. Nul autre ne peut la vivre à ta place, la ressentir comme toi, ou prendre des décisions pour toi. Chaque expérience, chaque souvenir est unique à toi.

Ton passé est établi. Il est immuable. Peut-être y a-t-il des moments de regret ou de fierté, mais l'essentiel est de l'accepter et de comprendre comment il influence tes réactions présentes. Accepter ton passé, c'est te libérer des chaînes qui pourraient te retenir.

Ensuite, le présent est souligné comme étant éphémère, mais crucial. C'est dans cet instant fugace que toutes les décisions sont prises, que toutes les actions sont initiées. Le présent est ta plateforme pour agir, pour influencer le cours de ton existence.

L'avenir, selon cet énoncé, est une illusion. C'est une projection, un espoir, une attente. Mais

il devient tangible seulement lorsqu'il se transforme en présent, puis en passé. Et la beauté de cela ? Tu as le pouvoir, à chaque moment, de façonner ce futur, de créer un nouveau passé selon tes désirs et tes actions.

L'énoncé te pousse à choisir pleinement la vie, à y chercher croissance et aventure. Il souligne l'importance de la confiance en soi, du courage, de la détermination. Vivre pleinement signifie ne pas se laisser guider par la peur, mais plutôt par la passion, la créativité et la spontanéité.

Enfin, l'avertissement final est poignant : ne pas vivre pleinement, c'est courir au suicide. C'est un appel à reconnaître la préciosité de chaque instant, à ne pas se laisser submerger par l'inertie ou le désespoir.

NO 47 SUICIDE

Comme chaque être humain, tu as en toi un instinct de mort et un instinct de vie; tantôt, tu as le désir de vivre à plein, tantôt, tu as le goût de mourir tout de suite. Si tu es normal, tu as eu aussi le goût de mourir avant ton temps, voire même la tentation de te suicider. Te suicider, c'est quoi? Physiquement, c'est te donner la mort à toi-même. Intellectuellement, c'est refuser de continuer à te cultiver par des cours, des livres, des séminaires. Émotionnellement, c'est te sentir séparé, rejeté. Spirituellement, c'est ne plus chercher le contact avec ton être intérieur. Celui qui pense à se suicider détruit régulièrement ses chances de réussir et d'être heureux. Celui qui veut vivre augmente régulièrement ses chances en prenant soin de son corps, de son cerveau et de son âme. Se suicide qui veut, quand il veut, comme il veut. Vit qui choisit de vivre, instant par instant. Fais ton choix! Fais ton jeu! Gagner, c'est plus qu'éviter des erreurs.

STRATÉGIES

Cet énoncé NO 47 SUICIDE, aborde un sujet très délicat et sensible : le suicide et les instincts de vie et de mort. Il traite des différentes façons dont une personne peut, symboliquement ou littéralement, s'éloigner de la vie.

L'énoncé reconnaît d'abord que, comme chaque individu, tu peux ressentir des pulsions contradictoires : un désir ardent de vivre et, parfois, un attrait sombre vers la mort. Ces sentiments, bien que profondément personnels, sont universels et peuvent être ressentis par n'importe qui à différents moments de sa vie.

Le texte élargit ensuite la notion de "suicide" au-delà de sa définition littérale. Il suggère que le suicide peut se manifester de différentes manières : physiquement, intellectuellement, émotionnellement et spirituellement. Refuser de grandir, de s'engager ou de se connecter à soi-même ou aux autres peut être vu comme des formes symboliques de "suicide". C'est une perspective intéressante qui souligne l'importance de s'engager pleinement dans la vie, non seulement en prenant soin de son bien-être physique, mais aussi en nourrissant son esprit, ses émotions et sa spiritualité.

L'énoncé te rappelle que la vie est faite de choix. Chaque décision, chaque action, contribue soit à la construction de ta vie, soit à son effritement. Le choix de vivre pleinement, de prendre soin de soi, est présenté comme une voie vers le succès et le bonheur.

L'énoncé te lance un défi : choisir de vivre pleinement. Il te rappelle que gagner dans la vie ne signifie pas seulement éviter les erreurs, mais s'engager activement dans la construction de sa propre existence.

Cependant, il est crucial de rappeler que le suicide est un sujet grave. Si tu ou quelqu'un que tu connais éprouve des pensées suicidaires, il est essentiel de chercher de l'aide professionnelle.

NO 48 ERREURS

En te rendant là où tu veux aller, (être plus fort, plus heureux, plus riche), tu feras des choix, et beaucoup de choix. Et chemin faisant, tu feras beaucoup d'erreurs. Quand tu es totalement responsable de tes erreurs tu les effaces rapidement. Car tu n'es pas pris à jouer perdant en les revoyant et en les répétant. Tu regardes toujours en avant, en observant et acceptant la réalité, les faits, ce qui est. Tu n'essayes pas d'avoir raison et de prouver que les autres ont tort. Tu acceptes simplement de ne pas avoir tort. Supposons que tu sois en retard au travail: le cadran n'a pas sonné. Qui blâmer? Le cadran? Ton conjoint? Non! Non! Tu es responsable, tu as choisi de te lever en retard. Une erreur est une erreur. Pourquoi? Parce que c'est une erreur. Pourquoi as-tu fait une erreur? Parce que tu as fait une erreur. C'est du domaine du passé. Et après? Après, il y a l'instant présent! C'est ce qui compte. Un instant vécu dans ton corps.

STRATÉGIES

L'énoncé aborde la notion d'erreur, un élément inévitable de la vie humaine, en particulier lorsque l'on cherche à grandir, à évoluer et à atteindre des objectifs. Chaque erreur, selon le texte, est une étape du voyage, et non une fin en soi.

La clé, est de prendre une totale responsabilité de ses erreurs. En le faisant, tu peux les reconnaître, apprendre d'elles et avancer. Si tu te permets de rester bloqué dans tes erreurs, en les revoyant et en les répétant, tu te retrouves coincé dans un cycle de regret et d'auto-blâme. En revanche, en les reconnaissant et en les acceptant, tu te libères pour aller de l'avant.

L'énoncé met en lumière l'importance de ne pas chercher un coupable pour ses erreurs, ni de se justifier constamment. Le piège de vouloir toujours avoir raison, ou de prouver que les autres ont tort, peut t'empêcher de reconnaître tes propres manquements. Accepter l'erreur sans chercher une justification ou une raison extérieure est un acte d'humilité et de maturité.

L'exemple du réveil qui n'a pas sonné est illustratif : plutôt que de blâmer le réveil ou une autre personne, tu es encouragé à accepter la responsabilité de ton retard. L'erreur est faite, elle appartient au passé, et l'essentiel est de la reconnaître, d'apprendre et de continuer.

Je te rappelle l'importance de vivre dans l'instant présent. Les erreurs, aussi désagréables soient-elles, sont passées. Ce qui compte, c'est comment tu choisis de vivre chaque instant présent, comment tu te comportes et réagis face aux erreurs du passé.

NO 49 VOTRE CORPS

Choisis une chaise, assieds-toi, prends conscience de ton corps, place tes pieds solidement sur le plancher, place tes mains sur tes genoux, ferme tes yeux, et prends conscience de l'espace que tu occupes. Et laisse tout ton corps se détendre, des pieds à la tête. Relaxez! Constate que ça te fait du bien. Choisis de prendre l'habitude d'aller ainsi dans ton espace, chaque jour, quelques minutes, matin et soir. Parce que tu vis dans un corps physique et que jusqu'à un certain point tu es un corps physique. Cela signifie que tout ce que tu expérimentes commence quelque part dans ton espace: tes pensées, tes émotions, tes sentiments, tes joies, tes peines, tes plaisirs, tes douleurs, ton bonheur, tout. Personne ne te transmet directement ton expérience. Au contraire. Tout ce qui fait partie de ton expérience

commence dans ton espace. Nulle part ailleurs. Tu es le centre, la source, la cause de ton univers à toi. Et tu es la source de ton argent.

STRATÉGIES

L'énoncé t'invite à une forme de méditation ou de prise de conscience de ton propre corps. Il commence par te guider à travers une série d'actions simples pour t'aider à te connecter à l'espace que tu occupes. Ces actions ont pour but de te centrer et de te permettre de te détendre complètement.

Une fois que tu es dans cet état détendu, l'énoncé te rappelle l'importance de ton corps dans ton expérience de vie. Bien que nous soyons souvent distraits par le monde extérieur et que nous nous identifions souvent à nos pensées ou à nos émotions, à la base, c'est par le biais de notre corps que nous faisons l'expérience du monde.

L'énoncé souligne que tout ce que tu ressens ou penses commence quelque part dans ton "espace", c'est-à-dire dans ton corps ou dans ton esprit. Rien ne t'est transmis directement de l'extérieur; tout est filtré à travers ton expérience corporelle et mentale.

L'affirmation finale "tu es la source de ton argent" pourrait surprendre, mais elle semble mettre l'accent sur le fait que tout ce que tu manifestes dans ta vie, y compris la richesse matérielle, provient de toi. Cela pourrait signifier que ton état d'esprit, ton attitude et tes actions sont des déterminants clés de ta réalité matérielle.

En fin de compte, cet énoncé te rappelle que tu es l'architecte de ton univers, le centre de ton expérience. Il t'encourage à te connecter régulièrement à toi-même, à prendre conscience de ton corps et de ton esprit, et à reconnaître ton pouvoir sur ton propre vécu.

NO 50 L'ARGENT

Tu ne peux pas avoir ce que tu es obligé d'avoir. Je m'explique. Parlons d'argent. Supposons que tu aies pris la décision que tu es obligé d'avoir beaucoup d'argent pour survivre, tu n'y arriveras pas. Si tu te serres les dents chaque jour en essayant de faire toutes sortes de choses pour obtenir beaucoup d'argent, tu joues un jeu et tu ne gagneras pas. Ce que tu dois d'abord observer et accepter, c'est le fait que tu n'aies pas beaucoup d'argent, et que tu seul es responsable de ce manque. Ensuite c'est totalement correct pour toi qu'il en soit ainsi, parce que ça fait partie du passé, et que tu ne peux rien changer à ton passé. Sens que tu relaxes : c'est très bien! Alors, et alors seulement, tu as un choix à faire: chois-tu d'avoir beaucoup d'argent dans ton futur? Si tu fais ce choix, tu y arriveras, sans essayer. Pourquoi? Parce que si tu regardes en avant, là où tu veux aller, et que tu sais que tu es déjà là en pensée, il te sera facile de t'y rendre sans effort en réalité, car tout ce qu'il y a entre là où tu es et là où tu veux aller c'est du temps et de l'espace. Relis, médite, pense... Entre-temps, choisis d'aimer.

STRATÉGIES

Tu ne peux pas avoir ce que tu te sens obligé d'avoir. Laisse-moi t'expliquer.

Parlons d'argent. Imaginons que tu aies décidé que tu dois absolument posséder une grande somme d'argent pour survivre, tu ne réussiras pas. Si chaque jour, tu te forces à faire toutes sortes de choses dans l'obsession d'amasser beaucoup d'argent, tu es en train de jouer un jeu auquel tu ne gagneras pas.

Ce que tu devrais d'abord reconnaître et accepter, c'est que tu n'as pas beaucoup d'argent

actuellement, et que tu es le seul responsable de cette situation. Ensuite, c'est tout à fait normal que cela soit ainsi, car cela fait partie de ton passé, et tu ne peux pas changer le passé. Sens comme tu te détends : c'est tout à fait bien !

Alors, et seulement alors, tu as une décision à prendre : choisis-tu d'avoir une grande quantité d'argent dans ton futur ?

Si tu fais ce choix, tu y parviendras, sans avoir besoin de t'acharner. Pourquoi ? Parce que si tu regardes vers l'avenir, vers là où tu souhaites te rendre, en sachant que tu es déjà là mentalement, il te sera facile d'y arriver sans difficulté en réalité, car tout ce qui se trouve entre l'endroit où tu es actuellement et celui où tu veux aller, c'est une question de temps et d'espace.

Relis, médite, réfléchis... En attendant, choisis d'aimer.

NO 51 AIMER

Tu veux aimer! Et c'est humain, car les êtres humains sont faits pour aimer et être aimés. Mais quel est le premier pas à faire pour aimer? Que dois-tu faire en premier pour prouver que tu aimes quelqu'un? Comment commencer à aimer? J'ai souvent fait allusion à l'espace psychologique: c'est le climat dont une personne a besoin pour s'épanouir et devenir tout ce qu'elle est en réalité. Et ce climat, c'est l'acceptation totale, inconditionnelle, et patiente. Donc, pour aimer quelqu'un tu dois commencer par l'accepter tel quel, et tu dois même accepter qu'il ne t'accepte pas totalement, inconditionnellement, patiemment. Inversement, quelqu'un t'aime s'il commence d'abord par te donner l'espace nécessaire à ton épanouissement. Cet espace que l'autre te donne, c'est l'acceptation totale, inconditionnelle, patiente. Selon ma théorie, tu peux choisir de donner de l'espace et d'en recevoir, d'aimer et d'être aimé. Tu as le choix, instant par instant! Même si tu es en chômage!

STRATÉGIES

Tu désires aimer ! Et cela est tout à fait naturel, car les êtres humains sont conçus pour aimer et être aimés.

Mais quelle est la première étape à franchir pour aimer ? Que faut-il faire en premier pour démontrer ton amour envers quelqu'un ? Comment amorcer ce processus d'amour ? J'ai souvent évoqué l'idée de l'espace psychologique : c'est l'environnement dont une personne a besoin pour s'épanouir et devenir la meilleure version d'elle-même.

Cet environnement est caractérisé par une acceptation totale, inconditionnelle et patiente. Donc, pour aimer quelqu'un, tu dois commencer par l'accepter tel qu'il est, et même être prêt à accepter qu'il ne t'accepte pas totalement, inconditionnellement et avec patience.

En retour, quelqu'un t'aime s'il commence par te donner l'espace nécessaire pour ton épanouissement. /Cet espace que l'autre te donne, c'est une acceptation totale, inconditionnelle et patiente. Selon ma théorie, tu as le pouvoir de choisir de donner cet espace et de le recevoir, d'aimer et d'être aimé.

Ce choix t'appartient à chaque instant, même si tu te trouves au chômage !

NO 52 CHOMAGE

Plus de 80% des gens ne sont pas satisfaits de leur travail. Parmi ceux-là, plus de 37% vont changer d'emploi cette année. Régulièrement environ 10% des gens sont en chômage et se cherchent un emploi. C'est dire qu'ils se cherchent un emploi parce qu'ils l'ont perdu et qu'ils ne

veulent pas demeurer aux crochets de la société: tu as le courage d'être un actif et non un passif dans le bilan de l'univers. Lorsque tu te cherches un emploi, tu ne l'as pas trouvé, car si tu l'avais trouvé, tu ne le chercherais pas. Et lorsque tu cherches et que tu ne trouves pas, tu penses qu'il n'y en a pas. Et alors tu prends panique. C'est la seule chose à ne pas faire. Combien d'emplois peux-tu accepter en même temps au même endroit? Un seul! C'est donc celui-là qu'il faut chercher, car il est là et il t'attend. Il est dans la réalité de l'univers, matériel ou cosmique. Relax! Cherche et tu trouveras! Sois sincère: cherche vraiment... et tu trouveras! Choisis de trouver! Et cherche ta motivation!

STRATÉGIES

Plus de 80% des personnes sont insatisfaites de leur travail, un chiffre qui te semble peut-être énorme. Et pourtant, il est vrai que parmi eux, plus de 37% envisagent de changer d'orientation cette année. Si tu te penches sur le taux de chômage, environ 10% de ces personnes sont activement à la recherche d'un emploi. Ces personnes, comme toi peut-être, ne souhaitent pas dépendre de la société. Tu es plein de courage, tu veux être un acteur de ta vie et non un simple spectateur.

Lorsque tu es en quête d'un job, il peut te sembler que tu es dans une impasse. Parfois, tu peux penser que si tu ne l'as pas encore trouvé, c'est parce qu'il n'existe pas. C'est à ce moment-là que le doute s'installe et que la panique peut surgir. Mais pose-toi une question : combien d'offres d'emploi peux-tu accepter en même temps ? La réponse est simple : une seule. Alors, concentre-toi sur celle qui te correspond vraiment. Elle est quelque part, que ce soit dans le monde réel ou dans un univers que tu n'as pas encore exploré.

Il est essentiel de garder ton calme. Respire, prends le temps de réfléchir à ce que tu veux vraiment. Si tu es sincère dans ta recherche et que tu y mets tout ton cœur, tu finiras par trouver. C'est une question de choix, de détermination et de motivation. Choisis d'atteindre ton but, cherche ce qui te motive profondément, et tu y arriveras.

NO 53 MOTIVATION

Te motiver, selon ma théorie, c'est te maintenir en action vers des buts réalisables que tu as choisis. Pour bien te motiver, tu ne dois pas perdre de vue ta réalité, toute ta réalité, rien que ta réalité. Qu'est-ce à dire? Ta réalité, c'est d'abord l'ensemble de tes aptitudes, de tes énergies, de tes talents, de tes connaissances, c'est aussi l'ensemble des forces et des limites du milieu physique et social où tu as grandi et où tu vis; c'est enfin le degré de prise de conscience de ton être. Ainsi donc, lorsque des individus, directement ou indirectement, t'affirment qu'il suffit de se fixer des buts et de vouloir, ce sont des gens qui veulent te faire rêver: ce sont des rêveurs ou des menteurs. Tu es un réalisateur, dès que tu commences à vivre dans la réalité, et que tu fais progresser cette réalité en travaillant à la réalisation de projets, les deux pieds sur terre, là où tu es, avec ce que tu as. Ta meilleure motivation, c'est ta réalité: rien que ta réalité, toute ta réalité. Piges-tu? Est-ce une insulte?

STRATÉGIES

Comment Te Motiver Réellement : Une Approche Pratique"

La motivation est essentielle pour atteindre tes objectifs. Selon ma théorie, il s'agit de te maintenir en action vers des buts réalisables que tu as choisis. Pour bien comprendre et appliquer cette approche de la motivation, tu devrais garder à l'esprit certains éléments clés de ta réalité. Dans ce texte, nous allons explorer ces aspects pour t'aider à te motiver de manière efficace.

Définir la motivation :

La motivation, c'est l'énergie qui te pousse à agir en vue d'atteindre tes objectifs.

Connaître ta réalité :

Ta réalité englobe :

Tes aptitudes, énergies, talents et connaissances.

Les forces et les limites de ton environnement physique et social.

Ton niveau de conscience de toi-même.

Éviter les illusions :

Se fixer des buts sans tenir compte de ta réalité est une illusion.

Méfie-toi de ceux qui prétendent que la motivation se limite à fixer des objectifs et à vouloir.

Devenir un réalisateur :

Tu deviens un réalisateur quand tu agis dans la réalité.

Travaille à la réalisation de projets avec pragmatisme, en utilisant ce que tu as à ta disposition.

Reste ancré dans le présent, là où tu es.

La véritable motivation :

Ta meilleure motivation réside dans ta réalité quotidienne.

N'oublie pas ta réalité, car c'est elle qui te propulse vers tes objectifs.

La vraie motivation consiste à rester connecté à ta réalité tout en poursuivant des objectifs réalisables. Ne te laisse pas emporter par des rêves irréalistes, mais deviens un réalisateur en agissant avec ce que tu as. Ta réalité est ta meilleure source de motivation. En comprenant et en utilisant ta réalité, tu atteindras tes objectifs de manière plus efficace. Est-ce clair pour toi ? Cette approche n'est pas une insulte, mais un moyen de te guider vers la réussite.

NO 54 INSULTE

Quelqu'un vient de t'injurier, de t'offenser, de t'insulter. Ce quelqu'un a tort ou raison. Il dit vrai ou non. Qu'à cela ne tienne! C'est fait! Celui qui t'insulte se sert d'un détail personnel pour te diminuer parce qu'il se sent inférieur à toi. C'est un nain qui parce qu'il voit un géant tombé par terre, jouit de pouvoir l'arroser de sa grossièreté. C'est un écoeurant: il inspire le dégoût. (Cependant, tu as peut-être choisi que l'écoeurant t'écoeure... Alors accepte et observe ton choix!...) Que choisis-tu de faire? Tu peux choisir de lui répliquer du tac au tac: ce serait t'abaisser à son niveau. Tu peux choisir de te chagriner, et de noyer ton chagrin, et de noyer la noyade de ton chagrin: ni toi ni l'écoeurant ne méritez autant de chagrin. Alors, il ne reste qu'une chose: tu choisis de vivre l'instant présent. Tu dis à l'écoeurant: ((Puis après?)) Et surtout, tu te dis; ((Puis après?)) Ça veut dire: ((Puis après?)) Ça t'évite d'être agressif?

STRATÉGIES

Numéro 54 aborde le thème de l'insulte et de la manière dont tu pourrais y réagir. L'insulte, qu'elle soit fondée ou non, est une tentative de te rabaisser, souvent motivée par le sentiment d'infériorité de l'insulteur. Comme le texte le souligne, c'est comme si une personne de petite taille prenait plaisir à se moquer d'un géant simplement parce qu'il est tombé.

L'image du "nain" et du "géant" est une métaphore puissante. Elle te rappelle que l'insulte est souvent le reflet des insécurités de la personne qui l'émet, plutôt que de ta propre valeur. Ceux qui t'insultent sont souvent mus par une forme de jalousie ou d'envie, et leurs paroles sont des tentatives désespérées de se sentir supérieurs.

Face à une insulte, tu as plusieurs choix. Répliquer violemment te mettrait au même niveau que l'insulteur. Te laisser submerger par la tristesse te ferait donner trop d'importance à des paroles souvent dénuées de sens. L'alternative proposée ici est d'adopter une perspective plus détachée, de vivre l'instant présent et de te demander : "Puis après?" C'est une façon de minimiser l'impact de l'insulte, de la reléguer à ce qu'elle est : un simple moment éphémère dans le grand schéma des choses.

Le conseil de se demander "Puis après?" suggère que tu devrais t'interroger sur la pertinence et la signification à long terme de l'insulte. Est-ce que cela vaut la peine de s'y attarder ? Est-ce que cela aura une importance dans une semaine, un mois, une année ?

La réflexion finale, "Ça t'évite d'être agressif?", est une incitation à adopter cette approche non seulement pour ta propre paix intérieure, mais aussi pour éviter d'entrer dans un cycle de négativité et d'agressivité. En choisissant la sérénité et l'acceptation, tu te protèges et preserves ton bien-être mental.

NO 55 AGRESSIF

Des amis m'ont dit que je suis agressif. Agressif? Moi? Oui! Moi! Agressif! Pourquoi? Parce que j'attaque! J'attaque les autodéfenses, les vieilles habitudes, la pitié de soi-même. J'attaque la routine, la paresse, le ronchonnement. J'attaque les regrets du passé, les craintes de l'avenir, les peurs du présent. Si j'attaque tant, c'est pourquoi? C'est pour que toi aussi, tu choisisses de vivre ta vie, dans l'instant présent, de la même façon que l'eau est mouillée et que les roches sont dures. J'aime choisir de dire: ((Je me sens bien, je me sens libre, je me sens moi-même, comme une hirondelle dans l'air, comme une truite dans l'eau, comme un écureuil dans le bois!)) Ensemble, instant par instant, vous bâtissez un monde où il fait bon vivre. Choisis-tu cela? Si oui, observe bien les faits!

STRATÉGIES

"Comment Changer Ton Agressivité en Énergie Positive"

Agressif, toi? Oui, toi aussi, tu as peut-être entendu cette remarque. Mais laisse-moi te montrer une perspective différente de l'agressivité. Plutôt que de la voir comme un trait négatif, considère-la comme une force d'attaque contre les obstacles qui entravent ton bien-être et ton épanouissement. Dans ce texte, nous allons explorer comment tu peux transformer ton agressivité en une énergie positive pour améliorer ta vie.

Comprendre ton agressivité :

L'agressivité dont on parle ici n'est pas la colère destructrice, mais une attitude d'attaque contre les limitations personnelles.

Attaquer les barrières intérieures :

Ton agressivité peut être dirigée contre :

Les autodéfenses qui te retiennent.

Les vieilles habitudes qui t'entravent.

La pitié de soi-même qui t'empêche de progresser.

Utilise ton agressivité pour combattre :

La routine qui t'enlise.

La paresse qui te retient.

Le ronchonnement qui te fait perdre du temps.

Dirige ton agressivité contre :

Les regrets du passé qui t'obsèdent.
Les craintes de l'avenir qui te paralysent.
Les peurs du présent qui t'empêchent d'avancer.

L'objectif est que tu choisisses de vivre pleinement dans l'instant présent.
Imagine-toi comme un élément naturel, connecté à la réalité : l'eau est mouillée, les roches sont dures, et toi, tu es toi-même.

Créer un monde positif :
En utilisant ton agressivité de manière constructive, tu contribues à bâtir un monde où il fait bon vivre.

Choisis-tu cette voie ?
Ton agressivité peut être un puissant moteur de changement positif dans ta vie. Plutôt que de la réprimer, utilise-la pour attaquer les obstacles qui se dressent sur ton chemin. En choisissant de vivre dans l'instant présent et en transformant ton agressivité en une énergie constructive, tu contribues à créer un monde meilleur pour toi et les autres. Observe bien les faits et prends conscience de la force positive qui réside en toi. Est-ce que tu es prêt à relever le défi ?

NO 56 LES FAITS

En tout, partout, et toujours, recherche les faits. Observe et accepte les faits, l'expérience, la réalité vraie. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, toi c'est toi, moi c'est moi. Ne laisse personne te dire que ça ira mieux demain, et que si tu continues à essayer, tu arriveras quelque part, comme par magie. Tu dois toi-même faire valider, vérifier, confirmer ta réalité, jour par jour, et regarder l'univers dans la lumière de la vérité. Ne te raconte pas de mensonge: tu l'as fait trop souvent déjà. Si chaque matin tu te dis que ça ira mieux demain, quand ta vie marchera-t-elle à ton goût? Si tu passes ton temps à dire: ((Je vais faire telle chose en attendant d'avoir des enfants, en attendant que les enfants aillent à l'école, en attendant que les enfants aient terminé leurs études, etc. etc.)) quand commenceras-tu ta vie? Vivre, ce n'est pas attendre! Vivre, c'est vivre ici maintenant! Alors, arrête et regarde!

STRATÉGIES

Numéro 56 traite d'un concept central à la vie : l'importance de vivre dans le présent et de baser ses actions et ses décisions sur des faits réels plutôt que sur des espoirs illusoire ou des projections futures. L'énoncé t'interpelle directement pour te rappeler la nécessité de rester ancré dans la réalité.

"Recherche les faits. Observe et accepte les faits, l'expérience, la réalité vraie." – Ces phrases sont un appel à la clarté et à la lucidité. Plutôt que de te laisser bercer par des illusions ou des promesses vides, tu es encouragé à te concentrer sur ce qui est réellement tangible et vérifiable.

L'utilisation d'énoncés simples comme "Les roches sont dures, l'eau est mouillée, toi c'est toi, moi c'est moi" renforce cette idée de base : il y a des vérités fondamentales, des faits incontestables qui forment la base sur laquelle tu peux construire ta vie.

L'énoncé aborde également le danger de remettre constamment à plus tard. En reportant indéfiniment les choses en disant "ça ira mieux demain" ou en attendant constamment le "bon moment", tu risques de passer à côté de ta propre vie. La série d'exemples – attendre d'avoir des enfants, attendre qu'ils aillent à l'école, etc. – illustre ce cycle de procrastination et le

danger de toujours attendre pour commencer à vivre pleinement.

La dernière phrase, "Alors, arrête et regarde!", est à la fois un appel à l'action et une invitation à la réflexion. Elle te pousse à faire une pause, à prendre du recul et à évaluer si tu es réellement en train de vivre ta vie comme tu le souhaites.

Ce texte te rappelle que la vie est précieuse et éphémère. Pour en profiter pleinement, il est crucial de rester ancré dans la réalité, de reconnaître les faits et de prendre des mesures concrètes sans attendre un futur incertain.

NO 57 REGARDER

Regarde ta vie! Observe-la et accepte-la, telle quelle! Prends conscience de l'instant présent. Prends conscience qu'à cet instant, rien ni personne ne peut t'empêcher d'être heureux, si tu as choisi d'être une personne heureuse. Choisis où tu veux aller avec ta vie. Choisis d'être propriétaire gérant de ta vie. Ou si tu préfères, choisis d'être le président et directeur général d'une compagnie qui s'appellerait: ((Moi inc.)) ((Qui mène ta vie?)) Relax! Et commence à vivre, toi, ici, maintenant. Même dans le brouhaha de ton existence actuelle, arrête, regarde, relaxe et crée quelque chose, figole quelque chose. Choisis d'aller là où tu es. Tu verras, les gens t'aideront à y aller vite et bien. Et personne n'aura tort de te laisser gagner ton jeu. Tu sais que tu es responsable de ton choix. Totalement. Regarde! Quitte à être un vrai radis!

STRATÉGIES

Prends le Contrôle de Ta Vie : Le Pouvoir du Regard

As-tu déjà pris le temps de regarder attentivement ta vie ? De l'observer dans sa réalité actuelle et de l'accepter telle qu'elle est ? Dans ce texte, nous allons explorer comment tu peux devenir le maître de ton destin en prenant conscience du pouvoir du regard sur ta vie.

L'observation de ta vie :

Commence par regarder ta vie, sans jugement ni résistance.
Accepte-la telle qu'elle est, avec toutes ses facettes.

La conscience de l'instant présent :

Prends conscience du moment présent, car c'est ici et maintenant que réside ton bonheur potentiel.
Rappelle-toi que rien ni personne ne peut t'empêcher d'être heureux si tu choisis d'adopter une attitude positive.

Choisir ta direction :

Ton avenir dépend de tes choix.

Décide d'être le propriétaire-gérant de ta vie ou même le président-directeur général de "Moi inc."

La puissance de la décision :

Pose la question : "Qui mène ma vie ?"

Apprends à relaxer, à lâcher prise et à créer quelque chose de significatif, même au milieu du chaos de la vie quotidienne.

Aller où tu veux :

Tu as le pouvoir de choisir ta destination.

Les personnes autour de toi seront prêtes à t'aider lorsque tu seras déterminé à atteindre tes

objectifs.

La responsabilité de tes choix :

Assume la pleine responsabilité de tes décisions.

Comprends que tu es l'architecte de ta propre vie.

Le regard sur toi-même :

Accepte d'être un "radis", c'est-à-dire unique et authentique, sans craindre le jugement des autres.

En prenant le temps de regarder ta vie avec un regard lucide et bienveillant, tu peux choisir la voie qui te mènera au bonheur et à l'accomplissement. Sois le décideur de ta propre existence, et n'aie pas peur de suivre ton propre chemin, même s'il est différent. Assumer la responsabilité de tes choix te permettra de devenir la meilleure version de toi-même. Alors, que décides-tu aujourd'hui ? Prends le contrôle de ta vie et deviens le chef d'orchestre de ton propre succès.

NO 58 RADIS

Il y a toutes sortes de légumes! Un radis, c'est un radis. Un navet, c'est un navet. Une tomate, c'est une tomate. Tu dois changer, librement, spontanément, naturellement, sincèrement! Ça veut dire quoi? Ça veut dire que tu dois chercher à devenir le meilleur radis que tu peux devenir, en tenant compte de toutes les possibilités de ta nature, de ton milieu, de ton pouvoir de choix. À cause de la nature des choses et de la réalité des faits, et de la vérité des circonstances, tu ne deviendras jamais une tomate ni un navet. Rien ne sert de rêver de devenir navet ou tomate. Un radis, c'est un radis. Ta nature, ton but, ton intention, ton objectif, c'est de devenir pleinement radis, même pas le plus beau des radis du monde; simplement, le radis que tu es, pleinement. C'est là que tu seras heureux. Et si tu es heureux, tu deviendras radis. Et toi, quelle sorte de légumes es-tu? L'important, ce n'est pas d'être tel légume, mais d'être simplement, pleinement. Si tu es un concombre, sois un vrai concombre! Et tu seras heureux d'être simplement! Est-ce une théorie pure?

STRATÉGIES

Ce passage, Numéro 58, utilise une métaphore colorée pour aborder des sujets aussi profonds que l'authenticité, la recherche de soi, et la poursuite du bonheur. L'énoncé te parle directement, encourageant l'introspection et l'acceptation de soi.

"Un radis, c'est un radis." – Cette affirmation simple met en évidence l'importance de reconnaître et d'accepter sa nature intrinsèque. Ainsi, la métaphore des légumes illustre la diversité de la nature humaine et rappelle que chacun a sa propre essence unique.

"Ça veut dire que tu dois chercher à devenir le meilleur radis que tu peux devenir..." – Voici une incitation à l'épanouir pleinement, en accord avec ta véritable nature. Cela signifie que tu devrais aspirer à être la meilleure version de toi-même, plutôt que d'essayer de devenir quelqu'un d'autre.

"Rien ne sert de rêver de devenir navet ou tomate." – Cette phrase te rappelle que la quête d'authenticité est plus satisfaisante que la poursuite de normes ou d'idéaux qui ne correspondent pas à ta véritable nature.

"C'est là que tu seras heureux." – La clé du bonheur réside dans l'acceptation de soi, dans l'embrassement de qui tu es réellement et dans la réalisation de ton potentiel unique.

"Et toi, quelle sorte de légumes es-tu?" – Une question qui te pousse à l'introspection, te demandant de réfléchir à ta véritable nature et à ce que tu souhaites devenir.

"Si tu es un concombre, sois un vrai concombre!" – Un appel à l'authenticité, à embrasser ton identité sans excuses ni réserves.

"Est-ce une théorie pure?" – Une question qui sert à mettre en perspective l'ensemble du discours. Est-ce que ces notions d'authenticité et de réalisation de soi sont juste des théories ou peuvent-elles être vécues réellement?

NO 59 THÉORIE

Ma théorie, c'est que vivre c'est vivre, et que tu choisis à chaque instant de devenir ce que tu es déjà, là où tu es, avec ce que tu as! Il se peut que tu ne croies pas du tout en ma théorie! Tant mieux! Il ne faut pas croire, il faut expérimenter! Il se peut que ma théorie soit fautive; elle produit des résultats. Bravo! L'important, ce sont les résultats vécus, les faits expérimentés. Les idées et les concepts t'aident à comprendre, et le danger, c'est que tu sois porté à intellectualiser trop, à ne pas vivre assez. Une théorie, c'est une théorie. La vie, c'est la vie. Pour grandir, tu dois prendre conscience que tu grandis, et que tu peux grandir encore plus en vivant plus d'expériences. Je me fiche de ce que tu penses de ma théorie et de ce que tu en fais. Je t'accepte tel que tu es. J'accepte même que tu ne m'acceptes pas. Toi aussi, choisis d'accepter les autres et d'accepter qu'ils ne t'acceptent pas. Vis, que diable! Et rends service.

STRATÉGIES

Ce texte, Numéro 59, plonge dans les nuances de la vie, du savoir, et de l'acceptation de soi. Il te parle directement et encourage à vivre authentiquement, à expérimenter et à accepter les imperfections.

"Ma théorie, c'est que vivre c'est vivre..." – Ce début direct et simple te met au défi de choisir la vie telle qu'elle est, sans surenchère ni faux-semblants. C'est un rappel que la vie est vécue dans l'instant présent.

"Il ne faut pas croire, il faut expérimenter!" – Voilà un encouragement à vivre activement, à sortir de sa zone de confort et à découvrir par l'expérience plutôt que de rester dans le monde des idées.

"Les idées et les concepts t'aident à comprendre..." – Une mise en garde contre le piège de la surintellectualisation. Il y a un risque à s'enfermer dans des idées sans les mettre en pratique, à perdre le contact avec la réalité tangible.

"Pour grandir, tu dois prendre conscience que tu grandis..." – Un rappel que la croissance personnelle nécessite une conscience de soi et une volonté de s'engager activement dans le processus.

"Je me fiche de ce que tu penses de ma théorie..." – Cette déclaration te montre un exemple d'acceptation totale. L'auteur affirme son droit d'avoir ses propres croyances tout en te donnant le droit d'avoir les tiennes.

"Toi aussi, choisis d'accepter les autres et d'accepter qu'ils ne t'acceptent pas." – Un conseil précieux sur la résilience et l'autonomie émotionnelle. Accepter les autres, avec leurs

imperfections et jugements, est essentiel pour une vie sereine.

"Vis, que diable! Et rends service." – Un rappel énergique de l'importance d'embrasser la vie et de contribuer positivement au monde.

NO 60 SERVIR

Servir, c'est choisir d'assister quelqu'un, c'est choisir de créer pour lui l'espace requis pour sa croissance personnelle, selon sa nature et son rythme. Tu peux être le serviteur de tes semblables sans être leur esclave. Ta première réalité, c'est que tu es! Ici! Maintenant! Ta deuxième réalité, c'est que tu es membre de l'humanité. Et tu dois prendre conscience de cette réalité, l'assumer pleinement, et choisir de rendre service à la société dont tu fais partie. Tu es le serviteur des autres. Tu n'en es pas l'esclave. Tu peux choisir de remplir ton espace, et de l'agrandir, tout en rendant service à ceux qui veulent choisir eux aussi, de remplir leur espace et de l'agrandir tout en rendant service aux autres. Choisis: ni esclave ni despote: serviteur. Quel que soit ton âge, c'est ça!

STRATÉGIES

Le Pouvoir du Service : Devenir un Serviteur Actif

As-tu déjà réfléchi à ce que signifie réellement servir ? C'est bien plus que de se soumettre à quelqu'un. C'est choisir d'offrir son soutien, de créer un environnement propice à la croissance personnelle des autres, tout en maintenant ton indépendance. Dans ce texte, nous allons explorer comment tu peux devenir un serviteur actif, reconnaissant que tu fais partie de l'humanité et que tu as un rôle à jouer dans la société.

La véritable nature du service :

Servir, c'est choisir d'aider les autres sans devenir leur esclave.

C'est créer un espace pour leur épanouissement, en respectant leur nature et leur rythme.

Ta première réalité : Toi-même !

Tu es ici, maintenant, en tant qu'individu unique.

L'acceptation de ta propre existence est la première étape pour devenir un serviteur.

Ta deuxième réalité : L'appartenance à l'humanité :

Tu fais partie d'une communauté plus vaste, l'humanité.

Prends conscience de cette réalité et assume-la pleinement.

Le choix de servir la société :

En tant que membre de la société, tu as le devoir de contribuer.

Choisis de rendre service à ceux qui t'entourent, en créant un impact positif.

Être un serviteur, pas un esclave :

La clé est de comprendre que servir ne signifie pas perdre son indépendance.

Tu peux remplir ton propre espace tout en aidant les autres à faire de même.

Le cercle vertueux du service :

En servant les autres, tu les inspires à servir à leur tour.

Cela crée un cercle vertueux où chacun aide les autres à grandir et à s'épanouir.

Le choix de devenir un serviteur :

Quel que soit ton âge, tu as le pouvoir de choisir d'être un serviteur actif.

Choisis de ne pas être ni esclave ni despote, mais un serviteur qui contribue à un monde

meilleur.

Le service est un acte puissant qui te permet de contribuer positivement à la société tout en maintenant ton indépendance. En choisissant d'être un serviteur actif, tu rejoins une communauté plus vaste d'individus déterminés à créer un monde meilleur. Alors, qu'attends-tu ? Prends conscience de ton pouvoir de servir, et choisis de devenir un acteur du changement. Peu importe ton âge, c'est ça l'essence du service.

NO 61 L'AGE

Tu te plains peut-être de ton âge, de ton instruction, de ta grandeur, de ton visage, de ta grosseur, de quoi encore! Tu te dis peut-être: ((Si j'étais comme lui, si j'avais telle chose comme elle!)) Arrête cela tout de suite! Les roches sont dures, l'eau est mouillée, tu es ce que tu es, tu as ce que tu as. C'est cela qui est cela! Et c'est correct. Et tu es parfait. Sais-tu quel est le plus bel âge dans la vie? C'est l'âge que tu as, car c'est le seul âge où tu peux être, avoir et faire quelque chose! Sais-tu quelle est la meilleure grandeur? C'est la grandeur que tu as, car c'est la seule grandeur avec laquelle tu peux être et avoir quelque chose! Sais-tu quelle est la meilleure instruction? C'est celle que tu as, car c'est la seule instruction avec laquelle tu peux avoir, faire et être quelque chose! Alors? ...Alors! D'accord? D'accord! C'est cela? ...C'est cela! Alors, dis que tu choisis d'être une personne heureuse et respecte ta parole!

STRATÉGIES

Ce texte, Numéro 61, traite de l'acceptation de soi et de la reconnaissance de sa propre valeur, indépendamment des normes et des comparaisons sociales. Il t'invite à choisir et à célébrer qui tu es, avec toutes tes particularités et caractéristiques.

"Tu te plains peut-être de ton âge, de ton instruction, de ta grandeur..." – Cette ouverture aborde le sentiment courant de se sentir insatisfait ou en insécurité à propos de certains aspects de soi. C'est un sentiment universel que la plupart des gens éprouvent à un moment donné de leur vie.

"Tu te dis peut-être: ((Si j'étais comme lui, si j'avais telle chose comme elle!))" – Cette réflexion illustre la tendance humaine à se comparer aux autres et à envier ce qu'ils possèdent ou ce qu'ils sont.

"Les roches sont dures, l'eau est mouillée, tu es ce que tu es, tu as ce que tu as." – Cette affirmation t'invite à accepter les faits immuables de la vie, y compris ta propre identité et tes caractéristiques.

"Sais-tu quel est le plus bel âge dans la vie? C'est l'âge que tu as..." – C'est une manière puissante de te rappeler que chaque moment de ta vie est précieux. Plutôt que de désirer être à un autre stade de la vie, il est plus bénéfique de vivre pleinement le moment présent.

"Sais-tu quelle est la meilleure grandeur? C'est la grandeur que tu as..." et les phrases qui suivent continuent d'affirmer que ce que tu as et qui tu es actuellement est parfait pour toi.

NO 62 PAROLE

Une entente, c'est comme une parole que tu donnes: deux personnes acceptent de respecter un contrat verbal (le contrat écrit n'est que la preuve du contrat verbal, sans plus). Supposons que tu es une bonne personne normale. Alors, tu as déjà brisé des ententes. Voilà l'une des raisons pour lesquelles ta vie ne va pas comme tu le souhaiterais. Tu vis ta vie selon la théorie qui veut que tu sois quelqu'un de spécial, un cas à part, ayant des droits et privilèges

particuliers, bien libre de tricher concernant certains rapports, les règlements de la circulation, les comptes de dépenses, et d'autres petites ententes ordinaires. Et tu te dis: ((Ce que l'autre ne sait pas, ça ne fait pas mal)) ou encore ((L'important c'est de ne pas se faire prendre)) ou aussi ((Ce n'est pas raisonnable de tenir une entente quand ça ne blesse personne de la briser!)). Et puisque tu es raisonnable, tu brises tes ententes! Et tu te mens à toi-même. Et tu cherches des amis qui vont accepter tes mensonges si tu acceptes leurs mensonges. Tu as le choix: ou bien tu continues à te mentir ou bien tu vis avec franchise, droiture et rectitude, comme le niveau, le fil à plomb et l'équerre. La parole donnée, c'est la parole donnée. La vie c'est la vie. Et ta vie va bien quand ta parole donnée est respectée. L'essentiel, c'est l'essentiel.

STRATÉGIES

L'Importance de la Parole Donnée : Vivre avec Intégrité

As-tu déjà réfléchi à la puissance de la parole donnée ? Une entente repose sur la confiance que deux personnes se font mutuellement. Dans ce texte, nous allons explorer l'importance de respecter les engagements verbaux et vivre avec intégrité. Tu découvriras comment cela peut influencer positivement ta vie et renforcer tes relations.

La similitude entre une entente et une parole donnée :

Comprends que toute entente est comme une promesse verbale entre deux personnes.

Le contrat écrit n'est que la preuve de cette parole donnée.

Le constat de la rupture des ententes :

Reconnais que, comme toute personne, il est possible que tu aies déjà brisé des ententes.

Explore pourquoi cela peut affecter négativement ta vie et tes relations.

La théorie de la "personne spéciale" :

Certaines personnes vivent en pensant qu'elles sont exceptionnelles et peuvent enfreindre des accords sans conséquences.

Ce comportement peut conduire à des tricheries dans divers aspects de la vie.

L'auto-persuasion et la recherche de complices :

Réfléchis à comment tu peux te mentir à toi-même en justifiant la rupture d'ententes.

Cherches-tu des amis qui acceptent ces mensonges en échange des leurs ?

Le choix entre le mensonge et l'intégrité :

Il existe deux voies : continuer à se mentir ou vivre avec franchise, droiture, et rectitude.

Comprends que la parole donnée est une parole donnée, et la vie est la vie.

La valeur de la parole donnée :

La parole donnée est fondamentale pour la confiance mutuelle.

La vie va mieux lorsque les engagements verbaux sont respectés.

Prioriser l'essentiel :

L'essentiel réside dans l'intégrité et le respect des engagements.

Considère l'analogie avec les outils de mesure comme le niveau, le fil à plomb, et l'équerre.

La parole donnée est le fondement de la confiance et de l'intégrité. En choisissant de respecter tes engagements verbaux, tu bâtis une vie basée sur la droiture et la confiance mutuelle. Tu as le pouvoir de décider si tu préfères vivre avec des mensonges ou avec

intégrité. Opter pour la sincérité est souvent la voie qui mène à une vie épanouissante et des relations solides. À toi de choisir quelle direction tu souhaites prendre.

NO 63 L'ESSENTIEL

L'essentiel, pour toi, ce n'est pas d'être plus grosse qu'une cerise, c'est d'être une belle et bonne pomme, une pomme totale, complète. Tout le reste est accidentel: que tu pousses sur tel ou tel pommier, à tel ou tel endroit, à tel ou tel moment, c'est secondaire. Ainsi, pour un être comme toi, l'essentiel, c'est que tu sois heureux, en paix avec toi-même et avec les autres, en harmonie avec la nature, en communion avec la Force Universelle, en contact avec ta Source de tout, et que tu grandisses, selon ton rythme, pour devenir totalement ce que tu es, pour actualiser pleinement ce que tu es en puissance. Tout le reste est secondaire et accidentel. Le reste, c'est l'argent et les biens matériels, la sécurité physique, les mystères, les croyances, les symboles, les signes, les émotions, les sentiments, les opinions, les points de vue, les perceptions. Tout cela, ce sont des moyens pour atteindre l'essentiel. Que tu sois pomme ou poire, cerise ou banane, l'essentiel, c'est d'être heureux, d'être, un point c'est tout. Là, tu peux crier: ((BINGO!))

STRATÉGIES

L'énoncé Numéro 63 porte sur l'importance de reconnaître l'essentiel dans la vie et d'éviter de se laisser distraire par les détails superficiels. Il souligne la nécessité d'une authenticité profonde et de la poursuite du bonheur véritable. Voici mon commentaire détaillé :

1. Analogie de la pomme : La comparaison entre être plus gros qu'une cerise et être une pomme complète sert à illustrer l'idée que la valeur intrinsèque d'un individu ne réside pas dans les apparences ou les comparaisons superficielles, mais plutôt dans son intégrité et son authenticité.
2. Ce qui est accidentel : L'emplacement, le moment, l'arbre spécifique sur lequel tu pousses, tout cela est présenté comme des détails secondaires ou accidentels. Ces éléments sont similaires aux circonstances de la vie qui, bien qu'elles puissent influencer notre parcours, ne définissent pas notre valeur ou notre essence.
3. Définir l'essentiel : La clé est de trouver le bonheur, la paix intérieure, l'harmonie avec le monde qui t'entoure, et une connexion profonde avec l'univers. Ces éléments sont considérés comme fondamentaux pour une vie épanouie et authentique.
4. Tout ce qui est secondaire : L'argent, la sécurité, les croyances, les émotions, et même les opinions sont tous présentés comme des éléments secondaires. Bien que ces éléments puissent jouer un rôle dans notre vie, ils ne devraient pas détourner notre attention de l'essentiel.
5. Moyens pour atteindre l'essentiel : Toutes ces distractions, bien que secondaires, peuvent être des outils pour atteindre l'essentiel si elles sont utilisées correctement. Cela suggère que même si ces éléments sont secondaires, ils peuvent avoir une valeur lorsqu'ils sont utilisés pour renforcer ou compléter notre quête du bonheur et de la réalisation de soi.
6. L'importance de l'être : La conclusion met l'accent sur l'idée que l'essentiel est d'être soi-même, sans artifice et sans distraction. L'importance est mise sur l'authenticité et l'acceptation de soi.

Enfin, le cri "BINGO!" sert de point d'exclamation, symbolisant la réalisation de ce que l'on

recherche est déjà en soi. Il s'agit d'une affirmation joyeuse de la prise de conscience de ce qui est véritablement essentiel. En te concentrant sur ce qui est fondamental et en éliminant les distractions inutiles, tu peux trouver un véritable épanouissement et une joie de vivre.

Fin de la deuxième session.



SESSION 3

Tes devoirs de la session !

Cliquez sur le lien **ICI**, pour les télécharger.

Expérimente la session 3, trois fois, avant de commencer la session 4.

La première fois, lis les énoncés sans répondre aux questions.

La deuxième fois, réponds aux questions des énoncés.

La troisième fois lis les énoncés et les réponses aux questions.

Au moment de ton choix (d'ici à un mois maximum) :

EXPÉRIMENTE LA TECHNIQUE P.A.S. ► [ICI](#) AVANT LE DÉBUT DE CHAQUE SESSION.

AUSSI, LIS PARFOIS LES 52 PHRASES DÉPOLARISANTES DU JE-EGO, AU BAS DE CETTE MÊME PAGE ► [ICI](#)

Expérimente une méditation différente sous dessous avant chaque lecture.

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTE + OU -

► NO 15 Pourquoi Méditer

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTE + OU -

► [Méditation 7](#) ► [Méditation 8](#) ► [Méditation 9](#)

NO 64 BINGO

La mère d'un de mes amis aimait beaucoup jouer à toutes sortes de jeux. Et elle était gagnante. Partout: au jeu, en amour et dans la vie. Elle gagnait les vrais prix, pas les prix de consolation. Et toi, dans la vie es-tu gagnant? Ou perdant? Et si tu gagnes, que gagnes-tu? Dans la vie, les premiers prix, ce sont: vivre, expérimenter, choisir, accepter, observer, créer, causer, inventer, innover, réaliser, partager, participer, prendre conscience, être responsable, aimer, se ressourcer. Tout cela, c'est l'art de vivre, c'est vivre l'art. Et les prix de consolation, ce sont: comprendre, raisonner, connaître, juger, croire, espérer, aider, percevoir, opiner, penser, concevoir, réfléchir, préjuger, décider, excuser, expliquer. Tout cela, c'est la science

de comprendre, c'est comprendre la science. Que faut-il conclure? Si tu comprends sans vivre, tu es peut-être intelligent; cependant, tu ne vis pas. Pour te consoler, tu comprends! Comprends-tu? Si tu vis sans comprendre, tu es peut-être moins intelligent; néanmoins, tu vis! Le vrai prix, tu l'as! Tu ne comprends pas? Et tu vis? Bingo: tu as le premier prix! L'idéal serait de vivre et de comprendre en même temps. La personne qui vit choisit de vivre; celle qui ne vit pas choisit de se tuer !

STRATÉGIES

L'Art de Vivre vs La Science de Comprendre

Celle d'une femme qui aimait les jeux et qui, tout comme elle, gagnait dans la vie. Prenons un moment pour réfléchir à ce que signifie vraiment "gagner" dans la vie.

1. Le Portrait d'une Gagnante:

La mère d'un ami : une joueuse passionnée.

Sa réussite : elle gagne dans les jeux, en amour et dans la vie.

Question: Toi, te considères-tu comme un gagnant dans la vie ?

2. Qu'est-ce que gagner dans la vie?

Les Premiers Prix (L'Art de Vivre):

Vivre pleinement

Expérimenter et accepter

Être créatif : inventer, innover, réaliser

Engager socialement : partager, participer

Avoir une prise de conscience et être responsable

Aimer et se ressourcer

Les Prix de Consolation (La Science de Comprendre):

Analyser : comprendre, raisonner, connaître

Juger : préjuger, décider

Avoir une perspective : opiner, penser, concevoir

Espérer et aider

Chercher des explications : excuser, expliquer

3. Vivre vs Comprendre:

Si tu comprends sans vivre, tu es peut-être intelligent, mais ne profites pas pleinement de la vie.

Si tu vis sans comprendre, tu es peut-être moins analytique, mais tu embrasses la beauté de la vie.

Question: Où te situes-tu entre ces deux pôles ?

L'Équilibre Idéal: Vivre tout en comprenant, chercher à avoir les deux.

La Valeur de Chaque Choix: Celui qui choisit de vivre la vie à pleines dents. Celui qui renonce à la vie perd la chance de vraiment gagner.

Peu importe où tu te situes, rappelle-toi : si tu vis, tu détiens déjà le premier prix. Et si tu arrives à combiner la vie et la compréhension? Bingo, tu as tout gagné!

NO 65 SE TUER

T'arrive-t-il de faire quelque chose pour tuer le temps? Si tu tues le temps, tu tues la vie. Si tu tues la vie, tu te tues. C'est cruel, et c'est ça. Et lorsque tu essaies de te changer toi-même en n'acceptant pas ce qui est, tu n'es jamais en train de vivre la réalité de ce qui est. Tu tues la

personne que tu es, chaque jour de ta vie, et en ne vivant pas pleinement qui tu es, là où tu es, au moment où tu y es. Tu te mens au sujet de la personne que tu es, ici maintenant, et c'est ce mensonge qui t'empêche de te rendre là où tu veux aller. Tu dis que tu es un bon être humain, typiquement normal. Comme tout bon être humain, typiquement normal, tu as le choix : *accepter et observer toute ta réalité ou te tuer, lentement et sûrement. Le seul moyen de te changer, ce n'est pas d'essayer, c'est de te regarder en face, franchement, d'accepter qui tu es, d'observer ce que tu fais, d'étudier comment, comment tu es, et d'expérimenter toute ta réalité, avec responsabilité. (Être ou ne pas être), dirait Shakespeare. Et cela, calmement, avec ou sans colère!

STRATÉGIES

L'Importance d'Accepter et de Vivre le Présent

Es-tu conscient des moments où tu essaies simplement de "tuer le temps" ? Voyons ensemble les conséquences de cette attitude et l'importance d'embrasser pleinement chaque instant.

1. Comprendre l'Expression "Tuer le Temps":

"Tuer le temps" : éviter, ignorer ou fuir le présent.

Conséquence : en échappant au moment présent, tu te détaches de la vie.

Question: Te rends-tu compte que, parfois, en évitant le présent, tu te privas d'une partie de ta vie ?

2. La Cruauté d'Éviter la Réalité:

L'impact de ne pas accepter ce qui est : ne pas vivre la réalité.

Le danger de se mentir à soi-même : te tenir éloigné de ta véritable essence.

3. L'Importance d'Être Authentique:

Reconnaître et accepter qui tu es dans le moment présent.

L'incohérence de prétendre être quelque chose que tu n'es pas.

L'impact du mensonge : cela te retient et t'empêche d'avancer.

4. Le Choix qui se Présente à Toi:

Deux voies :

Accepter et observer ta réalité.

T'évader de la réalité, te conduisant à une mort lente et spirituelle.

5. Comment Trouver la Voie de l'Acceptation:

La véritable transformation ne vient pas d'un effort forcé.

Se voir honnêtement : accepter, observer, étudier et expérimenter ton être.

Prendre responsabilité pour tes actions et ton état d'être.

Citation: « Être ou ne pas être », comme l'a dit Shakespeare.

6. Aborder la Vie avec Sérénité:

Appréhender chaque moment, que ce soit dans le calme ou face à la colère.

L'acceptation conduit à une paix intérieure.

Bref! Chaque instant est précieux. Au lieu de chercher à "tuer le temps", choisis la réalité, de t'accepter tel que tu es, et de vivre pleinement chaque moment. C'est la clé d'une vie épanouissante.

NO 66 COLÈRE

Tu dis que ton patron est un ((orgueilleux!)). Et qu'il veut toujours avoir raison! Et qu'il te met en colère! Bravo! Merveilleux! Vois et compte les manifestations précises de son style pompeux et irritant! Observe, étudie et expérimente. Il t'irrite? Formidable! Comment exactement? Décris ta colère: mesure-la, pèse-la. Quelle est sa couleur? Sa forme? Son odeur? Quels sont les muscles affectés? Quels dérangements sont produits dans quelles parties de ton corps? Arrête de résister à ta colère et commence à l'observer! Arrête d'éliminer ta colère, observe-la, accepte-la, sois avec elle, totalement, physiquement, intellectuellement, spirituellement. Et tu sais ce qui va arriver? Ce n'est pas que ton patron va cesser d'être un ((orgueilleux!) Ça, c'est son problème! Ce qui va arriver, c'est que tu vas cesser de l'expérimenter comme un ((orgueilleux!)) Ça, c'est ton affaire! Au lieu de te laisser irriter, tu prends soin de ta santé. Choisis! tout en ayant le goût du travail!

STRATÉGIES

Apprivoiser la Colère et Reprendre le Contrôle

Ton patron te met en colère ? Voilà une occasion d'apprendre sur toi-même ! Découvrons ensemble comment transformer cette réaction en une expérience constructive.

1. Reconnaître le Problème:

Ton patron et son comportement prétentieux.

La colère que cela te provoque.

Interrogation: Est-ce vraiment ton patron le seul responsable de ta colère ?

2. Observer avec Précision:

Identifier les comportements précis de ton patron qui t'irritent.

Mettre de côté les jugements pour privilégier l'observation objective.

3. Analyser ta Réaction:

Décris ta colère en détails : intensité, manifestations physiques, sensations...

Comment te sens-tu physiquement ?

Quelle serait la couleur, la forme, l'odeur de ta colère si elle était tangible ?

Quelles parties de ton corps sont affectées ?

4. Cesser de Résister à la Colère:

Plutôt que de la refouler, embrasse-la.

Observe, accepte et ressens ta colère en totalité, sans jugement.

Comprendre que la colère est une réaction naturelle, mais que tu as le pouvoir sur la manière de la gérer.

5. Réorienter ton Point de Vue:

Le comportement de ton patron est sa responsabilité, non la tienne.

Comment tu perçois et réagis face à ce comportement est entièrement de ton ressort.

Réalisation : le problème n'est pas dans le comportement de ton patron, mais dans ta réaction face à lui.

6. Prendre Soins de Soi:

En comprenant et en maîtrisant ta colère, tu prends soin de ta santé mentale et physique.

Choisis de voir la situation sous un autre angle et de préserver ton bien-être.

Chaque situation peut être une opportunité d'apprentissage. Plutôt que de laisser la colère te

submerger, transforme-la en une occasion de te connaître mieux et de grandir. Et, ce faisant, tu te découvriras une nouvelle passion pour ton travail.

NO 67 TRAVAIL

Tu n'aimes pas ton travail. Tu aimerais changer ton travail ou changer de travail. Sais-tu ce qu'il faut d'abord commencer à changer? Le premier détail à changer, c'est toi-même. Tout un détail. Commence par accepter ta réalité; accepte ton travail tel quel, observe-le, étudie-le, expérimente-le. Décris toi-même ce que tu aimes, ce que tu détestes. Décris aussi tes réactions corporelles, intellectuelles et émotives face à ton travail. Observe le tout avec l'oeil du peintre qui regarde une peinture ou avec l'oreille du musicien qui écoute une mélodie! Tu n'aimes pas ton travail. Tu aimerais changer ton travail ou changer de travail.

STRATÉGIES

Tu te trouves dans une situation où tu ressens du mécontentement vis-à-vis de ton emploi. Tu as l'envie profonde de modifier cet état de choses, de te lancer dans quelque chose de nouveau ou de différent. Mais as-tu déjà pensé que le premier élément à ajuster pourrait être ta propre perspective ? C'est une idée assez profonde si on y réfléchit. Avant tout, il est essentiel de s'accepter soi-même et de se familiariser avec sa réalité présente. Plutôt que de le repousser, choisis ton travail. Analyse-le, plonge-toi dedans, tente différentes approches. Prends le temps de réfléchir à ce qui te plaît et à ce qui te dérange. Sois conscient de tes émotions, de tes pensées et même de la manière dont ton corps réagit face à tes responsabilités professionnelles. Imagine-toi être un artiste, percevant chaque détail comme une source d'inspiration, que ce soit visuellement ou auditivement. Tu es confronté à un sentiment d'insatisfaction professionnelle, et tu veux le surmonter. Peut-être que la clé réside non pas seulement dans le changement de travail, mais aussi dans la manière dont tu perçois et interagis avec ton environnement professionnel actuel.

Sais-tu ce qu'il faut d'abord commencer à changer? Le premier détail à changer, c'est toi-même. Tout un détail. Commence par accepter ta réalité; accepte ton travail tel quel, observe-le, étudie-le, expérimente-le. Décris toi-même ce que tu aimes, ce que tu détestes. Décris aussi tes réactions corporelles, intellectuelles et émotives face à ton travail. Observe le tout avec l'oeil du peintre qui regarde une peinture ou avec l'oreille du musicien qui écoute une mélodie! Sois réaliste: accepte cette réalité, et tes réactions face à cette réalité, c'est la tienne, elle n'est à personne d'autre. Et là, regarde bien ce qui se passe et ce qui va se passer en toi et autour de toi: le calme va s'établir et les circonstances vont commencer à se transformer d'elles-mêmes, simplement parce que tu auras choisi d'assumer ta réalité. Regarde et tu verras. C'est là ta principale occupation!

NO 68 OCCUPATION

Tu cherches une occupation. Tu as déjà eu un emploi que tu as quitté pour diverses raisons. C'est fait, c'est fini, c'est passé. N'y pense plus, ne reviens pas en arrière, ne blâme personne, ne regrette rien. Fini: f, i, fi, n, i, ni, fini! L'avenir est à venir: vas-tu trouver? Quand? Où? Vas-tu gagner assez? Vas-tu trouver cela intéressant? Arrête d'espérer, de t'inquiéter, de t'énerver. Vis totalement l'instant présent. Accepte, observe, étudie la réalité actuelle: tes besoins, tes craintes, tes malaises. Fais par écrit un inventaire de tes talents, de tes capacités, de tes connaissances, de tes expériences. Voilà ton bagage. Accepte-le. Fais par écrit la description de l'occupation que tu désires vraiment, profondément, intensément, de tout ton coeur, de toutes tes forces, de tout ton être. Et surtout, ne dis pas que tu vas essayer de la trouver: ton occupation. Et si tu penses qu'il n'y a pas beaucoup d'occupation comme ça tu as raison, il n'y en a qu'une, c'est la tienne. Trouve-la toi-même, c'est ta responsabilité. Et n'aie aucun espoir.

STRATÉGIES

La Quête d'une Occupation Authentique

La recherche d'une occupation peut être source d'angoisse, mais aussi une opportunité de croissance personnelle. Voici une approche pour te guider dans ce voyage introspectif.

1. Lâcher Prise sur le Passé:

Accepter que ce qui est fait est fait.

Importance de ne pas ressasser le passé, de ne blâmer personne et de ne nourrir aucun regret.

Question: Es-tu prêt(e) à tourner la page ?

2. Éviter l'Anxiété Future:

Ne pas te laisser submerger par les inquiétudes concernant l'avenir.

Les dangers de l'espoir excessif et de la surexcitation.

3. L'Importance de l'Instant Présent:

Vivre l'instant présent en toute plénitude.

Accepter, observer, et comprendre ton état actuel : tes besoins, craintes, inconforts.

4. Inventaire Personnel:

Fais une liste écrite :

De tes talents.

De tes compétences.

De tes connaissances.

De tes expériences passées.

Réflexion: Quels sont les atouts uniques que tu apportes ?

5. Définir Ton Idéal:

Décris, de manière précise et écrite, l'occupation que tu souhaites vraiment poursuivre.

Le pouvoir de la visualisation et de l'intention claire.

6. L'Action et la Responsabilité:

L'importance de prendre des mesures concrètes plutôt que de simplement "essayer".

Comprendre que c'est à toi de trouver cette occupation unique et idéale.

7. Abandonner l'Espoir:

La différence entre espoir et intention.

Pourquoi compter sur l'espoir peut te retenir.

Ta quête d'une occupation n'est pas seulement une recherche d'un travail, mais aussi une découverte de toi-même. Avec introspection et action déterminée, tu peux trouver l'occupation qui résonne avec ton être authentique.

NO 69 DES ESPOIRS

Tu as grandi avec des espoirs. Tu as espéré pouvoir faire ça demain, pouvoir réussir la prochaine fois, pouvoir être heureux un bon jour! Réalise bien ceci: L'espoir est une béquille; ça aide, mais temporairement. Fais une expérience: d'abord lève la main droite jusqu'à la hauteur de l'épaule, et tiens-la horizontalement. Ensuite, avance, continue à faire des pas en espérant t'arrêter pour relaxer seulement lorsque tes pieds auront rejoint ta main droite. Dis-moi: Quand vas-tu relaxer? Jamais. C'est là que tu constates que l'espoir mène au désespoir.

Vis des expériences dans l'instant présent. Fais un voyage d'exploration intercellulaire. Assieds-toi, ferme les yeux, et relaxe. Observe, regarde, accepte et crée quelqu'un! C'est ton choix: fais-toi un cadeau!

STRATÉGIES

Il semble que tu aies toujours vécu dans l'attente, avec des rêves et des espoirs pour un avenir meilleur. Dès ta jeunesse, tu as reporté ton bonheur à plus tard, en pensant qu'un jour, tout serait mieux. Mais il est crucial de comprendre que l'espoir, bien qu'utile, est comme une béquille - il offre un soutien temporaire, mais ne constitue pas une solution à long terme.

Imaginons une expérience pour illustrer cela. Si tu lèves la main droite à hauteur d'épaule et que tu marches en voulant te reposer seulement quand tes pieds atteignent cette main, tu te rendras compte que ce moment ne viendra jamais. C'est une métaphore puissante pour démontrer que si tu es constamment en quête de cet espoir évasif, tu pourrais finir par te sentir encore plus désespéré et insatisfait.

La clé ici est de te recentrer et de vivre le moment présent. Chaque cellule de ton corps a une histoire à raconter, une expérience à vivre. Prends le temps de te connecter avec toi-même. Assois-toi, détends-toi, ferme les yeux et plonge dans une introspection profonde. Écoute, observe, et accepte ce qui vient. C'est en t'accordant ce moment de calme et de réflexion que tu pourras vraiment te comprendre et créer une meilleure version de toi-même.

Le pouvoir est entre tes mains. Offre-toi ce moment, cette opportunité de découverte et d'acceptation. C'est un cadeau que tu te fais, une chance de vraiment vivre au lieu de simplement espérer.

NO 70 CADEAU

Tu n'es pas un cadeau! C'est ce que les autres t'ont dit souvent. Tu as des qualités qu'ils n'aiment pas ou tu n'as pas les défauts qu'ils aiment. Et ils te disent encore que tu n'es pas un cadeau. En réalité, le plus beau cadeau que tu puisses faire aux autres et à la vie, c'est toi-même. Et toi, qui es-tu? Toi, c'est toi! Toi, ce n'est pas la personne que tu étais, que tu aurais pu être ou que tu aurais dû être. Ce n'est pas non plus la personne que tu seras, que tu pourrais être, que tu devrais être. Toi, c'est la personne que tu choisis d'être, dans ta vie actuelle, dans l'instant présent, là où tu es avec ce que tu as, en croissance, en évolution, bien vivante, corps, cerveau et âme. Tu n'es pas un cadeau que quelqu'un donne. Tu es un cadeau que tu donnes. Oui? Oui! Alors? Alors! Et puis après? Et puis après! La vie, c'est la vie, quel que soit ton sexe!

STRATÉGIES

Toi, le Cadeau Unique

La perception que les autres ont de nous peut influencer notre estime personnelle. Toutefois, il est essentiel de réaliser que tu es un cadeau en soi.

1. La Critique Externe:

Les jugements et perceptions des autres à ton égard.

La remise en question par les autres de ta valeur.

Interrogation: Pourquoi la validation externe joue-t-elle un rôle si important dans notre perception de nous-mêmes?

2. Redéfinition de "Cadeau":

Toi, dans ta singularité, es un cadeau.

Le cadeau ultime est d'offrir authentiquement soi-même aux autres et à la vie.

3. Qui es-tu réellement?

Ne pas te définir par le passé ou les attentes futures.

La personne que tu choisis d'être actuellement, ici et maintenant, est la véritable essence de toi-même.

Réflexion: Comment peux-tu choisir le cadeau que tu es en ce moment?

4. Le Cadeau en Mouvement:

La prise de conscience que tu es en croissance constante et en évolution.

La célébration de ton être à travers le corps, l'esprit et l'âme.

5. La Générosité de Soi:

Comprendre que tu n'es pas un cadeau qu'on donne mais que tu te donnes toi-même.

L'importance de se valoriser, indépendamment des perceptions des autres.

Affirmation: Oui, tu es un cadeau.

La vie est un voyage, et pendant ce voyage, tu as le pouvoir de te redéfinir et de t'offrir en tant que cadeau précieux. N'oublie jamais ta valeur intrinsèque, peu importe ce que les autres peuvent dire ou penser. Car tu es, en effet, un cadeau unique.

NO 71 LE SEXE

L'une des raisons pour lesquelles tu es tellement attiré par le sexe est que c'est l'une des expériences les plus emballantes, excitantes, enthousiasmantes. Cependant, la plupart du temps, tu ne vis pas l'expérience de ((faire l'amour))! Pourquoi? Pourquoi vas-tu d'un essai sexuel à un autre essai sexuel? Parce que tu es incapable de vivre une relation totale et authentique avec UNE personne, et tu te dis qu'en essayant souvent, tu vas y arriver. Le problème c'est que, à un moment donné, tu as vécu une vraie belle expérience, une merveilleuse expérience d'amour, un vrai partage. Et tu sais ce que tu as fait? Tu as pris cette expérience, tu l'as placée dans une boîte, et chaque fois que la vie t'offrait une expérience semblable, tu te disais: ((Wao! C'est peut-être aussi bon que ce qui est dans ma petite boîte)), et tu vas voir. Tu passes tant de temps à comparer que tu n'expérimentes jamais totalement ce qui est en train de t'arriver, ici, maintenant. Alors? Alors, vis pleinement, ici maintenant. Transforme-toi et le monde se transformera! (AUCUN STRATÉGIES)

NO 72 CHANGER LE MONDE

Certains lecteurs m'ont dit récemment: ((Tu as l'air d'avoir un grand plan pour changer l'univers!)) J'ai répondu: ((Non! Tout ce que j'ai, c'est un petit plan pour te donner le goût de vivre avec un peu plus d'harmonie et d'efficacité!)) C'est tout! Tout! Comme stratégie et comme tactique, c'est simple, simple, simple. Tu dois te rendre compte que personne ne va régler tes problèmes: tu dois créer le contexte pour les dissoudre. Tu as le choix entre accepter ou refuser les pressions sociales comme étant des faits de la vie. Un fait, c'est un fait. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, et ça c'est ça! Tu peux choisir: ou bien tu prends sur tes épaules la tâche de transformer le milieu où tu vis--- et là tu risques de devenir encore plus miné par l'anxiété, ou bien tu te consacres au plus petit et aussi au plus grand travail de toi-même--- et là, tu relaxes. Ton choix, c'est ta baguette magique!

STRATÉGIES

1. Introduction aux Attentes et Réalités :

Tu as peut-être l'impression qu'il faut un grand plan pour changer le monde. En réalité, il ne s'agit pas de grandes révolutions, mais de petites étapes personnelles.

2. Stratégie Simplifiée :

La stratégie que je te propose est simple : vivre avec plus d'harmonie et d'efficacité. N'attends pas que les autres règlent tes problèmes, prends l'initiative de créer un environnement propice à leur résolution.

3. Acceptation des Réalités de la Vie :

Comme les roches sont dures et l'eau mouillée, certaines choses sont des faits de la vie. Accepte-les. Les pressions sociales, par exemple, peuvent être acceptées ou refusées. C'est à toi de décider comment tu les abordes.

4. Choix de Ton Chemin :

Tu as deux choix :

- a. Essayer de transformer ton environnement. Attention, cela peut augmenter ton anxiété.
- b. Te concentrer sur ton développement personnel. C'est un travail à la fois petit et grand, qui te mènera à la relaxation.

5. Pouvoir du Choix :

N'oublie jamais que ton choix est puissant. C'est ta "baguette magique". Utilise-la à bon escient pour tracer le chemin qui te convient le mieux.

Cette structure décompose le message en étapes claires et offre une approche plus didactique, facilitant la compréhension et la réflexion personnelle.

NO 73 BAGUETTE MAGIQUE

Aimerais-tu te lever demain matin et trouver près de toi une baguette magique? La voici, ta baguette magique: à l'instant que tu as choisi, tu peux transformer complètement non seulement ta vie, mais aussi l'univers entier, et tout ce qu'il y a dans l'univers, tout simplement en le considérant comme étant ce qu'il est, c'est-à-dire en le regardant attentivement, en l'acceptant, en l'observant, en l'expérimentant, tel quel, avec ses joies et ses peines, avec ses naissances et ses décès, avec ses périodes de paix et ses époques de conflits. Regarde attentivement ce que tu es, où tu es, comment tu es. Regarde attentivement ton corps, ton logement, ton entourage, ton lieu de travail. Regarde attentivement tout ce qui fait partie de ta réalité. Et prends la responsabilité complète de toutes tes réactions. Choisis de vivre pleinement l'instant présent, d'être heureux à chaque instant présent: et la vie, c'est une série d'instantanés présents. C'est tout. Et c'est la volonté de Dieu!

STRATÉGIES

Ce passage est à la fois poétique et philosophique, te proposant un point de vue alternatif sur le pouvoir et le contrôle que tu as sur ta vie et l'univers. On commence avec l'idée de la baguette magique, un symbole classique de transformation et de magie. La baguette magique est une métaphore pour la capacité de changer ta réalité.

Il est suggéré que cette baguette magique est déjà en ta possession. Elle représente ta capacité à transformer ta vie et l'univers simplement en les acceptant et en les observant tels qu'ils sont. Cette approche t'invite à une prise de conscience profonde, à une observation attentive de ton existence, de ton environnement et de tout ce qui constitue ta réalité.

Cette réflexion te met face à ta responsabilité envers tes propres réactions et émotions. Il est souligné que tu as le choix de comment vivre chaque instant, en te concentrant sur le présent. Cela te rappelle que la vie est une succession d'instantanés présents, et que le bonheur peut être trouvé dans l'appréciation et l'acceptation de chaque instant.

Enfin, l'énoncé se termine par une note spirituelle, évoquant la volonté de Dieu. Cela peut

suggérer que vivre pleinement dans l'instant présent, en acceptant la réalité telle qu'elle est, serait en harmonie avec un ordre divin ou une forme de destinée supérieure.

En somme, ce passage t'invite à reconsidérer la façon dont tu perçois ton pouvoir personnel et ton interaction avec l'univers. Il t'encourage à embrasser pleinement l'instant présent, en reconnaissant et en acceptant la complexité et la beauté de la vie dans toute sa diversité.

NO 74 LA VOLONTÉ DE DIEU

Qui que tu sois, et quelles que soient tes options personnelles, tu te fais sûrement une conception de Dieu. Dieu, tel que tu le conçois, c'est la Puissance Supérieure dont tu tiens compte, à ta manière, pour conduire ta vie. C'est l'Être Suprême, la Force, l'Absolu, le Tout, l'Infini, l'Énergie, la Source. Et, au fil des expériences, tu découvres que tu choisis de confier à cette Puissance Supérieure toute ta vie: ton corps, ton cerveau et ton âme, ainsi que ton pouvoir de choisir. Ensuite, tu lui demandes la lumière pour connaître sa volonté et la force pour la suivre. Pose-toi cette question: Si Dieu, tel que tu le conçois, te disait exactement ce qu'il voudrait que tu fasses, tu serais heureux de le faire, que ce soit n'importe quoi, est-ce vrai? Alors, écoute bien ceci: ce que tu es, ce que tu as, ce que tu fais, c'est ce que Dieu veut que tu fasses, que tu aies, que tu sois. Sois heureux! Avec ou sans l'âme soeur!

STRATÉGIES

Toi, peu importe qui tu es et quelles que soient tes croyances personnelles, tu te fais certainement une idée de ce qu'est Dieu. Pour toi, Dieu représente cette Puissance Supérieure que tu prends en compte, à ta façon, pour orienter ta vie. Tu le perçois comme l'Être Suprême, la Force, l'Absolu, le Tout, l'Infini, l'Énergie, la Source. Au fil de tes expériences, tu réalises que tu as fait le choix de confier à cette Puissance Supérieure tous les aspects de ta vie : ton corps, ton esprit et ton âme, ainsi que ta capacité de choisir.

Puis, tu sollicites sa lumière pour comprendre ce qu'il souhaite pour toi et tu demandes la force de suivre ce chemin. Maintenant, pose-toi cette question importante : Si Dieu, tel que tu l'envisages, te disait précisément ce qu'il désire de toi, serais-tu prêt à le suivre, quelles que soient ses demandes ? Réfléchis bien.

Maintenant, écoute ceci attentivement : ce que tu es aujourd'hui, ce que tu possèdes et ce que tu accomplis, c'est précisément ce que Dieu, selon ta conception, souhaite pour toi. Sois donc satisfait de ta vie, que tu sois seul ou accompagné d'une âme soeur. Accepte-toi et accepte ta vie telle qu'elle est, car elle est le reflet de la volonté divine telle que tu la comprends.

NO 75 L'ÂME SOEUR

Tu as peut-être travaillé fort pour que tout aille pour le mieux dans ta relation avec l'âme soeur. Tu es peut-être arrivé à dire que ce n'est pas LA personne. Et tu t'es mis à la recherche d'une autre âme soeur LA vraie, LA personne: LE gars ou LA femme. L'as-tu trouvée? Non! Pourquoi? Parce que tu ne l'as pas cherchée! Cherche-la, et tu LA trouveras! Cependant, choisis de LA chercher et aussi de LA trouver. Ne te contente pas de LA chercher, pour te donner ensuite des excuses pour ne pas l'avoir trouvée. De plus, bien que cette âme soeur soit parfaite, elle s'exprime à travers un corps et un cerveau qui sont loin d'être parfait. Quel doit donc être ton choix? Choisis d'être la cause, non l'effet de ton instant présent: LA personne est quelque chose que tu peux créer en disant: ((Je LA crée!)) Deviens le créateur de ta réalité et tout l'univers se déplacera pour faire valider ton choix et ta création. N'aie pas pitié de toi, ni de moi!

STRATÉGIES

1. Réflexion sur les Relations Passées :

Tu as peut-être investi beaucoup d'efforts dans une relation, pensant avoir trouvé ton âme sœur, pour finalement conclure qu'elle n'était pas la personne idéale.

2. La Quête de la Vraie Âme Sœur :

Tu t'es peut-être mis en quête de la vraie âme sœur, l'homme ou la femme parfaite pour toi. Mais tu t'es rendu compte que tu ne l'as pas encore trouvée.

3. L'Importance de la Recherche Active :

La raison pour laquelle tu ne l'as pas trouvée, c'est peut-être parce que tu ne l'as pas réellement cherchée. Il est crucial de chercher activement et intentionnellement.

4. Choisir de Trouver et Créer :

Ne te limite pas à chercher ; choisis également de trouver. Évite de te donner des excuses pour ne pas trouver. Comprends que même si cette âme sœur est parfaite, elle s'exprime à travers un corps et un esprit imparfaits.

5. Être la Cause de ta Réalité :

Choisis d'être la cause, pas l'effet, de ton présent. Proclame que tu crées cette personne idéale, et deviens le créateur de ta réalité. L'univers conspirera alors pour valider ton choix et ta création.

6. Avertissement contre l'auto-apitoiement :

Ne te complais pas dans l'auto-apitoiement, ni pour toi, ni pour moi. Assume la responsabilité de ta quête et de ton bonheur.

Cette structure te guide à travers une réflexion sur la recherche de l'âme sœur, soulignant l'importance de l'action active et de la responsabilité personnelle dans la création de sa réalité amoureuse.

NO 76 PITIÉ

Quand tu traverses une période de souffrance, de misère, de difficultés, tu es peut-être porté à t'apitoyer sur toi-même. Pourquoi? Parce que peu de gens ont le temps de s'occuper de toi. Alors, tu trouves que la vie est cruelle, que tu ne mérites pas tout ce qui t'arrive, et tu te demandes ce que tu as bien pu faire au bon Dieu! J'ai des nouvelles pour toi. La vie, c'est la vie, de la même manière que la loi de la gravité, c'est la loi de la gravité. La loi de la gravité fait que tous les corps sont attirés vers le sol: une roche, ou un diamant, un marteau, ou un bistouri, un menuisier ou un évêque, un vieillard ou une femme enceinte. La vie n'accepte pas d'excuses, elle demande des résultats: pour toi comme pour tous les êtres humains, sans exception, la vie donne à qui sait prendre ses responsabilités, faire face à sa réalité, être sincère envers soi-même, payer le prix, choisir d'être heureux. Dès cet instant, choisis de ne plus inspirer pitié: inspire la joie. Tu éviteras la dépression!

STRATÉGIES

Tu sais, quand tu traverses ces moments de souffrance, tu peux te sentir seul et incompris. C'est vrai que souvent, les autres sont trop pris par leurs propres vies pour s'apercevoir de ton combat. Et oui, dans ces instants, il peut t'arriver de penser que la vie est injuste, que tu ne mérites pas toutes ces épreuves, et tu te demandes même si le destin a quelque chose contre toi.

Mais voilà, je dois te dire quelque chose d'important. La vie, elle suit ses propres règles, un peu comme la loi de la gravité. Cette loi attire tout vers le sol, que ce soit un objet précieux ou

banal, une personne ordinaire ou importante. De la même manière, la vie ne fait pas de distinction, elle ne te donne pas de traitement spécial.

Elle ne s'arrête pas pour écouter tes excuses. Ce qu'elle attend de toi, c'est de l'action, des résultats. Elle récompense ceux qui prennent leurs responsabilités, qui font face à la réalité, qui restent honnêtes envers eux-mêmes, qui sont prêts à payer le prix de leurs choix et qui décident de chercher le bonheur malgré les obstacles.

Donc, à partir de maintenant, fais un choix différent. Au lieu de susciter la pitié, essaie d'inspirer la joie autour de toi. C'est un pas vers l'éloignement de la dépression. La vie est difficile, c'est vrai, mais c'est aussi toi qui décide comment tu veux la vivre. Alors, choisis de vivre d'une manière qui te rend fier, qui te rend heureux, et qui apporte quelque chose de positif aux autres. C'est ainsi que tu pourras transformer ta situation et voir la vie sous un jour nouveau.

NO 77 DÉPRESSION

T'es-tu déjà senti déprimé, fatigué, triste, découragé? T'arrive-t-il de souffrir d'impatience, d'insomnie, de nervosité, de ralentissement de la digestion? As-tu la sensation d'un affaiblissement intellectuel, d'un manque de mémoire, d'un raisonnement lent? Te demandes-tu à quoi ça sert de vivre, de lutter, de travailler, d'aimer sans vraie raison? Fais face à la réalité: tu es dans un état dépressif. Selon ma théorie, tu as choisi d'être ainsi. Pourquoi? Tu n'as peut-être pas le temps d'essayer de comprendre. Tu trouverais d'autres raisons pour expliquer ta dépression! Que dois-tu faire? Choisis d'en sortir chaque jour:

- 1- Mange peu et souvent, surtout des fruits et des légumes. Évite la cigarette, l'alcool, la drogue, les sucreries et les pâtisseries.
- 2- Fais plusieurs petites siestes.
- 3- Prends de longues marches.
- 4- Lis quelques pages d'un bon livre. Évite les journaux, la radio, la télé.
- 5- Prends deux bains ou douches. Commence chaud, termine froid.
- 6- Prie et médite souvent, à ta manière, à ton rythme.
- 7- Vis l'instant présent. Sois bon pour toi et pour les autres.

Toi et toi seul peux choisir d'en sortir. Choisis! Choisis maintenant. Regarde! Tu commences déjà à en sortir! Et fais cela sans jalousie!

STRATÉGIES

Contextualisation : La dépression est un état que beaucoup d'entre nous peuvent expérimenter à un moment ou à un autre de notre vie. Elle se manifeste de diverses manières et peut affecter profondément notre bien-être quotidien.

Identification des Symptômes :

Émotionnels : Te sens-tu souvent déprimé, triste ou découragé ?

Physiques : As-tu des problèmes de sommeil, de nervosité ou un ralentissement de la digestion ?

Intellectuels : Ressens-tu un affaiblissement intellectuel, une perte de mémoire ou un raisonnement lent ?

Réflexion Introspective :

Questionnement Existentiel : Te demandes-tu parfois à quoi ça sert de vivre, de lutter ou

d'aimer sans trouver de raison valable ?

Diagnostic Personnel :

Constat : Si tu te reconnais dans ces symptômes et ces questionnements, il est probable que tu sois dans un état dépressif.

Perspective Personnelle : Selon ma théorie, cet état peut découler de choix conscients ou inconscients que tu as faits.

Stratégie de Sortie :

Alimentation Saine : Mange régulièrement, privilégie les fruits et légumes. Évite la cigarette, l'alcool, la drogue, les sucreries et les pâtisseries.

Repos : Accorde-toi plusieurs petites siestes pour récupérer.

Activité Physique : Pratique de longues marches pour revitaliser ton corps et ton esprit.

Lecture Enrichissante : Lis quelques pages d'un bon livre chaque jour. Éloigne-toi des médias stressants comme le web, le cellulaire, les journaux, la radio et la télé.

Hygiène et Bien-être : Prends deux bains ou douches par jour, en alternant chaud et froid.

Méditation et Prière : Prie et médite régulièrement, selon tes croyances et à ton rythme.

Vivre le Moment Présent : Concentre-toi sur le présent, sois bienveillant envers toi-même et les autres.

Appel à l'Action : Rappelle-toi que toi seul peux décider de sortir de cet état. Choisis de le faire dès maintenant.

Motivation : En suivant ces étapes, tu verras des améliorations. Tu es déjà sur le chemin de la guérison. Avance sans jalousie ni envie.

Ce guide est conçu pour t'offrir une structure claire et des étapes pratiques à suivre pour t'aider à surmonter la dépression. N'oublie pas, le choix de changer est entre tes mains.

NO 78 JALOUSIE

La jalousie dont je veux te parler aujourd'hui est la jalousie amoureuse fondée sur l'égoïsme: celle qui voudrait que l'être aimé soit prisonnier et ne puisse pas communiquer avec d'autres. La jalousie peut être causée d'un côté par une agressivité non libérée, accumulée pendant ton enfance, d'un autre côté, par une anxiété face à l'incertitude de l'avenir. Tu as presque tous ressenti une certaine jalousie: il est humain de vouloir être accepté et aimé, et être la personne que quelqu'un aime le plus. De ce point de vue, la jalousie normale peut jouer un rôle important dans le développement de ta sociabilité! Cependant, pose-toi la question: ta jalousie te pousse-t-elle à devenir possessif au point où l'être aimé a de la difficulté à respirer? Laisse-tu à l'autre l'espace psychologique requis pour un épanouissement normal, une croissance légitime? Vis l'instant présent, accepte et observe l'autre tel quel, dans ce qu'il est, dans ce qu'il fait, dans ce qu'il a. Toi, c'est toi; lui, c'est lui; elle, c'est elle. Et surtout, ne blâme personne.

STRATÉGIES

La jalousie dont il est question ici, celle qui est fondée sur l'égoïsme et qui cherche à enfermer l'être aimé dans une sorte de prison émotionnelle, est un sujet délicat et complexe.

Cette forme de jalousie peut trouver ses racines dans une agressivité non exprimée ou non résolue remontant à l'enfance, ou bien dans une anxiété liée à l'incertitude de l'avenir. C'est une réaction humaine, car au fond, tout le monde désire être accepté, aimé et privilégié dans le cœur de quelqu'un.

Il est vrai que la jalousie, dans une certaine mesure, peut être un indicateur normal de l'attachement et peut même jouer un rôle dans le développement de tes compétences sociales. Cependant, il est crucial de te poser les bonnes questions : cette jalousie te conduit-elle à devenir excessivement possessif ? Empêches-tu l'être aimé de respirer, de s'épanouir, de grandir ?

L'appel à vivre l'instant présent et à accepter l'autre tel qu'il est, est fondamental. Il est essentiel de comprendre que tu es toi, avec tes propres qualités et défauts, et l'autre est un individu à part entière, avec sa propre identité et son propre chemin de vie. Respecter cet espace psychologique mutuel est crucial pour une relation saine et épanouissante.

Bref! L'exhortation à ne blâmer personne est sage. La culpabilisation ne fait qu'aggraver les sentiments de jalousie. Il est plus productif de se concentrer sur l'auto-réflexion, l'amélioration personnelle et la compréhension mutuelle.

NO 79 BLÂMER

Lorsque tu trouves que ça va mal, et que tu souffres, tu es peut-être porté à trouver un coupable et à le blâmer de tout ce qui t'arrive de mal. Mais comment réagiras-tu si tu prenais conscience que c'est toi qui as choisi tout ce qui t'arrive? Oui! Oui! Toi! La cause de tout! Toi! N'essaie pas de comprendre. Prends-en conscience. Tu as choisi ton accident, ta maladie, ta séparation, ta dispute, ta querelle, ta ruine, ton congédiement. TOUT. Tu n'es pas coupable. Tu es responsable. Devant une catastrophe, au lieu de blâmer qui que ce soit, dis-toi: "Pourquoi me suis-je fait cela à moi?" Et n'attends pas la réponse. Choisis de te dire: "Qu'est-ce que je fais, moi, ici maintenant, pour éliminer les barrières qui m'empêchent d'être une personne heureuse et de savourer la vie?" Choisis! Oui! Tu es responsable!

STRATÉGIES

Faisons une pause, prends une profonde respiration. Nous allons plonger ensemble dans une réflexion sur ton rôle dans les événements de ta vie. Je veux que tu te concentres et que tu étudies vraiment à ce qui va suivre.

D'abord, considère les moments où tu te sens mal, où tu souffres. Tu as tendance, n'est-ce pas, à chercher un coupable? À vouloir blâmer quelqu'un pour tout ce qui ne va pas? Mais, et c'est un grand mais, que se passerait-il si tu réalisais que tu es l'architecte de ta propre vie? Oui, toi! C'est une pensée puissante, n'est-ce pas?

Alors, ne cherche pas tout de suite à comprendre ou à rationaliser. Juste, prends-en conscience. Pense à tous ces événements : ton accident, ta maladie, ta séparation, tes disputes... Imagine un instant que tu les aies choisis. Ça te semble fou? Mais reste avec moi.

Ce n'est pas une question de culpabilité. Il s'agit de responsabilité. C'est différent. Lorsque tu es confronté à une catastrophe, au lieu de pointer du doigt, demande-toi plutôt : "Pourquoi ai-je fait cela à moi-même?" Et ne cherche pas immédiatement une réponse.

L'étape suivante est cruciale. Demande-toi : "Qu'est-ce que je fais, là, en ce moment, pour

éliminer les obstacles qui m'empêchent d'être heureux et de profiter de la vie?" C'est là que ton pouvoir réside. Dans le choix. Dans la responsabilité.

Tu n'es pas un jouet du destin. Tu es le maître de ta vie. Choisis d'agir, de penser, et de vivre en conséquence. C'est un grand pouvoir, mais aussi une grande responsabilité. Es-tu prêt à le choisir ?

NO 80 RESPONSABLE

Tu prends la responsabilité de lire ceci, de le comprendre et surtout de le vivre. La responsabilité commence avec la volonté de reconnaître que tu es la cause d'une situation. C'est la capacité de faire face à une situation, avec le point de vue que tu es la source de ce que tu fais et de ce que tu as. Et cela, que tu le constates ou non, à ce moment-là. Ce point de vue inclut même ce qu'un autre te fait, et ce qu'un autre fait à un autre, dans ta réalité. La responsabilité n'est pas synonyme de faute, de blâme, ni de culpabilité, car ces trois mots supposent des jugements de valeur: bien ou mal, mieux ou pire, droit ou croche. Tu es responsable, quand tu admetts que tu es la source, la cause, le créateur de ta propre expérience. Et ça marche! Et tu deviens le gourou de ta vie!

STRATÉGIES

Tu te confrontes ici à une perspective puissante sur la responsabilité, qui repose sur l'autonomie et l'auto-évaluation. Cet énoncé t'invite à choisir pleinement le rôle que tu joues dans ta propre vie. Il t'encourage à reconnaître que, dans une large mesure, tu es l'artisan de tes expériences et de tes réalités.

La responsabilité, telle qu'elle est décrite ici, va au-delà de la simple admission de culpabilité ou de l'acceptation de fautes. Elle est plutôt une reconnaissance proactive de ton pouvoir personnel et de ton influence sur ta vie et ton environnement. En acceptant que tu es la cause et la source de tes expériences, tu te libères des chaînes du blâme et de la victimisation. Cela ne signifie pas ignorer le rôle des autres ou les circonstances extérieures, mais cela place l'accent sur ta capacité à répondre et à te positionner face à ces facteurs.

En adoptant cette perspective, tu t'octroies un pouvoir considérable. Tu deviens le "gourou" de ta vie, comme le dit l'énoncé. Cela signifie que tu as le pouvoir de changer les choses, de t'adapter, d'apprendre et de grandir à partir de tout ce que tu rencontres. Cela t'oblige aussi à être honnête avec toi-même, à évaluer tes actions et leurs conséquences sans te cacher derrière des excuses ou des justifications.

Cependant, il est important de noter que cette vision peut aussi être confrontante. Elle exige une maturité émotionnelle et une force de caractère pour être véritablement vécue. De plus, il faut faire attention à ne pas tomber dans l'extrême de s'attribuer la responsabilité de tout, ce qui pourrait mener à un fardeau écrasant et non réaliste.

En résumé, tu es invité à adopter une vision de la responsabilité qui te place fermement aux commandes de ta vie, tout en restant conscient des limites et des nuances de cette approche. C'est un chemin vers plus d'autonomie, de prise de conscience, et finalement, vers une vie plus épanouie.

NO 81 GOUROU

Aujourd'hui, j'ai le goût de te taquiner, gourou, avec tout le respect que je dois à ceux qui le méritent! Un gourou, un vrai, est un personnage qui joue gagnant. Tu choisis le jeu que tu veux jouer, tu définis les règles, tu choisis le fromage et non le tuyau qui cache le fromage, tu soumets les problèmes et tu vis pleinement ta vie. Veux-tu être un gourou? Voici les

instructions à suivre:

- 1- Choisis ton fromage, ce que tu veux vraiment dans la vie être heureux, avec paix, joie, santé, amour, vie.
- 2- Choisis l'entente précise que tu vas proposer à ceux qui vont te rendre service.
- 3- Choisis de rendre service et accepte que l'on te rende service, toujours selon une entente précise.
- 4- Choisis de jouer ta vie pleinement, totalement, sincèrement: donne-toi entièrement à la vie.
- 5- Choisis de soumettre tes problèmes à une force supérieure pour obtenir la lumière et la force.

Et tu seras un gourou. Quand vas-tu commencer? C'est déjà commencé! Bravo! Salut, gourou! Maintenant observe et accepte le changement.

STRATÉGIES

Partie 1 : Compréhension du Texte :

Invite-toi à lire attentivement le texte.

Questionne-toi sur ce que signifie "jouer gagnant" et choisir son propre jeu dans la vie.

Partie 2 : Analyse des Instructions pour Devenir Gourou :

Instruction 1 : Demande-toi ce que représente ton "fromage", c'est-à-dire, ce que tu veux vraiment dans la vie.

Instruction 2 : Réfléchis sur l'importance des ententes précises avec les autres.

Instruction 3 : Considère la valeur du service mutuel basé sur des accords clairs.

Instruction 4 : Interroge-toi sur ce que signifie jouer ta vie « pleinement, totalement, sincèrement ».

Instruction 5 : Pense à l'idée de soumettre tes problèmes à une force supérieure.

Partie 3 : Implications Personnelles et Mise en Pratique :

Réfléchis sur comment ces instructions peuvent être appliquées concrètement dans ta vie.

Imagine les changements que cela pourrait entraîner.

Visualise-toi en train de devenir un « gourou » dans ton propre contexte.

Bref! Récapitule les points clés et les instructions du texte.

Exprime ton ressenti : Te sens-tu inspiré pour commencer ce chemin ?

Encourage-toi à observer et accepter les changements qui surviendront.

NO 82 LE CHANGEMENT

Quelqu'un a déjà écrit: ((Il n'y a qu'une seule chose qui ne change pas, c'est le changement)). En effet, tout change autour de toi: les familles, les écoles, la société, les villes, tout. Il y a même des planificateurs du changement. Et toi, est-ce que tu changes? Tu peux choisir de ne pas changer, de rester tel que tu es, et de dire: ((J'ai tout essayé et ça marche pas, c'est pour ça que j'ai décidé de rester comme je suis!)) Et tu peux choisir de changer seul, lentement, à ta vitesse, selon les diverses circonstances de la vie, à la mesure de tes échecs et de tes succès. Et tu peux choisir de changer plus rapidement, guidé par quelqu'un de plus expérimenté, qui te fera vivre des expériences pouvant t'amener à découvrir, développer et utiliser tes talents, tes forces, tes aptitudes; ainsi, tu seras plus heureux avec toi-même et plus utile aux autres. Et rappelle-toi: il y a une seule chose assez puissante pour transformer la qualité de ta vie rapidement: TOI. Commence: ce sera une initiation!

STRATÉGIES

Tu es ici confronté à une réflexion profonde sur le changement, une constante inévitable dans la vie. Cet énoncé te rappelle que, bien que le monde autour de toi soit en perpétuel

mouvement, tu as le pouvoir de choisir comment tu réagis et évolues face à ces transformations.

D'abord, il est important de reconnaître que le changement est omniprésent. Comme il est dit, "il n'y a qu'une seule chose qui ne change pas, c'est le changement". Cette affirmation t'invite à accepter le changement comme une partie intégrante de l'existence, plutôt que de le voir comme une perturbation ou une menace.

Ensuite, l'énoncé te pose une question essentielle : "Et toi, est-ce que tu changes?" Cette question te pousse à réfléchir sur ta propre évolution. Es-tu quelqu'un qui résiste au changement, qui préfère le confort de ce qui est familier? Ou es-tu quelqu'un qui choisit le changement, qui voit les opportunités de croissance et d'apprentissage?

Il est souligné que tu as des choix. Tu peux choisir de rester immobile, de ne pas changer, mais cette décision peut te laisser à la traîne dans un monde en constante évolution. Tu peux aussi choisir de changer à ton rythme, en apprenant de tes succès et de tes échecs, en te développant au gré des circonstances de la vie. Ou encore, tu peux opter pour un changement plus rapide et plus structuré, guidé par quelqu'un d'expérimenté qui peut t'aider à exploiter tes talents et tes forces.

L'élément crucial ici est la reconnaissance que tu es l'acteur principal dans le processus de ton propre changement. "Il y a une seule chose assez puissante pour transformer la qualité de ta vie rapidement: TOI." Cela te rappelle que, bien que tu puisses recevoir de l'aide et des conseils, la responsabilité ultime de ton évolution t'appartient.

Finalement, cet énoncé t'encourage à choisir le changement, à reconnaître ton rôle central dans ton propre développement et à agir en conséquence. Il t'invite à voir le changement non pas comme un ennemi, mais comme un compagnon de route dans le voyage de la vie. Et surtout, il te rappelle que commencer ce voyage est en soi une initiation, une ouverture à de nouvelles possibilités et à un avenir plus épanouissant.

NO 83 INITIATION

Une initiation, c'est une introduction à certaines choses secrètes. Voici ton initiation à la vie, c'est-à-dire tout ce qu'une jeune personne doit savoir sur la vie. Ce qui existe, existe. Ce qui n'existe pas n'existe pas. S'il pleut, il pleut. S'il ne pleut pas, il ne pleut pas. Tu as fait ta vente, tu as fait ta vente. Tu ne l'as pas faite, tu ne l'as pas faite. Tu as réussi ton examen, tu as réussi ton examen. Tu ne l'as pas réussi, tu ne l'as pas réussi. N'essaie pas de tout comprendre, de tout justifier, de tout expliquer. Un résultat, c'est un résultat; une excuse, c'est une excuse; un fait, c'est un fait; une opinion, c'est une opinion; un désir, c'est un désir; une idée, c'est une idée! Maintenant que tu es initié, continue ta vie: personne ne peut la vivre à ta place. Ce que tu découvres, c'est ce que tu découvres avec ou sans mot de passe.

STRATÉGIES

La Réalité est Incontestable : Ce qui est, est. Apprendre à accepter les choses telles qu'elles sont est essentiel. La résistance aux faits ne fait que générer de la souffrance.

La Simplicité de l'Existence : Parfois, la vie est moins compliquée que nous le pensons. Il pleut ou il ne pleut pas, tu as réussi ou tu as échoué - ces vérités simples sont fondamentales.

Prise de Responsabilité

Les Actions et leurs Conséquences : Reconnaître que nos actions ont des résultats est crucial. Si tu as fait une vente, c'est grâce à tes efforts. Si tu ne l'as pas faite, il est temps de réfléchir et d'apprendre.

Pas de Place pour les Excuses : Les excuses peuvent nous empêcher de voir la vérité. Accepter l'échec comme une opportunité d'apprendre est plus constructif.

Perspective et Croissance

L'Importance des Opinions et des Désirs : Chacun a ses propres opinions et désirs. Ils sont valides, mais ils ne définissent pas la réalité extérieure.

La Découverte Personnelle : La vie est un voyage de découverte personnelle. Ce que tu apprends et expérimentes, c'est unique à toi.

Liberté et Autonomie

Vivre sa Propre Vie : Personne d'autre ne peut vivre ta vie. Choisir cette autonomie est libérateur.

Découvertes Sans Restrictions : Tu n'as pas besoin de mot de passe ou de permission pour découvrir et apprendre. La curiosité est ton guide.

Application Pratique

Réflexion Personnelle : Prends le temps de réfléchir à ces concepts. Comment se manifestent-ils dans ta vie ?

Journalisation : Considère l'écriture d'un journal comme un moyen de suivre ton parcours et tes découvertes.

Pratique de la Pleine Conscience : La méditation ou la pleine conscience peuvent t'aider à accepter la réalité telle qu'elle est.

Éducation Continue : Continue à apprendre et à t'ouvrir à de nouvelles expériences et connaissances.

Cette initiation à la vie est un rappel puissant de la simplicité et de la complexité de l'existence. C'est une invitation à vivre authentiquement, à accepter les vérités fondamentales, et à découvrir la richesse de l'expérience personnelle.

NO 84 LE MOT DE PASSE

Un mot de passe, c'est le mot qu'il faut dire pour qu'on te laisse entrer dans un endroit gardé, comme par exemple un fichier d'ordinateur. Dans des familles, le mot de passe c'est: ((Y a-t-il quelqu'un de malade?)) Dans des milieux de travail, la question est celle-ci: ((C'est quoi ton trouble aujourd'hui?)) Dans certains coins, on fait toujours référence au passé: ((Qu'est-ce qui est arrivé?)) Dans d'autres, on s'inquiète constamment du futur: ((Qu'est-ce qui va arriver?)) Et toi, quel mot de passe exiges-tu pour laisser les autres entrer dans ton espace? Surtout: quel est le mot qui te sert pour passer d'instant de paix à un autre instant de paix? Selon mes observations, mes études et mes ex-expérimentations, mon mot de passe c'est Obétex. Ainsi, j'en arrive petit à petit à évoluer vers un degré plus avancé où les mots sont: ((MOI, ICI, MAINTENANT.)) Et passe! Passe avec ton intelligence!

STRATÉGIES

L'énoncé "NO 84 LE MOT DE PASSE," est une réflexion intéressante sur la façon dont les mots de passe fonctionnent non seulement dans leur sens littéral mais aussi dans un sens métaphorique et émotionnel.

Analyse de l'Énoncé :

Mot de Passe Littéral : Au départ, l'énoncé introduit le concept familier d'un mot de passe comme un sésame pour accéder à des espaces protégés, tels que des fichiers d'ordinateur.

Mot de Passe Familial : La mention de "Y a-t-il quelqu'un de malade ?" illustre comment dans certains contextes familiaux, des questions spécifiques fonctionnent comme des mots de passe émotionnels pour exprimer de la préoccupation et créer un sentiment d'appartenance.

Mot de Passe Professionnel : "C'est quoi ton trouble aujourd'hui ?" reflète peut-être la dynamique dans certains milieux de travail où la communication est plus directe et peut-être moins filtrée par la politesse.

Référence au Passé et au Futur : Certaines personnes ou cultures sont plus centrées sur le passé ("Qu'est-ce qui est arrivé ?") ou sur le futur ("Qu'est-ce qui va arriver ?"). Ces questions peuvent servir de mots de passe pour engager la conversation ou pour comprendre la perspective d'autrui.

Introspection Personnelle : La question "quel mot de passe exiges-tu pour laisser les autres entrer dans ton espace ?" invite à une introspection profonde. Elle suggère que nous avons tous nos propres "mots de passe" émotionnels ou conceptuels qui déterminent comment et quand nous laissons les autres entrer dans notre espace personnel.

Transition vers la Paix : La question sur le mot qui sert à passer "d'instant de paix à un autre instant de paix" soulève l'idée que certains mots ou pensées peuvent être des catalyseurs pour maintenir ou retrouver la paix intérieure.

Mot de Passe Personnel : Je te partage mon propre mot de passe, "Obétex", qui est un mot clé personnel pour évoluer vers une conscience plus présente et pacifique, symbolisée par les mots "MOI, ICI, MAINTENANT."

Interprétation et Conseils Personnels :

Réfléchis à tes Propres Mots de Passe : Quels mots ou questions ouvrent des portes dans ta vie ? Quels sont ceux qui te permettent de te connecter avec toi-même ou avec les autres ?

Conscience de l'Instant Présent : La transition vers "MOI, ICI, MAINTENANT" est puissante. Cela évoque l'idée de pleine conscience, de vivre pleinement dans l'instant présent.

Utilise tes Mots de Passe à Bon Escient : Prends conscience des mots ou des questions que tu utilises fréquemment. Sont-ils constructifs ? Te mènent-ils vers la paix et la compréhension, ou vers la confusion et la distance ?

L'énoncé t'invite à explorer la manière dont les mots influencent ta vie, tes relations et ton bien-être intérieur. C'est un rappel que les mots peuvent être des clés pour ouvrir non seulement des portes physiques, mais aussi des portes émotionnelles et psychologiques.

NO 85 L'INTELLIGENCE

Ton intelligence est un ordinateur puissant. Depuis ta conception, il a enregistré tous tes instants présents. Son but: c'est de te faire survivre, malgré tout. Et pour cela, tous les moyens sont bons. Même le mensonge, c'est-à-dire une certaine obstination à ne pas vouloir accepter la réalité. L'intelligence cherche à devenir ton maître, au lieu de demeurer ton serviteur. C'est alors que seul son point de vue devient bon. C'est à cause de cela que tu cherches à avoir raison et à ne jamais avoir tort, à dominer et à éviter la domination, à te justifier et à empêcher les autres de se justifier. Or, il n'est pas nécessaire d'avoir raison pour être heureux. Il n'est même pas nécessaire d'avoir tort. Il suffit d'être, et de sourire, et de laisser les gens être, et d'accepter leur sourire, et d'observer la situation, sans raisonner, sans comprendre, sans expliquer. Tu es! Toi! C'est tout! C'est tout! C'est assez! Si tu étais une chenille, tu serais une chenille.

STRATÉGIES

Tu es comme un ordinateur puissant, ton intelligence est un outil remarquable. Depuis ta naissance, elle enregistre chaque moment, chaque instant présent, avec une précision étonnante. Son but ultime, c'est ta survie, ta continuation dans ce monde plein de défis. Pour y parvenir, elle n'hésite pas à utiliser tous les moyens à sa disposition, même les plus controversés. Oui, même le mensonge, cette obstination à refuser la réalité telle qu'elle est.

Mais attention, ton intelligence cherche parfois à te dominer, à devenir ton maître plutôt que de rester à sa juste place de serviteur. Quand cela se produit, seul son point de vue prévaut, et c'est là que les problèmes commencent. Tu te retrouves alors à vouloir avoir raison à tout prix, à éviter de te tromper, à dominer les autres et à éviter d'être dominé, à te justifier et à empêcher les autres de faire de même. C'est un cercle vicieux.

Pourtant, il est important de comprendre que tu n'as pas besoin d'avoir raison pour être heureux. Et tu n'as même pas besoin d'avoir tort. Il suffit simplement d'être, de sourire, de laisser les gens être eux-mêmes, d'accepter leur sourire, d'observer la situation sans chercher à raisonner, à comprendre, à expliquer. Tu es toi, et c'est tout ce qui compte.

Si tu étais une chenille, tu serais simplement une chenille, sans te préoccuper de savoir si tu es dans le vrai ou dans le faux. L'existence en soi est suffisante, sans besoin de justifications ou d'explications. C'est un état d'être pur, sans les complications que l'intelligence peut parfois apporter.

NO 86 LES CHENILLES

Deux belles petites chenilles causaient ensemble.

L'une te dit: ((Peux-tu réussir à sauter assez haut pour arriver sur cette Table?)).

L'autre: ((Jamais de la vie!)).

L'une: ((Essayons quand même!)).

L'autre: ((Tu sais bien qu'une chenille, ça ne saute pas; ça marche, et très lentement)).

L'une: ((Essayons encore)).

L'autre: ((Je te dis que c'est impossible!))

Et cette conversation a continué longtemps, longtemps, tellement longtemps qu'à un moment donné, elles sont devenues de beaux grands papillons multicolores et survolaient la table. Quelle est la morale de cette fable? Allez, plonge avec spontanéité! La peur est un voleur d'intuition!

STRATÉGIES

Ah, quelle belle histoire de chenilles, n'est-ce pas ? Elle t'invite à réfléchir sur la nature des limites et les possibilités de transformation.

Les deux chenilles dans cette histoire représentent deux attitudes différentes face aux défis et aux obstacles. L'une d'entre elles est prête à tenter, à expérimenter, même face à ce qui semble impossible. L'autre, par contre, est convaincue de l'impossibilité et refuse même de considérer l'essai.

Cette conversation continue "longtemps, tellement longtemps", symbolisant peut-être le passage du temps, la patience et la persévérance. Et alors, sans même s'en rendre compte, ces chenilles se transforment en "beaux grands papillons multicolores" et survolent la table, l'obstacle qui semblait insurmontable.

La morale de cette fable pour toi ? Ne laisse pas la peur et les présupposés limitants t'empêcher d'explorer et de tenter de nouvelles choses. Parfois, les limitations que tu perçois ne sont que temporaires ou illusoire. Le potentiel de transformation et de réalisation est en toi, comme les chenilles qui deviennent papillons.

Plonge dans les expériences avec spontanéité, ouvre-toi aux possibilités. La peur peut te voler ton intuition, ta capacité à voir au-delà des apparences et à réaliser ton plein potentiel. Comme les chenilles qui sont devenues papillons, tu pourrais te surprendre toi-même en réalisant des choses que tu pensais impossibles.

NO 87 VOLEUR

Il était une fois un vieux professeur qui vivait seul dans une cabane éloignée. Un soir, alors qu'il méditait, un voleur entra dans sa hutte et lui demanda tout son argent. Le professeur répondit que son argent était sur une tablette, qu'il pouvait tout prendre, sauf quelques sous pour acheter de la nourriture. Le voleur prit l'argent, laissa quelques sous et s'empara d'un beau vase de porcelaine. Le professeur lui dit d'en prendre soin car ce vase était fragile et ajouta: ((Tu as oublié de me remercier!)) Le voleur le remercia et repartit. Le lendemain, plusieurs villageois se plaignirent d'avoir reçu la visite du cambrioleur et demandèrent au professeur s'il en avait été victime aussi. ((Non)), répondit-il, ((j'ai reçu la visite d'un étranger, je lui ai prêté de l'argent et un vase de porcelaine, il m'a dit merci et est parti.)) Que choisistu? ? Avec la sensibilité que tu as!

STRATÉGIES

Face à cette histoire qui semble puiser dans la sagesse ancienne et dans les enseignements de la générosité et de la paix intérieure. Le vieux professeur représente peut-être cette sérénité et cette acceptation face aux événements de la vie, même lorsqu'ils semblent injustes ou difficiles.

Comment vois-tu cela, toi qui te tiens devant cette scène? Es-tu surpris par la réaction du professeur? Peut-être que tu te demandes si tu aurais pu agir de la même façon, avec autant de calme et de générosité, face à un voleur. Ou peut-être es-tu touché par cette capacité à transformer une situation potentiellement violente en un échange presque amical?

Cette histoire t'invite à réfléchir sur plusieurs thèmes: le détachement matériel, la réaction face à l'adversité, et la puissance de la gentillesse. Le vieux professeur choisit de ne pas résister, de ne pas se laisser emporter par la peur ou la colère. Il transforme l'acte de vol en un prêt, en une transaction où même le voleur finit par dire merci.

Peut-être que cette histoire t'inspire à regarder autrement les situations difficiles de la vie, à trouver la force de répondre avec sérénité et générosité même quand les circonstances

semblent défavorables. Ou peut-être que cela t'interpelle sur les limites de cette approche, sur la nécessité de se protéger et de défendre ses biens.

Quelle résonance cela a-t-il en toi? Te sens-tu aligné avec la philosophie du vieux professeur ou bien cela éveille-t-il en toi des questionnements sur les limites de la générosité et de la non-résistance?

NO 88 SENSIBILITÉ

En physique, la sensibilité, c'est la grande justesse d'un instrument qui te rend capable d'indiquer les différences les plus légères: Ainsi on parlera de la sensibilité d'une balance, d'un baromètre, d'un gyroscope. Aussi, sur le plan humain, la sensibilité te permet de percevoir les impressions produites par les êtres humains, les objets et les circonstances. Cependant, en cela comme en d'autres choses, tu peux choisir de subir ou d'éviter les extrêmes: si rien ne te touche, ou si un rien te trouble, tu es hypo sensible ou hypersensible. Tu es une personne normale si tu choisis de goûter les joies et les peines que la vie apporte à ceux qui acceptent de vivre, si tu choisis de vibrer au diapason de tous les êtres qui peuplent ta réalité, si tu acceptes et conserves les rires et les pleurs qui donnent son relief à ton visage et le rendent si attachant. À l'instant présent, choisis de vivre ta sensibilité: C'est la tienne! Observe, étudie, expérimente tes émotions, tes sentiments, tes sensations. Ta vie, c'est à toi, vis-la sensiblement! Et après! Et après!

STRATÉGIES

Ta sensibilité, c'est un peu comme un instrument de précision dans cette vaste expérience qu'est la vie. Tout comme une balance fine peut détecter les plus légères variations de poids, ta sensibilité te permet de percevoir des nuances subtiles dans les émotions, les interactions humaines et les expériences de la vie.

Te rends-tu compte de l'importance de cette sensibilité dans ta vie quotidienne? Elle peut être une boussole qui te guide à travers les complexités des relations humaines, t'aidant à comprendre non seulement tes propres sentiments mais aussi ceux des autres. Mais comme toute bonne chose, il y a un équilibre à trouver.

Si tu te fermes complètement, te retrouvant hypo sensible, tu pourrais manquer des moments de connexion, des opportunités d'empathie. D'un autre côté, si tu es hypersensible, chaque petite vague pourrait te sembler une tempête, chaque mot une flèche. C'est un équilibre délicat.

En choisissant de vivre pleinement, en acceptant les joies et les peines, tu embrasses l'expérience humaine dans toute sa richesse. Cette capacité de vibrer au diapason de la réalité qui t'entoure, d'accepter les rires et les larmes, c'est ce qui te rend si unique, si attachant.

N'oublie pas, c'est ta sensibilité. Personne d'autre que toi ne peut ressentir exactement ce que tu ressens, percevoir le monde comme tu le perçois. C'est un trésor précieux.

Alors, à cet instant, choisis de vivre ta sensibilité pleinement. Explore tes émotions, tes sentiments, tes sensations. C'est ton voyage, ta découverte. Vis ta vie sensiblement, car après tout, c'est bien la tienne. Et qui sait ce que demain te réserve? Mais pour aujourd'hui, sois pleinement présent dans ta sensibilité, dans ton expérience unique de la vie.

NO 89 ET PUIS APRÈS

Selon ma théorie, tu vis un instant à la fois et tu vis dans l'éternité. Tu es donc indestructible:

rien ni personne ne peut te réduire à néant. Tu es éternel. Il n'y a rien de grave qui pourrait t'arriver. Quelles que soient les personnes ou les choses ou les circonstances qui peuvent te menacer, et que ces menaces soient d'ordre physique, intellectuel, spirituel, financier, social ou autre, rien ne peut te détruire. Tu peux donc te dire souvent avec un certain détachement: ((Et puis après?)) Cela ne veut pas dire que tu te désintéresses de tout et que tu es inconséquent avec toi-même! Bien au contraire! À chaque instant, là où tu es, tu fais face à ta réalité, tu prends tes responsabilités, tu acceptes les conséquences. Et puis après avoir fourni le maximum de ton potentiel, rien (ou presque) ne peut troubler ta sérénité; c'est pourquoi tu te dis: ((Et puis après?)) C'est là que tu grimpes, cher alpiniste!

STRATÉGIES

Selon ma théorie, tu vis un instant à la fois et tu vis dans l'éternité. Tu es donc indestructible: rien ni personne ne peut te réduire à néant. Tu es éternel. Il n'y a rien de grave qui pourrait t'arriver. Quelles que soient les personnes ou les choses ou les circonstances qui peuvent te menacer, et que ces menaces soient d'ordre physique, intellectuel, spirituel, financier, social ou autre, rien ne peut te détruire. Tu peux donc te dire souvent avec un certain détachement: ((Et puis après?)) Cela ne veut pas dire que tu te désintéresses de tout et que tu es inconséquent avec toi-même! Bien au contraire! À chaque instant, là où tu es, tu fais face à ta réalité, tu prends tes responsabilités, tu acceptes les conséquences. Et puis après avoir fourni le maximum de ton potentiel, rien (ou presque) ne peut troubler ta sérénité.

Imagine que je te dise : "Tu vis, à chaque moment, dans l'instant et aussi dans l'éternité." Que ressens-tu en entendant cela ? Sais-tu que cela signifie que tu es, en essence, indestructible ?

Développement : L'Invincibilité de Ton Être

Tu comprends donc que rien, absolument rien, ne peut te réduire à néant. Comment cela résonne-t-il en toi ? Peux-tu accepter l'idée que tu es éternel et que les difficultés de la vie ne sont que passagères ?

Réflexion : Les Menaces et Ton Inébranlable Sérénité

Considère les défis que tu rencontres. Ils peuvent être physiques, intellectuels, spirituels, financiers ou sociaux. Peux-tu voir qu'aucune de ces menaces ne peut t'atteindre au plus profond de toi-même ? Peux-tu te détacher et te demander : "Et puis après ?"

Action : Vivre Avec Responsabilité et Conséquence

Quand tu te trouves face à ta réalité, comment réagis-tu ? Te rappelles-tu de prendre tes responsabilités, d'accepter les conséquences de tes actes ? Comment te sens-tu après avoir donné le meilleur de toi-même ?

L'Ascension Personnelle :

Tu as fourni un effort considérable et tu as atteint une sérénité presque imperturbable. Peux-tu sentir que c'est à ce moment-là que tu progresses véritablement, tel un alpiniste conquérant un sommet ?

Cette structure te guide à travers une méditation personnelle, en t'invitant à te questionner et à réfléchir sur ta propre expérience de vie. C'est une invitation à dialoguer avec toi-même et à trouver tes propres réponses aux questions posées par le texte.

NO 90 ALPINISME

Si tu fais de l'alpinisme depuis un certain temps, certaines personnes sont meilleures que toi,

d'autres moins. Et lors d'une excursion en montagne, si vous êtes plusieurs attachés les uns aux autres, il peut t'arriver d'être plus haut et de donner un coup de main à ceux qui sont plus bas, et inversement, de recevoir un coup de main de ceux qui sont plus haut lorsque c'est toi qui es plus bas... Ainsi en est-il de la vie! Tu rends des services et tu en reçois. Accepte les deux cas. Observe, étudie et expérimente tes réactions. Ainsi dans cette raison thérapie, je ne possède pas la vérité. Cependant, je cherche de mon mieux à prendre conscience de toute ma réalité pour assumer toutes mes responsabilités. Je ne suis pas le meilleur des lecteurs de cette raison thérapie, ni le moins bon. Je suis toujours le premier à le lire et aussi le premier à l'appliquer à ma propre vie. Et si je l'écris, c'est que je suis à la recherche de ma vérité, et que je reçois régulièrement des coups de main de ceux qui sont plus ou moins avancés que moi sur le sentier qui mène à la montagne. Merci à tous! Vous savez m'écouter!

STRATÉGIES

Si tu fais de l'alpinisme depuis un certain temps, certaines personnes sont meilleures que toi, d'autres moins. Et lors d'une excursion en montagne, si vous êtes plusieurs attachés les uns aux autres, il peut t'arriver d'être plus haut et de donner un coup de main à ceux qui sont plus bas, et inversement, de recevoir un coup de main de ceux qui sont plus haut lorsque c'est toi qui es plus bas... Ainsi en est-il de la vie! Tu rends des services et tu en reçois. Accepte les deux cas. Observe, étudie et expérimente tes réactions. Ainsi dans cette raison thérapie, je ne possède pas la vérité. Cependant, je cherche de mon mieux à prendre conscience de toute ma réalité pour assumer toutes mes responsabilités. Je ne suis pas le meilleur des lecteurs de cette raison thérapie, ni le moins bon. Je suis toujours le premier à le lire et aussi le premier à l'appliquer à ma propre vie. Et si je l'écris, c'est que je suis à la recherche de ma vérité, et que je reçois régulièrement des coups de main de ceux qui sont plus ou moins avancés que moi sur le sentier qui mène à la montagne. Merci à tous! Vous savez m'écouter!

Introduction à la métaphore de l'alpinisme:

Tu sais, l'alpinisme est comme un miroir de la vie. Comme en montagne, dans la vie, il y a des gens plus expérimentés que toi et d'autres moins.

Explication de l'entraide:

Lorsque tu es en montagne, attaché à une corde commune, parfois tu aides ceux en dessous de toi, et parfois ceux au-dessus viennent à ton aide. Cette interdépendance est une leçon précieuse.

Application à la vie quotidienne:

Comme en alpinisme, dans la vie, tu rends des services et tu en reçois. Il est important d'accepter les deux avec gratitude.

Auto-réflexion et apprentissage:

Observe et réfléchis à tes réactions lorsque tu aides ou que tu es aidé. C'est une forme de thérapie par la prise de conscience.

Cette structure te permet de suivre le fil conducteur de l'énoncé et d'appliquer ses leçons à ta propre expérience.

No 91 SAVOIR ÉCOUTER

Souvent, des amis viennent pour te parler. Ils ont confiance en toi. Ils ont besoin d'une oreille attentive. Que dois-tu faire? Puisque tu es solidaire, tu commences par choisir où et quand tu vas rencontrer cet ami. Tu prends une entente claire à ce sujet. Une fois rendu, face à face, tu prends conscience de cette rencontre que te propose cette personne; tu prends

conscience de la confiance qu'elle te donne; tu prends conscience de la chance que tu as de mieux connaître la nature humaine. Et tu acceptes l'autre personne telle qu'elle est, sans peur ni reproche, sans la juger et sans lui donner de conseils: ce dont elle a le plus besoin, ce n'est pas d'avoir des conseils, c'est de savoir que quelqu'un l'accepte et la comprend comme elle est. Et, naturellement, tu traites ses confidences comme des choses confidentielles: tu es discret. Tu conserves ses secrets dans ton cœur, sans jamais les révéler à quiconque. Tu es chanceux: quelqu'un t'a confié un trésor! Conserve-le! Et sois heureux comme un papillon!

AUREMENT DIT

Tu dois écouter, car des amis se confient à toi, te faisant confiance. Choisis le lieu et le moment pour les rencontrer et sois clair sur ces détails. Face à eux, réalise l'importance de cette confiance et de cette opportunité de comprendre l'humain. Accepte-les tels qu'ils sont, sans jugement ni conseil. Ce qu'ils cherchent avant tout, c'est d'être acceptés et compris. Garde leurs secrets, traitant leurs confidences avec la plus grande discrétion. Réjouis-toi, car on t'a confié un trésor. Sois discret et heureux, tel un papillon.

Tu es celui vers qui les amis se tournent quand ils ont besoin de parler. Ils te font confiance. En tant qu'ami solidaire, c'est à toi de choisir le bon moment et lieu pour les écouter. Sois clair dans tes arrangements. Lorsque tu es avec eux, sois pleinement conscient de la confiance qu'ils placent en toi et de l'opportunité que cela représente pour toi de comprendre davantage la nature humaine. Accepte-les sans peur, sans reproche, sans jugement et sans leur imposer tes conseils. Ils cherchent avant tout à se sentir acceptés et compris. Tes amis te confient des secrets, et c'est ton rôle de les garder en toute confidentialité. Apprécie la chance que tu as d'être cette personne de confiance, garde précieusement ce trésor, et sois heureux de ce rôle privilégié. Comme un papillon qui se réjouit de sa liberté et de sa beauté, trouve ta joie dans le fait d'être une source de confiance et de réconfort pour tes amis. Conserve leur confiance comme un trésor et sois fier d'être celui à qui l'on se confie.

NO 92 PAPILLON

Deux chenilles causent. Elles voient un papillon qui papillonne. L'une dit: ((Jamais ils me convaincront de voler dans ces affaires-là!)) l'autre répond: ((Même si tu voulais, tu ne le pourrais pas!)) Message pour la deuxième: ((Écoute un peu toi, là: tu as le droit de ne pas te hâter pour grandir, t'épanouir, apprendre, et être plus. Mais, de grâce, laisse aux autres le droit de choisir le rythme selon lequel ils veulent vivre des expériences et devenir plus, s'améliorer en prenant des cours, en lisant des livres ou en participant à des activités éducatives! Reste là si tu veux, mais n'empêche pas les autres d'avancer!)) Maintenant, un mot à la première: ((Mets du tabac dans ta pipe et fume.)) C'est-à-dire que, que tout en respectant le droit qu'ont les autres de ne pas avancer aussi vite que toi, ne te sers pas de leur opposition comme d'une excuse pour expliquer ton manque d'audace. Ose un peu plus, fonce, plonge, avance, grimpe, fais un pas ! Choisis l'évolution, sans la révolution. De toute façon, un jour ou l'autre, nous serons tous des papillons!

STRATÉGIES

À toi qui hésites à voler, sache que grandir et changer est un choix personnel. Tu n'es pas obligé de te précipiter dans ton évolution, mais ne limite pas les autres dans leur désir de se développer à leur rythme. Ils peuvent choisir d'apprendre, de s'épanouir et de s'améliorer à travers divers moyens, comme l'éducation et les livres. Tu as le droit de rester où tu es, mais ne bloque pas le chemin de ceux qui souhaitent avancer.

Quant à toi qui doutes de tes propres ailes, il ne faut pas utiliser les réticences des autres comme une excuse pour ne pas t'élancer. Respecte leur choix de ne pas avancer rapidement, mais ne les laisse pas freiner ton élan. Il est temps de prendre des risques et de

faire un pas en avant. Choisis de t'élever graduellement, sans précipitation, mais avec détermination. Finalement, nous sommes tous destinés à devenir des papillons, chacun à son propre rythme.

NO 93 TEMPÊTE

As-tu déjà été pris dans une tempête, l'hiver ? Te rappelles-tu du vent, du bruit qu'il fait, des objets qu'il déplace, du froid qu'il transporte, des craintes qu'il inspire ? Te souviens-tu de la neige qui tombe, des bancs qui s'accumulent, des cristaux qui fondent sur ton front ? Ou encore, est-ce qu'un orage d'été t'a déjà surpris sur la route ? Pense à la pluie qui ruisselle, frappe la vitre, passe sous la porte, subit la poussée du vent ! Pense aux éclairs, au tonnerre, à la noirceur, aux nuages, aux dégâts, à l'inquiétude de tous les êtres vivants ! Peux-tu ramener à ta mémoire le pire des tempêtes ? Prends un instant ! Fais-le ! Recrée l'événement. Prends conscience que cet orage et cette tempête ont pris fin, à un moment donné. Alors, la prochaine fois que tu vivras une telle expérience, au plan matériel, intellectuel ou spirituel, vis-la, accepte-la, observe-la, étudie-la. Tu pourras mieux entreprendre.

STRATÉGIES

Tu as connu la fureur des tempêtes, leur souffle glacial et leurs cris assourdissants, n'est-ce pas ? Rappelle-toi les tourbillons de neige, les cristaux fondant sur ta peau, et les frissons d'appréhension. Et les orages d'été, avec leurs pluies battantes, leurs éclairs zébrant le ciel, leurs tonnerres grondants, rappelle-toi l'obscurité et l'angoisse palpable. Souviens-toi de ces moments, du pire des déchaînements de la nature. Maintenant, fais une pause et revis ces événements dans ton esprit. Et lorsqu'une nouvelle tempête se lèvera dans ta vie, qu'elle soit physique, mentale ou émotionnelle, ne la fuis pas. Affronte-la, accepte-la, observe-la et apprend d'elle. C'est ainsi que tu seras mieux préparé à naviguer à travers elle, à comprendre ses motifs et à en tirer des enseignements. Chaque tempête a une fin, et c'est souvent après avoir traversé l'orage que tu trouves la clarté et la force pour avancer. Alors, quand tu te retrouveras face à une nouvelle tempête, souviens-toi de celles du passé et sache que celle-ci aussi passera. Tu en sortiras plus sage et plus fort.

NO 94 ENTREPRENDRE

Entreprendre, c'est commencer quelque chose, concevoir un projet, oser prendre l'initiative, s'attaquer à un dessein. Cela suppose de continuer, poursuivre, ajouter, transformer, et aussi terminer, compléter, finir. Entreprendre, pour toi c'est quoi ? Observe et accepte ta réalité ! Et laisse ton intuition te suggérer de créer du neuf autour de toi. Puis, attaque-toi à la tâche ! Pose un geste ! Fais quelque chose ! Décore ta chambre, donne du temps à la Croix-Rouge, accepte une fonction dans ton association, répare un meuble. Demande-toi quel objet tu pourrais vendre, quel service tu pourrais offrir, quel produit tu pourrais manufacturer. Fais un pas : téléphone pour obtenir des renseignements, écris pour demander des détails, visite quelqu'un pour obtenir des opinions. Les plus grandes réalisations étaient des projets que quelqu'un a osé entreprendre. À l'instant ? Ose ! Ça, c'est de la détermination !

STRATÉGIES

Entreprendre, c'est pour toi un appel à l'action, un élan vers la création, une audace à matérialiser des pensées en projets concrets. Regarde autour de toi, ressens ce qui pourrait être amélioré, ce qui te passionne, et laisse-toi guider par ton intuition pour apporter du nouveau dans ton environnement. Ne reste pas statique ; bouge, agis, transforme ton espace, engage-toi dans une cause, prends des responsabilités, répare, construis, crée. Réfléchis à ce que tu peux offrir, à ce que tu peux produire. Commence petit si nécessaire, mais commence : un appel, une lettre, une visite. Chaque grande réalisation a commencé par un premier pas, souvent un acte de courage. Alors, qu'attends-tu ? Ose entreprendre ! C'est cela, faire preuve de détermination.

Fais le premier pas. Il est temps de passer de la réflexion à l'action. Que ce soit en vendant quelque chose, en offrant un service ou en fabriquant un produit, chaque geste compte. Informe-toi, demande, explore et écoute. Souviens-toi que les grandes œuvres ont débuté avec l'initiative de quelqu'un qui, comme toi, a osé entreprendre. Ne te contente pas de rêver : réalise. Mets ta détermination à l'épreuve et lance-toi. C'est en entreprenant que tu te découvriras et que tu laisseras ta marque. Donc, dès maintenant, ose passer à l'action.

NO 95 DÉTERMINATION

Toi ! Oui ! Toi ! Que serais-tu en train de faire à l'instant même si tout dépendait de toi ? Ma théorie, c'est que tout dépend de toi, à l'instant. Tu peux donc tout choisir, en tenant compte de ta réalité. La réalité, c'est ton univers physique, matériel, financier, familial, intellectuel, émotif, social, spirituel. Avec toute ta réalité, rien que ta réalité, que choisis-tu ? Comment détermine-tu ta vie, tes choix, tes actions ? Alors, vas-y, pose des gestes, un instant à la fois. Arrête d'attendre, arrête de remettre tout ça à plus tard, arrête de penser que c'est la faute des autres. Détermine-toi ! Détermine-toi toi-même ! Ici ! Maintenant ! Oui ! Toi ! Toi ! Il se peut que tu connaisses l'illumination !

STRATÉGIES

La détermination, c'est ce feu en toi, cette force qui te pousse à agir, à choisir, à être l'architecte de ta propre vie. Si tout dépendait uniquement de toi, que ferais-tu maintenant ? Cette question n'est pas rhétorique, elle est un appel à l'action. Ta vie, avec toutes ses réalités – physique, matérielle, financière, familiale, intellectuelle, émotionnelle, sociale, spirituelle – est la toile sur laquelle tu peux peindre avec audace.

Alors, avec cet univers qui t'appartient, que décides-tu de faire ? Comment vas-tu diriger ton existence, quels choix vas-tu faire, quelles actions vas-tu entreprendre ? C'est le moment de bouger, de prendre chaque instant et d'y imprimer ta marque, sans procrastiner, sans blâmer les circonstances ou les autres. C'est le moment de te déterminer, de te définir toi-même. Ici et maintenant, c'est toi et personne d'autre qui détient cette capacité. Et qui sait, peut-être qu'en agissant avec détermination, tu trouveras une forme d'éveil.

Il est temps de prendre conscience de ton pouvoir, de reconnaître que le potentiel pour changer, pour agir, pour choisir, réside en toi. Ne te dérobes pas devant l'ampleur de tes rêves. Choisis-les avec conviction et permets-toi d'aspirer à ce qui te semble hors de portée. C'est dans cet acte de détermination que tu pourrais bien découvrir une lumière guidant tes pas vers des sommets inattendus. Alors, prends le contrôle, sans hésitation. Toi, ici, maintenant, avec détermination, tu peux allumer l'étincelle de l'extraordinaire.

NO 96 ILLUMINATION

La différence entre avoir l'illumination et ne pas l'avoir, c'est rien. Comment cela se fait-il ? La personne qui n'a pas l'illumination essaie de faire quelque chose : quand elle fait l'amour, elle pense, quand elle médite, elle cherche l'illumination, quand elle travaille, elle pense. La personne qui a l'illumination ne fait rien. Elle ne fait toujours rien. Ne rien faire, c'est simplement faire totalement ce que tu fais quand tu le fais. Ne rien faire, c'est accepter ce qui est, ce que tu es, ce qui arrive. Donc, choisis ce qui t'arrive quand ça t'arrive. Dis oui à chaque ((oui)) et dis ((oui)) à chaque ((non)). Tu es la source et le créateur de toute ton expérience, comme ceci : choisis donc ce qui t'arrive. Quand tu choisis ce qui t'arrive, tu reçois ce que tu choisis. Tu reçois toujours ce que tu choisis, aussi longtemps que tu choisis ce que tu reçois. Tu auras l'impression d'être un ange.

STRATÉGIES

L'illumination, telle qu'elle est décrite ici, c'est l'art de se fondre entièrement dans l'acte présent, sans effort, sans attente. C'est une façon d'être, où pensées et actions ne sont pas

séparées par le désir de résultat. Lorsque tu fais l'amour, tu es entièrement dans cette union; quand tu médites, tu n'es pas en quête de l'illumination, tu es simplement là; et quand tu travailles, tu es absorbé par ta tâche. C'est une présence totale à ce qui est, à ce que tu es, à ce qui se passe.

Avoir l'illumination serait donc ne rien faire au sens où tu n'ajoutes rien de superflu à l'instant : pas de résistance, pas de jugement. Tu acceptes et tu choisis l'instant tel qu'il est, en disant "oui" à la vie, quelle que soit sa forme. C'est une approche de pleine acceptation, où tu deviens la source et le créateur de ton expérience, en alignant tes choix avec ce qui te parvient.

En choisissant consciemment et en acceptant pleinement, tu entres dans un état de grâce, où la vie semble couler sans effort. C'est une expérience qui peut te donner l'impression d'être un ange, libre de toute entrave terrestre.

Cela implique de choisir, chaque moment, chaque expérience, chaque aspect de ta vie avec acceptation et sans résistance. C'est une invitation à vivre pleinement, à dire "oui" à la vie, à chaque "oui" et à chaque "non" qui se présente. En pratiquant cette acceptation, tu t'alignes avec l'univers, devenant réceptif à une sagesse plus profonde. Tu ne luttas plus pour obtenir l'illumination; tu deviens l'illumination. Ta vie devient alors un reflet de cette paix intérieure, et tu peux réellement te sentir comme un ange, en harmonie avec le monde.

NO 97 UN ANGE

Écoute bien ceci ! Oui ! Tes pensées sont des choses puissantes, actives, irradiantes, et elles produisent des effets précis. Lorsque tu t'assois pour penser, et que tout simplement tu penses, et que tu penses précisément à une situation, tu crées des pensées. Et ces pensées deviennent réelles, puissantes, vivantes à chaque instant où tu les gardes à l'esprit. C'est comme si tu prenais chaque pensée et que tu construisais un petit corps spirituel autour d'elle, en lui donnant de la vitalité, un nom et une personnalité. Cette pensée part, en mission, selon sa nature et ses caractéristiques. Elle va produire des résultats. Quand tu crées une bonne pensée, au sujet de ta santé, tes affaires, ta famille, tu crées un guide vibrant d'énergie, de paix et de joie. C'est comme si tu venais de créer un ange. Une sorte d'ange gardien. Et c'est bon, bon, bon !

STRATÉGIES

Ce passage illustre la croyance que les pensées ne sont pas inertes mais dynamiques, influençant la réalité qui nous entoure. Quand tu t'assois et concentres tes pensées sur une situation spécifique, tu leur donnes forme, force et vie. C'est comme si chaque pensée était sculptée dans un petit être spirituel, chargé d'énergie et de personnalité, prêt à accomplir une mission définie par son essence.

Si tu nourris des pensées positives, que ce soit envers ta santé, tes affaires ou ta famille, tu génères une force bienveillante, un guide qui rayonne d'énergie positive, de tranquillité et de bonheur. C'est comme si, à travers ces pensées constructives, tu donnais naissance à un ange, un protecteur spirituel. Cela souligne l'importance et la puissance de maintenir une perspective positive, en reconnaissant que nos pensées peuvent se manifester concrètement dans notre vie et celle des autres, comme des anges gardiens qui veillent sur nous.

Alors, prends cela à cœur et sache que par tes pensées positives et intentionnelles, tu as le pouvoir de créer autour de toi une atmosphère bienveillante et protectrice. Comme la création d'un ange, tu peux envisager tes pensées constructives comme des gardiens bienveillants

qui partent en mission pour manifester le bien dans ta vie et dans celle des autres. C'est un processus merveilleux et puissant, où par la simple force de ta volonté et de ton esprit, tu peux inviter la paix, la joie, et l'harmonie. C'est la magie de l'intention positive, qui, lorsqu'elle est maintenue et cultivée, peut apporter des changements bénéfiques et être source de bien-être.

1. Les Pensées Créatrices Intelligentes

Choix: Clé 1: Les pensées sont dynamiques et influentes.

Vision: Imagine que chaque pensée que tu as est un être spirituel vivant.

Question : Comment perçois-tu l'impact de tes pensées sur ton quotidien ?

2. La Forme et la Force des Pensées

Choix: Clé 2: Les pensées prennent forme et vie lorsque concentrées sur une situation spécifique.

Vision: Visualise que tes pensées se sculptent en êtres chargés d'énergie.

Question : Quelles formes donnent tes pensées à ta réalité actuelle ?

3. La Création d'une Force Bienveillante

Choix: Clé 3: Les pensées positives créent une énergie protectrice.

Vision: Pense à une pensée positive comme à la naissance d'un ange gardien.

Question : Quels anges gardiens as-tu créés récemment par tes pensées positives ?

4. L'Impact des Pensées Créatrices, et Intelligentes

Choix: Clé 4: Les pensées positives ont le pouvoir de se manifester concrètement.

Vision: Tes pensées bienveillantes sont comme des gardiens qui influencent ta vie.

Question : Comment tes pensées positives ont-elles influencé ta vie ou celle des autres ?

5. L'Invitation à la Paix, l'Amour, la Santé, la Joie et l'Harmonie

Choix: Clé: L'intention attire le bien-être.

Vision: La volonté et l'esprit peuvent transformer l'intention en réalité tangible.

Question: Quelles intentions pourrais-tu définir maintenant pour améliorer ton environnement ?

6. Conclusion et Appel à l'Action

Choix: Clé 5: Tu as le pouvoir de changer ton monde avec tes pensées.

Vision: Chaque pensée intentionnelle est un pas vers la création d'un monde harmonieux.

Question: Quelles actions concrètes vas-tu entreprendre pour maintenir cette magie de l'intention positive ?

Cette structure vise à guider le lecteur à travers une compréhension progressive du Choix., tout en l'engageant activement à travers des questions qui favorisent l'auto-réflexion et l'application personnelle.

Fin de la 3 ièm. Session



SESSION 4

Tes devoirs de la session !

Cliquez sur le lien, **ICI** pour les télécharger.

Expérimente la session 4, trois fois, avant de commencer la session 5.

La première fois, lis les énoncés sans répondre aux questions.

La deuxième fois, réponds aux questions des énoncés.

La troisième fois lis les énoncés et les réponses aux questions.

Au moment de ton choix (d'ici à un mois maximum) :

EXPÉRIMENTE LA TECHNIQUE P.A.S. ► [ICI](#) AVANT LE DÉBUT DE CHAQUE SESSION.

AUSSI, LIS PARFOIS LES 52 PHRASES DÉPOLARISANTES DU JE-EGO, AU BAS DE CETTE MÊME PAGE ► [ICI](#)

Expérimente une méditation différente sous dessous avant chaque lecture.

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTE + OU -

► NO 15 Pourquoi Méditer

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTE + OU -

► [Méditation 10](#) ► [Méditation 11](#) ► [Méditation 12](#)

NO 98 BON, BON

Tu es au cœur de ta réalité, ta réalité, c'est ce que tu perçois par tout ton être, ce dont tu prends conscience. Sans toi, ta réalité n'existerait pas pour toi. Alors, tu es important pour ta réalité. Prends donc soin de toi. Sois bon pour toi, sois bon bon pour toi. Sois bon pour ton corps, prends soin de ce véhicule, veille à sa santé, mange bien, dors bien, fais de l'exercice chaque jour.

Sois bon pour ton intellect: lis, pense, réfléchis! Sois bon pour tes émotions: pardonne, pardonne, pardonne! Sois bon pour ton âme: médite, prie, répands des vibrations d'amour, d'amitié, d'affection, de tendresse. Prends soin de toi. Sois bon pour toi. Sois bon, bon pour toi! Et laisse faire la critique!

STRATÉGIES :

Tu es au cœur de ta réalité, et il est essentiel de comprendre que ta réalité est façonnée par ta perception et ta conscience. Sans toi, cette réalité n'aurait pas de signification. Par

conséquent, vous jouez un rôle crucial dans votre propre existence. Il est primordial que tu prennes soin de toi. Sois bienveillant envers toi-même, prends soin de ton corps en veillant à sa santé, en adoptant une alimentation équilibrée, en dormant suffisamment et en faisant de l'exercice régulièrement.

N'oublie pas non plus de nourrir ton intellect. La lecture, la réflexion et la pensée sont des moyens de t'enrichir intellectuellement. De plus, prends soin de tes émotions en pratiquant le pardon. Le pardon libère l'esprit des charges du ressentiment et de la rancune.

N'oublie pas de cultiver ton âme en méditant, en priant, et en diffusant des sentiments d'amour, d'amitié, d'affection et de tendresse envers toi-même et les autres. Prendre soin de toi-n'est pas même de l'égoïsme, c'est une nécessité pour ton bien-être et ta capacité à être une personne aimante envers les autres.

Enfin, n'aie pas peur de la critique des autres. Elle peut être constructive, mais n'oublie jamais que ton opinion sur toi-même est la plus importante. Sois bon, bon pour toi, car tu es la personne la plus importante dans ta propre réalité.

NO 99 LA CRITIQUE

Il est facile de critiquer, il est difficile d'agir. Trouves-tu cela? Quand tu regardes quelqu'un, tu peux facilement dire ce qui ne va pas, ce qu'il fait d'incorrect. Quand c'est à ton tour d'agir, de créer quelque chose, les autres trouvent rapidement les mauvaises choses que tu fais ou les bonnes que tu ne fais pas. Voici trois idées: choisis d'en faire ce que tu veux!

D'abord, dis-toi bien que la personne qui critique se révèle plus qu'elle n'éclaire ce qu'elle n'éclaire ce qu'elle critique. Ensuite, si tu as à critiquer, fais-le directement à la personne capable de corriger la situation. Enfin, choisis d'être responsable de tes réactions. Les autres, ce sont les autres. Le monde, c'est le monde. Toi, c'est toi! Le chien aboie, la caravane passe! Pendant ce temps, le pigeon change.

STRATÉGIES :

Il est indéniable que la critique est souvent plus facile que l'action. Lorsque tu observes quelqu'un d'autre, il peut être simple de pointer du doigt ce qui ne va pas ou ce qu'il fait de manière incorrecte. Cependant, lorsque vient ton tour d'agir ou de créer quelque chose, les autres ne tardent pas à trouver des imperfections dans ce que tu fais ou à remarquer ce que tu ne fais pas bien. Voici trois idées importantes à considérer :

Tout d'abord, garde à l'esprit que la personne qui critique met souvent en lumière plus ses propres jugements que les véritables problèmes de ce qu'elle critique. Les critiques peuvent en dire autant sur la personne qui les émet que sur la situation ou l'action en question.

Ensuite, si tu te trouves dans la position de critiquer, il est préférable de le faire directement à la personne capable de corriger la situation. La critique constructive et bien intentionnée peut être un moyen efficace d'améliorer les choses, mais elle doit être adressée de manière appropriée pour être constructive.

Enfin, choisis d'être responsable de tes propres réactions. Les opinions des autres sont importantes, mais il est tout aussi crucial de rester fidèle à tes convictions et à ta vision. Les autres sont les autres, et le monde est le monde. Toi, c'est toi. Ne laisse pas les critiques te définir ou te décourager. Le proverbe "Le chien aboie, la caravane passe" rappelle que les critiques et les opinions négatives peuvent être inévitables, mais cela ne doit pas t'empêcher

de continuer à avancer et à évoluer. Pendant ce temps, comme le dit l'expression, "le pigeon change," ce qui signifie que tu as la capacité de grandir, d'apprendre et de changer en fonction de tes expériences.

NO 100 PIGEON

Un pigeon, c'est un pigeon. Et un pigeon change. Et un pigeon change constamment. Tu changes aussi. Tu changes. Tu changes sur le plan physique, intellectuel, émotif, spirituel. Tu changes, parce que ton milieu change: la famille, les amis, les affaires, le travail, les finances, la température, l'atmosphère, la mentalité. Tu changes régulièrement, quotidiennement, instant par instant.

Quand tu revois quelqu'un, prends le temps de découvrir ce qu'il y a de nouveau dans sa vie. Demande-lui ce qu'il y a de neuf. Écoute! Prête l'oreille! Qu'est-ce qu'il y a de changé! Cherche ce qu'il y a de différent! Arrête de regarder quelqu'un comme tu regardes de vieilles photos! Il y a du changement. Ton pigeon revient-il de voyage? Qu'est-ce qu'il a vu? Qu'a-t-il appris? Comment est-il transformé? Observe! Étudie! Expérimente! Pour que deux pigeons s'aiment d'un amour tendre, ils doivent écouter d'abord, parler plus tard!

STRATÉGIES :

Le texte "PIGEON" aborde le concept du changement constant dans la vie. Tout comme un pigeon change au fil du temps, toi aussi tu es en constante évolution. Cette évolution concerne plusieurs aspects de ta vie, notamment le physique, l'intellect, l'émotionnel et le spirituel. Le texte souligne l'importance de reconnaître et de comprendre ces changements, ainsi que de les observer chez les autres. Il met l'accent sur l'écoute active et l'observation comme des moyens de maintenir des relations significatives.

Le changement constant dans la vie :

Le texte commence par expliquer que tout, y compris toi-même, est en constante évolution. Il met en avant les différentes sphères de la vie qui peuvent influencer ces changements, comme la famille, les amis, le travail, etc.

L'idée clé ici est que le changement est inévitable et qu'il se produit de manière régulière, parfois même à chaque instant.

L'importance de reconnaître les changements chez les autres :

Le texte encourage à prendre le temps de découvrir ce qui a changé dans la vie des autres lorsque tu les revois.

Il souligne l'importance de poser des questions sur ce qui est nouveau dans leur vie et de les écouter attentivement.

L'objectif est de montrer que les gens évoluent, tout comme toi, et que cela peut avoir un impact sur leurs perspectives et leurs expériences.

L'art de l'observation et de l'écoute :

Le texte insiste sur l'observation, l'étude et l'expérimentation pour comprendre comment les gens ont changé.

Il utilise la métaphore de l'amour entre deux pigeons pour illustrer comment une relation peut s'épanouir lorsque les individus s'écoutent et se comprennent mutuellement.

Conclusion :

Le texte "PIGEON" rappelle que le changement est une constante inévitable dans la vie, tant pour toi que pour les autres. Il encourage à être attentif aux transformations qui se produisent chez les personnes que tu côtoies, à travers l'écoute active et l'observation. En comprenant mieux les changements chez les autres, tu peux construire des relations plus profondes et plus significatives.

NO 101 AMOUR

Il ne faut pas oublier de parler d'amour! Après tout, c'est ce qui fait marcher le monde, n'est-ce pas? L'amour est un phénomène bien simple, qui part de toi et revient à toi. C'est-à-dire que tu choisis d'être une personne qui aime, ou non. Et si tu choisis d'aimer, alors une autre personne peut se placer sur ton chemin et recevoir l'amour que tu émet. Le point à retenir, c'est que tu ne tombes pas en amour.

Tu es là, ou tu n'y es pas. Tu es peut-être en train de t'y rendre cependant, tu ne tombes pas. L'amour, c'est un choix conscient que tu fais à chaque instant, quand tu regardes une autre personne, sa rivière, sa réalité, et que tu choisis de savourer tes émotions et tes sentiments, dans ta réalité, sur ta rivière. Vois ce qui se passe! Dis la vérité au sujet de ce qui se passe! Ne brusque rien! Ne juge rien! Ne force rien! Agis aisément! Facilement! Simplement! Aimer, c'est un choix, non un besoin!

STRATÉGIES :

Tout d'abord, il est important de reconnaître la vérité dans ces mots. L'amour n'est pas quelque chose qui nous arrive par hasard, comme une chute ou un accident. Au contraire, c'est un choix conscient que tu fais à chaque instant de ta vie. Tu as le pouvoir de choisir d'être une personne qui aime, qui ressent de l'amour et qui partage cet amour avec les autres. C'est un acte de volonté et de conscience.

L'idée selon laquelle tu ne tombes pas en amour est cruciale. L'amour n'est pas un piège dans lequel on tombe malgré soi. C'est quelque chose que tu choisis de cultiver et d'exprimer. En choisissant d'aimer, tu ouvres la porte à de belles expériences et à des connexions significatives avec les autres.

Le message insiste également sur l'importance de ne pas forcer l'amour. L'amour véritable ne peut pas être contraint ni imposé. Il doit couler naturellement, et tu dois être ouvert à le recevoir autant qu'à le donner. C'est une notion fondamentale à retenir.

L'amour est un choix conscient, pas un besoin désespéré. C'est quelque chose que tu peux offrir généreusement, mais aussi recevoir avec gratitude. En vivant ta vie avec cette perspective, tu peux créer des relations plus authentiques et enrichissantes, et contribuer à rendre le monde meilleur grâce à l'amour que tu choisis de partager.

NO 102 BESOIN

Quand tu as besoin de quelqu'un, tu lui donnes la capacité de te manquer. Et quand cette personne te manque, tu subis ton sort, tu as de la peine, tu te résignes à une déception. Quand tu as besoin d'une personne et qu'elle n'est pas là, ta vie est à l'envers, tu es bloqué et c'est de sa faute. Tu es victime, tu la blâmes et tu risques de la blesser. La personne dont tu as besoin se sent coupable, parce qu'elle ne peut fournir ce dont tu as besoin tout le temps.

Et le poids de la personne qui s'appuie ainsi est pesant si elle fait sentir que sa vie peut s'écrouler, si elle ne peut s'appuyer. Tu dois choisir de survivre avec ou sans l'autre personne.

Tu dois accepter le fait que chacun a à ramer, dans sa propre chaloupe, sur sa propre rivière. Les bonnes relations humaines sont basées sur le soin, non le besoin. Prendre soin de l'autre, non avoir besoin de l'autre! Le besoin, il faut en finir.

STRATÉGIES :

Il est essentiel de comprendre le message contenu dans cet énoncé. Lorsque tu te trouves dans une situation où tu as un besoin absolu de quelqu'un, tu lui donnes un pouvoir sur toi. Cela signifie que tu relies ton bonheur et ton bien-être à la présence ou à l'action de cette personne. En conséquence, lorsque cette personne n'est pas présente ou ne répond pas à tes attentes, tu peux te retrouver dans une position vulnérable, te sentant triste, déçu, voire en colère. Cette dépendance émotionnelle peut également mettre une pression injuste sur l'autre personne, car elle peut se sentir coupable de ne pas pouvoir toujours répondre à tes besoins.

L'idée centrale de cet énoncé est que les relations humaines les plus saines sont basées sur le soin mutuel plutôt que sur le besoin. Cela signifie que tu peux t'engager dans une relation en offrant ton soutien et ton affection à l'autre, mais sans devenir dépendant de cette personne pour ton propre bonheur ou équilibre émotionnel. Tu dois accepter que chaque individu a sa propre vie, ses propres responsabilités et sa propre autonomie. Les relations basées sur le soin mutuel sont plus équilibrées, plus respectueuses et moins susceptibles de générer des tensions ou des conflits.

Il est important de reconsidérer la façon dont tu envisages les relations. Plutôt que de ressentir un besoin absolu, cherche à prendre soin des autres et à te concentrer sur le partage d'amour, d'attention et de soutien de manière équilibrée. En adoptant cette approche, tu peux construire des relations plus solides et épanouissantes.

NO 103 EN FINIR

Ce que je veux que tu fasses aujourd'hui, c'est de regarder attentivement les autres et de voir les trucs qu'ils utilisent inconsciemment pour terminer une relation. Ce que tu vas voir, c'est que 99% des gens se préparent de longue haleine à se compliquer la vie en vue de terminer une relation d'amour, d'amitié ou d'affaires. Et invariablement, ils font en sorte d'attribuer tous les torts à la partie adverse. Ils rendent non valides les paroles et les actions de l'autre. Et ils se disent: <Comment se fait-il que je me sois empêtré là-dedans? Je savais bien pourtant que c'était un trous-du-cul! (voir ce mot au lexique).

Si tu observes bien, tu verras que cela arrive à chaque fois que deux personnes brisent une relation. Le message que je veux te transmettre est bien simple: c'est que ce que tu vois, c'est le cerveau au travail. Il veut survivre, et pour ce, il veut avoir raison. Alors il crée un jeu où l'autre a tort. D'accord! Le passé, c'est le passé! Et si un jour tu décides d'en finir, de rompre, de quitter, fais-le avec élégance. Dis seulement la vérité, sans blâmer l'autre, en avouant tes torts. Et repars gentiment, en choisissant de te bâtir une meilleure relation. Ainsi, tu auras la joie d'être conscient d'exister!

STRATÉGIES :

Ce message nous rappelle l'importance de prendre du recul et d'observer comment les gens gèrent la fin d'une relation. Il souligne que de nombreuses personnes ont tendance à se compliquer la vie en cherchant à attribuer tous les torts à l'autre partie, invalidant ainsi les actions et les paroles de l'autre. Cette tendance est souvent alimentée par notre ego, qui veut avoir raison à tout prix et qui cherche à se protéger.

L'idée centrale de cet énoncé est que la façon dont nous terminons une relation reflète notre

propre état d'esprit et notre maturité émotionnelle. Plutôt que de chercher à blâmer l'autre, l'énoncé encourage à terminer une relation avec élégance en disant la vérité et en reconnaissant ses propres erreurs. Cette approche permet de clore la relation de manière respectueuse, sans laisser de rancœur ni de ressentiment. En fin de compte, cela favorise la croissance personnelle et offre la possibilité de construire de meilleures relations à l'avenir.

Il est important de noter que mettre fin à une relation peut être difficile et douloureux, mais en agissant avec maturité et en prenant la responsabilité de ses propres actions, on peut éviter de causer davantage de blessures à soi-même et à l'autre personne. En choisissant de partir sans blâme ni jugement, on peut préserver la dignité et le respect mutuel, ce qui est essentiel pour une transition en douceur vers de nouvelles opportunités et une croissance personnelle continue.

NO 104 EXISTER

Ce qui existe est plus important que ce qui n'existe pas! Es-tu d'accord? Si tu es d'accord, lis maintenant les conséquences de cette affirmation. Ce qui existe pour toi est plus important que ce qui n'existe pas pour toi. Ce qui existe est plus important que ce qui existait et aussi plus important que ce qui existera. Ce qui existe est plus important que ce qui aurait pu exister et aussi plus important que ce qui pourrait exister. Ce qui existe est plus important que ce qui devrait exister. Ce qui existe, existe, ce qui n'existe pas, n'existe pas! Si tu relis, tu relis, si tu ne relis pas, tu ne relis pas! Un tigre, c'est un tigre, une fraise, c'est une fraise!

STRATÉGIES :

L'énoncé "NO 104 EXISTER" semble mettre en avant l'importance de ce qui existe par rapport à ce qui n'existe pas. Si l'on s'adresse à toi, la personne à qui l'énoncé s'adresse, voici un commentaire sur ce sujet :

Il est indéniable que ce qui existe a une réalité et une importance indéniables dans nos vies. Ce que nous percevons, ressentons et vivons dans le monde réel a un impact direct sur notre existence. Par conséquent, il est logique de dire que ce qui existe est effectivement plus important que ce qui n'existe pas.

Cependant, il est essentiel de noter que la signification de cette affirmation peut varier d'une personne à l'autre. Ce qui existe pour une personne peut ne pas être aussi important pour une autre. Les priorités, les valeurs et les expériences individuelles jouent un rôle majeur dans la détermination de ce qui est important pour chaque individu.

De plus, bien que ce qui existe soit indéniablement important, il est également essentiel de ne pas négliger ce qui n'existe pas encore, car l'innovation, la créativité et le progrès humain sont souvent alimentés par l'imagination et la recherche de ce qui n'existe pas encore. Parfois, ce qui n'existe pas peut devenir ce qui existe dans le futur grâce à notre vision et à notre travail acharné.

Il est important de trouver un équilibre entre ce qui existe et ce qui n'existe pas, en reconnaissant l'importance de l'un tout en restant ouvert aux possibilités futures.

NO 105 UNE FRAISE

Un homme traverse un champ. Il rencontre un tigre. Il s'enfuit, le tigre le suit. Il arrive à un précipice, s'accroche à la racine d'une vigne sauvage, et se tient en se balançant dans le vide, quelques mètres plus haut, le tigre qui renifle en grognant. Tout tremblotant, notre homme regarde sous lui, quelques dizaines de mètres plus bas, où attend un autre tigre affamé. Seule la vigne le retient. Tout à coup, il aperçoit deux petites souris qui doucement

prennent leur repas, en grignotant les racines de la vigne. L'homme voit une délicieuse fraise rouge, mûre et juteuse. S'agrippant d'une seule main, il attrape la fraise de l'autre. Il la goûte, il la savoure, il l'apprécie! MMM!! Qu'elle est bonne! Elle a la saveur de l'instant présent! Savoure ton instant présent, quelles que soient tes relations!

AUTREMENT DIT :

Cher lecteur, prenons un moment pour méditer sur cet énoncé. Imagine-toi dans la peau de cet homme qui se retrouve dans une situation périlleuse, poursuivi par un tigre affamé, suspendu au-dessus d'un précipice. Dans ce moment de danger extrême, il parvient à trouver une fraise délicieuse et à l'apprécier pleinement malgré les circonstances.

Cette histoire nous rappelle l'importance de profiter du moment présent, même lorsque la vie peut être difficile et stressante. Tout comme l'homme dans cette histoire, il est essentiel de trouver des moments de plaisir et de gratitude, même dans les moments les plus sombres. La fraise représente symboliquement ces petits moments de bonheur que nous pouvons trouver, même lorsque tout semble aller mal.

Alors, chère personne, rappelle-toi de savourer chaque instant de ta vie, de trouver la beauté et la joie même au milieu des difficultés. C'est un rappel puissant de l'importance de la pleine conscience et de l'appréciation de ce que nous avons, quelles que soient nos circonstances.

NO 106 RELATION

Une bonne relation est une relation qui grandit sainement, calmement, et simplement. C'est très rare en ce monde. Dans une bonne relation d'amour, d'affection ou d'affaires, les personnes concernées ne font rien sauf ceci.

1- Chacun accepte totalement la rivière de l'autre : son passé, son héritage, ses talents, ses forces, ses faiblesses, ses intérêts, ses goûts, ses activités, tout.

2- Chacun crée activement des jeux pour prendre soin de cette rivière, non pour en avoir besoin.

3- Chacun crée un espace sûr pour que l'autre personne puisse faire des confidences avec la certitude que cet espace ne sera jamais violé.

4- Chacun communique avec l'autre concernant ces trois points.

Ne me crois pas, fais-en l'expérience. Observe et accepte le fait qu'une bonne relation peut se construire et se nourrir, simplement, simplement, simplement. Tu découvriras que toute bonne relation n'est pas une destination, c'est un bout de chemin basé sur une entente, une bonne entente. Sans cela, la vie sera un vrai casse-tête.

STRATÉGIES :

L'énoncé met en lumière les éléments clés d'une bonne relation, qu'il s'agisse d'une relation amoureuse, d'affection ou professionnelle.

Chacun accepte totalement la rivière de l'autre : Cette première règle souligne l'importance de l'acceptation inconditionnelle de la personne avec qui vous êtes en relation. Il est essentiel de comprendre et de respecter le passé, les caractéristiques, les compétences et les défis de l'autre personne.

Chacun crée activement des jeux pour prendre soin de cette rivière, non pour en avoir besoin

: Cette idée met en avant l'idée que dans une relation saine, chaque individu devrait chercher à contribuer positivement à la croissance et au bien-être de l'autre, plutôt que de dépendre de l'autre pour répondre à ses besoins.

Chacun crée un espace sûr pour que l'autre personne puisse faire des confiances avec la certitude que cet espace ne sera jamais violé : L'importance d'établir un climat de confiance et de respect mutuel est soulignée ici. Cela signifie offrir un environnement où l'autre personne se sent libre de partager ses pensées, ses sentiments et ses préoccupations sans craindre d'être jugée ou trahie.

Chacun communique avec l'autre concernant ces trois points : La communication est un élément clé dans toute relation réussie. Discuter ouvertement et honnêtement de ces principes avec votre partenaire permet de s'assurer que vous êtes sur la même longueur d'onde et que vous travaillez ensemble pour maintenir une relation saine.

En somme, cet énoncé encourage à cultiver des relations qui reposent sur l'acceptation, le soutien actif, la confiance et la communication. Il rappelle que les relations demandent un engagement continu et que la construction d'une bonne relation est un processus évolutif basé sur la compréhension mutuelle et une entente solide.

NO 107 CASSE-TÊTE

Tu te réveilles un dimanche matin et tu découvres que l'un de tes enfants a éparpillé les morceaux de 10 jeux de casse-tête dans le salon. Tu as le choix: tu peux réagir avec colère, le déclarer coupable et le punir. Ou tu peux saisir l'occasion de lui faire vivre une expérience où il va apprendre à être responsable de ses actions. Commence calmement avec quelque chose comme: "Qu'est-ce qui est arrivé?" Et non pas: "Qui a fait ça?". Quand il aura dit la vérité, ajoute: "Très bien! Je comprends ça. Maintenant, je suggère que tu nettoies les dégâts que tu as faits!"

En réalité, qu'est-ce qui compte pour toi: que les jeux soient à la bonne place, ou que ton enfant apprenne à devenir responsable. Lui aussi, comme toi, doit voir qu'il est la cause de ce qui lui arrive, qu'il doit accepter le passé tel quel, contrôler le futur en vivant le présent avec la responsabilité de toutes ses actions, afin de créer le futur selon ses choix.

Dans le jeu de ta vie, crée de l'espace pour lui permettre d'être lui-même, de grandir selon sa nature, d'observer, d'étudier et d'expérimenter selon son propre rythme. Et tu verras que tu n'élèveras pas ton enfant, vous allez vous élever l'un l'autre vers plus de maturité et plus de responsabilité. La vérité, c'est que les enfants et les parents se seront assistés pour devenir plus responsables, totalement responsables. Ça ira tellement bien que tu seras porté à dire: "Pourquoi moi?"

STRATÉGIES :

Cette énoncé suggère une approche éducative centrée sur le développement de la responsabilité et de l'autonomie chez l'enfant. En tant que parent, tu es confronté à une situation où ton enfant a désorganisé des jeux de casse-tête. Tu as deux options : réagir avec colère et punir, ou choisir une approche plus constructive en encourageant ton enfant à assumer la responsabilité de ses actions.

En adoptant un ton calme et en posant des questions ouvertes comme "Qu'est-ce qui est arrivé?", tu crées un espace de dialogue et de compréhension plutôt que d'accusation. L'accent est mis sur l'apprentissage et la responsabilisation. En encourageant ton enfant à

nettoyer le désordre qu'il a créé, tu lui apprends à être responsable de ses actions, une compétence essentielle pour son développement personnel.

L'énoncé souligne également l'importance de la croissance mutuelle dans la relation parent-enfant. Il ne s'agit pas seulement d'élever un enfant, mais de grandir ensemble, en partageant des expériences qui construisent la responsabilité et la maturité. Cette approche reconnaît que les enfants et les parents s'assistent mutuellement dans leur évolution vers une responsabilité totale.

Ce qui compte, c'est moins l'ordre parfait des jeux que l'opportunité d'apprendre et de grandir ensemble. En créant de l'espace pour que ton enfant soit lui-même et se développe à son rythme, tu favorises un environnement où vous pouvez tous deux vous élever vers plus de maturité et de responsabilité. C'est une vision de l'éducation qui valorise l'autonomie, la compréhension mutuelle et le développement personnel.

NO 108 POURQUOI MOI?

T'es-tu déjà retrouvé avec une aubaine, une occasion, une visite, une veine, un filon, une présence, un bonheur, enfin bref, quelque chose de rare, d'inattendu, d'inusité, d'exceptionnel, d'extraordinaire ? Te rappelle-tu alors d'avoir dit quelque chose comme: "Pourquoi moi ?" ou "C'est trop beau pour être vrai!" ou "C'est trop beau pour durer!"

Selon ma théorie, tu choisis ce qui t'arrive : tout, tout, tout ! Il est normal de choisir de belles choses, de bonnes choses, de grandes choses. Tu as une vie à vivre, c'est un jeu, non seulement tu dois viser à gagner, tu dois surtout jouer du jeu, savourer la vie, apprécier les détails, observer la variété des événements, étudier la diversité des choses et des personnes. , expérimenter la multiplicité des émotions et des sentiments.

En plus d'accepter les bontés de la vie, tu dois en créer encore plus, en créant dans ton esprit la pensée et l'image que ton corps goûte plus de plaisirs, que ton intellect goûte plus de joie et ton âme plus de paix . Tu pourras ainsi partager plus d'amour et prendre conscience de plus de vie. Et tu éviteras des échecs.

STRATÉGIES :

"Pourquoi toi ? As-tu déjà été surpris par une aubaine ou un événement exceptionnel, te laissant perplexe avec des pensées telles que 'Pourquoi moi ?' ou 'C'est trop beau pour être vrai' ? Selon ma théorie, c'est toi qui choisis ce qui t'arrive, dans tous les aspects de ta vie. C'est normal et même souhaitable de choisir ce qui est beau et bon. Ta vie est un jeu dans lequel non seulement tu dois viser la victoire, mais aussi apprécier chaque moment. Savoure la vie, sois attentif aux détails, explore la diversité des événements, des choses et des personnes, et expérimente la richesse des émotions et des sentiments.

En plus d'accepter les bonnes choses de la vie, il est essentiel que tu en crées davantage. Cultive dans ton esprit des pensées et des images qui enrichissent ton expérience : plus de plaisir pour ton corps, plus de joie pour ton intellect, et plus de paix pour ton âme. En faisant cela, tu pourras partager plus d'amour et prendre conscience de la richesse de la vie, tout en évitant les échecs."

NO 109 ÉCHEC

Lui - Un échec est toujours dans tes yeux quand tu regardes, et quelqu'un qui est devenu un maître dans un domaine peut t'y initier. J'ai connu un perfectionniste qui pensait que chaque fois qu'il perdait une partie d'échecs, il avait échoué.

Elle - On est bien tous pareils.

Lui - Après avoir étudié pendant deux ans avec un grand maître, il pensait encore que même s'il avait gagné la partie d'échecs, il avait échoué.

Elle - C'est curieux ça!

Lui - Il a alors choisi d'aller étudier trois autres années avec un autre grand sage, et il s'est mis à penser que s'il perdait et était satisfait d'avoir perdu sa partie d'échecs, il avait échoué.

Elle - C'est mieux comme ça.

Lui - C'est là qu'il a choisi d'aller apprendre d'un autre grand maître, pendant quatre autres années, et il a commencé à penser que s'il gagnait et se sentait coupable d'avoir gagné sa partie d'échecs, il avait échoué.

Elle – Merveilleux!

Lui - Finalement, il a vécu l'expérience La Raison Thérapie Ob-ét-ex©, il a Ob-servé, Ét-udié, Ex-périmenté sa vie.

Elle - Qu'est-ce qui est arrivé?

Lui - Tu as appris à faire avancer tes pions... Cela est vrai aussi au plan spirituel!

STRATÉGIES :

Cette conversation entre "Lui" et "Elle" met en lumière une réflexion profonde sur la manière dont nous percevons l'échec et la réussite. Le récit de "Lui" sur le perfectionniste qui associe l'échec à ses parties d'échecs est un excellent exemple de la façon dont nos perspectives peuvent colorer nos expériences. Sa progression, grâce à l'étude avec différents maîtres, montre comment une compréhension plus profonde et une réévaluation de nos perceptions peuvent transformer notre relation avec l'échec et la réussite.

"Elle", en approuvant cette approche, reconnaît l'importance de voir l'échec et la réussite comme des concepts subjectifs, influencés par notre perspective. Cela souligne une vérité fondamentale : notre expérience de la vie est largement déterminée par la manière dont nous interprétons nos expériences.

La conclusion de "Lui" sur la "Raison Thérapie Ob-ét-ex©" est particulièrement intéressante. En encourageant l'observation, l'étude et l'expérimentation de la vie, cette approche propose une méthode pour mieux comprendre nos actions et réactions, y compris dans un contexte spirituel. Cela suggère une quête de sens et une exploration de soi qui peuvent être extrêmement bénéfiques pour naviguer dans les complexités de la vie.

Bref! Cette conversation met en évidence l'importance de la flexibilité dans notre perception de l'échec et de la réussite. Elle nous invite à considérer que, par l'apprentissage et la réflexion, nous pouvons évoluer dans notre compréhension de ces concepts, non seulement dans notre vie quotidienne mais aussi dans notre quête spirituelle. C'est un rappel puissant que la manière dont nous choisissons de voir le monde peut avoir un impact profond sur notre expérience de la vie.

NO 110 SPIRITUELLE

Tu as entendu parler de la spiritualité, du monde spirituel, de l'esprit. Selon ma théorie, il n'y a rien d'autre que le spirituel. Tout est spirituel, il y a du spirituel en tout, autour de tout, partout, partout, toujours. Alors, quand tu dis qu'une chose est plus spirituelle qu'une autre, tu te trompes ou bien tu essayes de tromper quelqu'un. Et chaque fois que tu vis une expérience, c'est une expérience spirituelle, parce que toute expérience est spirituelle. Par exemple, l'eau garde toujours la même formule chimique, qu'elle soit sous forme de glace, de liquide ou de vapeur, la seule différence est une différence de vibration.

Il ne s'agit donc pas de transcender la réalité quotidienne. Il s'agit d'apprendre à observer, à l'étudier et à l'expérimenter. La spiritualité, c'est vivre pleinement l'instant présent. Quand tu tonds le gazon, tonde le gazon. Quand tu prends une marche, prends une marche. La perfection, c'est d'être humain, totalement, parfaitement, simplement. C'est de prendre conscience de ce qui existe dans la réalité, d'expérimenter ce qui existe et d'être heureux de ce qui existe. Simplement! Quant maintenant!

STRATÉGIES :

La réponse à l'énoncé "No 110 Spirituelle" s'adresse directement à toi, en adoptant une perspective personnelle et intime. La spiritualité est ici présentée non pas comme un concept abstrait ou éloigné, mais comme une réalité omniprésente dans tous les aspects de la vie. Cette vision repose sur l'idée que tout, absolument tout, est imprégné de spiritualité.

La théorie avancée ici est que chaque chose, chaque moment, chaque expérience est foncièrement spirituelle. Cela signifie qu'il n'y a pas de hiérarchie ou de gradation dans la spiritualité : dire qu'une chose est plus spirituelle qu'une autre serait une erreur ou une tentative de tromperie. Chaque expérience, qu'elle soit considérée comme ordinaire ou extraordinaire, est en fait une expérience spirituelle.

L'exemple de l'eau, qui reste chimiquement identique sous différentes formes (glace, liquide, vapeur), illustre l'idée que les différences que nous observons dans le monde sont des différences de "vibration" plutôt que des différences fondamentales. Cela suggère une uniformité sous-jacente à toute l'existence.

Le texte t'invite à ne pas chercher à transcender la réalité quotidienne, mais plutôt à l'observer, à l'étudier et à l'expérimenter pleinement. La spiritualité, selon cette perspective, consiste à vivre intensément chaque instant présent. Que ce soit en tondant le gazon ou en marchant, l'acte en lui-même est une pratique spirituelle.

La "perfection" est décrite non pas comme un idéal lointain ou inatteignable, mais comme l'expérience humaine dans sa forme la plus pure et la plus simple. Cela implique une acceptation et une appréciation totales de la réalité telle qu'elle se présente, dans l'instant présent. C'est une invitation à la conscience, à l'expérience et à la joie dans la simplicité et l'immédiateté de la vie.

NO 111 MAINTENANT

Ta vie est faite d'instantanés présents successifs. Voilà pourquoi la quantité de choix possibles est à peu près infinie. Fais une expérience. Ferme les yeux et claques des doigts à la vitesse d'environ 60 fois à la minute, et observe, étudie, expérimente tes réactions à chaque instant de maintenant. Observe ! Étudie ! Expérimente ! Un instant. Maintenant. Maintenant. Maintenant. Fais-le ! Maintenant ! C'est même plus souvent que cela un instant !

Car, en fait, un instant, ça dure un instant ! Et c'est aussi souvent que tu peux faire des choix ! Et c'est de cela que ta vie est bâtie ! Un instant. Maintenant. Un instant. Maintenant. Un instant. Maintenant. Choisis d'être mieux ! Choisis d'être ! Choisis ! Et observe.

STRATÉGIES :

Ton expérience de la vie se manifeste à travers une série d'instantanés présents, continuellement renouvelés. Cette réalité te présente un éventail presque infini de choix. Pour en prendre conscience, je te suggère une expérience simple : ferme les yeux et claques des doigts toutes les secondes, équivalent à environ 60 fois par minute. Pendant ce processus, sois attentif à tes réactions à chaque "maintenant". Observe attentivement, analyse et expérimente tes sensations et pensées à chaque instant. Cet exercice te permet de saisir la fugacité et la récurrence constante de l'instant présent.

Rappelle-toi, un instant ne dure que cela : un instant. C'est à cette fréquence que tu as l'opportunité de faire des choix, et c'est sur ces choix que repose la construction de ta vie. Chaque "maintenant" est une occasion de choisir, de s'améliorer, d'exister pleinement. Choisis consciemment et observe les résultats de tes choix. C'est dans cette succession rapide et constante d'instantanés que tu trouves la quintessence de ton existence.

Chaque "maintenant" est une occasion de choisir, de s'améliorer, d'exister pleinement. Choisis consciemment et observe les résultats de tes choix. C'est dans cette succession rapide et constante d'instantanés que tu trouves la quintessence de ton existence. Saisis donc chaque instant avec intention et curiosité. En faisant cela, tu enrichis non seulement ton expérience personnelle, mais tu façonnas également l'avenir à travers les décisions que tu prends à chaque instant.

Cet exercice de claquement de doigts, bien que simple, te rappelle combien chaque moment est une opportunité pour effectuer un choix conscient, pour façonner activement ta réalité. En portant ton attention sur le "maintenant", tu te libères des poids du passé et des inquiétudes du futur, te permettant de vivre pleinement et authentiquement. Chaque claquement de doigts symbolise un nouveau départ, une chance de recommencer, de choisir une nouvelle voie, d'être la meilleure version de toi-même. Ainsi, choisis d'être mieux, choisis d'être, simplement, toi. Et dans cet acte de choix, trouve ton pouvoir et ta liberté.

Dans cet acte de choix, trouve ton pouvoir et ta liberté. En effet, le pouvoir réel réside dans la capacité de choisir, à chaque instant, comment tu réponds aux circonstances de la vie. Chaque décision, même la plus minime, forge un maillon dans la chaîne de ton existence. Les choix que tu fais déterminent non seulement qui tu es, mais aussi qui tu deviens.

Ainsi, au son de chaque claquement de doigts, prends conscience que tu as le pouvoir de choisir ton attitude, tes actions, et par là même, de diriger le cours de ta vie. Ne sous-estime jamais la portée de ces choix. Même les plus petits peuvent avoir des répercussions profondes et durables.

Cette pratique t'invite à vivre dans une pleine conscience, à apprécier chaque instant comme une précieuse occasion de croissance et de découverte. Alors, choisis ces instantanés, choisis d'être présent, choisis d'être conscient, choisis d'être toi. Et dans cette suite incessante d'instantanés, trouve la joie, l'épanouissement et le sens véritable de ta vie.

NO 112 OBSERVEZ

Ton passé, c'est comme un film, il n'y a pas d'erreurs, il n'y a que des événements. Note bien

la différence, une erreur est quelque chose qui peut être réparée. Un événement, c'est quelque chose qui est arrivé. Tu ne peux réparer le passé, ni le refaire, ni le recommencer, ni le changer. Ton passé, c'est ton passé. La seule chose que tu peux faire, c'est l'observer. Et quand tu arrives à cela, tu vois que tu es responsable de ta vie, et que la seule partie de ta vie sur laquelle tu as un contrôle, c'est ton présent.

Quand tu acceptes d'être responsable de tout ce qui arrive dans ta vie, tu vois que tu as vraiment ce contrôle ! Tes problèmes commencent à se dissoudre, comme du sucre dans du café. Et le jeu de ta vie se joue progressivement de mieux en mieux. Au début, tu n'en croiras pas tes yeux, tu vas penser que tu es chanceux. Expérimente, observe, et accepte ta vie, tu la contrôleras mieux ! Et tu t'engageras totalement !

STRATÉGIES :

Ton passé, imagine-le comme un film : un enchaînement d'événements, non d'erreurs. Comprends bien cette distinction : une erreur suggère la possibilité d'une correction, tandis qu'un événement est simplement un fait accompli, immuable. Tu ne peux pas "réparer" le passé, le réécrire, le relancer ou le modifier. Il est ce qu'il est, un chapitre clos de ton histoire. Ta seule et véritable interaction avec lui est l'observation. En faisant cela, tu prends conscience de ta responsabilité dans ta propre vie. Cette prise de conscience te révèle que le seul véritable domaine sur lequel tu as un contrôle est le présent.

En acceptant la responsabilité de tout ce qui te arrive, tu te rends compte que tu détiens un véritable pouvoir de contrôle sur ta vie. Tes problèmes commencent alors à se dissoudre, comme des cristaux de sucre dans un café chaud, s'évanouissant progressivement face à ta nouvelle compréhension et approche de la vie. Cette transformation peut te sembler incroyable au début, presque comme une chance inouïe. Mais ce n'est pas une question de chance, c'est le résultat de ton acceptation, de ton observation et de ton engagement envers ta propre vie.

En expérimentant, observant et acceptant ta vie telle qu'elle est, tu apprends à mieux la contrôler. Cet engagement total envers le présent, envers ce que tu es et ce que tu vis maintenant, t'ouvre la voie vers une vie jouée de manière plus habile et consciente. Tu te libères des chaînes du passé et te concentres sur la seule chose que tu peux vraiment influencer : le moment présent. C'est dans cet espace, dans cet "ici et maintenant", que tu trouves la liberté de façonner activement ta vie.

C'est dans cet "ici et maintenant" que tu trouves la liberté de façonner activement ta vie. En te concentrant sur le présent, tu commences à comprendre que le passé, bien qu'important pour ta croissance et ton apprentissage, ne doit pas définir ton futur. Tu apprends à tirer des leçons de tes expériences passées sans les laisser te limiter ou te dicter tes actions futures. C'est un acte d'équilibre délicat – respecter ton passé pour ce qu'il t'a enseigné tout en restant fermement ancré dans le présent.

En acceptant la responsabilité de ta vie, tu te libères de la victimisation et de la passivité. Tu commences à voir chaque situation, même les plus difficiles, comme une opportunité de croître et d'évoluer. Les problèmes ne sont plus des obstacles insurmontables, mais des défis à relever, des occasions d'apprendre et de s'adapter.

Cette prise de contrôle et d'engagement ne se fait pas du jour au lendemain. C'est un processus, une série d'étapes petites mais significatives vers une meilleure compréhension

de toi-même et de ta place dans le monde. Au fur et à mesure que tu expérimentes, observes et acceptes ta vie, tu développes une forme de sagesse et de résilience qui te guide vers un avenir plus épanoui et maîtrisé.

Ainsi, en vivant pleinement ton présent, tu ouvres la voie à un futur où tu es l'architecte de ta propre vie, où chaque décision, chaque action, reflète ta compréhension profonde de qui tu es et de ce que tu veux devenir. C'est dans ce voyage d'acceptation et de prise de contrôle que tu découvres la véritable essence de vivre pleinement et consciemment.

C'est dans ce voyage d'acceptation et de prise de contrôle que tu découvres la véritable essence de vivre pleinement et consciemment. En faisant la paix avec ton passé et en te concentrant sur le présent, tu te donnes la possibilité de façonner un avenir qui résonne véritablement avec tes aspirations et tes valeurs. Tu apprends que la maîtrise de ta vie ne provient pas de la chance ou du hasard, mais de ta capacité à choisir comment réagir à ce qui t'arrive, à apprendre de tes expériences et à avancer avec détermination et conscience.

Lorsque tu t'engages à observer et à accepter ta vie telle qu'elle est, tu commences à percevoir les problèmes non comme des fardeaux, mais comme des opportunités de croissance. Tu réalises que chaque épreuve est une chance de démontrer ta force, ta résilience et ton caractère. Cette perspective te permet de naviguer dans la vie avec une confiance et une assurance renouvelées.

La clé de cette transformation réside dans ton engagement total envers le moment présent. En vivant pleinement chaque instant, en le choisissant sans réserve, tu débloques un potentiel immense pour la joie, l'épanouissement et la réussite. Ton passé devient un trésor d'expériences, le présent un champ de possibilités infinies, et l'avenir un horizon de promesses et d'opportunités.

Ainsi, en prenant la responsabilité de ta vie, en observant, en expérimentant et en acceptant chaque aspect de ton existence, tu te diriges vers un chemin de vie plus conscient, plus épanouissant et plus maîtrisé. C'est là que réside la véritable magie de vivre : dans la capacité de transformer chaque instant en une étape vers la réalisation de soi et le bonheur véritable.

NO 113 S'ENGAGER

Une poule et un porc se promènent. Ils rencontrent un mendiant qui a faim. La poule dit : "Offrons-lui à déjeuner ; pourquoi pas du jambon et deux œufs ? Je suis prête à fournir les œufs." Le porc répond : "Il y a toute une différence entre toi et moi. Toi, tu fais un don, et moi, je m'engage totalement." Et toi, quel est ton apport pour vivre, pour vivre totalement, pour être heureux ? Te contentes-tu d'un petit don, comme les deux œufs de la poule ? Ou te donnes-tu complètement et simplement à ta vie, comme le porc ?

Tu peux choisir d'être de plus en plus heureux, de vivre ta vie, un instant à la fois. Choisis tout ce qui t'arrive, et il t'arrivera tout ce que tu choisis ! Oui ! Écoute bien ! Choisis tout ce qui t'arrive, et il t'arrivera tout ce que tu choisiras ! Tu vas survivre.

STRATÉGIES:

Cette métaphore, de la poule et du porc t'invite à réfléchir sur la nature de ton engagement dans ta propre vie. La poule, en proposant des œufs, offre un don sans se sacrifier elle-même. Son geste est généreux, mais limité, ne remettant pas en cause son bien-être. Le porc, en revanche, symbolise un engagement total et inconditionnel, où le don de soi est

entier et absolu.

La question posée ici est : comment choisis-tu de vivre ta vie ? Te contentes-tu de contributions mineures, telle la poule avec ses œufs, ou es-tu prêt à t'engager pleinement, à donner le meilleur de toi-même, comme le ferait le porc ?

Cette histoire souligne l'importance de l'engagement total dans la poursuite du bonheur et de l'épanouissement personnel. Choisir de vivre pleinement chaque instant signifie embrasser chaque expérience, chaque défi, chaque opportunité avec tout ce que tu as à offrir. Cela implique de prendre des risques, de sortir de ta zone de confort, et de te donner entièrement à ta vie, sans réserve.

Lorsque tu choisis tout ce qui t'arrive, tu ouvres la porte à des expériences plus riches et plus satisfaisantes. Cela ne signifie pas que tout sera facile ou positif, mais plutôt que tu es prêt à accepter et à apprendre de chaque situation, bonne ou mauvaise. En faisant ce choix, tu te donnes la possibilité de vivre une vie plus complète, plus authentique.

Survivre ne suffit pas. Il s'agit de choisir de vivre pleinement, de saisir chaque opportunité pour être heureux, de s'engager dans chaque moment avec passion et détermination. Alors, à l'image du porc dans cette histoire, es-tu prêt à te donner complètement à ta vie, à t'engager de tout ton cœur pour réaliser ton plein potentiel et trouver le véritable bonheur ?

Alors, à l'image du porc dans cette histoire, es-tu prêt à te donner complètement à ta vie, à t'engager de tout ton cœur pour réaliser ton plein potentiel et trouver le véritable bonheur ? Cette décision d'engagement total va au-delà de simples contributions sporadiques ou de gestes superficiels. Elle implique une immersion complète dans les expériences de la vie, une volonté d'être pleinement présent dans chaque action, chaque pensée et chaque émotion.

L'engagement total signifie aussi accepter la responsabilité de ta propre vie, reconnaître que chaque choix que tu fais a un impact significatif sur ton parcours. C'est comprendre que pour vraiment vivre, tu dois être prêt à te confronter à l'inconfort, à l'incertitude, et parfois, à la douleur. C'est dans ces moments que tu te découvres, que tu grandis, et que tu apprends le plus sur toi-même et sur le monde qui t'entoure.

Il s'agit de choisir, à chaque instant, d'être la meilleure version de toi-même, de ne pas te contenter de demi-mesures ou de contributions passives. C'est dans cette profondeur d'engagement que réside la clé de l'épanouissement et du bonheur durable. En te donnant entièrement à ta vie, tu crées un espace pour l'émerveillement, la passion, et une profonde satisfaction.

Cette histoire t'invite à te demander : est-ce que je veux simplement exister, ou est-ce que je veux vraiment vivre ? Choisir de vivre totalement, c'est choisir chaque instant avec passion et intégrité. C'est dans ce choix que tu trouveras la vraie richesse de l'existence, et c'est là que tu vas non seulement survivre, mais prospérer et rayonner.

Choisir de vivre totalement, c'est choisir chaque instant avec passion et intégrité. C'est dans ce choix que tu trouveras la vraie richesse de l'existence, et c'est là que tu vas non seulement survivre, mais prospérer et rayonner. Cet engagement total transforme la façon dont tu perçois et interagis avec le monde. Tu cesses d'être un simple spectateur de ta propre vie

pour devenir l'acteur principal, pleinement impliqué dans chaque scène, chaque dialogue, chaque décision.

En prenant cette voie, tu découvriras que le bonheur et la satisfaction ne sont pas des destinations lointaines, mais des compagnons de voyage constants. Tu apprendras que la vraie joie ne vient pas de ce que tu obtiens, mais de ce que tu donnes, de la profondeur de ton engagement envers toi-même et envers les autres.

Se donner complètement à sa vie, c'est aussi accepter et apprécier les nuances et la complexité de l'expérience humaine. C'est reconnaître que chaque moment, qu'il soit joyeux ou difficile, a quelque chose à t'enseigner. Dans cet engagement, tu trouves non seulement la clé de ton propre épanouissement, mais aussi la capacité d'inspirer et d'enrichir la vie des autres.

En fin de compte, cette histoire de la poule et du porc est une métaphore puissante qui te pousse à réfléchir sur le niveau de ton engagement dans la vie. Elle te défie de transcender la superficialité et de plonger dans les profondeurs de l'expérience humaine. C'est dans cet engagement total, dans ce don de soi complet, que réside la vraie essence du vivre pleinement. Alors, fais le choix de t'engager entièrement, de vivre chaque instant avec passion et but, et tu verras comment ta vie se transforme, t'élevant vers des sommets de réalisation et de bonheur inégalés.

NO 114 SURVIVRE

Quand tu vis dans une semi-inconscience, tu fais ce que tu as à faire en vue d'être correct, d'avoir raison, d'agir bien, de survivre. Et ton cerveau te dirige, tu intellectualises, tu comprends, tu analyses, tu expliques tout. Tu es capable de te justifier, d'avoir des excuses, des raisons, des alibis, des mensonges, pour survivre.

Maintenant que tu deviens de plus en plus conscient de toi-même et de la vie, tu vois que tu es correct quoi que tu fasses. (Tout est beau, bon, parfait, tel-quel!). Et ce sera toujours ainsi. Tu es parfait, tu rayannes de beauté, et tu vas survivre, naturellement. Et tu le sais, profondément. Tu vois que tu es la source de ta vie, la cause de ton existence, et que tu crées tout ce qui arrive dans ton espace. Progressivement, tu vois que ta vie commence à aller comme tu le veux, et que tu crées un espace sûr pour tous ceux qui passent dans ta vie. Tu vois qu'ils sont de plus en plus vrais, authentiques et parfaits, chacun dans leur genre. Et tu acceptes totalement que chacun soit ce qu'il est !

Tu prends conscience, petit à petit, que tu deviens comme toutes les belles, bonnes et grandes choses que tu acceptes dans ton espace. Et tu constates que tu grandis dans la mesure où tu agrandis ton espace pour qu'il contienne beaucoup de belles, bonnes et grandes choses. Quoi qu'il arrive, tu vas survivre, et tu seras de plus en plus vrai, authentique et parfait. Ce n'est pas des farces !

STRATÉGIES :

Cet énoncé, souligne un voyage personnel de prise de conscience et de croissance. Au début, il dépeint une existence où tu agis dans un état de semi-inconscience, guidé par la nécessité de survivre et de te justifier. Dans cet état, tu intellectualises et analyses la vie, cherchant à tout comprendre et à t'excuser pour tes actions.

Cependant, à mesure que tu deviens plus conscient de toi-même et de la vie, ta perspective change radicalement. Tu commences à voir que, quoi que tu fasses, tu es "correct", dans le

sens où tout ce que tu fais est naturellement beau et parfait. Cette prise de conscience te libère des chaînes de la justification et des excuses, t'amenant à comprendre que tu es la source et le créateur de ta propre vie.

Ce passage reflète également une évolution dans ta manière de percevoir les autres. Tu commences à voir les gens dans ta vie comme étant vrais, authentiques et parfaits, chacun à leur manière. Cette acceptation totale de l'autre tel qu'il est suggère une profonde empathie et une compréhension de la diversité humaine.

Enfin, l'énoncé se termine sur une note d'optimisme et d'assurance. Tu prends conscience que tu deviens semblable aux choses belles, bonnes et grandes que tu acceptes dans ton espace. Cette croissance est un processus continu, où ta survie n'est plus une lutte, mais une affirmation de ta vérité, authenticité et perfection intrinsèques. Cela démontre une philosophie de vie où la croissance personnelle est intrinsèquement liée à l'élargissement de ta perspective et à l'acceptation des autres.

En continuant sur cette lancée, tu réalises que ton évolution personnelle n'est pas seulement un chemin vers l'auto-amélioration, mais aussi une expansion de ton univers personnel. À mesure que tu agrandis ton espace pour y inclure plus de choses belles, bonnes et grandes, tu constates que tu grandis toi-même. Ta capacité à survivre se transforme ; elle n'est plus une question de lutte ou de confrontation avec la vie, mais plutôt un flux naturel où tu te fonds harmonieusement avec les rythmes de l'existence.

Cette prise de conscience te conduit à une révélation profonde : survivre n'est pas simplement rester en vie, mais s'épanouir dans une existence authentique et sincère. Tu comprends que la survie, dans son sens le plus élevé, est un mélange de résilience, d'adaptabilité et de joie de vivre. Chaque expérience, qu'elle soit perçue comme bonne ou mauvaise, contribue à ta croissance, te rendant plus vrai, plus authentique et plus parfait dans ta propre unicité.

En te voyant comme la cause de ton existence et le créateur de tout ce qui arrive dans ton espace, tu assumes une responsabilité complète pour ta vie. Cela ne signifie pas que tu es coupable des événements extérieurs, mais que tu as le pouvoir de choisir comment tu réagis à ces événements et comment tu les intègres dans ton parcours de vie.

Enfin, cette évolution personnelle t'amène à une profonde gratitude et à une appréciation pour la vie elle-même. Tu célèbres chaque moment, chaque rencontre, reconnaissant leur contribution à ta croissance. Tu deviens un phare d'espoir et d'inspiration pour ceux qui t'entourent, en créant un espace sûr et accueillant où les autres peuvent également être vrais, authentiques et parfaits dans leur propre existence. Ta vie devient un voyage de découverte continue, non seulement de toi-même, mais aussi du monde magnifique et infiniment varié qui t'entoure.

En poursuivant ce chemin de découverte et d'acceptation, tu te rends compte que la beauté de la vie réside dans sa capacité à se transformer et à évoluer. Chaque moment de ta vie devient une opportunité d'apprentissage, une chance de t'enrichir de nouvelles perspectives et expériences. Tu commences à voir que chaque défi est une invitation à grandir, chaque obstacle un tremplin pour atteindre une plus grande compréhension de toi-même et du monde.

Cette prise de conscience te mène à une sérénité intérieure profonde. Tu trouves la paix, non pas parce que la vie est toujours facile ou prévisible, mais parce que tu as appris à naviguer dans ses eaux avec grâce et confiance. Tu sais maintenant que peu importe ce que la vie te réserve, tu as en toi la force, la sagesse et la capacité d'y faire face. Cette assurance te donne une liberté incroyable ; la liberté de choisir ta réaction face aux circonstances, la liberté de poursuivre tes rêves et aspirations sans être entravé par la peur ou le doute.

En fin de compte, tu comprends que survivre n'est pas seulement une question de persévérance face aux adversités, mais aussi de célébrer chaque instant de l'existence. La vraie survie est un art - l'art de vivre pleinement, consciemment et joyeusement. Elle implique de reconnaître la beauté dans l'imperfection, de trouver la force dans la vulnérabilité et de voir chaque nouvelle journée comme une toile vierge sur laquelle peindre l'histoire de ta vie.

Ainsi, armé de cette sagesse et de cette compréhension, tu avances dans la vie non seulement comme un survivant, mais aussi comme un créateur, un explorateur, un apprenant perpétuel et un célébrant de l'existence dans toute sa splendeur. Tu es non seulement capable de survivre, mais aussi de prospérer, de rayonner et d'inspirer, créant un héritage de croissance, d'amour et de positivité pour toi-même et pour tous ceux qui croisent ton chemin.

NO 115 FARCES

J'ai pris l'habitude de répéter une expression que j'ai entendue souvent ((C'est pas des farces!)) Cela veut dire, selon le dictionnaire, qu'une chose n'est pas un tour à jouer, ni un détail léger; c'est plutôt un événement important ayant des conséquences sérieuses. Je me pose maintenant une question. ((Les faits sont-ils des farces ou des événements sérieux?))

Selon ma théorie, des faits sont des faits, ceci c'est ceci, cela c'est cela, les roches sont dures, l'eau est mouillée, toi c'est toi, moi c'est moi. Une farce, c'est une farce, un drame, c'est un drame. C'est tout! Pourquoi? Parce que! Le ciel est bleu? Le ciel est bleu! Le soleil brille? Le soleil brille! Ça va bien? Ça va bien! Vous êtes mélancolique? Vous êtes mélancolique! C'est ça? C'est ça!

L'important, ce n'est pas de comprendre, c'est d'expérimenter, ce n'est pas d'analyser, c'est de prendre conscience. Ce n'est pas d'expliquer, c'est de savourer la vie! Cela te donne du pouvoir!

STRATÉGIES :

Dans "NO 115 Farces", l'expression "C'est pas des farces!" est mise en avant. Cette phrase, utilisée couramment, signifie que quelque chose n'est pas à prendre à la légère, qu'il s'agit d'un sujet sérieux avec des conséquences importantes. La réflexion qui s'ensuit t'amène à questionner la nature des faits : sont-ils des farces ou des événements sérieux?

La théorie présentée ici est simple et directe : les faits sont des faits. Ceci est ceci, cela est cela, les roches sont dures, l'eau est mouillée. Cette approche adopte une perspective objective, reconnaissant les choses telles qu'elles sont sans leur attribuer une signification supplémentaire. Une farce est une farce, un drame est un drame, sans besoin de justification ou d'explication supplémentaire. "Parce que c'est comme ça!" devient une acceptation de la réalité telle qu'elle est.

Ce point de vue souligne l'importance de l'expérience directe par rapport à la compréhension intellectuelle. Il t'invite à expérimenter plutôt qu'à comprendre, à prendre conscience plutôt

qu'à analyser, à savourer la vie plutôt qu'à l'expliquer. Cette approche suggère que l'expérience vécue et la conscience immédiate sont plus enrichissantes et plus puissantes pour la compréhension de la vie que l'analyse intellectuelle.

En somme, cet énoncé te rappelle que dans bien des situations, la reconnaissance de ce qui est, sans le filtre de l'interprétation ou de l'analyse, peut être un moyen plus puissant de vivre pleinement. Cela te donne du pouvoir, car cela te libère de la nécessité de tout expliquer ou comprendre, te permettant de te concentrer sur l'expérience directe et la jouissance de la vie telle qu'elle se présente.

NO 116 LE POUVOIR

Qui détient le pouvoir dans une relation mâle-femelle ? Voilà une belle question ! Mes observations, mes études et mes expériences chez des milliers de couples me permettent d'affirmer que la plupart du temps, la femme a plus de pouvoir que l'homme. En fait, la plupart des hommes ne sont que des poussins à côté de leur poule, alors que cette poule aimerait bien avoir un coq !

Vois par toi-même, le pouvoir dans la vie n'est rien de plus que la vitesse avec laquelle tu passes de l'être à l'avoir. Tu arrives d'autant plus vite à avoir ce que tu veux que tu passes moins de temps à faire des choses. Et selon toi, la plupart des femmes d'aujourd'hui ont plus de puissance dans l'action, parce qu'elles se sont fait dire, pendant des générations, qu'elles ne pouvaient pas le faire. Et elles ont choisi de relever le défi.

Alors, la femme intelligente crée dans sa vie un homme qui accepte la puissance qu'elle veut donner, et l'homme intelligent accepte et utilise cette puissance. C'est comme si le couple possédait alors une puissance triplée, décuplée, centuplée.

Ce qui existe, existe réellement. Sois ici maintenant. Accepte la réalité. Tu ne seras plus jamais triste.

STRATÉGIES :

L'énoncé, LE POUVOIR, aborde un sujet complexe et délicat : la dynamique de pouvoir dans les relations entre hommes et femmes. Il est important de reconnaître que cette perspective peut varier grandement en fonction des expériences individuelles, des cultures et des contextes sociaux.

L'affirmation selon laquelle la femme a souvent plus de pouvoir que l'homme dans une relation mâle-femelle est une généralisation qui peut ne pas s'appliquer universellement. Historiquement et culturellement, les dynamiques de pouvoir entre les sexes ont été influencées par de nombreux facteurs, y compris les normes sociales, les attentes de genre, l'éducation et les structures économiques. Cependant, il est vrai que dans de nombreuses sociétés contemporaines, les femmes ont acquis une plus grande autonomie et influence, défiant les stéréotypes traditionnels de genre.

L'analogie des "poussins" et des "poules" utilisée ici est une métaphore qui suggère que dans certaines relations, les hommes peuvent se comporter de manière moins dominante ou décisive par rapport à leurs partenaires féminines. Cependant, cette image peut être réductrice et ne reflète pas la complexité des relations humaines.

L'énoncé souligne aussi l'importance de la rapidité d'action ("la vitesse avec laquelle tu passes de l'être à l'avoir") comme une forme de pouvoir. Il suggère que les femmes, ayant

historiquement été sous-estimées ou découragées d'agir, peuvent en réalité posséder une grande capacité d'action lorsqu'elles relèvent le défi. C'est une reconnaissance de la résilience et de la force des femmes face aux obstacles.

L'idée que les hommes et les femmes intelligents dans une relation peuvent créer et utiliser le pouvoir de manière constructive est une perspective positive. Elle suggère que lorsque les deux partenaires acceptent et valorisent la puissance de l'autre, la relation elle-même devient plus forte et plus équilibrée.

L'énoncé se termine par un appel à accepter la réalité et à être présent, ce qui est un conseil sage dans toutes les sphères de la vie. L'acceptation de la réalité, telle qu'elle est, peut conduire à une plus grande paix intérieure et à moins de tristesse. Cependant, il est également important de reconnaître que les dynamiques de pouvoir dans les relations sont complexes et que chaque relation est unique. Il est essentiel de naviguer dans ces dynamiques avec respect, compréhension et une communication ouverte.

Poursuivant sur cette réflexion, il est crucial de reconnaître que la dynamique de pouvoir dans les relations ne doit pas être simplifiée à une question de genre seule. Chaque relation est unique, et les rapports de force peuvent varier en fonction de nombreux autres facteurs tels que la personnalité, l'éducation, le contexte culturel, et même les circonstances de vie. La notion de pouvoir doit être envisagée de manière holistique, prenant en compte non seulement le pouvoir d'action, mais aussi le pouvoir émotionnel, intellectuel, et de communication.

L'énoncé suggère également qu'il existe un potentiel de synergie dans les relations où les deux partenaires reconnaissent et respectent mutuellement leur pouvoir. Lorsqu'un homme et une femme dans une relation comprennent et acceptent le pouvoir de l'autre, cela peut conduire à une dynamique de partenariat, où les forces de chacun sont mises à profit pour le bien commun du couple. Cela peut entraîner une augmentation exponentielle du "pouvoir" du couple, non seulement dans leur relation, mais aussi dans leur impact sur le monde extérieur.

La mention de la rapidité avec laquelle on passe "de l'être à l'avoir" met en évidence l'importance de l'action et de la réalisation des objectifs personnels. Cette idée peut être interprétée comme un encouragement à être proactif et déterminé dans la poursuite de ses désirs et aspirations. Cependant, il est essentiel de rappeler que le pouvoir ne réside pas seulement dans l'action ou la possession, mais aussi dans la compréhension, l'empathie et le soutien mutuel.

L'invitation à "être ici maintenant" et à "accepter la réalité" est un rappel de la valeur de la pleine conscience et de la présence dans toute relation. Être pleinement présent et accepter la réalité telle qu'elle est peut aider à minimiser les malentendus et les conflits, et favoriser une communication et une compréhension plus profondes entre les partenaires. Cela peut également aider à éviter la tristesse ou le ressentiment qui découlent souvent d'attentes irréalistes ou de la non-acceptation de la réalité.

Comprendre et naviguer dans la dynamique de pouvoir dans les relations nécessite une réflexion profonde, de la maturité et une volonté de voir au-delà des stéréotypes de genre. Il s'agit de trouver un équilibre où chaque partenaire se sent valorisé, respecté et soutenu, permettant ainsi à la relation de s'épanouir dans un esprit de partenariat et d'égalité.

NO 117 TRISTESSE

Lui: Bonjour!

Moi: Bonjour!

Lui: Dis donc, est-ce que ça t'arrive d'être triste?

Moi: Oui!

Lui: Alors, tu connais la tristesse?

Moi: Non!

Lui: Comment ça?

Moi: La tristesse, ça n'existe pas! C'est un mot, un symbole. Ce qui existe, c'est une personne triste.

Lui: Est-ce que c'est normal d'être triste de temps à autre?

Moi: Oui!

Lui: Alors, toi aussi, il t'arrive d'être triste?

Moi: Oui!

Lui: Dans ces moments-là qu'est-ce que tu fais? Rien!

Lui: Comment rien?

Moi: J'observe, j'étudie et j'expérimente le fait d'être triste, de manquer de joie. Je n'analyse pas, je n'explique pas, je ne cherche pas à comprendre. Je vis le fait d'être triste et je prends conscience que je ne suis pas joyeux. J'accepte que pendant certains instants de ma vie je ne sois pas joyeux.

Lui: Alors, il ne se passe rien?

Moi: Je ne fais rien, aucun effort, j'accepte. Et ce qui se passe, c'est que je ne résiste pas et je ne suis pas triste longtemps. Et je redeviens joyeux!

Lui: Je ne comprends pas!

Moi: Ce n'est pas nécessaire de comprendre! Vis l'expérience! Tu verras! Choisis d'apprendre d'abord et de comprendre plus tard. Néanmoins, garde les pieds sur terre.

STRATÉGIES :

L'analyse de cet énoncé révèle une conversation profonde et introspective sur les émotions, en particulier la tristesse. La personne avec qui tu dialogues semble interroger la nature même de la tristesse et ta relation personnelle avec elle. Voici quelques points clés :

Distinction entre le concept et l'expérience : Tu fais une distinction importante entre le concept de tristesse (« un mot, un symbole ») et l'expérience réelle d'être triste. Cela suggère une compréhension que les mots ne sont que des étiquettes pour des états plus complexes et personnels.

Acceptation des émotions : Tu exprimes l'idée que l'acceptation des émotions, sans résistance ni analyse excessive, peut être une manière saine de les vivre. Cela reflète une approche de pleine conscience, où observer et accepter ses émotions est plus bénéfique que de tenter de les comprendre ou de les contrôler.

Normalité de la tristesse : Tu reconnais que la tristesse est une émotion normale et parfois inévitable. Cette reconnaissance peut aider à déstigmatiser les émotions négatives et encourager une attitude plus saine envers la gestion émotionnelle.

Apprentissage émotionnel : Tu conseilles d'apprendre d'abord de l'expérience émotionnelle avant de chercher à la comprendre. Cela peut être vu comme une invitation à l'expérience directe et à l'apprentissage personnel, plutôt qu'à la recherche de réponses externes ou logiques.

Garder les pieds sur terre : Cette phrase finale suggère l'importance de rester ancré dans la réalité, même en explorant des concepts émotionnels profonds. Cela peut signifier l'importance de rester connecté au monde réel et de ne pas se perdre dans les abstractions.

Cet échange souligne une philosophie de l'acceptation et de l'exploration personnelle des émotions, reconnaissant que comprendre n'est pas toujours nécessaire ou possible, et que l'expérience vécue peut être un guide précieux.

NO 118 LES PIEDS

Une personne qui se tient sur ses pieds est plus solide qu'une personne qui se tient sur sa tête. Tu as bien lu ! C'est ça ! Ça veut dire quoi ? Ça veut dire qu'une personne qui se tient dans sa réalité, à chaque instant, instant, sur terre, est une personne qui vit, qui expérimente, qui accepte ce qui est, ce qui existe. Et cette personne est plus solide qu'une autre qui intellectualise, qui veut tout comprendre et tout expliquer. Vivre, c'est vivre ! Ce n'est pas raisonner, ni analyser, ni conceptualiser.

Vivre, c'est vivre pleinement l'instant présent, en tenant compte de tout ce qui est dans ta réalité. Vivre, c'est observer, étudier, et expérimenter tes joies et tes peines, tes victoires et tes défaites, tes progrès et tes reculs ! Vivre, c'est marcher dans tes souliers, à toi ! Répète-toi ça souvent, une personne qui se tient sur ses pieds est plus solide qu'une personne qui se tient sur sa tête. Tu te sentiras plus heureux !

STRATÉGIES :

Cette déclaration souligne l'importance de rester ancré dans la réalité et de vivre pleinement l'instant présent. Voici quelques points à considérer :

Rester ancré dans la réalité : L'analogie de se tenir sur ses pieds plutôt que sur sa tête illustre l'importance de rester en contact avec la réalité concrète. Cela suggère que tu gagnes en stabilité et en force en restant connecté à ce qui est réel et tangible, plutôt que de te perdre dans des abstractions intellectuelles.

La phrase « Vivre, c'est vivre ! » met l'accent sur l'importance de l'expérience directe. Elle

t'encourage à te concentrer sur l'expérience actuelle, sans la filtrer à travers l'analyse ou la conceptualisation.

Observer, étudier et expérimenter. Cela implique une approche active de la vie, où tu es invité à explorer et à apprendre de toutes tes expériences - positives ou négatives. Cette approche favorise la croissance personnelle et la compréhension de soi.

Acceptation de la réalité. La mention de l'acceptation de ce qui est et de ce qui existe suggère une attitude de non-résistance face à la vie. Cela peut aider à réduire le stress et l'anxiété qui accompagnent souvent le désir de contrôler ou de changer ce qui est hors de notre contrôle.

L'énoncé critique la tendance à intellectualiser ou à sur-analyser les expériences de vie. Bien que la réflexion et la compréhension soient importantes, elles ne devraient pas remplacer l'expérience directe et vécue.

Chercher le bonheur dans l'authenticité. Le conseil de te répéter cette phrase pour te sentir plus heureux suggère que le bonheur réside dans l'authenticité et l'acceptation de soi. Marcher dans tes propres souliers symbolise le fait de vivre ta vie selon tes propres termes, plutôt que selon les attentes ou les normes d'autrui.

Cet énoncé t'invite à vivre pleinement la vie, en restant connecté à la réalité, en acceptant tes expériences telles qu'elles se présentent, et en te focalisant sur le vécu plutôt que sur l'analyse excessive.

"En te tenant sur tes pieds, tu es appelé à reconnaître la valeur de chaque moment, à apprécier chaque détail de ta vie quotidienne. Tu apprends que chaque expérience, qu'elle soit bonne ou mauvaise, te forge et te façonne. Au lieu de t'égarer dans des pensées excessives ou des soucis futiles, tu choisis de te concentrer sur le concret, sur l'action, et sur la réaction authentique face à ce qui t'entoure.

Vivre, ce n'est pas seulement respirer, c'est aussi sentir, toucher, goûter, écouter et voir le monde dans sa pureté originelle. C'est être présent, non seulement physiquement, mais aussi mentalement et émotionnellement. C'est dans cette présence complète que tu trouves la sérénité et la force.

En marchant dans tes propres souliers, tu apprends à te connaître toi-même. Tu découvres tes forces et tes faiblesses, tes passions et tes peurs. Tu apprends que le voyage est aussi important que la destination et que chaque pas, chaque chute et chaque victoire contribuent à ton histoire unique.

N'oublie jamais : une personne qui se tient sur ses pieds, enracinée dans sa propre réalité, est plus solide, plus authentique, et finalement, plus heureuse. C'est en vivant pleinement chaque instant que tu crées une vie riche et significative."

"Et donc, lorsque tu choisis de vivre pleinement chaque instant, en te tenant fermement sur tes pieds, tu choisis non seulement la réalité telle qu'elle est, mais aussi ton potentiel pour la façonner. Tu deviens acteur de ta propre vie, pas seulement un spectateur. Chaque jour devient une opportunité d'apprendre, de grandir, et de s'épanouir.

La vie est un équilibre. Elle demande à la fois de l'acceptation et de l'action, de la réflexion et de l'expérience. En te tenant sur tes pieds, tu trouves cet équilibre. Tu es en mesure d'affronter les tempêtes avec courage et de savourer les moments de bonheur avec gratitude.

Bref ! Te tenir sur tes pieds, c'est choisir de vivre avec authenticité et résilience. C'est reconnaître que, même si tu ne peux pas contrôler tout ce qui t'arrive, tu as toujours le choix de comment y réagir. Et dans ce choix réside ta force, ta liberté, et ton bonheur. Alors, marche avec confiance et curiosité, en appréciant chaque pas de ce voyage extraordinaire qu'est la vie.

NO 119 HEUREUX

Tu es heureux quand tu sais que tu es parfait et que tu élimines progressivement les barrières qui empêchent de manifester cette perfection. Et tu acceptes tout ce qui existe dans ta vie. Tout ! Tout ! Tout ! Et tu acceptes que les autres soient parfaits, eux aussi, et que progressivement ils enlèvent les barrières qui les empêchent de manifester leur perfection. Et tu expérimentes la vie que tu crées, instant par instant !

Et tu vois que l'univers est un endroit fantastique, merveilleux, extraordinaire. Et tu souris ! Car tu sais que, quoi qu'il arrive, tu joues gagnant dans le jeu de la vie, où tu as pris soin de respecter tes ententes. Et tu souris ! Et tu continues à connaître par intuition, et à agir par créativité. Et tu sais que la vie est ! C'est tout ! Pige ça ! Ferme les yeux une minute, et laisse cette idée faire le tour de ton espace ! Maintenant, fais-moi un beau sourire ! Merci ! Quels sont tes problèmes ?

STRATÉGIES :

La perspective exprimée dans ce texte est profondément optimiste et centrée sur le concept de perfection intérieure et la manière de l'atteindre. L'énoncé s'adresse à toi, t'encourageant à reconnaître et à célébrer ta propre perfection. Il suggère que le bonheur provient de la prise de conscience de cette perfection et de l'effort pour éliminer les obstacles qui t'empêchent de la manifester pleinement.

L'acceptation est un thème central ici. Il est question d'accepter non seulement tout ce qui se présente dans ta vie, mais aussi la perfection des autres, reconnaissant que chacun suit son propre chemin vers la réalisation de son potentiel.

L'énoncé t'invite à voir la vie comme une création personnelle, soulignant l'importance de vivre consciemment et de façon créative. Il te rappelle que l'univers est un lieu merveilleux et que, quoi qu'il arrive, tu es en position de "gagnant" dans le jeu de la vie, tant que tu respectes tes engagements personnels.

La fin de l'énoncé te demande de fermer les yeux et de laisser cette idée imprégner ton esprit, avant de te demander de sourire, symbolisant une prise de conscience et une acceptation joyeuse de ces idées. La question finale, "Quels sont tes problèmes ?", semble suggérer que, dans cette perspective, les problèmes peuvent être perçus différemment, peut-être même comme insignifiants ou gérables, dans le contexte de cette grande compréhension de la vie et de soi-même.

NO 120 LES PROBLÈMES

Un problème est un genre de mensonge que tu te racontes à toi-même pour occuper l'esprit, au lieu d'expérimenter pleinement ce qui t'arrive dans l'instant présent, maintenant, maintenant, maintenant ! Pourquoi conserves-tu tes problèmes ? Pour deux raisons. D'abord,

parce que ton intelligence te dit que tu as besoin de problèmes pour survivre, et que ce ne serait pas normal de vivre heureux sans problèmes.

Ensuite, ton intelligence te dit que les problèmes sont rares, et que tu ne dois pas perdre les tiens. Alors, tu fais attention, et tu fais tellement attention que si jamais tu règles un problème, tu en crées un autre aussitôt. Alors, que faire ? Simplement, simplement, simplement, vis un instant à la fois ! Vis dans ta réalité, toi ici maintenant ! Prends tes responsabilités, toi ici maintenant ! Et tu verras que progressivement, tes problèmes vont se dissoudre comme du sucre dans du café ! À la condition d'être là.

STRATÉGIES :

Cette déclaration offre une perspective intéressante sur la nature des problèmes dans la vie. Selon cet énoncé, un problème est décrit comme un "genre de mensonge" que tu te racontes, une création de l'esprit qui te distrait de l'expérience du moment présent. Cette idée suggère que les problèmes sont souvent amplifiés ou même créés par nos pensées et nos perceptions, plutôt que d'être des obstacles objectivement insurmontables.

La première raison avancée pour laquelle tu conserves tes problèmes est la croyance que les problèmes sont nécessaires à la survie, que vivre sans eux serait anormal. Cette idée peut refléter une tendance humaine à s'identifier à nos luttes, croyant qu'elles sont essentielles à notre identité ou à notre sens du réel.

La deuxième raison est la perception de la rareté des problèmes, ce qui t'amène à t'y accrocher. Il y a ici une ironie soulignée : en te concentrant sur tes problèmes, tu en crées de nouveaux, créant ainsi un cycle auto-perpétué de difficultés.

L'énoncé te conseille de vivre "un instant à la fois", de te concentrer sur ta réalité actuelle et de prendre tes responsabilités dans le présent. Cette approche, selon l'énoncé, te permettra de voir tes problèmes se dissoudre "comme du sucre dans du café". Cette métaphore illustre l'idée que les problèmes, lorsqu'ils sont abordés avec présence et responsabilité, peuvent se résoudre naturellement, sans l'angoisse ou le drame souvent associés aux préoccupations quotidiennes.

Bref! Cet énoncé t'invite à remettre en question ta perception des problèmes et à adopter une approche plus consciente et présente dans ta vie, suggérant que cette attitude peut transformer la façon dont tu perçois et gères tes défis.

NO 121 ÊTRE LÀ !

Supposons que quelqu'un te téléphone pour te dire qu'une personne qui te est chère, vient de se blesser en tombant et qu'elle a besoin de toi. Tu peux l'aider en lui envoyant ta pensée et en choisissant d'être là, avec elle pour la réconforter à distance. Rien ne peut te retarder sauf toi-même. Et tu es déjà en train de la soigner.

Supposons que tu vas rencontrer un personnage relativement imposant. Choisis d'être là en pensée. Vois-le et parle-lui, même à distance. Tu es déjà en train de dialoguer.

Supposons que tu es en train d'observer ce qui se passe dans ta réalité. Vois toutes les choses que tu sais pouvoir faire, en pensée. Et dis-toi que pour les réaliser, il ne te manque rien d'autre que du temps et de l'espace.

Prends conscience de ceci, par la pensée, tu choisis d'être là où tu choisis d'être. Par le fait

même, tu choisis de créer de la lumière, de la chaleur, de l'amitié, de l'amour, de l'affection, de la tendresse. Et ta santé ne s'en portera que mieux !

STRATÉGIES :

L'énoncé souligne l'importance de la présence mentale et émotionnelle, même en l'absence de contact physique. Cela met en avant la puissance des pensées et de l'intention dans différentes situations de la vie.

Premièrement, dans la situation où une personne chère est blessée, l'idée est que tu peux l'aider en étant là pour elle "en pensée". Cela signifie que, même si tu ne peux pas être physiquement présent, ton soutien mental et émotionnel peut avoir un impact positif. Cela reflète la croyance en la connexion profonde entre les individus, qui peut transcender les barrières physiques.

Deuxièmement, la rencontre avec un personnage imposant est abordée. L'énoncé suggère que tu prépares cette rencontre en y pensant à l'avance, en visualisant l'échange et en dialoguant mentalement. Cela peut être interprété comme une technique pour réduire l'anxiété ou l'appréhension, en te familiarisant avec la situation avant qu'elle ne se produise réellement.

Troisièmement, l'énoncé t'encourage à observer ta réalité et à reconnaître tout ce que tu es capable de faire. Il suggère que la réalisation de ces capacités dépend uniquement du temps et de l'espace, impliquant que tes limites sont moins liées à tes compétences qu'à des circonstances extérieures.

Enfin, l'énoncé conclut en affirmant que, par la pensée, tu as le pouvoir de choisir où être et ce que tu crées dans cet espace mental, que ce soit de la lumière, de la chaleur, de l'amitié, de l'amour, de l'affection ou de la tendresse. Cela souligne une perspective optimiste sur le pouvoir de la pensée positive et de l'intention consciente, non seulement sur ton bien-être émotionnel mais aussi sur ta santé physique.

Dans son ensemble, cet énoncé promeut l'idée que la présence mentale et émotionnelle joue un rôle crucial dans la manière dont tu interagis avec le monde et comment tu influences positivement ta propre vie et celle des autres.

NO 122 SANTÉ

La santé, c'est plus que de ne jamais être malade. Tu es en santé quand tu te lèves chaque matin en même temps que ton corps, et non pas après trois tasses de café. Et tu choisis d'habiter ce corps, avec la sensation qu'une grande journée s'en vient et que tu choisis d'être conscient de toutes les expériences à savourer. Oui ! Tu veux voir, entendre, sentir, goûter et toucher ; tu veux être avec ta création, dans ton univers à toi. Tu te lèves avec hâte et enthousiasme face à ce qui s'en vient.

Et tu sens une grande énergie, car tu sais que tu as tout créé dans ton monde à toi, comme Dieu crée tout dans son monde à lui. Tu es responsable de ton univers et tu l'acceptes tel quel. Et tu veux expérimenter plus, plus vite. Tu veux expérimenter. Et le jeu de ta vie s'améliore progressivement, tu es gagnant de plus en plus souvent, et tu as moins d'excuses, plus de résultats ! Et cela fait ton bonheur.

STRATÉGIES :

L'énoncé santé, présente une vision holistique de la santé qui dépasse l'absence de maladie pour choisir un bien-être physique, mental et émotionnel complet. Selon cette perspective,

être en bonne santé ne se résume pas simplement à éviter la maladie, mais implique un éveil et une vitalité qui se manifestent dès le réveil.

Le fait de te lever "en même temps que ton corps" suggère une harmonie entre ton état physique et mental. La référence à éviter de dépendre de trois tasses de café pour commencer ta journée indique l'importance d'une énergie naturelle et intrinsèque, plutôt que celle induite artificiellement.

L'idée de "choisir d'habiter ce corps" implique une pleine acceptation et une prise de conscience de soi, ainsi qu'une anticipation positive de la journée à venir. Cela suggère que la santé implique aussi une présence et une conscience actives dans chaque moment, et une appréciation pour les expériences sensorielles de la vie - voir, entendre, sentir, goûter et toucher.

L'énoncé fait aussi une analogie entre toi et un créateur divin, soulignant la responsabilité que tu as dans la création de ton propre univers. Cette idée met en lumière le pouvoir de l'individu à façonner sa réalité et à être responsable de sa propre expérience de vie.

Le désir d'expérimenter "plus, plus vite" reflète un appétit pour la vie et une soif de croissance et d'apprentissage. Cela suggère que faire l'expérience de la vie pleinement est une composante clé de la santé.

Enfin, l'énoncé conclut que cette approche de la vie amène non seulement à une amélioration progressive du "jeu de ta vie", où tu te trouves de plus en plus souvent gagnant, mais aussi à moins d'excuses et plus de résultats. Cela indique que vivre de cette manière conduit à une plus grande satisfaction personnelle et à un sentiment de bonheur.

NO 123 BONHEUR

Selon ma théorie, le bonheur n'existe pas, c'est un mot, un symbole. Ce qui existe, ce sont des personnes heureuses. Et quand tu es heureux, tu sais que tu es fondamentalement parfait, que tu as fait des choix, que ça importe peu, que tu sais tout ça et que c'est correct pour toi. Et tu sais que tous les autres êtres humains sont corrects aussi. Tu les as choisis. Tout cela fait de ton univers un endroit merveilleux où il fait bon vivre, et expérimenter, parce que tu es toujours en train de créer, toi ici maintenant. Tu peux même sourire. Car tu es heureux de jouer le jeu de la vie. Et puisque tu ne peux rien changer au passé, ni au présent, ni au futur, tu acceptes la vie comme elle est, c'est la vie. Car après avoir accepté tout, tout, tout dans l'instant présent. Et tu deviens plus heureux ! En résumé, c'est tout ça.

STRATÉGIES :

L'énoncé le bonheur, propose une perspective intéressante et quelque peu non conventionnelle sur le bonheur. Selon cette théorie, le bonheur en tant que concept abstrait n'existe pas ; ce qui existe réellement, ce sont des personnes heureuses. Cette distinction souligne l'importance de l'expérience individuelle du bonheur plutôt que de se concentrer sur une définition universelle ou abstraite.

L'idée que le bonheur est lié à la reconnaissance de ta propre perfection fondamentale et aux choix que tu as faits dans la vie est centrale dans cette perspective. Cela suggère que le bonheur découle d'une acceptation de soi et de ses expériences, indépendamment de leur nature.

L'énoncé va plus loin en disant que cette acceptation s'étend aux autres autour de toi,

reconnaissant qu'ils sont "corrects" eux aussi. Cela implique une acceptation non seulement de soi-même, mais aussi des autres, créant ainsi un univers personnel perçu comme un endroit merveilleux à vivre et à expérimenter.

Un autre élément clé ici est la notion de création continue. En reconnaissant que tu es toujours en train de créer ta réalité "ici et maintenant", l'énoncé souligne l'importance de vivre dans le présent et d'apprécier chaque moment.

Le fait d'accepter que tu ne peux rien changer au passé, au présent, ni au futur, et d'accepter la vie telle qu'elle est, est présenté comme un moyen de devenir plus heureux. Cette acceptation totale de la réalité dans l'instant présent est vue comme une clé pour atteindre un plus grand bonheur.

NO 124 RÉSUMÉ

Voici un résumé des pages précédentes.

- 1- C'est toi qui dois choisir d'expérimenter pleinement ta vie !
- 2- Ne crois rien de ce que je t'ai dit.
- 3- Observe, étudie et expérimente toi-même.
- 4- Précise les notions de ce que tu veux être, faire, avoir.
- 5- Donne-toi totalement à la réalisation de ces notions.
- 6- Ne fais rien pour bloquer cette réalisation, ne brusque rien, ne force rien, ne juge rien.
- 7- Commence en petit, là où tu es, avec ce que tu as.
- 8- Ne blâme personne, ne cherche pas d'excuses, ne désire pas inspirer pitié.
- 9- N'essaie pas quelque chose, fais-le.
- 10- Quels que soient les retards, les difficultés, les échecs, dis-toi bien que c'est peu important, car tu vas survivre quand même !

Alors, et puis après ? Quelle personne es-tu ?

NO 125 TROIS PERSONNES

Arrête ! Regarde ! Observe ! Il y a trois personnes en toi. La première personne est la personne de surface, celle qui joue un jeu, celle que les autres voient, celle qui apparaît dans ton comportement, celle qui est collée à toi comme un vêtement de circonstance, et qui semble préoccupée par le futur. La deuxième est celle dont tu as peur, celle que tu caches, celle qui souffre, celle que tu penses être, celle qui a emmagasiné ton éducation, celle qui est égoïste, renfermée, et qui semble repliée sur le passé, celle que tu aimerais devenir, celle qui regarde le futur avec anxiété, peur, stress, angoisse. La troisième, c'est la vraie, l'authentique, la personne, celle qui est parfaite, unique, divine, celle qui sait tout, fait tout ; celle qui est calme, relaxée, confiante ; celle qui apporte la paix à l'âme, la joie à l'intellect, les plaisirs au corps.

Les autres aussi ont ces trois personnes en eux. Alors ? Alors ! Et puis après ? Et puis après ! La communication vraie, le dialogue véritable, la relation totale, ça existe entre deux troisièmes personnes. Quand tu es avec l'autre, choisis de ne pas te laisser arrêter par sa première personne ni par sa deuxième. Et observe ! Tu penseras à te récompenser au lieu de te punir !

STRATÉGIES :

Cet énoncé propose une vision fascinante de la nature humaine, suggérant que chacun de nous abrite trois "personnes" différentes en soi, chacune représentant différents aspects de notre être.

La première personne : C'est la façade que tu présentes au monde, la version de toi que les autres voient. Elle est décrite comme étant préoccupée par le futur et agissant comme un vêtement de circonstance, suggérant qu'elle s'adapte et change en fonction des situations extérieures. Cette personne est celle que tu joues, souvent une performance pour répondre aux attentes sociales.

La deuxième personne : Elle représente tes peurs, souffrances et le soi que tu tentes de cacher. Cette personne est marquée par ton éducation, tes expériences passées et est souvent renfermée, égoïste et repliée sur le passé. C'est une partie de toi qui regarde l'avenir avec anxiété et stress, une partie que tu comprends comme étant ton "vrai" moi, mais qui est en fait influencée par des peurs et des insécurités.

La troisième personne : C'est le vrai toi, décrit comme parfait, unique et divin. Cette partie de toi sait tout et fait tout ; elle est calme, relaxée et confiante. Elle apporte la paix à l'âme, la joie à l'intellect et les plaisirs au corps. Cette personne est l'authenticité et la vérité de ton être, souvent masquée ou ignorée mais toujours présente.

L'énoncé souligne ensuite que la vraie communication et relation se déroulent entre les "troisièmes personnes" des individus. Cela signifie que pour établir une connexion profonde et authentique avec quelqu'un, tu dois dépasser les apparences superficielles et les peurs internes pour engager avec la partie la plus authentique de l'autre personne.

Il est suggéré que lorsque tu interagis avec quelqu'un, tu devrais essayer de ne pas te laisser influencer par leurs première et deuxième personnes. En faisant cela, tu te permets de récompenser plutôt que de te punir, probablement en faisant l'expérience d'interactions plus authentiques et enrichissantes.

Cette perspective offre une réflexion profonde sur la manière dont nous nous présentons au monde, comment nous interagissons avec les autres et l'importance de chercher et de reconnaître la vérité et l'authenticité en nous-mêmes et chez les autres.

NO 126 SE PUNIR

T'est-il déjà arrivé de regarder ta vie, de constater le nombre de problèmes, de malchances, d'échecs, de peines, de souffrances, et de te dire des choses comme, "Pourquoi les autres me font-ils tant de mal ? Qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu pour avoir tant de misère ? Qu'est-ce que ça donne de vivre si je ne suis pas plus heureux ?" Écoute bien ceci. Examine ta vie et fais face à ta réalité. Selon ma théorie, ta vie est comme un jeu que tu crées. Tu as défini les règlements. Tu as choisi tes partenaires.

Et tu es sur la rivière de la vie qui n'arrête pas. Si ça va bien, tu es gagnant, et c'est normal. Sinon, tu es perdant et c'est parce que tu choisis qu'il en soit ainsi ! Tu t'accuses de certaines choses, tu te dis coupable et tu te punis ! Tu as le choix, ou bien tu continues à te reprocher ton passé... ou bien tu l'acceptes et ensuite tu lui tournes le dos sans blâmer personne, pour faire face à ton avenir, que tu crées à neuf, un instant à la fois, sans dépendre de personne. Choisis d'être responsable, tu es responsable de choisir. Aime-toi.

STRATÉGIES :

L'énoncé se punir, offre une perspective introspective sur la façon dont tu perçois et réagis aux défis de la vie. Il met en lumière la tendance humaine à se sentir victime des circonstances et à se punir soi-même pour les épreuves rencontrées.

Regarder sa propre vie avec un sentiment de victimisation : Lorsque tu te demandes "Pourquoi les autres me font-ils tant de mal ?" ou "Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter cela ?", tu te places dans une position de victime. Cette perception peut te conduire à ressentir un sentiment d'injustice ou de malchance, influençant négativement ta vision de la vie.

La vie comme un jeu que tu crées : L'énoncé suggère que la vie est semblable à un jeu dont tu définis les règles et choisis les partenaires. Cette métaphore implique que tu as un certain degré de contrôle sur ta vie et que les expériences que tu vis sont le résultat de tes choix, que ce soit de manière consciente ou inconsciente.

Se sentir perdant à cause de ses propres choix : L'idée que si les choses ne vont pas bien, c'est parce que tu choisis qu'il en soit ainsi, met en évidence la responsabilité personnelle dans la perception de tes expériences. Cela suggère que ta façon de réagir et d'interpréter les situations joue un rôle crucial dans ton sentiment de réussite ou d'échec.

Se punir pour le passé : La tendance à s'accuser et à se sentir coupable pour des échecs ou des problèmes passés est un comportement d'auto-punition. Cela peut mener à un cycle de culpabilité et de regret qui empêche le progrès et l'épanouissement personnel.

Choisir la responsabilité et l'amour de soi : L'énoncé se termine par un appel à la responsabilité personnelle et à l'auto-compassion. Il t'encourage à accepter ton passé et à te tourner vers l'avenir que tu crées activement, un instant à la fois. En choisissant d'être responsable et en t'aimant toi-même, tu peux ouvrir la voie à une vie plus épanouissante et heureuse.

NO 127 AIMER

Tu aimes quand tu prends conscience que tu es un être, et que par ta prise de conscience, tu crées les autres êtres de ta réalité. Tu découvres que tu les as toujours aimés, qu'ils font partie du même jeu, de la même vie, et que c'est absolument fantastique de pouvoir communiquer avec des êtres, de pouvoir te relier à eux et exprimer ton être, de pouvoir te relier à eux et exprimer ton être à un autre être. Au cours de ta vie, tu as peut-être manqué de communication avec les autres, et tes relations se sont alors détériorées. Tu as laissé ton intellect rationaliser ton expérience et défendre tes points de vue.

Maintenant que tu prends conscience de la perfection des autres êtres, tu peux les aimer simplement parce qu'ils sont des êtres comme toi. La prochaine fois que tu seras avec quelqu'un, vis l'expérience d'être là, seulement d'être là. Regarde plus loin que le corps, plus loin que l'esprit, plus loin que la conversation et vois l'être. Observe et accepte cet être. C'est la vie ! C'est vivre ! Et tu es en amour avec la vie ! Tu l'as compris !

STRATÉGIES :

Tu aimes en prenant conscience de ta propre existence, en reconnaissant que tu es un être parmi d'autres dans cette réalité. Cette prise de conscience te révèle que tu as toujours aimé ces autres êtres, faisant tous partie du même jeu, de la même vie. C'est un sentiment fantastique que de communiquer et de te connecter avec eux, d'exprimer ton être auprès d'un autre. Dans le passé, tu as peut-être souffert d'un manque de communication, ce qui a pu détériorer tes relations. Ton intellect a rationalisé ton expérience, te poussant à défendre farouchement tes points de vue.

Maintenant, en prenant conscience de la perfection des autres, tu es capable de les aimer

simplement parce qu'ils sont, tout comme toi, des êtres. La prochaine fois que tu seras en compagnie de quelqu'un, vis pleinement l'expérience d'être là, simplement présent. Regarde au-delà du corps, de l'esprit, de la conversation, et perçois l'être en lui-même. Observe-le et accepte-le tel qu'il est. Voilà ce qu'est la vie ! Voilà ce que signifie vivre ! Et tu es tombé amoureux de la vie ! Tu as enfin compris !

NO 128 L'AFFAIRE

Te rappelles-tu avoir déjà entendu dire au sujet de quelqu'un, ((Lui il l'a l'affaire !)) Cette expression veut habituellement dire que cette personne est heureuse, prospère ou chanceuse, et que tout lui est facile et que rien ne lui résiste. Cependant, cela suppose que celui qui dit ça ne l'a pas, l'affaire, lui, il a des raisons, des excuses, des alibis pour ne pas être heureux, prospère, chanceux. J'ai des nouvelles pour toi ! Écoute-moi bien. Toi aussi, tu l'as ((l'affaire)). !

Que tu sois barbier, ministre, curé, millionnaire, chômeur, je te dis ceci : réveille-toi et sois heureux ! Car toi aussi, tu l'as l'affaire ! En effet, quelles que soient les barrières physiques, intellectuelles, émotives, matérielles, tu es une âme qui est en réalité une parcelle de la divinité ! Et cette parcelle participe à l'Éternel ! Donc, rien de grave, rien de dangereux, rien d'irréparable ne peut t'arriver ! Tu l'as, l'affaire ! N'est-ce pas que c'est vrai ? Écris-le tout de suite ! Donc, tu es parfait !

STRATÉGIES :

Tu as probablement déjà entendu quelqu'un dire : "Lui, il l'a l'affaire !", une expression signifiant que cette personne semble avoir tout pour elle - le bonheur, la prospérité, la chance, et que tout lui semble facile et sans obstacle. Cette phrase sous-entend souvent, par contraste, que celui qui la prononce ne possède pas "l'affaire", qu'il a ses propres raisons, excuses ou alibis pour ne pas atteindre ces mêmes niveaux de bonheur ou de succès. Mais voici une perspective différente pour toi : toi aussi, tu as "l'affaire" !

Peu importe ta profession ou ta situation - barbier, ministre, curé, millionnaire, ou même chômeur - il est temps de te réveiller et d'être heureux. Car, en vérité, quelle que soit ta situation physique, intellectuelle, émotionnelle ou matérielle, tu es une âme, une parcelle de divinité. Cette partie de toi participe à l'éternel. En reconnaissant cela, tu comprends que rien de trop grave, dangereux ou irréparable ne peut t'arriver. Tu as, en effet, "l'affaire". C'est une vérité que tu devrais non seulement reconnaître mais aussi écrire et intégrer pleinement dans ta vie. En faisant cela, tu reconnais ta propre perfection.

NO 129 C'EST PARFAIT

La perfection, c'est un état dans lequel les choses sont ce qu'elles sont et ne sont pas ce qu'elles ne sont pas ! Comprends-tu ? Es-tu scandalisé ? Lis encore une fois la première phrase ! Correct ? Comme tu peux le constater, si cette phrase est vraie, ton univers est parfait ! Et tu es parfait ! Et tout ce qui t'arrive, c'est parfait ! Correct ?

Alors, ne te raconte plus de mensonges ! Ta vie ne va pas quand tu veux avoir ce que tu veux avoir. Et ta vie fonctionne seulement quand tu choisis, totalement ce que tu es, ce que tu as, ce que tu fais. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, toi, c'est toi, ça, c'est ça ! Actuellement, dans ta réalité, ce que tu es, ce que tu as et ce que tu fais, c'est ce que tu as choisi ! Alors, pour avancer, pour progresser, pour donner du mouvement à ta vie, choisis ! C'est parfait ! Écris-moi aujourd'hui !

STRATÉGIES :

Tu te trouves face à un énoncé qui semble choisir la notion de perfection d'une manière assez philosophique. "NO 129 C'est parfait" suggère l'idée que la perfection réside dans

l'acceptation de ce qui est, sans chercher à modifier ou à déplorer ce qui n'est pas. Cette perspective t'invite à reconnaître que chaque aspect de ton univers, y compris toi-même, est parfait tel qu'il est.

La phrase "Les roches sont dures, l'eau est mouillée, toi, c'est toi, ça, c'est ça" souligne l'importance de l'acceptation. Elle te rappelle que les choses sont ce qu'elles sont, et que ton expérience de la vie dépend de ta capacité à accepter cette réalité sans résistance.

L'énoncé te défie également de prendre conscience de tes choix. Il met en avant que ce que tu es, ce que tu as et ce que tu fais sont le résultat de tes choix passés. Cela soulève l'importance de choisir consciemment, car tes choix façonnent ta réalité.

L'appel à écrire aujourd'hui est une invitation à l'action. C'est un rappel que, pour progresser et donner du mouvement à ta vie, tu dois faire des choix et agir en conséquence. C'est dans cet acte de choisir et d'agir que tu peux trouver la véritable perfection – non pas en cherchant à changer le monde, mais en choisissant pleinement ce qui est.

NO 130 SIMPLEMENT

Est-il nécessaire de comprendre comment l'eau fait du bien au corps pour que l'eau fasse du bien au corps ? Non ! Pour que ça fasse du bien, tu la goûtes, tu la savoures, tu la salives, et tu l'avales. L'eau agit et te fait du bien !

Ainsi en est-il de certaines pages que tu ne comprends pas, si tu les lis quand même, lentement et simplement, elles peuvent te faire du bien, par intuition, naturellement, sans effort ! Beaucoup de choses te font du bien sans que tu comprennes comment ça fait du bien, il te suffit d'observer, d'étudier, et d'expérimenter, le soleil éclaire et réchauffe simplement, sans que tu ne le forces, un pommier te donne des pommes sans effort, une douche ou un bain te repose sans que tu aies besoin de comprendre en détail le pourquoi ou le comment.

Dans la vie, le grand prix, c'est vivre, expérimenter, observer, et accepter la splendeur de l'instant présent. Comprendre, c'est faire preuve d'intelligence, et c'est seulement le prix de consolation. Avoir les deux, c'est mieux ! À choisir, c'est vivre ! Choisis de vivre pleinement chaque instant présent, simplement !

STRATÉGIES :

Dans cet énoncé, "NO 130 Simplement", tu es invité à apprécier la simplicité de l'expérience, plutôt que de chercher constamment à comprendre le pourquoi et le comment de tout. L'exemple de l'eau qui fait du bien au corps sans que tu aies besoin de comprendre son fonctionnement illustre parfaitement cette idée. Il s'agit de savourer l'eau, de la ressentir, et de la laisser agir bénéfiquement sur toi.

Cette analogie s'étend à d'autres aspects de la vie. Des pages que tu lis, même sans les comprendre pleinement, peuvent t'apporter quelque chose de positif, simplement par leur présence et l'énergie qu'elles dégagent. Cela met en lumière l'importance de l'intuition et de l'expérience directe, par opposition à une compréhension intellectuelle.

L'énoncé te rappelle aussi que de nombreuses choses dans la vie te font du bien naturellement, comme la lumière et la chaleur du soleil, les fruits d'un pommier, ou la détente procurée par une douche ou un bain. Ces expériences ne nécessitent pas de compréhension approfondie pour être bénéfiques.

La conclusion de l'énoncé souligne que la véritable récompense dans la vie est de vivre pleinement, d'expérimenter, d'observer et d'accepter la beauté de l'instant présent. La compréhension est certes un signe d'intelligence, mais elle est décrite ici comme un prix de consolation par rapport à l'expérience de la vie elle-même.

NO 131 CORRECT

Est-il nécessaire de comprendre comment l'eau fait du bien au corps pour que l'eau fasse du bien au corps ? Non ! Pour que ça fasse du bien, tu la goûtes, tu la savoures, tu la salives, et tu l'avales. L'eau agit et te fait du bien ! Ainsi en est-il de certaines pages que tu ne comprends pas, si tu les lis quand même, lentement et simplement, elles peuvent te faire du bien, par intuition, naturellement, sans effort !

Beaucoup de choses te font du bien sans que tu comprennes comment ça fait du bien, il te suffit d'observer, d'étudier, et d'expérimenter, le soleil éclaire et réchauffe simplement, sans que tu ne le forces, un pommier te donne des pommes sans effort, une douche ou un bain te repose sans que tu aies besoin de comprendre en détail le pourquoi ou le comment. Dans la vie, le grand prix, c'est vivre, expérimenter, observer, et accepter la splendeur de l'instant présent. Comprendre, c'est faire preuve d'intelligence, et c'est seulement le prix de consolation. Avoir les deux, c'est mieux ! À choisir, c'est vivre !

Choisis de vivre pleinement chaque instant présent, simplement ! Dis-moi cela dans une lettre aujourd'hui ! Correct ? Est-il nécessaire de comprendre comment l'eau fait du bien au corps pour que l'eau fasse du bien au corps ? Non ! Pour que ça fasse du bien, tu la goûtes, tu la savoures, tu la salives, et tu l'avales. L'eau agit et te fait du bien ! Ainsi en est-il de certaines pages que tu ne comprends pas, si tu les lis quand même, lentement et simplement, elles peuvent te faire du bien, par intuition, naturellement, sans effort !

Beaucoup de choses te font du bien sans que tu comprennes comment ça fait du bien, il te suffit d'observer, d'étudier, et d'expérimenter, le soleil éclaire et réchauffe simplement, sans que tu ne le forces, un pommier te donne des pommes sans effort, une douche ou un bain te repose sans que tu aies besoin de comprendre en détail le pourquoi ou le comment. Dans la vie, le grand prix, c'est vivre, expérimenter, observer, et accepter la splendeur de l'instant présent. Comprendre, c'est faire preuve d'intelligence, et c'est seulement le prix de consolation. Avoir les deux, c'est mieux ! À choisir, c'est vivre ! Choisis de vivre pleinement chaque instant présent, simplement !

STRATÉGIES :

Dans cet énoncé "NO 131 Correct", tu es confronté à l'idée que la compréhension n'est pas toujours essentielle pour l'appréciation ou le bénéfice d'une expérience. Il commence avec un exemple simple mais puissant : l'eau. Tu n'as pas besoin de comprendre les détails biochimiques de l'hydratation pour apprécier et bénéficier de boire de l'eau. Ce processus naturel et intuitif - goûter, savourer, saliver, et avaler - suffit pour que l'eau te fasse du bien.

L'énoncé élargit cette idée aux autres aspects de la vie. Par exemple, tu pourrais lire des pages que tu ne comprends pas entièrement, mais si tu les lis lentement et simplement, elles peuvent t'apporter du bien-être ou des connaissances intuitivement, sans effort conscient. Cela suggère que l'ouverture d'esprit et la réceptivité peuvent souvent être plus bénéfiques que la compréhension intellectuelle.

De même, l'énoncé met en lumière comment de nombreuses expériences dans la vie - comme le soleil qui éclaire, un pommier qui produit des pommes, ou le repos procuré par une

douche - se produisent naturellement et bénéfiquement, sans nécessiter de compréhension détaillée de ta part. Cela te rappelle que l'expérience directe et l'observation sont des moyens puissants de vivre pleinement.

Le message central est que vivre, expérimenter, observer, et accepter l'instant présent sont des aspects cruciaux de la vie, peut-être même plus importants que la compréhension intellectuelle. Comprendre est certes bénéfique et signe d'intelligence, mais c'est considéré ici comme secondaire par rapport à l'expérience directe de la vie.

Enfin, tu es encouragé à choisir de vivre chaque instant pleinement et simplement. Cette approche met l'accent sur l'expérience et l'acceptation plutôt que sur l'analyse et la compréhension. C'est un rappel que parfois, les expériences les plus profondes et les plus enrichissantes de la vie se trouvent dans la simplicité de l'existence et non dans la complexité de l'intellect.

Fin de la 4ièm. Session



SESSION 5

Tes devoirs de la session !

Expérimente la session 5, trois fois avant de commencer la session 6.

La première fois, lis les énoncés sans répondre aux questions.

La deuxième fois, réponds aux questions des énoncés.

La troisième fois lis les énoncés et les questions.

Au moment de ton choix (d'ici à un mois maximum) :

EXPÉRIMENTE LA TECHNIQUE PAS ► [ICI](#) AVANT LE DÉBUT DE CHAQUE SESSION.

LIS PARFOIS MES 52 PRASES DÉPOLARISANTES ► [ICI](#)

Expérimente une méditation différente sous dessous avant chaque lecture.

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTES + OU -

► [Méditation 13](#) ► [Méditation 14](#) ► [Méditation 15](#)

NO 132 CRÉER

Lis, lentement ce qui suit, c'est important pour toi. Ta vie, c'est un jeu! Quand tu as créé ce jeu, tu as choisi les acteurs, les règles du jeu et les conséquences. Et pour que le jeu fonctionne, il faut que quelque chose soit plus important que quelque chose d'autre! Si ce qui existe déjà est plus important que ce n'existe pas, le jeu est terminé, car il n'est plus nécessaire de créer d'autres choses. Alors, ta vie est ton jeu, dans ce jeu, ce qui n'existe pas est plus important que ce qui existe! Ce que tu peux créer, est plus grand que tout ce que tu as fait jusqu'à ce jour! Et créer, c'est créer à partir de rien!

Si tu tentes de créer à partir de quelque chose, tu réalises seulement un changement. Pour véritablement créer, tu dois d'abord être capable de partir de rien. Tu as le choix : soit rester tel que tu es, avec ce que tu as et dans ce que tu fais, soit créer quelque chose de nouveau à partir de rien, en vivant des expériences qui libèrent ton intuition et ta créativité. Obétex & East est une de ces expériences. Observe, étudie, expérimente et constate les résultats dans ta vie. Tu peux m'écrire à gabrieletinco@gmail.com ou me contacter sur Skype, Yvon Sénécal, celui avec mon logo à droite. Ça fonctionne !

NO 133 MARCHER

Tu fais peut-être partie de ceux qui, lorsqu'ils marchent, pensent à autre chose, comme à une lettre reçue la veille ou à une visite prévue pour demain. Il serait intéressant pour toi de vivre une expérience où tu prends pleinement conscience d'être centré sur l'instant présent. Répète-toi alors : « Moi, ici et maintenant, je suis totalement en train de marcher ! » Cela peut t'aider à éviter de te distraire en pensant à des événements passés ou à des anticipations futures.

Voici un exercice pour t'exercer à vivre dans l'instant présent : prends une feuille et un crayon et dessine trois colonnes, une pour le passé, une pour le présent, et une pour le futur. Assieds-toi confortablement et choisis un objet pour focaliser ton attention, comme une horloge, un pot de fleurs ou une bougie. Détends-toi et sois pleinement là.

Ensuite, marque dans la colonne correspondante chaque fois que ton attention se déplace vers le passé, le présent ou le futur. Répète cet exercice plusieurs jours de suite. Lorsque tu te sens prêt, pratique la marche en étant totalement conscient du moment présent. Observe, étudie et expérimente comment ton esprit te ramène vers le passé ou te projette dans le futur, et choisis de grandir en restant ancré dans le présent.

STRATÉGIES

Cet énoncé t'invite à explorer la pleine conscience, en particulier lors de la marche. Il est fréquent de se laisser absorber par des pensées relatives au passé ou à l'avenir pendant des activités routinières comme la marche. L'exercice suggère de se concentrer entièrement sur l'action de marcher, en te rappelant activement : « Moi, ici et maintenant, je suis en train de marcher. » Cette phrase te permet de recentrer ton attention sur le présent.

L'exercice avec le papier et le crayon est une méthode pour développer ta capacité à rester centré dans le présent. En marquant la colonne adéquate lorsque ton attention se déplace, tu prends conscience de la fréquence à laquelle tu t'éloignes du moment présent.

Cette pratique vise à te familiariser avec l'état de pleine conscience. En répétant l'exercice sur plusieurs jours, tu renforces ta maîtrise de l'attention. Cela transforme la marche, une activité quotidienne, en une pratique de pleine conscience. Tu es encouragé à observer comment ton esprit te distrait, t'amenant à réfléchir sur le passé ou l'avenir, et à choisir consciemment de rester dans l'instant présent.

Cet énoncé ne concerne pas seulement la marche, mais s'applique à toutes les activités de la vie. Il te guide vers une plus grande conscience de toi-même et de ton environnement, te permettant de vivre chaque moment plus pleinement. Cela te donne l'opportunité de grandir personnellement en étant plus présent et conscient dans ta vie quotidienne.

NO 134 GRANDIR

T'es-tu déjà demandé si, pour vivre, tu dois te battre comme un boxeur ou grandir comme un arbre? Chaque lecteur pourrait donner sa réponse, et chaque réponse serait aussi valable

que toute autre réponse. Cependant, pars de l'idée que vivre c'est vivre, c'est observer, étudier, et expérimenter toutes les circonstances que la vie te présente dans ta réalité. Alors, tu constates que, pour vivre pleinement ta vie, tu n'as pas besoin de te battre en concurrence avec les autres êtres humains de la terre.

Bien au contraire, tu auras le goût de vivre dans un climat de solidarité, avec affection et tendresse, où tu grandiras de toutes tes forces, avec la détermination d'un chêne qui plonge ses racines au creux de la terre, tout en poussant ses branches vers le plus haut des cieux. Un instant à la fois, tu chercheras à savourer la paix de l'âme, la joie de l'intellect, le plaisir du corps, sans te laisser distraire par les circonstances. Grandis avec force, et vis chaque instant avec la détermination d'en faire l'un des grands instants de ta vie! Pour toi, il n'y a plus de cul-de-sac!

STRATÉGIES

Imagine-toi grandissant avec la même force et détermination qu'un chêne. Tes racines sont ancrées fermement dans le sol de tes expériences et de tes valeurs, tandis que tes branches s'élèvent vers tes aspirations et rêves. Tu chercheras à vivre chaque instant pleinement, en te concentrant sur la paix intérieure, la joie intellectuelle et le bien-être physique, sans te laisser distraire par les aléas de la vie. En te développant de cette façon, tu verras qu'il n'y a plus d'impasse pour toi. Chaque moment devient une opportunité de grandir et de jouir pleinement de la vie."

Chaque jour est une chance unique de te développer et d'évoluer. N'oublie jamais que, tout comme un chêne, tu as en toi la capacité de résister aux tempêtes et de prospérer malgré les défis. Ta croissance ne se mesure pas seulement par tes succès visibles, mais aussi par la solidité de ton caractère et la profondeur de ta compréhension de la vie.

Dans ce processus de croissance, la compétition n'est pas nécessaire. Tu n'as pas besoin de te mesurer constamment aux autres, car ta véritable course est avec toi-même, avec tes propres limites et tes propres rêves. En te concentrant sur ta propre évolution, tu découvriras une forme de liberté et de satisfaction que la simple compétition ne peut t'apporter.

Cherche donc à vivre dans un état de solidarité et de compassion, non seulement envers les autres mais aussi envers toi-même. Permet-toi d'expérimenter l'affection, la tendresse et la bienveillance, tout en te développant à ton propre rythme. En faisant cela, tu trouveras non seulement la paix de l'âme, mais aussi une joie profonde qui émane d'une vie vécue pleinement et consciemment.

Vis chaque instant comme s'il était un moment crucial de ton existence. Ne laisse pas les impasses ou les obstacles te décourager. Au lieu de cela, vois-les comme des occasions d'apprendre, de grandir et de te renforcer. En adoptant cette perspective, tu trouveras que la vie est un voyage continu, riche en opportunités et en expériences qui façonnent qui tu es et qui tu deviendras. Grandis avec force, avec la détermination d'un chêne, et vis chaque instant avec passion et résilience.

NO 135 CUL-DE-SAC

T'es-tu déjà senti comme si tu étais coincé dans une impasse, dans une rue sans issue, face à un problème sans solution, ou dans un trou si profond qu'il semblait impossible d'en sortir ? T'es-tu déjà reproché d'être dans une telle situation, te sentant coupable et te punissant pour avoir créé un tel "crime" ? Si tu réponds oui, alors tu es normal. Chaque personne vit des hauts et des bas, une succession de joies et de peines, de victoires et de défaites, de gains

et de pertes, d'amour et de haine, de regrets et d'espoirs.

Chacun de nous vit dans une prison de sa propre construction, dont il est le gardien. Alors, comment s'en sortir ? Comment ? À chaque instant, observe et accepte tous les détails des circonstances de ta vie. Pardonne-toi ensuite d'avoir créé ces situations. Enfin, choisis, instant après instant, de créer des résultats qui apporteront des changements positifs. Prends la responsabilité de ton expérience, ici et maintenant. Ainsi, tu resteras ancré sans être accablé.

STRATÉGIES

Ce texte, s'adressant directement à toi, évoque la métaphore du cul-de-sac, symbolisant une situation sans issue dans la vie. Il reflète une expérience universelle : celle de se sentir piégé ou sans solution. C'est également une invitation à la réflexion et à l'action personnelle.

L'idée que nous vivons dans des prisons auto-construites est forte. Elle suggère que nos limites sont souvent le résultat de nos propres peurs, doutes et croyances limitantes. Peut-être te reconnais-tu dans cette description ? L'expression "être le gardien de sa propre prison" est une métaphore pour le contrôle que nous avons sur nos vies. Nous avons le pouvoir de nous libérer, mais cela nécessite d'abord d'accepter notre situation actuelle et de nous pardonner.

Le conseil donné est pragmatique : observe et accepte les détails de ta vie. C'est une incitation à la pleine conscience, à vivre dans le moment présent, et à reconnaître la réalité telle qu'elle est, sans jugement. Se pardonner est essentiel. Il est facile de se blâmer pour des erreurs passées ou pour ne pas avoir atteint certains standards. Se pardonner, c'est s'affranchir d'un fardeau inutile.

"Choisir de créer des résultats" signifie prendre la responsabilité de son expérience de vie. C'est un rappel que, même dans les situations difficiles, tu as toujours le choix de ta réaction, de ce que tu peux apprendre, et des actions que tu peux entreprendre pour améliorer ta situation.

L'expression "avoir les pieds sur terre sans être à plat" conclut joliment. Elle suggère que tu peux être réaliste et pragmatique sans être défaitiste ou passif. C'est un encouragement à rester ancré dans la réalité tout en étant actif et positif dans ta démarche de vie.

NO 136 À PLAT

Quand tu as un pneu crevé, tu dis; ((J'ai à plat.)) Tu as une crevaïson. Ça veut dire que temporairement, tu as une crevaïson. C'est tout! C'est pas pire que ça. Et toi, quand tu es découragé, déprimé, tanné, désespéré, démoralisé, écoeuré, vidé, épuisé, lassé, dégoûté, fatigué, est-ce que c'est que tu ne vaux plus rien? NON! Non! Non! Non! Ça veut dire que temporairement, tu es ((à plat)), c'est tout! Ce n'est pas pire que cela. Observe et accepte cela!

Expérimente cela! Tu as le droit d'être comme cela, à l'occasion! Et à ce moment-là, ce qu'il te faut, ce ne sont pas des conseils, ni des découragements, ni des reproches! C'est d'être accepté tel quel! Vrai? Choisis cela! Et tu feras des découvertes! Et la première découverte, c'est que même les meilleures automobiles ont des ((crevaïsons))! Alors? Alors, remets de l'air, gonfle ton pneu, et roule dans ta vie! Ta vie, c'est ta vie. Choisis de chasser l'ennui!

STRATÉGIES:

Cette métaphore du pneu crevé est très parlante pour toi, n'est-ce pas? Elle décrit

parfaitement ces moments où tu te sens "à plat" - découragé, déprimé, épuisé. L'important ici, c'est de reconnaître que ces états d'esprit sont temporaires, tout comme une crevaillon. Ils ne définissent pas ta valeur ou ton identité.

Le texte insiste sur le fait que se sentir "à plat" est une expérience humaine normale, un droit même. Il est normal d'avoir des hauts et des bas. Ce qu'il est crucial de retenir, c'est que ces moments ne sont pas une indication de ton échec ou de ta faiblesse. Au contraire, ils font partie intégrante de l'expérience humaine.

L'acceptation est un thème clé ici. Observer et accepter ton état d'esprit actuel, sans jugement ni critique, est une étape essentielle vers le rétablissement. Lorsque tu es dans cet état, tu n'as pas besoin de conseils, de reproches ou de critiques. Ce dont tu as besoin, c'est d'être accepté tel que tu es, sans condition. C'est un rappel puissant que l'auto-compassion et l'acceptation de soi sont fondamentales.

Et puis, il y a l'idée de "remettre de l'air dans ton pneu". Cela signifie reprendre le contrôle, se revitaliser et continuer à avancer. Chaque personne, même la plus forte ou la plus compétente, connaît des moments de faiblesse ou de doute. C'est un processus naturel.

Bref! "choisis de chasser l'ennui" souligne ton pouvoir de choisir comment réagir aux défis de la vie. Ta vie, c'est ta responsabilité et ta création. Même dans les moments difficiles, tu as le pouvoir de prendre des mesures pour changer ta situation, pour "gonfler ton pneu" et reprendre la route de ta vie. C'est un message d'encouragement et d'espoir, rappelant que, peu importe les obstacles, tu as toujours le pouvoir de te relever et de continuer.

NO 137 L'ENNUI

Fais-tu partie de ceux qui trouvent la vie monotone et ennuyeuse ? Ressens-tu parfois que ton âme est oppressée, que ton esprit fonctionne au ralenti et que ton corps est inconfortable ? Si c'est le cas, cela signifie que tu n'exploites pas pleinement ton potentiel dans la vie ; tu as le choix d'être responsable et tu es responsable de tes choix ! Alors, fais un choix ! Si tu te sens perdant, c'est peut-être parce que tu cherches constamment à avoir raison dans tes interactions avec les autres.

Cesse de vouloir systématiquement avoir raison, et permets à l'autre d'avoir raison. Observe-la et accepte-la telle qu'elle est sans la blâmer, la critiquer ou la juger. Choisis d'être toi-même, avec spontanéité, naturel et sincérité. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, toi c'est toi, les autres sont les autres. Toi aussi, tu mérites quelque chose de neuf, de frais, de beau, de bon dans ta vie. Fais le choix, accepte, et laisse ces choses se manifester dans ta vie. Tu progresses !

STRATÉGIES

Cet énoncé t'interpelle, n'est-ce pas ? Il aborde la sensation d'ennui et de stagnation dans la vie, des sentiments que tu as peut-être déjà éprouvés. L'idée principale est que cet ennui et le sentiment d'être "perdant" proviennent souvent de notre tendance à vouloir constamment avoir raison dans nos échanges avec autrui.

Quand on parle de ton âme "oppressée", de ton esprit "au ralenti" et de ton corps "inconfortable", cela évoque un sentiment d'entrave, de ne pas vivre pleinement. C'est un rappel que ton bien-être émotionnel et physique est étroitement lié à ton état mental et à tes interactions avec les autres.

Le conseil de ne pas toujours chercher à avoir raison est significatif. Cette quête perpétuelle peut créer des barrières entre toi et les autres, te privant d'expériences enrichissantes. En laissant l'autre avoir raison, tu ouvres la porte à l'acceptation, à l'écoute et à l'apprentissage. Cela ne signifie pas abandonner tes propres convictions, mais plutôt être ouvert aux perspectives des autres.

Être toi-même "avec spontanéité, naturel et sincérité" est un appel à l'authenticité. Sois fidèle à toi-même, sans te cacher derrière des masques ou des comportements artificiels. Cette authenticité te permettra de vivre une vie plus épanouie.

L'énoncé souligne aussi l'importance de l'acceptation : accepter les autres tels qu'ils sont et accepter la réalité sans jugement excessif. Cette acceptation crée un espace de paix intérieure et réduit les conflits inutiles.

Enfin, chercher activement "quelque chose de neuf, de frais, de beau, de bon" dans ta vie est un puissant rappel que tu as le pouvoir de renouveler et d'enrichir ton expérience de vie. Cherche ces éléments qui apportent joie et satisfaction, et permets-leur de faire partie de ta vie. C'est un pas vers un avenir plus prometteur et épanouissant. Tu as le pouvoir de guider ta vie vers des horizons enrichissants et significatifs.

NO 138 QUELQUE PART

Tu as toujours le choix. Soit tu laisses ton cerveau te diriger comme si tu étais un robot, une simple machine, soit tu développes ta conscience, tu permets à ton être de s'épanouir et tu crées activement ta réalité. Tu seras de plus en plus heureux de façonner et d'expérimenter ta nouvelle réalité dans l'instant présent. Et souviens-toi de ceci : tu vas quelque part. Ce que je veux dire, c'est que dans un an, cinq ans, dix ans, tu seras à un certain endroit. De toute façon, tu vas créer cet endroit, soit par tes propres choix, soit il te sera imposé.

C'est ton choix. Fais-le, et arrête de blâmer les autres pour ce qui t'arrive. Construis ta vie dans ton âme, ton intellect et ton corps. Et savoure-la ! Oui, tu feras face à deux types de conséquences : parfois tu gagneras, parfois tu perdras. Mais l'objectif du jeu de la vie, c'est de gagner plus souvent que de perdre ! Et si tu acceptes et apprends de tes pertes, alors tu gagnes ! Alors, fais ton choix, ta vie te mène quelque part. En tant qu'adulte !

STRATÉGIES

Cet énoncé s'adresse directement à toi, en te rappelant que tu as toujours le contrôle sur la manière dont tu conduis ta vie. Il met en avant deux voies distinctes : se laisser diriger par ton cerveau comme un robot, ou étendre ta conscience et créer activement ta réalité.

Se laisser diriger par ton cerveau comme un robot implique de vivre sans réelle introspection ou prise de conscience, où les décisions sont souvent réactives et basées sur des habitudes ou des influences externes, sans engagement personnel profond. C'est une existence où tu suis le courant sans véritablement questionner ou chercher à changer.

Étendre ta conscience et créer ta réalité est une démarche proactive. Elle implique de prendre en main ta vie, de développer une conscience de toi-même et de ton environnement, et d'utiliser cette prise de conscience pour façonner activement ta réalité. Cela signifie prendre des décisions réfléchies, poursuivre des objectifs personnels et vivre d'une manière qui reflète tes valeurs et tes aspirations.

L'énoncé souligne un principe fondamental : tu te diriges vers quelque chose, que tu le

planifiées ou non. Dans un an, cinq ans, dix ans, tu te trouveras quelque part. Cet endroit peut être le résultat de choix conscients et d'actions délibérées, ou il peut découler de circonstances extérieures et de réactions passives.

Tu es encouragé à prendre des décisions et à assumer la responsabilité de ce qui t'arrive. Prendre en main la construction de ta vie est un pas vers l'autonomie et la maturité.

Construire ta vie nécessite de prendre soin de ton âme, de ton intellect et de ton corps - une approche holistique qui reconnaît l'importance de l'équilibre entre les aspects émotionnels, intellectuels et physiques de ton être.

Accepter les échecs et les pertes comme des composantes inévitables du jeu de la vie est également important. Apprendre de tes échecs et les accepter est une vraie victoire. Cela t'enseigne la résilience, la persévérance et la capacité d'adaptation.

Cet énoncé te rappelle que ta vie te conduit quelque part, et c'est à toi de choisir la direction. Chaque décision que tu prends aujourd'hui contribue à façonner ton avenir. C'est un appel à l'action, à vivre intentionnellement et à profiter pleinement de la vie que tu construis.

NO 139 ADULTE

Lorsque tu étais enfant ou adolescent, tu as été élevé par du grand monde, des grandes personnes qui étaient toutes plus grandes, plus riches, plus âgées, plus instruites que toi. Et voilà que tout à coup tu es adulte, seul face à ta vie, tes responsabilités, et toutes les circonstances qui font que ta vie c'est ta vie.

Alors tu as à choisir entre trois options; 1- Tu pleures avec le goût de redevenir un enfant pour que d'autres prennent soin de toi. 2- Tu abuses de toutes les distractions possibles pour éviter de faire face à ta réalité; trop de cigarettes, d'alcool, de télévision, de sport, de voyages, de nourriture, de drogue, etc.. 3- Tu acceptes d'être responsable de toute ta vie passée, présente et future, et tu choisis de créer des résultats, de causer des changements, de prendre conscience de toutes les forces, intuitives et créatrices qui te relient à Dieu.

Et doucement, progressivement, simplement, tes choix se concrétisent, se réalisent, se précisent. Et tu deviens une personne heureuse, un instant à la fois. Tout en sortant de ta merde!

STRATÉGIES

Cet énoncé aborde une transition cruciale dans la vie : le passage de l'enfance ou de l'adolescence à l'âge adulte, et les choix qui s'accompagnent de ce changement. Il met en lumière les défis auxquels tu fais face en tant qu'adulte, confronté à ta propre vie et à tes responsabilités.

En grandissant, tu as été entouré de figures d'autorité - adultes qui semblaient tout savoir, tout avoir. Mais maintenant, en tant qu'adulte, tu te retrouves face à toi-même et à tes propres choix. Cette réalité peut être intimidante, mais c'est aussi une opportunité de croissance.

Les trois options présentées sont des réponses typiques face à l'adversité et à la responsabilité :

Le désir de retourner en enfance : Pleurer et souhaiter revenir à un état de dépendance peut sembler une échappatoire séduisante. C'est une envie de retourner à un moment où les

responsabilités semblaient moins pesantes, où d'autres prenaient soin de toi. Cependant, cette option ne fait que retarder l'inévitable confrontation avec la réalité de la vie adulte.

L'abus de distractions : Se noyer dans des distractions comme les cigarettes, l'alcool, la télévision, le sport, les voyages, la nourriture, la drogue, etc., est une autre manière d'éviter de faire face à la réalité. Bien que ces activités puissent offrir un soulagement temporaire, elles ne résolvent pas les problèmes de fond et peuvent même en créer de nouveaux.

L'acceptation de la responsabilité : Cette option t'invite à accepter la responsabilité de ta vie passée, présente et future. Cela implique de reconnaître que tu es le créateur de ta propre expérience, capable de provoquer des changements et d'utiliser tes forces, ton intuition et ta créativité. C'est une voie qui mène à une connexion plus profonde avec toi-même et, selon l'énoncé, avec une dimension spirituelle ou divine.

La clé ici est la progression graduelle. Tes choix se concrétisent, se réalisent et se précisent avec le temps. Cela souligne l'importance de la patience et de la persévérance. En faisant des choix conscients et en assumant la responsabilité de ta vie, tu deviens une personne plus heureuse, un instant à la fois.

L'expression "sortir de ta merde" est crue mais efficace. Elle évoque l'idée de se libérer des difficultés et des défis, de surmonter les obstacles. C'est un rappel que, peu importe d'où tu viens ou les défis que tu as rencontrés, tu as le pouvoir de changer ta situation et de trouver le bonheur.

NO 140 MERDE

Même si tu as déjà entendu l'histoire suivante, relis-la et ensuite fais quelque chose de nouveau pour toi. Un oiseau blessé se repose au pied d'un arbre, il ne peut plus s'envoler. Un cultivateur le voit, le réchauffe dans sa main, constate qu'il fait du bien à l'oiseau et qu'il ne peut le garder ainsi au chaud toute la journée. Notre bonhomme aperçoit le crottin que son cheval vient de laisser tomber, il y place l'oiseau bien au chaud, et s'en va travailler. Un peu plus tard, l'oiseau se met à pousser des cris de joie. Un renard l'entend, s'approche, le sort de là et le dévore.

Morale; Si quelqu'un te place dans un tel endroit, ça ne veut pas dire qu'il est ton plus grand ennemi. Si quelqu'un t'en sort, cela ne signifie pas nécessairement que c'est ton meilleur ami. Surtout, si jamais tu es ainsi placé, ne te lamentes pas, prends tes responsabilités, fais tes choix et dis-toi que c'est à toi de t'en sortir. Fais quelque chose; lis un livre, prends un cours, participes à un séminaire, fais quelque chose! Laisse ton être être!

STRATÉGIES

Cette histoire de l'oiseau blessé est une métaphore riche en enseignements, surtout lorsqu'elle est appliquée à ta propre vie. Elle parle de la perception, des circonstances, et de l'importance de prendre des actions concrètes dans la vie.

La question des perceptions et des intentions : L'histoire illustre que les actions des autres envers toi ne sont pas toujours ce qu'elles semblent être. Le cultivateur qui place l'oiseau dans le crottin le fait pour son bien, même si cela peut sembler désagréable ou dégradant. Parfois, ce que tu peux percevoir comme un acte nuisible ou un obstacle peut en fait être une aide ou une protection.

La prudence dans l'interprétation des actions d'autrui : Le renard qui sauve l'oiseau de sa

situation apparemment désespérée n'est pas un sauveur, mais un prédateur. Cela t'enseigne à être prudent dans la façon dont tu interprètes les intentions des autres. Celui qui semble t'aider n'est pas forcément un ami, et celui qui te met dans une situation difficile n'est pas forcément un ennemi.

L'importance de prendre ses responsabilités : La morale la plus importante de l'histoire est que tu dois prendre tes responsabilités et agir, quelle que soit ta situation. Ne pas se lamenter ou attendre passivement que les autres te sortent de ta situation, mais plutôt prendre des mesures actives pour t'améliorer et avancer.

Agir pour changer sa situation : L'invitation à "lire un livre, prendre un cours, participer à un séminaire" est un appel à l'action. Il s'agit de sortir de ta zone de confort, d'apprendre, de grandir et de te développer. Chaque action que tu entreprends peut te mener hors de ta situation actuelle et t'ouvrir de nouvelles voies.

Laisser ton être être : Cette phrase finale t'encourage à être toi-même, à vivre authentiquement et à ne pas te laisser entraver par les circonstances ou les opinions des autres. C'est un appel à la liberté personnelle et à l'expression de soi.

L'histoire t'invite à voir au-delà des apparences, à reconnaître que la vie est pleine de nuances et à prendre des mesures proactives pour t'améliorer et changer ta situation. C'est un puissant rappel que, peu importe où tu te trouves dans la vie, tu as toujours le pouvoir de changer les choses pour le mieux.

NO 141 ÊTRE

Si tu es comme la plupart des gens, tu réagis à la vie. Quelquefois tu es sur la défensive, tu te protèges, tu recules et tu attends. D'autres fois, tu es agressif, tu attaques, tu mords, tu te venges. Il est difficile d'accepter la vie et d'être avec la vie. Lorsque tu réagis à la vie, tu la juges, tu l'évalues, et tu y additionnes quelque chose ou tu en soustrais quelque chose. Mais la vraie façon de vivre, c'est de prendre la vie comme elle est, ni plus ni moins. C'est avoir une expérience directe de ce qui est, sans aucune intervention de l'âme, de l'intellect ou du corps.

Voici une définition de la conscience; ce n'est ni t'informer ni former, ni te former, c'est agrandir ta capacité d'être. Fais l'expérience de t'abandonner à la vie, de te laisser à vivre, de relâcher ta tendance à tout raisonner pour être. Tu es là! Sois là à 100%.

STRATÉGIES

Cette réflexion s'adresse à toi et à ta manière de vivre et d'interagir avec la vie. Elle met en lumière deux modes de réaction typiques face aux événements de la vie : la défensive et l'agressivité. Mais elle suggère également une troisième voie, celle de l'acceptation et de la pleine conscience.

Réagir à la vie : Quand tu es sur la défensive, tu te protèges, recules et attends, souvent par peur ou incertitude. En mode agressif, tu attaques, mords et cherches à te venger, généralement par colère ou frustration. Ces réactions sont naturelles, mais elles t'éloignent d'une expérience authentique de la vie.

Difficulté d'accepter la vie : Accepter la vie telle qu'elle est représente un défi majeur. Cela signifie embrasser les expériences sans les juger, les évaluer, les ajouter ou les soustraire. C'est vivre de manière authentique, sans filtre.

Vivre avec la vie : Prendre la vie comme elle vient, "ni plus ni moins", est une invitation à l'expérience directe. Cela implique de vivre sans que l'âme, l'intellect ou le corps n'interviennent excessivement. C'est une forme de pleine conscience, où tu observes et expérimentes la vie sans essayer de la contrôler ou de l'analyser constamment.

Définition de la conscience : La conscience n'est pas simplement s'informer ou se former, mais plutôt d'agrandir ta capacité d'être. Cela signifie être plus présent, plus ouvert, et plus réceptif aux expériences de la vie.

T'abandonner à la vie : Faire l'expérience de t'abandonner à la vie, de te laisser vivre, c'est une invitation à lâcher prise. Cela peut signifier relâcher ton besoin de tout raisonner, d'analyser chaque situation et de vouloir tout contrôler.

Être présent à 100% : L'énoncé se termine par un appel à être pleinement présent. C'est un encouragement à vivre pleinement chaque instant, à être totalement engagé dans l'expérience de la vie.

Ce message te rappelle l'importance d'être en harmonie avec la vie, plutôt que de constamment réagir à elle. C'est une invitation à explorer une manière plus consciente et plus équilibrée de vivre, où tu accueilles la vie avec acceptation et présence.

NO 142 CENT POUR CENT

As-tu remarqué que lorsque quelque chose ne va pas bien dans une relation humaine, amitié, amour, affection, tendresse, ta première réaction, c'est de blâmer l'autre totalement, complètement, de lui donner tous les torts, et tu te crois avoir raison, totalement, complètement, à 100%? Par la suite, après en avoir parlé à quelques personnes, tu admet, généreusement et sagement, que tu as toi ta part des torts, et que c'est moitié, moitié 50-50. Imaginons, pour un instant que ma théorie est vraie. Selon ma théorie, tu es responsable de ta vie passée, présente et future.

Tu en es responsable totalement, complètement, à 100%. Quelle est ta réaction? Allez, dis la vérité! D'abord, tu cesses de blâmer l'autre. Ensuite, tu cesses de toujours essayer d'avoir raison. Enfin, tu dis que tu choisis d'être heureux toi, ici maintenant, en acceptant ce que tu es, ce que tu as, ce que tu fais, totalement, complètement, à 100%. Et tu relaxes! Et tu souris! Sans violence!

STRATÉGIES

Cet énoncé t'invite à réfléchir sur la manière dont tu gères les relations et les responsabilités dans ta vie. Il met en lumière une tendance humaine courante : la propension à blâmer les autres lorsqu'une situation tourne mal, surtout dans le contexte des relations humaines.

Blâmer l'autre : Ta première réaction dans un conflit est souvent de blâmer l'autre personne, en lui attribuant tous les torts. Cela peut te donner un sentiment de justification et te permet de te sentir moins coupable ou vulnérable.

Reconnaissance de ta part de responsabilité : Avec du recul, après en avoir parlé à d'autres, tu commences à voir que les problèmes sont rarement unilatéraux. Tu réalises que tu as aussi ta part de responsabilité dans le conflit. Cette prise de conscience est un signe de maturité et de sagesse.

Responsabilité totale de ta vie : L'énoncé propose une perspective plus radicale : être responsable de ta vie à 100%. Cela signifie assumer la responsabilité de ta vie passée, présente et future, sans blâmer les autres ou les circonstances. C'est un appel à l'autonomie et à la prise de responsabilité personnelle.

Changer ta réaction : En acceptant cette responsabilité totale, tu cesses de blâmer l'autre et d'essayer d'avoir toujours raison. Cela te permet de te concentrer sur ta propre croissance et ton bien-être, plutôt que de te perdre dans des conflits et des querelles.

Choisir d'être heureux : Faire le choix d'être heureux en acceptant ce que tu es, ce que tu as et ce que tu fais, c'est embrasser pleinement ta vie. Cela implique d'accepter tes qualités et tes défauts, tes succès et tes échecs.

Relaxer et sourire : En fin de compte, l'acceptation de la responsabilité totale te permet de te détendre et de sourire face à la vie. Cela te libère de la pression de devoir toujours être correct ou de contrôler les autres et les situations.

Cet énoncé te rappelle l'importance de prendre la responsabilité de ta vie et de tes relations. En acceptant cette responsabilité, tu ouvres la voie à une vie plus harmonieuse et épanouie, où tu es maître de ton bonheur et de ta paix intérieure.

NO 143 VIOLENCE

As-tu constaté qu'il y a de la violence dans le monde? Les nouvelles que décrivent les journaux, la radio et la télévision sont violentes! En affaires et en amour, dans les arts et la science, le syndicalisme et la politique, tout est difficile. Et tu entends souvent dire que le monde est cruel et que la vie est injuste! Alors? Alors! Tu dois être fort, fort, fort. Et pour être fort, tu dois être capable d'éliminer progressivement les sentiments de culpabilité face à ton passé, et les sentiments d'anxiété face à ton avenir.

Cette force grandira aussi lorsque tu auras appris à te brancher davantage sur le Courant Infini et Éternel; alors, tu sentiras que ton intuition t'éclaire de plus en plus, et que ta créativité te supporte de mieux en mieux. Veux-tu en savoir davantage? Médite! Oui, médite souvent si tu cherches sincèrement à donner honnêtement plus de paix à ton âme, plus de joie à ton intelligence, plus de plaisir à ton corps! Tu es une personne de plus en plus heureuse.

STRATÉGIES

Cet énoncé aborde le sujet de la violence dans le monde et la manière dont tu peux y réagir personnellement. Il reconnaît les défis et les difficultés de la vie, tout en offrant une voie pour trouver la force intérieure et le bien-être.

Constatation de la violence dans le monde : Le texte commence par reconnaître que la violence est omniprésente dans les médias et dans divers domaines de la vie. Cette constatation peut être accablante et peut amener à penser que le monde est intrinsèquement cruel et injuste.

Être fort face à cette réalité : La réponse proposée à cette réalité difficile est de devenir fort. Cela signifie gérer et éliminer progressivement les sentiments de culpabilité liés au passé et l'anxiété face à l'avenir. Ces émotions sont normales, mais lorsqu'elles sont excessives, elles peuvent entraver ta capacité à vivre pleinement dans le présent.

Se connecter au Courant Infini et Éternel : Le texte suggère de trouver de la force en te

connectant à quelque chose de plus grand que toi-même, que ce soit un sentiment de spiritualité, de transcendance, ou simplement un sentiment d'appartenance à l'univers. Cette connexion peut améliorer ton intuition et soutenir ta créativité.

Méditation pour la paix intérieure : La méditation est présentée comme un moyen de cultiver la paix intérieure, la joie intellectuelle et le plaisir physique. Méditer régulièrement peut t'aider à te recentrer, à te calmer et à te connecter plus profondément avec toi-même et avec le monde autour de toi.

Devenir une personne plus heureuse : En suivant ces conseils, tu te diriges vers un état de plus grande bonheur. Cela implique un travail sur soi, une recherche de croissance personnelle et un engagement envers le bien-être mental, émotionnel et physique.

Cet énoncé t'encourage à reconnaître la réalité de la violence et des défis dans le monde, tout en trouvant ta propre force intérieure pour y faire face. Cela passe par la gestion des émotions négatives, la connexion à une source d'énergie plus grande et la pratique de la méditation pour atteindre la paix intérieure, la joie et le plaisir.

NO 144 HEUREUX

Gabriel, dis moi, es-tu heureux? --Oui! Je me considère un homme heureux. --Est-ce que ça veut dire que tu n'as plus de problèmes? --Pour moi, les problèmes deviennent des défis à relever et des projets à réaliser. --Et tu n'es jamais triste? --Oui ça m'arrive d'être triste! --Alors, comment peux-tu être triste et être heureux en même temps? --C'est comme ça! --Fais-tu des colères, des fois? -- Oui! Avec le caractère que j'ai! --Y a-t-il des jours où tu te demandes si tu es en train de devenir fou? --Oui! --Et tu es heureux? -- Oui!

--Dirais-tu que malgré mes joies et mes peines, mes victoires et mes défaites, mes amours et mes haines, ma vie va! --Pourquoi? --parce que je sais que je vais survivre, et que tout est important, et que rien n'est important et que quand je fais quelque chose, je fais quelque chose, et quand je ne fais rien, je ne fais rien! --Alors, être heureux c'est quoi? --Selon ma théorie, être heureux, c'est accepter ce qui est, dans mon instant présent, et choisir ce que je choisis, dans mon instant suivant. --Merci. -- De rien! Car, vois-tu, même un écureuil est heureux d'être un écureuil!

STRATÉGIES

Cette conversation entre Gabriel et son interlocuteur explore la nature complexe et parfois contradictoire du bonheur. Elle souligne que le bonheur ne dépend pas de l'absence de problèmes, de tristesse ou de frustration, mais plutôt de la manière dont tu perçois et gères ces expériences.

Bonheur malgré les problèmes : Gabriel considère les problèmes comme des défis à relever et des projets à réaliser. Cette perspective transforme les difficultés en opportunités, ce qui est un élément clé pour maintenir une attitude positive et heureuse face à la vie.

Tristesse et bonheur coexistent : Il est possible d'éprouver de la tristesse tout en étant globalement heureux. Le bonheur ne signifie pas que tu es constamment joyeux ou euphorique, mais plutôt que tu as une attitude globalement positive et satisfaisante envers la vie, malgré les moments de tristesse.

Colères et doutes : Même les moments de colère et les doutes sur soi-même sont normaux et ne préviennent pas nécessairement le bonheur. Reconnaître et accepter ces émotions

comme faisant partie de l'expérience humaine est crucial.

Survivre et donner du sens : Gabriel exprime l'idée que tout dans la vie est important, mais en même temps, rien n'est si important qu'il faille perdre sa paix intérieure. Cette dualité aide à relativiser les expériences et à maintenir l'équilibre.

Être heureux selon Gabriel : Pour Gabriel, être heureux signifie accepter ce qui est dans l'instant présent et choisir consciemment dans l'instant suivant. Cela implique une présence attentive et une prise de décision active, en harmonie avec ses propres valeurs et désirs.

L'écureuil heureux d'être un écureuil : Cette métaphore finale illustre que le bonheur peut aussi résider dans l'acceptation de soi et dans le contentement de sa propre nature. Comme l'écureuil qui est simplement heureux d'être ce qu'il est, trouver du contentement dans son propre être est une clé pour le bonheur.

En conclusion, cet énoncé te suggère que le bonheur est une expérience complexe et subjective, qui ne dépend pas uniquement des circonstances extérieures, mais aussi de ta perception intérieure et de ta capacité à accepter et à gérer les divers aspects de la vie.

NO 145 UN ÉCUREUIL

--Regarde l'écureuil! --Oui! Je le vois! --Il est beau. --Oui! --Il court vite! --Oui! --Il semble content d'être en vie! --Oui! --Eh! Tu ne parle pas beaucoup! --Non! --Tu n'as pas l'air bien! --Je suis bien! --Alors? --Alors je suis ce que je suis! --Pourquoi es-tu comme ça?

--Pourquoi me demandes-tu pourquoi? J'ai le droit d'être ce que je suis! Quand tu regardes l'écureuil, tu le laisse être ce qu'il est, un écureuil totalement écureuil, quand il est au bas de l'arbre, il est au bas de l'arbre, quand il est au bout d'une branche, il est au bout d'une branche! -- Je commence à comprendre! --C'est même pas nécessaire de comprendre! Observe et accepte! C'est tout!

Dans ma réalité, je suis ce que je suis! Quand je suis bloqué, je suis bloqué! Quand je suis au bout, je suis au bout! Quand quelqu'un n'est pas capable de lever un poids de 90kg. Ça ne sert à rien de lui dire qu'il n'est pas assez fort! Il le sais. Ce que vous devez créer pour cette personne, c'est un espace pour qu'elle se sente acceptée totalement, sans conditions, ainsi, elle pourra grandir en toute sécurité! Sans résistance.

STRATÉGIES

Cet énoncé met en lumière l'importance de l'acceptation de soi et des autres, en utilisant la métaphore de l'écureuil. Il souligne comment l'observation sans jugement peut mener à une plus grande compréhension et acceptation.

L'écureuil comme métaphore : L'écureuil est utilisé ici pour illustrer la simplicité et l'authenticité. Comme l'écureuil, qui est pleinement lui-même sans complexe, tu es invité à embrasser ta propre nature sans te suranalyser ou te juger.

Droit d'être soi-même : L'énoncé affirme que tu as le droit d'être exactement comme tu es, sans avoir besoin de te justifier ou de t'expliquer. C'est un appel à l'acceptation de soi, reconnaissant que chacun a ses propres caractéristiques, forces et limites.

Inutilité de la comparaison : La conversation met en évidence l'inutilité de se comparer aux autres ou de se sentir inférieur parce qu'on ne répond pas à certaines attentes. Comme

l'exemple de la personne qui ne peut pas soulever un poids de 90 kg, chacun a ses propres capacités et limitations.

Créer un espace d'acceptation : L'idée de créer un espace pour que les gens se sentent totalement acceptés, sans conditions, est puissante. Cela implique de fournir un environnement où les gens peuvent se développer et grandir en toute sécurité, sans se sentir jugés ou sous pression.

Être présent dans sa réalité : Comme l'écureuil qui est totalement présent dans son environnement, que ce soit au bas de l'arbre ou au bout d'une branche, tu es encouragé à être pleinement présent dans ta propre réalité. Accepter où tu es dans la vie, que tu te sentes "bloqué" ou "au bout", est crucial pour ton bien-être émotionnel et mental.

Observation et acceptation : Enfin, l'énoncé suggère qu'il n'est pas toujours nécessaire de comprendre tout complètement, mais plutôt d'observer et d'accepter. Cette attitude peut conduire à une plus grande paix intérieure et à une acceptation de la diversité des expériences humaines.

Je t'encourage à accepter et à choisir qui tu es dans ta réalité actuelle, tout en offrant la même acceptation inconditionnelle aux autres. C'est un rappel que la croissance et le bien-être personnel viennent souvent de l'acceptation et de la compréhension, plutôt que du jugement ou de la critique.

NO 146 RÉSISTANCE!

Tu sais sans aucun doute que la principale nuisance au progrès d'un groupe d'être humains, c'est la résistance au changement. C'est tellement vrai que dans les grandes entreprises, des comités spéciaux ont été créés pour planifier le changement. Il en est ainsi dans ta vie. Le principal obstacle à ton évolution, c'est ta résistance au changement. Tu as une résistance innée à t'adapter à de nouvelles circonstances, à corriger certaines faiblesses et surtout à découvrir, développer et utiliser tes dons, tes talents, tes connaissances et ton expérience.

Ta tendance naturelle, c'est de t'installer, de te bâtir dans la routine, de te placer dans la sécurité et de savoir avec assurance ce que sera demain et après-demain. Ce qui t'arrive alors, c'est que comme à peu près 80% des gens, tu deviens prisonnier de circonstances étouffantes dans ta propre personne, dans ta famille, ton travail ou tes loisirs. Tu deviens traumatisé à la seule pensée de changer. Et tu diminues de plus en plus le nombre d'expériences enrichissantes qui pourraient te amener à grandir, à t'épanouir sans cesse. Choisis d'être, simplement, car la résistance amène la persistance. Cela fait partie de ma théorie!

STRATÉGIES

Cet énoncé met l'accent sur la résistance au changement comme un obstacle majeur à l'évolution personnelle et collective. Il souligne comment cette résistance peut limiter les opportunités de croissance et d'épanouissement.

Résistance au changement dans les groupes : La référence aux entreprises et à leurs comités spéciaux pour planifier le changement montre à quel point la résistance au changement est reconnue comme un défi majeur. Cela souligne que le changement n'est pas seulement une question personnelle, mais aussi une problématique organisationnelle et sociétale.

Obstacle à l'évolution personnelle : Ta résistance personnelle au changement est identifiée comme le principal obstacle à ton évolution. Cela inclut la difficulté à s'adapter à de nouvelles circonstances, à corriger les faiblesses, et surtout à découvrir et à utiliser tes talents et connaissances.

Confort dans la routine : La tendance naturelle à chercher la sécurité et la prévisibilité en s'installant dans la routine est présentée comme un piège. Bien que la routine puisse offrir un sentiment de sécurité, elle peut aussi te rendre prisonnier de circonstances qui limitent ton potentiel de croissance.

Peur du changement : Devenir traumatisé à la seule pensée de changer indique une peur profonde et paralysante du changement. Cette peur peut te priver d'expériences enrichissantes et de possibilités d'épanouissement.

Choix d'être et de grandir : Le conseil de "choisir d'être, simplement" est un appel à embrasser l'existence et les opportunités de changement. Cela implique une acceptation du changement comme une partie naturelle de la vie et un moyen de croissance.

La résistance amène la persistance : Cette phrase suggère que plus tu résistes au changement, plus tu persistes dans un état qui n'est pas propice à ton développement. Accepter le changement est donc essentiel pour briser ce cycle.

NO 147 MATHÉORIE

Si tu lis ce PDF depuis le début ou presque, tu as constaté de quel bois je me chauffe. Mon intention, c'est de t'amener à faire face à la réalité, toute ta réalité, rien que ta réalité. C'est que tu piges que tu as le choix d'être responsable de toute ta vie, et que tu es responsable de tous les choix de toute ta vie. C'est aussi que tu choisisses d'accepter ce qui est, et de créer ce qui n'est pas.

C'est enfin que tu choisisses de créer des résultats avec la vérité au lieu d'inventer des excuses avec des mensonges. Ma grande intention, c'est que tu me dépasses tellement que tu deviennes mes modèles. Parce que l'important, ce n'est pas que tu aies raison, c'est que tu vives profondément chaque instant de ta vie.

STRATÉGIES

Cet énoncé résume ma philosophie, centrée sur la responsabilité personnelle, l'acceptation de la réalité, et la création consciente de sa propre vie.

Faire face à la réalité : L'accent est mis sur l'importance de faire face à ta réalité, sans la fuir ni la nier. Cela implique de reconnaître et d'accepter les situations telles qu'elles sont, y compris les aspects difficiles ou inconfortables de ta vie.

Responsabilité de ta vie : Tu es invité à comprendre que tu as le choix et la responsabilité de toute ta vie. Cela signifie assumer les conséquences de tes choix et reconnaître que tu es l'architecte de ta propre expérience.

Accepter ce qui est et créer ce qui n'est pas : Cela suggère une approche équilibrée entre l'acceptation de la réalité actuelle et l'effort créatif pour façonner l'avenir. Il ne s'agit pas seulement d'accepter passivement, mais aussi d'être proactif dans la création de la vie que tu souhaites vivre.

Choisir la vérité plutôt que les excuses : je t'encourage à créer des résultats en se basant sur la vérité, plutôt qu'en inventant des excuses basées sur des mensonges. Cela appelle à l'honnêteté et à l'intégrité dans la manière dont tu gères ta vie.

Vivre profondément chaque instant : Enfin, l'accent n'est pas mis sur le fait d'avoir toujours raison, mais plutôt sur l'importance de vivre chaque instant de ta vie de manière profonde et significative. Cela suggère une approche de la vie axée sur l'expérience et l'engagement authentiques, plutôt que sur la simple accumulation de connaissances ou de réussites.

Donc, je t'encourage à prendre pleinement en main ta vie, à faire des choix conscients, et à vivre chaque moment avec authenticité et profondeur. C'est un appel à la responsabilité personnelle, à l'honnêteté envers soi-même, et à l'engagement actif dans le processus de la vie.

NO 148 INTOXICATION

T'est-il déjà arrivé de sentir que ta vie était une accumulation de malheurs, de maladies, de malaises, d'infirmités, d'échecs, de malchances, d'indispositions, de dommages, d'humiliations, de malheurs, de maladresses, de gaucheries, de gaffes, de peines, d'amertume, d'adversité, d'infortunes, d'accidents, de revers, d'épreuves, de tribulations? Selon ma théorie, devant un tel état de faits, les gens réagissent de trois manières.

- 20% font face à la situation avec réalisme, ils acceptent, d'abord, puis choisissent de confier leur vie à Dieu tel qu'ils le conçoivent, en lui demandant la lumière pour savoir quoi faire, et le courage de le faire.
- 30% s'apitoient sur leur sort, et par toutes sortes de moyens, cherchent à attirer la pitié des autres, en blâmant tout le monde sauf eux-même par des pleurs, des erreurs, calculées et des maladies provoquées.
- 50% fuient la réalité en s'intoxiquant par toutes sortes d'abus; web, cigarettes, alcool, télévision, journaux, radio, drogue, romans, sport, cinéma, voyage, nourriture, bricolage, sexe, dévouement, associations, sacrifices, rationalisation, conversations, collections, pari, courses, et le reste. Toutes ces choses sont neutres, elles ne sont ni bonnes ni mauvaises. Tout dépend de l'usage que tu en fais.

Que dois-tu faire? C'est ton choix. Instant par instant, tu peux choisir. Et lorsque ton choix est fait, vraiment, sincèrement, spontanément, des transformations commencent à apparaître, simplement, simplement, simplement. Veux-tu savoir comment faire l'expérience? Fais-en l'expérience, choisis! Aujourd'hui, rien que pour aujourd'hui, fais face! Ta vie deviendra belle, comme une belle peinture!

STRATÉGIES

Cet énoncé explore les différentes manières dont les gens réagissent face aux défis et aux difficultés de la vie. Il met en lumière la variété des stratégies d'adaptation, bonnes ou mauvaises, que les gens emploient pour faire face à leurs problèmes.

Réaction avec réalisme (20%) : Ce groupe choisit d'affronter les problèmes de front. Ils acceptent leur situation et se tournent souvent vers une force supérieure ou spirituelle, comme Dieu, pour obtenir de l'aide. Cette approche suggère une combinaison de réalisme, d'acceptation, et de foi ou de spiritualité pour trouver des solutions.

S'apitoyer sur son sort (30%) : Ceux qui s'apitoient sur leur sort cherchent souvent la sympathie des autres et évitent de prendre la responsabilité de leur situation. Ils peuvent se complaire dans le rôle de victime et blâmer les autres pour leurs problèmes.

Fuir la réalité par l'intoxication (50%) : Ce groupe cherche à échapper à ses problèmes en s'engageant dans diverses activités ou dépendances, comme le cellulaire, l'internet, le tabagisme, l'alcool, les médias, la drogue, ou les loisirs. Bien que ces activités soient en elles-mêmes neutres, leur usage excessif pour fuir la réalité est présenté comme problématique.

Choix personnel : L'énoncé souligne que la façon de réagir aux problèmes est un choix personnel. Tu as la liberté de choisir comment répondre à tes défis à chaque instant.

Transformation par le choix : Lorsque tu fais un choix sincère et spontané pour faire face à tes problèmes, des transformations commencent à se produire. Cela implique que la prise de responsabilité personnelle et l'action proactive peuvent conduire à des changements positifs dans ta vie.

La vie comme une belle peinture : La métaphore finale compare la vie transformée à une belle peinture, suggérant que lorsque tu choisis de faire face à tes problèmes de manière constructive, tu peux créer une expérience de vie riche et belle.

Bref! Cet énoncé t'encourage à choisir consciemment comment tu réagis aux difficultés de la vie. Il te rappelle que, bien que les défis soient inévitables, ta réponse à ces défis est sous ton contrôle, et c'est cette réponse qui détermine la qualité de ta vie.

NO 149 LA PEINTURE

Récemment, je suis allé visiter des amis de longue date. En plus d'admirer le paysage, la demeure et les nombreuses plantes d'intérieur, j'ai pu contempler les nombreux tableaux peints par ce couple. Même si je ne suis pas un expert dans ce domaine, mon oeil et mon coeur ont été ravis par la splendeur des contrastes. Pourquoi vous dire tout ça? C'est que chaque peinture nous touche par son ensemble; l'équilibre des tons forts et des tons faibles, la variété et l'agencement des couleurs, et surtout les nuances des ombres et des lumières. Et cet ensemble est mis en valeur par l'intensité de la vie intérieure exprimée sur la toile par le pinceau de l'artiste.

Ainsi de ta vie; la routine t'ennuie même si elle te sécurise. Pour que ta vie gagne en valeur, il faut laisser s'exprimer la richesse de ton intuition et de ta créativité. Tu es fort, mais tu n'es pas conscient de toute ta force! Ta vie éclairera comme une chandelle.

STRATÉGIES

Cet énoncé utilise la métaphore de la peinture pour te parler de ta vie et de la manière dont tu peux l'aborder. Il souligne la beauté et la complexité qui peuvent résulter de l'équilibre entre différents éléments, et comment cela se traduit dans l'expérience personnelle.

La beauté des tableaux : L'admiration pour les peintures de ce couple souligne comment l'art peut toucher à la fois l'œil et le cœur. La mention des contrastes, des tons, des couleurs et surtout des nuances d'ombres et de lumières illustre la richesse et la complexité qui rendent une œuvre d'art attrayante et émouvante.

La vie comme une œuvre d'art : La comparaison de la vie à une peinture suggère que, tout

comme une œuvre d'art, la vie est faite d'un mélange de divers éléments. L'équilibre entre la sécurité de la routine et l'excitation de l'inattendu, entre les périodes calmes et les moments intenses, crée une expérience riche et nuancée.

Expression de la vie intérieure : Tout comme l'intensité de la vie intérieure d'un artiste est exprimée dans son œuvre, ta propre vie intérieure - tes pensées, tes émotions, ton intuition et ta créativité - peut grandement enrichir ta vie. Cette expression est essentielle pour donner de la valeur et du sens à ton expérience personnelle.

L'importance de l'intuition et de la créativité : L'énoncé te pousse à laisser s'exprimer ta richesse intérieure, à travers ton intuition et ta créativité. Cela implique de ne pas toujours rester dans le confort de la routine, mais d'oser explorer et exprimer ces aspects de toi-même.

Reconnaître ta propre force : Il est suggéré que tu es plus fort que tu ne le crois, mais que tu n'es pas pleinement conscient de toute ta force. Cette prise de conscience peut t'aider à vivre une vie plus épanouie et éclairée, semblable à une chandelle qui brille dans l'obscurité.

La vie éclairée comme une chandelle : La métaphore finale de la chandelle indique que, en embrassant et en exprimant pleinement ta vie intérieure, ta vie peut devenir lumineuse et inspirante, non seulement pour toi, mais aussi pour les autres.

NO 150 CHANDELLE

Saviez-vous que j'aime tenir une chandelle allumée quand je travaille au bureau ou à la maison? Dans mes moments de joie ou de peine, ça m'inspire comme si quelqu'un était là, à côté de moi. Voyez-vous, nous autres, les êtres humains, dans ce monde troublé et agité, il nous arrive souvent d'être seul, ou de nous sentir seul, même avec d'autres. Ma théorie est peut-être fautive, son avantage, c'est qu'elle marche; elle donne du résultat, Cependant, il faut pas l'essayer puis la lâcher, il faut l'expérimenter et persévérer.

Alors? Alors! Quand tu es seul, à la maison, et que tu veux entrer en communication avec des gens que tu aimes, ou que tu admires, tu allumes une chandelle, et doucement, simplement, tu regardes à travers la flamme comme à travers une fenêtre ouverte. Et là, tu parles à la personne avec qui tu veux entrer en contact. Si tu as besoin d'aide, tu en demandes, en sachant à l'avance que si ton projet est juste pour toutes les personnes concernées, tu reçois comme tu as demandé, ni plus ni moins.

Et si tu traverses une période de force, d'énergie et de puissance, tu regardes à travers la flamme de ta chandelle avec l'intention de communiquer une partie de ton énergie à ceux qui en ont besoin pour résoudre des problèmes corporels, intellectuels, spirituels. Tu peux recevoir et donner selon tes intentions; tes vibrations augmenteront en intensité et tu seras plus heureux et rendras les autres plus heureux. Aujourd'hui, allume une chandelle! Remettre à demain serait de la procrastination.

STRATÉGIES

Cet énoncé propose une approche spirituelle et introspective pour gérer la solitude et se connecter avec soi-même et avec les autres. Il utilise la chandelle comme un symbole et un outil pour faciliter la communication et le partage d'énergie.

La chandelle comme compagnie et inspiration : Je t'exprime comment une chandelle allumée me sert de source d'inspiration et de sentiment de compagnie dans les moments de solitude.

Cela souligne la capacité des objets simples à apporter du réconfort et à symboliser la présence d'autrui.

Sentiment de solitude dans un monde agité : L'énoncé reconnaît que même entourés de personnes, nous pouvons nous sentir seuls. Cette solitude peut être plus ressentie dans un monde souvent perçu comme troublé et agité.

Utilisation de la chandelle pour la communication : La pratique de parler à travers la flamme d'une chandelle, comme à travers une fenêtre ouverte, est une méthode pour établir une communication symbolique avec des êtres chers ou admirés, qu'ils soient présents ou non.

Demande d'aide et partage d'énergie : L'énoncé suggère que tu peux utiliser cette pratique pour demander de l'aide pour des projets justes, ou pour partager ta force et ton énergie avec ceux qui en ont besoin. Cela met en valeur l'importance de l'intention et de la croyance dans la possibilité de donner et de recevoir énergie et soutien.

Impact sur le bien-être personnel et collectif : La pratique est présentée comme un moyen d'augmenter tes vibrations, de te rendre plus heureux, et de contribuer au bonheur des autres. Cela suggère une vision holistique où le bien-être personnel est intrinsèquement lié au bien-être collectif.

Action immédiate contre la procrastination : Enfin, l'énoncé t'encourage à agir maintenant en allumant une chandelle, au lieu de remettre à plus tard. C'est un appel à l'action immédiate pour aborder les questions spirituelles et émotionnelles.

NO 151 PROCRASTINATION

Tu viens de lire un grand mot qui signifie, remettre au lendemain. Rien que ça. Et tout ça. Quand tu ne veux pas faire face à ta réalité, quand tu as peur de te tromper ou de déplaire aux autres, tu dis quelque chose comme, "je vais y penser, je vais dormir sur ça, la nuit porte conseil, il faut que j'en parle à quelqu'un!" Voilà, c'est fait, tu ne bouges pas aujourd'hui, tu rejettes la responsabilité sur les épaules d'un autre, pour une autre journée, si ça va mal, tu sauras qui blâmer, si ça va bien, tu auras été chanceux! Crois-tu que c'est une façon de vivre?

Non! Non! Non! Il faut choisir! Il faut choisir de créer des résultats. Il faut choisir d'être responsable et d'en porter les conséquences en adulte! Veux-tu vraiment éliminer la procrastination de ta vie? Veux-tu être une personne d'action? Veux-tu vraiment vivre ta vie au temps présent, et cesser d'analyser ton passé et craindre ton avenir? Alors, fais un choix immédiatement! Selon ma théorie, chaque jour, tu peux te dire: Moi, ici, maintenant, je vis ma vie! Aujourd'hui, sois bon pour toi. Peut-être altruiste beaucoup, il faut être égoïste un peu!

STRATÉGIES

Cet énoncé aborde le thème de la procrastination, un comportement courant consistant à remettre les actions ou les décisions au lendemain. Il met en lumière les conséquences de la procrastination et encourage à adopter une attitude proactive dans la vie.

Définition de la procrastination : La procrastination est décrite simplement comme le fait de remettre au lendemain. Elle est souvent motivée par la peur de se tromper ou de déplaire aux autres, et peut se manifester par des excuses pour ne pas agir immédiatement.

Conséquences de la procrastination : En procrastinant, tu évites de faire face à ta réalité

actuelle. Cela implique souvent de rejeter la responsabilité sur les autres ou sur des circonstances futures. Cette habitude peut mener à un cycle de blâme et de dépendance aux circonstances extérieures pour la prise de décisions.

Importance de choisir et d'agir : L'énoncé souligne la nécessité de faire des choix et de créer des résultats. Cela signifie prendre la responsabilité de tes actions et de leurs conséquences en tant qu'adulte. C'est un appel à l'action et à l'autonomie personnelle.

Éliminer la procrastination : Pour surmonter la procrastination, tu es invité à vivre pleinement dans le présent, sans te laisser paralyser par l'analyse du passé ou la crainte de l'avenir. Cela implique de faire des choix immédiats et conscients.

Vivre au présent : La maxime "Moi, ici, maintenant, je vis ma vie" résume l'idée de vivre pleinement chaque jour, en faisant des choix qui reflètent tes besoins et désirs actuels.

Équilibre entre altruisme et égoïsme : Enfin, l'énoncé suggère qu'il est important de trouver un équilibre entre prendre soin des autres (altruisme) et prendre soin de soi (égoïsme). Cela suggère que pour être véritablement efficace et heureux, tu dois aussi accorder de l'importance à tes propres besoins et aspirations.

NO 152 ÉGOÏSTE

Si tu es comme plusieurs de ceux qui lisent mes livres ou qui ont assisté à mes conférences, tu penses que mon intention c'est de te rendre égoïste. Supposons que tu me poses la question, je te répondrai ceci: mon intention, ce n'est pas que tu deviennes un altruiste-égoïste, c'est que tu deviennes un égoïste-altruiste. Relis la phrase précédente, ensuite je te donnerai mon point de vue! Écoute: relis! Bon! Continuons. Selon ma théorie, beaucoup de gens sont altruistes par égoïsme, c'est-à-dire qu'ils aident les autres, leur donnent des choses, font la charité pour obtenir de la satisfaction personnelle, pour mériter de la reconnaissance, pour se gagner quelqu'un ou quelque chose.

Et tout ça ne dure pas longtemps. Selon ma théorie, tu dois être égoïste d'abord, pour être meilleur altruiste ensuite. Alors commence par penser à toi, à ta santé physique, intellectuelle, émotive, spirituelle, aux plaisirs de ton corps, aux joies de ton intellect, à la paix de ton âme. C'est alors que tu seras assez riche à tous les points de vue pour donner aux autres et les amener à être aussi riches que toi aux plans matériel, intellectuel, émotif et spirituel. Veux-tu vraiment être égoïste pour être un meilleur altruiste? Alors, fais un choix immédiatement! Selon ma théorie, deviens fort d'abord, tu pourras mieux aider les autres ensuite. Grandis pour mieux servir. Vis une journée de force et tu ne seras le Judas de personne!

STRATÉGIES

Cet énoncé traite de l'équilibre entre égoïsme et altruisme, en mettant l'accent sur l'importance de prendre soin de soi pour mieux aider les autres. Il propose une perspective intéressante sur la manière dont tu peux approcher la notion de donner et recevoir.

Altruisme par égoïsme : Beaucoup de gens agissent de manière altruiste pour des raisons égoïstes, telles que la recherche de satisfaction personnelle ou de reconnaissance. Cette approche peut conduire à une forme d'altruisme qui n'est pas durable ni authentique.

Être égoïste pour être un meilleur altruiste : La théorie présentée est que tu devrais d'abord prendre soin de toi-même - de ta santé physique, intellectuelle, émotionnelle et spirituelle - afin de pouvoir ensuite offrir le meilleur de toi-même aux autres. L'idée est que le bien-être

personnel est la base pour contribuer efficacement au bien-être des autres.

Importance de la croissance personnelle : L'énoncé souligne l'importance de ta propre croissance et développement comme préalable pour aider les autres. En devenant "riche" dans tous les aspects de ta vie, tu es mieux équipé pour aider les autres à atteindre une richesse similaire dans leurs vies.

Choix immédiat et force intérieure : Tu es encouragé à faire un choix immédiat pour devenir fort, ce qui te permettra de mieux aider les autres. Cela implique de prendre des décisions conscientes pour ta propre croissance et ton développement.

Servir de manière plus efficace : L'idée de "grandir pour mieux servir" indique que ta capacité à aider les autres est amplifiée lorsque tu es toi-même dans un état de bien-être et de force.

Vivre une journée de force : L'expression "ne pas être le Judas de personne" suggère que lorsque tu vis dans ta force et ton authenticité, tu ne trahis ni toi-même ni les autres. Cela implique de rester fidèle à tes propres valeurs tout en contribuant positivement à la vie des autres.

NO 153 JUDAS

Tu connais assez la vie de Jésus pour savoir que cet homme qui ne voulait que rendre service avec amour, nous sert de modèle à plus d'un point de vue, dont celui d'avoir accepté de subir les pires affronts.

Ainsi il a observé, étudié, et expérimenté le reniement de Pierre qui a dit: ((Je ne connais pas cet homme)). Il a observé, étudié, et expérimenté les doutes de Thomas qui a dit: ((Je dois toucher de mes mains pour me convaincre)). Et il a observé, étudié, et expérimenté la trahison de Judas qui a dit: ((Voilà votre homme)).

Si tu as fait un bon bout de chemin sur le chantier de la vie, tu as toi aussi déjà connu des Pierre, des Thomas, des Judas. Et tu sais que ça fait mal! Et ça fait mal longtemps. C'est difficile de pardonner, et quand c'est pardonné, ça ne s'oublie pas! Écoute bien ceci: si c'est ton cas, ce qu'il te faut, c'est Obétex - observer, étudier, et expérimenter, c'est-à-dire accepter totalement, complètement et absolument les reniements, les doutes, et les trahisons que tu as vécus.

Tu vas dire que c'est difficile? C'est vrai! Cependant, si c'est le seul moyen pour devenir vraiment heureux, est-ce que cela vaut la peine? Selon ma théorie, cela peut se faire! Pardonne, tu seras soulagé et renforcé. Fais un choix immédiatement! Ainsi tu te surprendras à ne plus chercher à avoir raison. Et tu seras un artiste!

STRATÉGIES

Cet énoncé utilise des exemples tirés de la vie de Jésus pour illustrer comment faire face et apprendre des expériences difficiles de trahison, de reniement et de doute. Il propose une manière de gérer ces défis émotionnels et de les transformer en opportunités de croissance personnelle.

Exemples de la vie de Jésus : Les références au reniement de Pierre, aux doutes de Thomas et à la trahison de Judas dans la vie de Jésus sont utilisées pour illustrer comment même des figures historiques ou spirituelles majeures ont dû faire face à des défis interpersonnels difficiles.

Observer, étudier et expérimenter : Le conseil d'"Obétex" (observer, étudier, expérimenter) suggère d'accepter et d'apprendre de ces expériences douloureuses. Cela implique de les voir non pas seulement comme des sources de douleur, mais aussi comme des occasions d'apprendre et de grandir.

Faire face aux trahisons et aux reniements : Si tu as vécu des expériences similaires de trahison ou de reniement, l'énoncé reconnaît la douleur qu'elles peuvent causer. Il souligne que ces expériences sont courantes dans la vie de chacun et qu'elles peuvent être profondément douloureuses et difficiles à oublier.

Difficulté du pardon : L'énoncé reconnaît que pardonner est difficile, mais souligne son importance pour la guérison personnelle. Pardonner n'est pas seulement libérateur pour celui qui a été lésé, mais cela renforce également la résilience et le bien-être.

Choix de pardonner : Tu es encouragé à faire le choix conscient de pardonner. Cela implique un engagement actif à lâcher prise des rancœurs et à avancer.

Devenir un artiste de la vie : L'énoncé se termine par l'idée que, en surmontant ces défis, tu ne chermeras plus à avoir raison à tout prix, mais deviendras plutôt un "artiste" de ta propre vie. Cela suggère que maîtriser l'art de vivre implique de naviguer à travers les difficultés avec grâce et compréhension.

NO 154 ÊTRE UN ARTISTE

Tu n'es peut-être pas fait pour devenir un savant. Cependant, la nature t'a doué pour être un artiste. Et même si tu n'es pas un artiste du genre sculpteur, peintre, musicien, poète, tu es un artiste de la vie. Un savant met en application les lois de la science au fur et à mesure qu'il les découvre. Un artiste crée de nouvelles façons de faire les choses, invente des moyens uniques pour atteindre des objectifs, imagine des solutions inédites à des problèmes imprévus.

C'est une profession que d'être "artiste de la vie!" Tu oublies que tu possèdes l'art de créer ta vie! En conséquence, ta vie ne va pas comme tu aimerais! Et tu n'es pas heureux comme tu pourrais l'être. Tu te poses des questions: "Qu'est-ce ça me donne de vivre? Quel est le sens de l'univers? Où est-ce qu'on va?" Le fait de trouver les réponses à ces questions peut guérir.

Ne me crois pas, expérimente-le! Qu'est-ce qu'un artiste dans la vie? Un artiste doit utiliser un instrument ou un autre pour s'exprimer, pour extérioriser sa créativité. Ainsi, un sculpteur doit utiliser un maillet et un ciseau pour faire sortir une statue d'un bloc de bois. Un artiste de la vie n'a pas besoin de sortir de lui-même. Tous les matériaux, tous les outils et tous les talents requis sont en toi, depuis le moment de ta conception. Ton corps et ton intelligence sont la matière et l'instrument qu'utilise ton âme pour créer ton univers matériel, émotif, intellectuel, spirituel. Ton corps est aussi important pour toi que le canevas pour un peintre, le piano pour un pianiste, le bois pour un sculpteur, les cordes vocales pour un chanteur.

Tout ton corps est important: tes mains, tes pieds, ta tête, tes tripes, tes nerfs, tes cellules, tes organes, tes pensées, tes émotions, tes sentiments, tes perceptions, tout! Ta vie en arrive progressivement à refléter chaque moule que tu crées en puisant à la source inépuisable de ton intuition, de ton inconscient, et de ton "ça", du petit enfant que tu étais et que tu dois redevenir. Tu es un artiste capable d'exprimer dans sa vie plus de spontanéité, de créativité,

d'originalité, de personnalité. Que choisis-tu? De subir ta vie? Ou de créer des résultats selon le style de l'artiste que tu es. Choisis donc de gagner.

AUTREMENT

Cet énoncé t'invite à reconnaître et à choisir fort, ton potentiel en tant qu'"artiste de la vie", soulignant que chacun possède une capacité innée à créer et à façonner sa propre existence.

Être un artiste de la vie : L'idée principale est que, même si tu n'es pas un artiste traditionnel comme un sculpteur ou un peintre, tu es un créateur dans le domaine de ta propre vie. Cela signifie que tu as la capacité de créer de nouvelles façons de faire les choses, d'inventer des solutions uniques et d'imaginer des réponses à des problèmes imprévus.

Utiliser tes talents innés : L'énoncé suggère que tu possèdes déjà tous les outils et talents nécessaires pour façonner ta vie. Ta capacité à utiliser ton corps, ton intelligence et ton âme pour créer un univers qui te ressemble est comparée à celle d'un artiste utilisant ses instruments.

Importance de la créativité personnelle : Tu es encouragé à utiliser ta créativité, ton intuition et ton inconscient pour former ta vie. Cela implique d'écouter et de valoriser ta propre voix intérieure et ton enfant intérieur, qui sont des sources de spontanéité et d'originalité.

Choisir entre subir ou créer : L'énoncé te met face à un choix crucial : subir passivement ta vie ou activement créer des résultats qui reflètent qui tu es en tant qu'artiste de la vie. Cela met l'accent sur la prise de responsabilité et sur l'importance de l'action consciente.

Rôle du corps et de l'intellect : Ton corps et ton intellect sont décrits comme des instruments essentiels pour l'expression de soi, tout comme le canevas pour un peintre ou le piano pour un pianiste. Cela souligne la valeur de chaque aspect de ton être dans le processus de création de ta vie.

Expression de la personnalité et de l'originalité : L'énoncé te rappelle que tu es capable d'exprimer dans ta vie plus de spontanéité, de créativité, d'originalité et de personnalité. Cela suggère que vivre authentiquement selon tes propres termes est une forme d'art en soi.

NO 155 GAGNER

La vie est un jeu. Mais tu dois jouer pour gagner. Dieu joue et gagne. Pourquoi pas toi? L'intention de La Raison Thérapie Obétex©, L.R.T.O.© est de t'assister et de te seconder de telle sorte que tu puisses progressivement éliminer les barrières qui sont sur ton chemin et qu'ainsi tu puisses gagner le jeu que tu joues.

Et, je dois te faire une triple confession: d'abord, toi et moi, nous sommes spirituellement parfaits; ce qui nous empêche de manifester cette perfection, c'est notre ensemble de barrières maintenues par notre intelligence dans notre vie émotive et notre vie physique. Ensuite, je suis comme toi en train d'escalader la montagne de l'évolution personnelle, de la prise de conscience, de l'épanouissement cosmique.

Enfin, tu sais déjà tout ce que L.R.T.O.© va faire: c'est de créer l'espace pour que tu puisses reconnaître ta vérité. Et pour réaliser cette intention, L.R.T.O.© s'appuie sur des philosophies anciennes et nouvelles, des auteurs antiques et contemporains, les sciences et les arts, le mysticisme et l'éсотérisme. L.R.T.O.© souhaite augmenter en toi le goût de la recherche, de la réflexion, de l'action; ainsi, tu prendras davantage conscience de la personne que tu es et

de l'univers où tu vis. Cependant, ta vie, c'est la tienne, non la mienne. Je suis un être humain comme toi, et moi aussi je cherche les réponses aux questions fondamentales: « Qui suis-je? D'où viens-je? Où suis-je? Où vais-je? »

Alors, je veux que tu sois mon critique. Je te demande d'être constamment sur tes gardes: régulièrement, observe, étudie, et expérimente tes réactions dans chaque instant présent. Je veux aussi que tu sois ton propre critique. Jusqu'à ce jour tu as laissé trop de personnes te dire quoi faire avec ta vie. Tu t'es laissé influencer trop souvent. J'affirme que tu as le pouvoir de choisir. De choisir d'être une personne de plus en plus heureuse. Et tu peux choisir la manière, le rythme, le style de ta croissance, de ton évolution, de ton progrès. Quel est le jeu de la vie? C'est que l'âme doit prendre conscience de sa perfection en faisant un voyage dans un taxi qu'on appelle le corps, à l'aide d'un ordinateur qui est l'intelligence.

Je veux que tu prenne l'engagement des énoncés suivants:

- Pour être heureux, observe et accepte ce qui est, ensuite, choisis!
- Pour mieux aimer et être aimé, communique, dialogue, partage!
- Choisis ce que tu as, et tu auras ce que tu choisiras!
- Tu es ce que tu es, et tu n'es pas ce que tu n'es pas! C'est parfait!
- Tu as le pouvoir de choisir. De choisir d'être. D'être une personne. Une personne de plus en plus heureuse.
- Les roches sont dures, l'eau est trempe, toi c'est toi, lui c'est lui, elle c'est elle, moi c'est moi.
- Ma vérité est différente, de ta vérité.
- Choisis de vivre totalement ta vie, un instant à la fois, toi, ici, maintenant.
- Observe et accepte la personne que tu es ici maintenant, simplement, sans effort, sans résistance, sans peur, sans reproche.
- Tu es parfait, ce sont tes barrières qui t'empêchent de manifester ta perfection.
- Tu es la source de toute ta vie.
- Vis simplement et totalement, fais des efforts sans efforts.
- Prends ton passé tel quel, vis ton présent simplement, crée ton futur selon tes choix.

- Tu as à t'occuper seulement de ce qui est ici maintenant, tu n'as pas à te préoccuper de ce qui n'est pas ici maintenant.

- Vis simplement, respecte tes ententes et fais ce qu'il y a à faire.

- La seule force assez puissante pour transformer la qualité de ta vie, c'est toi.

- Choisis de vivre chaque instant avec la détermination d'en faire l'un des grands instants de ta vie.

- Tu es responsable de choisir, choisis d'être responsable.

- Le plus beau cadeau que tu puisses faire à ta vie, c'est toi-même! Donne-toi donc totalement à ta vie!

Bref, choisis d'explorer ta vie, de découvrir ta vérité et de mieux prendre conscience de ta réalité! Après tout, vivre c'est prendre conscience!

NO 156 VIVRE, C'EST PRENDRE CONSCIENCE

Te souviens-tu d'avoir vu près d'une traverse à niveau l'avertissement : « Arrête-toi! Regarde! Écoute! »? Et toi, prends-tu le temps de t'arrêter pour regarder et écouter ce qui se passe dans ta vie? Sais-tu ce qui t'arrive? Es-tu au courant des principaux événements que doivent vivre ton corps, ton intelligence et ton âme?

Si tu es comme la plupart des êtres humains, tu es à peu près inconscient de tes réactions physiques, intellectuelles, émotives, spirituelles. Te surprends-tu souvent à dire : « Pourquoi ça m'arrive à moi? Qu'ai-je fait au bon Dieu pour avoir tant de problèmes? Comment ça se fait que les autres ne me comprennent pas? » Si tu te reconnais, tu subis ta vie en blâmant les autres de faire de toi une pauvre victime. Selon Obétex & Est, tu peux choisir de continuer ainsi ou encore choisir de transformer ta vie, un instant à la fois.

ATTENTION! Ne me crois pas, fais-en l'expérience toi-même! Réfléchis à ceci: ta vie se déroule comme un film. Rien n'est imprimé sur la bobine du futur. Et chaque instant présent s'imprime pour composer la bobine du passé. Que tu en sois conscient ou non, tout, tout, tout y est enregistré. Tout, absolument tout. Complètement tout : les images, les sons, les odeurs, les saveurs, les sensations de toucher. Y sont également enregistrés les émotions, les sentiments, les préjugés, les remords, les craintes, les rancunes et toutes les perceptions extrasensorielles. Ton intelligence a comme objectif principal de te permettre de survivre en travaillant à sa propre survivance. Et pour ce faire, elle cherche à avoir raison le plus possible, en utilisant comme références tous les enregistrements du passé. Perçois ceci: ton intelligence ne veut pas se tromper, ni avoir tort. Elle veut survivre, donc dominer, donc avoir raison. Alors?

Alors, accepte la vérité, fais face à la réalité et observe ce fait que tu n'es pas assez conscient de ce qui se passe dans ta vie. Prends conscience que tu n'es pas obligé d'avoir raison pour survivre, et que ne pas avoir raison ne signifie pas nécessairement que tu as tort.

Observe, étudie et expérimente tous les faits de ta vie, tels quels, sans effort et sans résistance, sans peur et sans reproche, sans culpabilité et sans anxiété. Prends conscience que les roches sont dures, l'eau est mouillée, les autres sont les autres, lui c'est lui, elle c'est elle, toi c'est toi! Et vérifie toi-même Obétex & Est, tu as la liberté de créer ta vie selon tes choix et de prendre ta vie en main, là où tu es, avec ce que tu as pour devenir une personne plus heureuse. Prends conscience que tu as le choix de faire tes choix, un instant à la fois. Tu es responsable! Car vouloir, c'est choisir!

NO 157 VOULOIR, C'EST CHOISIR

Ce que tu cherches dans la vie, vraiment, fondamentalement, ce n'est pas la richesse, c'est une forte motivation, une grande raison de vivre, un but qui vaille l'effort de jouer le jeu de la vie. Et ce but devient un jeu! Quel jeu joues-tu, sérieusement, simplement? C'est important que tu le saches, car si tu n'es pas passionné par ton jeu, tu es en danger.

Le danger qui te guette, c'est l'aboulie, symptôme et cause de plusieurs maladies. L'aboulie, c'est quoi? C'est une fatigue de la volonté qui fait qu'une personne perd le goût de lutter pour survivre : elle subit alors une existence ennuyeuse. Et les autres semblent lui causer des obstacles, des problèmes et des frustrations. Tout l'univers devient son ennemi, toutes les portes semblent se fermer. Si tu souffres d'aboulie, attention! Ta vie ne va pas! Ou du moins, elle ne fonctionne pas comme elle devrait fonctionner. Et tu cours le risque de devenir plus malade physiquement, intellectuellement et spirituellement. Que faire alors? Tu dois penser pour toi et choisir pour toi.

Car, vois-tu, les roches sont dures, l'eau est mouillée, les autres sont comme ci, tu es comme ça. Cherche donc des buts qui vont t'emballer, te passionner, t'enthousiasmer. Ainsi, tu auras du plaisir à jouer le jeu de ta vie. Et ces buts deviendront des raisons de vivre. Prends l'engagement de te donner corps, âme et intelligence à tes buts, à tes raisons de vivre. Car le plus beau cadeau que tu puisses faire à ta vie, c'est toi-même. Conserve donc éternellement le goût d'évoluer sans cesse, la hantise du dépassement personnel, l'intention ferme d'avoir quelque chose et de faire beaucoup de choses et surtout d'être quelqu'un. Engage-toi à fond dans le jeu de ta vie! Réalise quelque chose et réalise-toi toi-même! Tu te surprendras à dire :

« JE CHOISIS MA VIE ».

Fin de la 5ièm. session



SESSION 6

Tes devoirs de la session !

Cliquez sur le lien **ICI** pour les télécharger.

Expérimente la session 6, trois fois.

La première fois, lis les énoncés sans répondre aux questions.

La deuxième fois, réponds aux questions des énoncés.

La troisième fois lis les énoncés et les questions.
Au moment de ton choix (d'ici à un mois maximum) :

EXPÉRIMENTE LA TECHNIQUE PAS ► [ICI](#) AVANT LE DÉBUT DE CHAQUE SESSION.

LIS PARFOIS MES 52 PRASES DÉPOLARISANTES ► [ICI](#)

Expérimente une méditation différente sous dessous avant chaque lecture.

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTES + OU -

[Méditation 16](#) [Méditation 17](#) [Méditation 18](#)

Épilogue 1... Au commencement...

Comprenons-nous bien, tu as déjà tous lu; tu as terminé. C'est du passé. Tu en as eu pour ton argent, ou tu n'en as pas eu pour ton argent. Je t'offre maintenant une ((prime)) un peu comme une barre de savon qu'on donne gratuitement lorsque tu en achètes six au prix habituel. Maintenant que tu as lu jusqu'à la fin, j'aimerais te parler du commencement pendant quelques minutes, et bien sur, toute étude du commencement de quelque chose commence par la théorie. C'est pourquoi ce chapitre sera théorique et plein de (peut-être). Ainsi en est-il au commencement. Oh! Je devrais aussi te dire que tu découvriras peut-être le grand secret de la vie; voilà déjà un premier (peut-être).

Je veux que tu te lèves et que tu ailles chercher un dictionnaire avant de continuer à lire. Garde-le tout près de toi, à la portée de la main.

► [Léandre Bergeron, Dictionnaire de la langue québécoise \(uqac.ca\)](#)

ET

► [le lexique La Raison Thérapie Obétex©](#)

*Consulte ton dictionnaire pour bien saisir la signification des mots que j'emploierai durant ce chapitre sur le commencement et qui ne te sembleront pas suffisamment clairs. Inventons-nous un jeu: le dictionnaire, c'est le juge impartial. Vois-tu le dictionnaire renferme beaucoup de petites vérités... parce qu'il contient un langage qui nous vient de loin. Le dictionnaire constitue donc un excellent livre d'histoire puisque avant d'y inscrire un mot, les gens ont d'abord dû se comprendre et conclure une **ENTENTE** pour communiquer clairement, et comme nous allons le voir très bientôt, entente et communication sont les deux éléments fondamentaux dans la vie.*

Pour l'instant, je veux simplement réviser quelques point avec toi, te définir plus clairement certains termes et t'inviter à faire l'expérience d'une autre activité intéressante. C'est là le chemin que j'ai choisi d'emprunter pour te ramener au commencement de tout et t'aider à bien comprendre.

Épilogue 2... En fait... qu'est-ce que ((choisir))?

*Dans la raison thérapie Obétex ©, je t'explique que dans la vie, tu ne disposais que de deux moyens pour arriver ou tu vas: tu peux soit **CHOISIR**, soit **DÉCIDER**. Lorsque tu décides, tu **CROIS** que ta décision doit porter sur l'éventail des possibilités offertes par le moment présent.*

C'est un mensonge, et il va te tromper... méchamment, si tu y crois et si tu agis sous sa

dictée. Par contre, lorsque tu choisis, c'est que tu la connais, la vérité: tu sais que les options offertes sont **SANS LIMITE**. C'est-à-dire en nombre **INFINI**. **EN TOUT INSTANT LE NOMBRE DES POSSIBILITES EST SANS LIMITE---MEME MAINTENANT**. Tu pourrais tout aussi bien choisir de fermer ce document "La Raison Thérapie'Obétex'©, de la placer dans la corbeille, de courir à l'aéroport, de prendre l'avion à destination d'un milieu complètement différent de ton environnement actuel et de ne plus jamais donner de nouvelles à qui que ce soit. Tu pourrais aussi choisir de mettre à crier ou de manger de la crème glacée. Si quelqu'un te dit: ((Est-ce que tu voudrais que je mette un disque?)) tu pourrais très bien répondre en sortant dehors pour cultiver ton jardin.

Tu croiras peut être que certaines de tes possibilités ne sont pas très ((raisonnables)), mais cela ne les invalide pas en tant que possibilités de choix. Tu concluras tout bonnement que ce ne sont des possibilités qui s'offrent à toi, mais qu'elles semblent ((déraisonnables)) à tes yeux.

Je vais te répéter cette vérité encore une fois: tu disposes d'une **INFINITÉ** d'options que tu peux mettre en oeuvre dans la seconde qui vient. **SI TES POSSIBILITÉS DE CHOIX SONT LIMITÉES C'EST TOI QUI LES LIMITES**. Saisis bien cela avant d'aller plus loin. Fais-en l'expérience.

Demeure confortablement dans ta chaise ici maintenant, ferme les yeux et pense à quelques-uns des choix que tu **FAIS ENTRER** dans ton éventail de possibilités t'appartiennent en propre, à toi seul. C'est toi qui les as inventés; ce sont tes **IDÉES**.

Prend ton dictionnaire et trouve le mot ((**IDÉE**)) Vois-tu, une idée c'est une ((**conception**)) Trouve le mot ((**CONCEPTION**)) Tu vois maintenant qu'une ((**conception**)) naît de la ((**VISION**)) ou encore mieux qu'une conception c'est une (**brillante trouvaille**). Tes choix, ce sont donc tout simplement des conceptions, des trouvailles brillantes que tu fais, et dans la seconde qui suit tu les considères ensuite comme (**réalisables**) ou (**irréalisables**).

Épilogue 3... Un exercice sur le maintenant!

Pour que nous puissions discuter intelligemment du commencement, tu dois saisir que ta vie se passe et consiste en un **ENCHAINEMENT INCESSANT DE (MAINTENANT)**. À chaque chaînon de cet enchaînement incessant de ((maintenant)), tu disposes d'une infinité de possibilités de choix.

FERME LES YEUX et fais claquer tes doigts à peu près à chaque seconde et fais l'expérience de toutes les idées qui te viennent à l'esprit à chaque " Maintenant ".

Vis le..... **MAINTENANT!**

MAINTENANT!

MAINTENANT!

MAINTENANT!

MAINTENANT!

MAINTENANT! de ta vie.

Fais ça, maintenant! Parfait. Tu peux faire un choix aussi souvent que ça. Et voilà en quoi consiste ta vie. Jetons maintenant un coup d'oeil sur l'expérience que tu viens de faire. Que

s'est-il passé exactement en toi ? Je dois te dire que quand moi je le fais, l'ennui me prend vite. Imagine ça assis pendant toute une journée, à claquer des doigts à chaque seconde et à regarder passer les idées!

Que diable, ce n'est pas très amusant, même si c'est la substance de ma vie que je regarde. J'ai envie d'être quelqu'un, moi, de faire quelque chose, d'avoir quelque chose. Tu as sûrement vécu autre chose au moment où tu étais conscient des soixante ((maintenant)) que tu vis à la minute. Tu t'es probablement rendu compte que...

1 TU N'AVAIS PAS LE TEMPS D'ÉVALUER LES VISIONS QUI TE VENAIENT À L'ESPRIT ELLES SE SUCCÉDAIENT À UN RYTHME BEAUCOUP TROP RAPIDE;

2 TES EXPÉRIENCES ELLES-MÊME T'IMPORTAIENT PEU. ELLES SE SUCCÉDAIENT TROP VITE ET TU N'AVAIS PAS LE TEMPS DE LEUR ACCORDER UNE SIGNIFICATION QUELCONQUE;

3 AUCUNE MASSE, AUCUNE ÉNERGIE, AUCUNE MATIÈRE, AUCUN ESPACE N'EST ENTRÉ EN JEU. TU AS VÉCU CHACUNE DE TES VISIONS EN TANT QUE VISION, QU'IDÉE: PUIS TU ES TOUT SIMPLEMENT PASSÉ À LA SUIVANTE. TU AVAIS MÊME LES YEUX FERMÉS: TU NE VOYAIS DONC RIEN;

4 TU N'AS COMMUNIQUÉ AVEC RIEN, NI PERSONNE. TU AS TOUT SIMPLEMENT FAIT L'EXPÉRIENCE DE TES VISIONS DANS CET ENCHAÎNEMENT INCESSANT DE.. MAINTENANT! MAINTENANT! MAINTENANT! MAINTENANT!.....ET AINSI DE SUITE.

Pour tout résumer, disons qu'en fait ta vie se ((déroule)) dans cet enchaînement incessant de "maintenant" et que si tu te contentes de vivre cette seule expérience, tu vas vite t'ennuyer à mourir.

*Parce qu'à ce moment-là tu ne deviendras personne, tu ne feras rien; tu en feras tout simplement l'expérience ((Maintenant)) et tu n'auras pas le temps d'en faire l'évaluation, ni de te choisir des valeurs; tu ne disposeras jamais ni de l'énergie, ni de la masse, ni de l'espace, ni de la matière. Et tu n'auras jamais l'occasion de **COMMUNIQUER**. Tu feras seulement l'expérience de tes visions au fur et à mesure qu'elles te viendront à l'esprit.*

Épilogue 4... Comment l'univers fonctionne-t-il? Où quelle vision en as-tu?

*Dans L.R.T.O.©, nous avons examiné la (formule) qu'on t'a enseignée et que tu as probablement mise en pratique. Cette formule allait comme suit (**AVOIR---FAIRE---ÊTRE**). En d'autres mots, si tu veux **ÊTRE** tel type de personne, tu dois d'abord **AVOIR** les outils nécessaires pour ensuite ((**FAIRE**)) et si tu **ESSAIES** assez fort (et si tu es ((chanceux))) tu ((le)) **SERAS** peut-être un jour.*

*Nous avons aussi constaté ensemble que ceux qui t'avaient enseigné cette formule n'avaient pas tout à fait tort puisqu'ils avaient inclus tous les éléments fondamentaux; ils avaient tout simplement **INVERSÉ LA DÉMARCHE. EN FAIT, L'UNIVERS FONCTIONNE TOTALEMENT À L'INVERSE DE CETTE FORMULE.***

*Premièrement, tu te regardes et tu sais qui tu **ES**. Puis tu **FAIS**. Et ensuite tu **AS**. Nous allons maintenant assembler quelques pièces de notre casse tête et regarder comment fonctionne*

l'univers, DANS SA TOTALITÉ.

*Je veux tout d'abord que tu comprennes bien que tu disposes d'une somme illimitée d'options: tu peux être le genre de personne qui te chante, tu peux faire n'importe quoi, tu peux avoir tout ce que tu veux, dans la seconde qui vient. Et toutes les options qui te viendront à l'esprit, tous les choix qui s'offriront à toi seront de simples visions, des inventions brillantes, des idées. Saisis bien aussi que tes visions sont **ABSTRAITES**; tant et aussi longtemps que tes visions demeurent à l'état de vision, elles n'ont rien à voir avec la matière, l'énergie, la masse et l'espace. Elles ne constituent alors que des idées. Tu as compris ça?*

Si tu n'as pas compris, relis les épilogues 1, 2 et 3 jusqu'à ce que tu aies bien assimilé tout ce que je t'y ai expliqué. Parfait! Tu es maintenant prêt à faire l'expérience du ((courant)) naturel de l'univers, de son ((mécanisme interne))

EN VOICI LE SCHÉMA

ETRE	FAIRE	AVOIR
VISION	CONCRITISÉ	ENTENTE
IDÉE	COMMUNIQUER	CONCEPT
CHOIX	RÉALITÉE	
ABSTRACTIONS		
EXPÉRIANCE		

*Tu viens tout juste d'examiner un schéma qui te révèle le **SECRET** de ton univers et qui t'explique comment tu peux le faire fonctionner de façon à ce que **TOUT** devienne une réussite personnelle pour toi. Vois-tu, au fond, tes visions te viennent à l'esprit **AVANT** Que tu ne concrétises **QUOI QUE CE SOIT. AVANT** que tu n'aies ce que tu appelles ta réalité.*

EN FAIT TA RÉALITÉ ENTIÈRE NAIT DE TES VISIONS. SI TU N'AVAIS PAS D'ABORD UNE VISION DE TON UNIVERS TU NE POURRAIS JAMAIS LE CONCRÉTISER. LA CLÉ DE TON UNIVERS C'EST QUE TU PEUX CHOISIR.

1 D'ÊTRE CONSCIENT QU'UNE VISION TE VIENT À L'ESPRIT AVANT QUE TU NE CONCRÉTISE QUOI QUE CE SOIT: AVANT d'((AVOIR)) QUOI QUE CE SOIT.

2 DE NE CONCRÉTISER QUE LES VISIONS QUI VONT T'AIDER À ATTEINDRE TON BUT LES VISIONS QUE TU CHOISIS CONSCIEMMENT DE LES CONCRÉTISER, TU LES FAIS DEVENIR CE QUE TU APPELLES TA (RÉALITÉ) ET TA (RÉALITÉ) FAIT TON BONHEUR.

*Tu ramais à contre-courant sur ta rivière, vois-tu, parce qu'on t'avait dit de le faire! Et tu avais accepté. Tu avais fait de cette (vision) de toi, ta réalité, puis qu'au point de départ tu étais convaincu qu'elle était vraiment tienne. Un seul problème: tu savais très bien au fond que ce n'était pas ta vision, qu'il s'agissait tout simplement de quelque chose qu'on t'avait dit. Mais tu y as **CRU**. Notre schéma fait ressortir un autre point intéressant, une autre vérité renversante.*

LA SUBSTANCE DE CE QUE TU APPELLES LA ((RÉALITÉ)) EST UNIQUEMENT COMPOSÉE D'ENTENTES!

Prenons un exemple: je soutiens que tu ne réussiras pas à prouver qu'(hier) a existé qu'à partir du moment où tu concluras une entente avec quelqu'un à ce sujet. Il en va de même pour les chaises, les tables, les voitures et absolument tout ce qui existe dans l'univers.

*Sans entente, rien n'existe; sans entente, ce que tu appelles la réalité n'existe pas. Tout n'existe qu'au niveau de **L'EXPÉRIENCE** qu'on fait; sans cette expérience, tout n'est abstraction et tu as absolument besoin de conclure des ententes si tu veux que toutes ces choses fassent partie de ta ((réalité)).*

Il est aussi à remarquer que ces ententes sont des conceptualisations. Et tu ne peux vivre ni faire l'expérience d'un concept. Tu comprends, on n'a un problème que lorsqu'on (essaie) de résister à ce qu'on a bâti et aux ententes qu'on a déjà conclues. Les gens ont l'impression qu'il leur suffit d'être en désaccord avec un concept pour que la situation réelle change.

Ce qui équivaut à jouer un jeu qu'on est assuré de perdre. Parce que c'est procédé à l'inverse de la formule véritable. Voilà! Laisse tous tes concepts bien en paix. Tu as déjà ta propre vision (que tu en sois conscient ou non, peu importe, tu l'as quand même), tu l'as concrétisée, tu as conclu tes ententes, et elle fait maintenant partie de ta réalité.

Tu veux t'en défaire peut-être? Très facile! Reconnais-en l'existence. Accepte les faits. Assumes-en l'entière responsabilité. Invente-toi une nouvelle conception, concrétise-la, conclus tes ententes.

Voici un exemple concret: le fossé des générations. Je soutiens que les différends entre parents et enfants éclatent parce qu'au point de départ chacun estime que l'autre est (déraisonnable), (stupide) (ou quel qu'autre qualificatif qui exprime ce qui les oppose). Puis ils se communiquent cette vision (ils la concrétisent) et ils concluent l'entente suivante: c'est un(e) imbécile!

Et de fait, c'est ce qui se réalise. Cette vision devient (la réalité). Ils sont tous les deux terriblement coincés; ils ((essaient)) tant et plus de résister à ce concept qui est pourtant le résultat de leur propre entente qu'ils ont concrétisée et qu'ils gardent en tête. Il y a pourtant une autre possibilité: il suffirait que le parent, ou l'enfant, crée une nouvelle vision, quelque chose du genre: "Bon, c'est mon fils (ou mon père) et je veux vraiment communiquer avec lui". Oui, je vais apprendre à mieux le connaître.

Tu vas alors retrouver ton fils et tu lui dis que tu veux communiquer avec lui. Et regarde si tu peux ancrer dans la réalité l'entente que vous faites pour vous accepter l'un l'autre.

*Et les guerres! Sapristi, tu te fais une vision de la guerre AVANT qu'elle n'éclate!
Tu concrétises la guerre. Tu t'entends avec un autre sur la guerre que tu lui feras; puis tu as une guerre sur les bras; sinon les guerres n'existeraient pas. Point, à la ligne!*

CESSE DE TE RACONTER DES HISTOIRES!

Tu conçois que ton voisin soit un abominable imbécile, puis tu concrétises l'abominable imbécile, puis tu conclus avec lui l'entente que vous allez vous battre.

Ce que je veux te dire, c'est que l'abominable imbécile n'existait pas avant que tu t'en fasses une vision et que tu la concrétises; maintenant, tu l'as, ton abominable imbécile, il existe tel que tu l'as conçu. Tu es entièrement responsable pour tous les abominables imbéciles qui font partie de ta réalité. Ils sont le résultat de tes propres visions.

*Tu es entièrement responsable de ta réalité personnelle. Et non pas d' ((une petite parcelle)) de cette réalité. **TU ES RESPONSABLE DE TOUT!** Tu en étais tout simplement inconscient jusqu'ici. Tu en as maintenant pris conscience.*

*Si tu veux faire de ta vie une réussite, cesse de te raconter des histoires! La réalité est ce qu'elle est. Tu ne peux pas la modifier. Ça ne te donne donc rien d'opposer de la **RÉSISTANCE** aux ententes que tu as déjà conclues.*

*Par contre, à chaque instant, à chaque maintenant que tu vis, tu as de nouvelles visions et tu peux choisir **D'ÊTRE, DE FAIRE, ET D'AVOIR**. Seulement celles qui te chantent. C'est comme ça que tu vas gagner dans la vie.*

Et si quelque chose te trouble et t'inquiète maintenant, c'est probablement la ((vision)) sur laquelle tu as construit la ((réalité)) passée. Cette ((vision)) te dérange terriblement: tu as toi-même intégré ces ((déchets)) dans le jeu auquel tu as joué jusqu'ici.

*Saisis ceci: c'est ta pensée qui se met maintenant de la partie et te dit que rien ne doit changer dans ta vie si tu veux **SURVIVRE**. Ta pensée est en train de te convaincre que tu as toujours été **À LA BARRE** par le passé, que tu as **SURVÉCU** parce que tu as **RÉAGI** comme tu l'as fait, que pour survivre encore tu **DEVRAS ABSOLUMENT** continuer de jouer au même jeu.*

Et ne jette surtout pas le ((blâme)) sur ta pensée. Reconnais l'existence de ton passé, accepte-le, et choisis ensuite de jouer sans lui permettre de te faire obstacle.

TA PENSÉE NE PEUT RIEN CRÉER. ELLE NE PEUT QU'IMITER CE QUI S'EST DÉJÀ PASSÉ.

*Parlons maintenant de ta réalité à venir. J'ai l'impression que si je te disais posséder une ((baguette magique)) et que grâce à elle, tu pourrais créer ta réalité future **EXACTEMENT** comme tu le désires, tu serais prêt à vendre ton âme au diable en échange de cette baguette magique. L'idée est tellement séduisante que tu donnerais presque tout pour la réaliser, si c'était possible.*

ET BIEN, LA BAGUETTE, TU L'AS. SI TU EN AS LA VISION ET SI TU LA CONCRÉTISES, TU VAS L'AVOIR. SINON, PAS QUESTION.

Voici une autre vérité qui risque d'incommoder ta pensée :

IL T'EST IMPOSSIBLE D'AVOIR LA VISION DE QUELQUE CHOSE QUE TU NE PUISSES PAS ÊTRE, FAIRE, AVOIR.

Lorsque tu contemples une vision, tu y es déjà à ce point-là. Au niveau abstrait

de ton expérience. Tout ce qu'il reste alors à faire pour ((avoir)) ce que tu visionnes, pour traduire cette vision dans ta réalité, c'est ceci.

--- 1 --- l'examiner de près pour savoir si c'est vraiment ce que tu veux.

--- 2 --- accepter cette vision si ((déraisonnable)) soit-elle. En d'autres mots, **T'ENGAGER** à concrétiser la vision que tu veux intégrer à ta réalité.

--- 3 --- **LUI DONNER CARTE BLANCHE.** Tu sauras intuitivement ce que tu as à faire pour l'avoir.

Comprends bien ceci: ta réalité **DIFFÈRE** de tes visions, de ce que tu veux vraiment avoir, seulement lorsque ta **PENSÉE** se met de la partie et te dit: ((Mais voyons, tu ne peux pas faire ça!)) Et tu t'abtiens de le faire!

OÙ

((Ce n'est pas ce qu'on t'a appris à faire!)) Et tu les as cru!

OÙ

Ce n'est plus pareil... ça change; Si tu n'agis pas comme par le passé, tu risques de ne pas survivre! Et tu as concrétisé cette même réalité que tu traînes avec toi depuis si longtemps.

OÙ

((Peut-être survivras-tu malgré cette nouvelle vision!)) Et ta réalité est devenue un ((peut-être)) une possibilité. Ça a peut-être marché; ça a peut-être échoué.

Saisis ceci: les humains hésitent beaucoup à s'engager à cent pour cent et à assumer l'entière responsabilité de leurs visions.

Pourquoi? Parce que t'engager c'est demeurer toujours ouvert et réceptif; tu crains d'être blessé si tu n'obtiens pas ce que tu veux, profondément blessé si tu n'obtiens pas ce que tu veux, profondément blessé. Conclusion Tu diminues tes paris. Tu joues la carte du (peut-être). Ta réalité ne diffère de tes visions que lorsque tu leur fais obstacle et que tu les gâches.

Examine les exemples suivants:

Jésus-Christ était un homme incroyablement bien. Il avait des visions, les acceptait puis les concrétisait: il les intégrait à sa réalité. Sans même (essayer). Une de ses visions à: marcher sur les eaux. Et il l'a fait!

Les ((guérisseurs)) ne font qu'une chose: dire aux gens de ((voir)) leur guérison. Certains la voient, acceptent leur vision et transforment leur corps en une autre réalité D'autres font obstacle à leur vision et elle ne devient jamais partie intégrante de leur réalité. C'est aussi simple que ça!

Qu'est-ce que la légendaire ((fontaine de Jouvence)? C'est ta vision de ce que l'âge de quelqu'un signifie, La vision que tu en acceptes. Et jusqu'ici, la vision que tu as acceptée, c'est celle qu'on t'a transmise. Donc tu vieillis.

Le premier homme qui a marché sur la lune a concrétisé une véritable vision. Quelqu'un a eu

cette vision, il en a parlé à d'autres, ils se sont mis d'accord que c'était réalisable, et nous sommes allés sur la lune. C'est tout! Rien de plus! Les visions sont reflétées par la réalité.

*Voici un autre excellent exemple: les ghettos. Comprends-tu que l'essence des ((ghettos)) (et de tout le reste, d'ailleurs) ce sont les **ENTENTES** qu'on a conclues à ce sujet? Quelqu'un a eu la vision d'un ghetto, il en a parlé aux autres. ils se sont tous entendus à ce sujet et voilà, nous avons des ghettos. Et les adultes ont dit aux enfants: ((Saisis bien ceci; tu vis dans un ghetto et tu y es enfermé.) Et les jeunes ont intégré ou non cette vision à leur réalité.*

*Vois-tu le message ultime à lancer aux gens lorsqu'ils se retrouvent dans ce que tu appelles une **MAUVAISE SITUATION**, comme entrer dans un hôpital psychiatrique) est la question: ((Pourquoi as-tu la vision que tu te retrouverais ici, et pourquoi as-tu concrétisé cette vision? Tu sais comment tu as fait pour arriver ici et tu sais comment faire pour y rester. Ou pour en sortir. Est-ce que tu reconnais que tu as eu cette vision? Est-ce que tu l'acceptes? Est-ce que tu acceptes d'en assumer l'entière responsabilité?)) Parfait!*

Et maintenant, dis-moi... Jusqu'à quand choisis-tu de rester ici? Pendant combien de temps t'engageras-tu à concrétiser cette vision? Nous voici arrivés au moment de la vérité suprême:

AU MOMENT PRÉCIS OU JE TE PARLE, TOUT CE QUI EXISTE DANS L'UNIVERS, C'EST TOI QUI L'A CONCRÉTISÉ À PARTIR DE TA VISION DE CE QUI DEVAIT EXISTER. TU L'AS FAIT. CONSCIEMMENT OU INCONSCIEMMENT ET TOUT EST PARFAIT PUISQUE TOUT EST EXACTEMENT COMME TU L'AS VOULU. C'EST CE QUE TU APPELLES: LA RÉALITÉ. ET TOUT EST RÉEL. SI TU NE CROIS PAS CE QUE JE TE DIS, DÉBARRASSE-TOI DE CETTE RAISON THÉRAPIE. ET TOUT CE QUI EXISTERA DANS L'UNIVERS À L'INSTANT QUI VIENT REFLÈTERA PUREMENT ET SIMPLEMENT TA PROPRE VISION DE CE QUI DEVRAIT EXISTER. TU CONCRÉTISERAS TA VISION ET TU L'AURAS. TU LA CONCRÉTISERAS CONSCIEMMENT OU INCONSCIEMMENT ET CETTE VISION DEVIENDRA RÉALITÉ. TA VISION ENTIÈRE. TU PEUX AUSSI T'EN DÉBARRASSER SI ELLE NE TE PLAÎT PAS. OU TU PEUX EN ASSUMER L'ENTIÈRE RESPONSABILITÉ ET CHOISIR LA VISION À CONCRÉTISER À L'INSTANT QUI VIENT.

Es-tu prêt à faire face au plus grand piège que l'univers t'a préparé?

JE T'AI DÉJÀ EXPLIQUÉ LA CONCEPTION SUIVANTE: TA RÉALITÉ N'EST QUE LE REFLET DE TA VISION DE CE QUI DEVRAIT EXISTER DANS L'UNIVERS. TU ACCEPTERAS CETTE CONCEPTION OU NON. EN D'AUTRES MOTS, TU ACCEPTERAS D'ASSUMER L'ENTIÈRE RESPONSABILITÉ DE TES VISIONS, RECONNAÎTRE QUE TU ES LA CAUSE DE TA RÉALITÉ OU TU REJETTERAS CETTE CONCEPTION ET CONTINUERAS DE SUBIR LA RÉALITÉ DÉJÀ ÉTABLIE. SI TU ACCEPTES CETTE CONCEPTION ET SI TU LA LAISSES SE DÉVELOPPER, TU ATTEINDRAS DES SOMMETS INESPÉRÉS. SI AU CONTRAIRE, TU REFUSES CETTE CONCEPTION, JE PARIE QUE TU PERPÉTUERAS LE MÊME JEU. ET LE TERRIBLE PIÈGE DANS TOUT ÇA C'EST QUE TU CHOISIS TOIMÊME TA CONCEPTION DE LA RÉALITÉ. CE QUE TU PENSES SERA CE QUI EXISTERA.

Les quelques idées suivantes t'aideront à accomplir ce que je viens de te dire si tu choisis de vivre à cent pour cent:

1. TU N'AS PAS BESOIN D'Y CROIRE;
2. FAIS-EN PLUTOT L'EXPÉRIENCE;
3. IDENTIFIE CLAIREMENT TES VISIONS;
4. ENGAGE-TOI À LES CONCRÉTISER;
5. DONNE-LEUR CARTE-BLANCHE... NE FAIS RIEN!
6. COMMENCE SUR UNE PETITE ÉCHELLE.

*Exemple: tu as la vision de boire un verre d'eau. Examine-la Est-ce que tu veux vraiment boire un verre d'eau? Très bien! Choisis ensuite de boire, et bois. Tu as la vision de quitter ton siège. C'est la même chose. Examine avant de faire et d'avoir. La vision d'aller te mettre au lit. Et ainsi de suite. Continue par toi-même. Rends-toi ensuite dans ta salle de méditation ton refuge. Clarifie ta vision, puis choisis de la bâtir. ((N'essaie)) surtout pas. Tu n'as pas besoin d'essayer. Engage-toi tout simplement à concrétiser ta vision. Parles-en aux autres, communique. Conclue des ententes. Tu as découvert la clé de ton univers et tu t'en sers. Je suis au septième ciel de voir que **TU** as décidé de sortir de ta prison.*

Épilogue 5... D'où proviennent mes visions? Ou quelle en est la source?

Excellente question! Je suis très heureux que tu me l'aies posée. Parce que tu es maintenant prêt à regarder la vérité en face. Et cette simple vérité dérangerait ta pensée au plus haut point lorsque tu la découvrirais. Alors, la voici. Je te la dis et puis je te l'explique. Répétons la question et comprenons-la bien. D'où proviennent mes visions?

OÙ

*Quelle en est la **SOURCE**?*

Réponse: La source de tes visions n'est pas une chose (n'est rien), et tes visions ne viennent de nulle part, elles ne viennent pas d'un endroit.

Passons tout de suite aux explications (avant que ta pensée ne se mette de la partie et ne te serve tes vieilles images de frustration, et ne te dise de fermer cette raison thérapie au plus vite)

*Commençons par le commencement. Prends ton dictionnaire et trouves-y le mot: rien. Observe bien la définition: **AUCUNE CHOSE, NULLE CHOSE**. Mais attention... ce dont nous parlons, c'est quelque chose. Ce n'est cependant pas une ((chose)) au sens habituel du terme. Se pourrait-il que nous parlions d'une abstraction? De quelque chose qui n'a pas de substance, quelque chose d'immatériel? Quelque chose dont on puisse faire l'expérience en tant qu'idée, non en tant que réalité?*

*Dans la même ligne, trouve l'expression nulle part dans ton dictionnaire remarque la définition: **EN AUCUN LIEU**. Conjuguons ces deux éléments et nous avons en main quelque chose qui **EXISTE** (mais pas quelque ((chose)) que tu puisses toucher), et qui n'existe en aucun endroit. Je le répète: la source de tes visions n'est pas une (chose), (n'est rien) et n'est nulle part (en aucun lieu).*

*Mais nous voilà face à un problème: comme la source est en ce sens qu'elle existe, elle doit bien se trouver **QUELQUE PART**, n'est-ce pas? La réponse à cette question est: oui, la source est localisée quelque part. Et je veux que tu découvres où se trouve ce (quelque part). Je t'invite donc à réexaminer les images de ce que tu as vécues durant un exercice que*

nous avons fait précédemment: l'activité du (maintenant), celle où tu as fait l'expérience d'un (maintenant) à la seconde. Tu te rappelles que :

-- tu avais les yeux fermés, tu étais seul et tu faisais l'expérience de ton maintenant.

-- tu ne communiquais avec rien ni personne;

*-- tu n'avais pas le temps de te situer face à tes visions. Elles passaient trop vite.
Tu te souviens aussi:*

-- qu'aucune vision n'a pris d'importance;

-- qu'il n'y avait aucune masse impliquée, aucune énergie, aucun espace et aucune matière;

-- que tu t'es vite lassé de ne faire que l'expérience du (maintenant) Lorsque tu as fait l'expérience du ((maintenant)) de toutes tes visions, tu as aussi fait l'expérience de ce qui se passait au tout commencement. De la source de tes visions

Vois-tu, au commencement, il n'existait rien. C'est-à-dire rien sauf toi. Au commencement tu étais complètement seul. et tu n'étais rien. Et comme tu n'étais pas une chose, tu n'étais donc nulle part (en aucun lieu) Lorsqu'il n'y avait que toi, vois-tu, il n'y avait évidemment pas non plus d'(en haut) ni d'(en bas). Par rapport à qui ou à quoi aurait-on pu établir un ((en haut)) et un ((en bas))? Il n'y avait rien d'autre que toi! Tu comprends? S'il n'y a que toi, tu dois par conséquent être PARTOUT.

Lorsque tu es seul, nulle part SIGNIFIE que tu es aussi partout. Il faut au moins DEUX entités pour qu'on puisse établir des liens et des comparaisons entre elles. Et ma théorie, c'est que tu as exactement fait ça. Il était un (maintenant) où tu étais tout seul, et tu faisais l'expérience de tout ton toi sans rien évaluer, sans accorder plus d'importance à ceci qu'à cela, sans temps, sans énergie, sans masse, sans espace et sans matière.

*Et tu es devenu terriblement las de cette situation. Alors tu en es venu la vision de t'inventer un petit jeu. Tu t'es dit à peu près ceci: ((Je m'emmerde ! Ce serait sûrement plus **AMUSANT de COMMUNIQUER!**) Tu t'es alors inventé un jeu de **MOTS**. C'est ça la vie! Un grand jeu de mots et rien de plus! Cesse immédiatement de te raconter des histoires! Cela a d'ailleurs déjà été écrit, presque au commencement de tout. Cela disait:*

**(ET LE VERBE ÉTAIT DIEU).
ET TOI
TU ES DIEU
TU ES L'ÊTRE SUPRÊME,
ET TU T'ES EMMERDÉ!**

Et tu peux encore t'emmerder. Ferme les yeux et remets-toi à photographier 60, 120 ou 1200(maintenant) à la minute. Tu viens tout juste de refaire l'expérience de ce que c'est que d'être L'Être suprême.

Être partout... et nulle part à la fois. N'être rien... et être tout à la fois. Sans opinion, sans rien évaluer. Sans temps, ni matière, ni énergie, ni masse, ni espace.

C'est emmerdant!

C'est alors que le grand jeu est parti: lorsque tu as eu la vision de communiquer. Tu as aussi eu la vision que tu t'amuserais d'avantage si tu communiquais.

Tu as alors inventé le jeu de la vie et de la mort, et des êtres humains, avec l'intention de leur faire vivre la condition humaine et de communiquer entre eux. Mais au fond, tu **N'ES PAS** un véritable être humain, tu es tout simplement humain maintenant pour quelque temps, c'est tout. Et j'ai l'impression que tu vas finir par abandonner cette opinion de toi-même quand ta partie humaine va mourir et que tu ne seras plus que l'Être à nouveau. En vérité, c'est toi la **SOURCE** de tout ce qui existe; le vrai **TOI** est une abstraction et non pas quelque chose.

Ton corps, ce n'est pas toi. Ton corps, ce n'est que l'expression d'une de tes conceptions au sujet de l'univers. Ton corps reflète ta vision de ce que devrait être la ((réalité)); d'ailleurs tout ce qui existe dans l'univers ne fait que refléter ta vision. **EXACTEMENT ET PARFAITEMENT.**

Tu peux en faire une vérification scientifique: ton corps (ton cerveau y compris) **VÉHICULE** tes visions; il n'en est pas la source. En d'autres mots, aucune cellule de ton cerveau n'est à l'origine de tes visions; elles émanent de ta source et la source c'est toi, toi l'Être suprême.

Et tu pourrais très bien avoir la vision que tout ce que je t'ai dit n'est pas vrai. Au fond, c'est la vision que tous les êtres humains ont eue jusqu'ici et c'est précisément pourquoi personne n'a encore réussi à rehausser la **QUALITÉ** de la vie humaine.

Tant et aussi longtemps que tu te raconteras des histoires, tu auras problème par-dessus problème... parce que, vois-tu, à ce moment-là, tu as absolument besoin de justifier la valeur de ces histoires.

Prenons l'histoire d'Adam et Ève par exemple: lorsque j'ai examiné ce récit de près, j'ai bien vu ce qui s'est passé. Ces deux êtres se sont soudain rendu compte qu'ils avaient eux-mêmes créé la condition humaine.

Quelle découverte! C'est-à-dire qu'ils ont reconnu que les humains étaient mortels, qu'ils vivaient puis mouraient. Ils ont alors eu extrêmement peur et ils ont commencé à se raconter des histoires... ils ont refusé de reconnaître qu'ils avaient eux-mêmes inventé le grand jeu de l'humanité.

Ils ont aussi refusé d'accepter qu'il ne s'agissait là que d'un pur reflet de leur vision. Ils ont alors dit que c'était la faute de quelque chose d'autre qu'eux, que ce quelque chose (Dieu, si tu veux) était la **CAUSE** de tout cela, et ils se sont mis à défendre leur humanité.

Tu comprends? Ces deux êtres ont tout simplement **OUBLIÉ** qui ils étaient et ce qu'ils avaient fait au commencement. Ils se sont mis à penser qu'ils n'étaient que leurs corps. Maintenant peux-tu bien me dire si quelqu'un veut vraiment mourir?

*Insensé! Parce qu'ensuite il ne restait plus qu'à nourrir le mensonge, et c'est alors que leur **PENSÉE** s'est mise de la partie et a désespérément tenté de faire **((SURVIVRE))** leurs corps.*

*Les humains ont alors commencé à s'inventer diverses opinions quant à la meilleure façon de **((survivre))**; ils se sont mis d'accord puis regroupés autour de ces différentes idées. Chaque groupe s'est établi des **((frontières))** à défendre crée un (pays), et le moyen suprême de défendre son opinion, c'est de faire la **GUERRE** aux autres.*

*Regarde bien ça: nous avons tué des millions et des millions de gens pour nous porter à la défense **DE L'UN OU DE L'AUTRE DE NOS MENSONGES**. Au fond, tu vois, le grand jeu ne comporte aucune règle de moral tant et aussi longtemps que tu ne reconnais pas la vérité que*

((TU ES LA SOURCE DE TOUT CE QUI EXISTE))

*Voici un exemple: pourquoi aurais-tu une vision, la concrétiserais-tu, en posséderais-tu la réalité pour ensuite la **TUER**?*

*Un autre exemple: si tu peux créer tout à partir d'une simple vision, pourquoi **VOLER** quelque chose qui existe déjà?*

*Remarque bien aussi qu'il n'y a rien de bien ou de mal; une chose est mauvaise tout simplement quand elle n'a pas de **SENS**. Si tu partageais l'opinion contraire et croyais que Dieu existe et qu'il est la **CAUSE** première de tout ce qui existe: **((Il ne regarde peut-être pas, je peux donc voler ça je penserai aux problèmes plus tard))**, ou **((Ça, ça ne compte pas, je n'ai entendu parler d'aucune loi qui m'empêche de le faire))**.*

Ou...allons jusqu'à l'absurde: si tu croyais qu'il n'y a pas de cause, que Dieu n'existe pas, tu te retrouverais au beau milieu d'un jeu où tu serais seul contre le monde. Et tu ne chercherais alors qu'à te défendre à te protéger et à te créer un passage pour arriver à la porte de sortie.

Regarde tous ces gens qui croient qu'ils ne sont que l'ensemble de leurs biens. Ils sont littéralement devenus leur voiture, leur profession, leurs enfants, leur maison etc.

Tu vois que nous avons été terriblement imbéciles de nous cacher la vérité.

C'est aussi simple que ça!

*La vérité, c'est que le vrai toi n'est pas une chose, il est **RIEN**.*

Si tu n'es pas prêt à reconnaître la vérité, tu n'as plus la liberté du rien.

Tu agis tout comme si tu étais quelque chose.

Il est tout à fait acceptable d'agir comme si tu étais quelque chose en autant que tu sais que tu n'es rien. En fait, c'est ce qui rend le jeu amusant.

Tu auras des problèmes à partir du moment où tu croiras vraiment que tu es quelque chose, parce qu'à ce moment-là tu seras pris dans le jeu du perdant condamné à justifier son

personnage.

*Et ceci nous fait boucler la boucle et nous ramène à la première case **TU N'ES RIEN! CHOISIS-TU DE TE LE CACHER?***

*Il y a, dans le monde que tu as créé, un terrain de jeu fantastique-- on l'appelle **LE BONHEUR.***

*Pour entrer, le prix d'admission est difficile à croire: **C'EST GRATUIT!***

Vois-tu, la vie, c'est une expérience absolument fantastique lorsque tu choisis de vivre avec la vérité.

*La voici, la vérité: le vrai toi voulait exprimer une opinion personnelle au monde lorsque tu as créé ton propre corps. En d'autres mots, tu avais quelque chose à **DONNER** au monde. Cet incommensurable quelque chose que tu avais à donner s'appelle _____ (dis ton nom).*

Si tu choisis de regarder ce que tu as à donner au monde et de savoir ce dont il s'agit, tu n'((essaieras)) plus de soutirer quelque chose du monde, et tu te rendras vite compte que tu as finalement plus de ((chose)) en main que tu ne peux tenir.

Pour commencer ta démarche, il te suffit d'identifier ce que tu es.

Les vieilles expressions contiennent souvent beaucoup de vérité, vois-tu.

*Par exemple: **ÊTRE SOI-MÊME.***

*Personne n'a jamais dit: **FAIS-TOI** toi-même ton propre corps, ta personne, ni **AIE** toi même ton corps, ta personne.*

*Sauf tous ceux qui t'ont dit d'avoir la vision de vivre dans un monde ou tout fonctionnait selon la formule: (**AVOIR--FAIRE--ÊTRE.**)*

La vérité? Tout fonctionne à l'inverse de la formule qu'on t'a transmise.

Les vérités suprêmes, les voici.

--TU ES LA SOURCE DE TOUT;

--TOUT EST UN JEU DE MOTS;

--LA ((RÉALITÉ)) EST LE PUR REFLET DE TES VISIONS. TOTALEMENT. PARFAITEMENT;

--TU N'ES PAS TOUT SIMPLEMENT UN ÊTRE.

--TU ES L'ÊTRE ÉTERNELLEMENT SUPRÊME PASSAGÈREMENT HUMAIN.

Désolé, mais il n'y a rien d'autre.
PS" Tu viens de recevoir l'illumination!

Épilogue 6... Quand le jeu a-t-il commencé pour moi?

Voilà une autre excellente question, parce que la plupart des gens aiment croire qu'ils peuvent descendre du véhicule de leur responsabilité à un terminus appelé la **CONCEPTION**.

En d'autres mots, ils parviennent à reconnaître qu'ils sont entièrement responsables de leur réalité passée jusqu'au moment où spermatozoïdes et ovules se sont unis pour entreprendre le voyage du ((toi)) que tu as cru être. À ce moment-là, ((mon sort était dans les mains de mes parents, ce sont eux qui ont fait ça, pas moi, je n'ai rien fait))!

Une autre histoire qu'on t'a racontée!

Laisse-moi t'aider à élucider ce mensonge.

La vérité est tellement facile à comprendre que j'étais littéralement renversé lorsque j'en ai pris conscience pour la première fois. Oublie tout d'abord tous les détails techniques concernant ce qui se produit lorsque le spermatozoïde féconde l'ovule. Et comprends bien: **AVANT MÊME** que ne se forme la première cellule de ce que tu appelles ton toi, tu étais **EN VIE**. Il fallait que tu le sois.

Si ton père avait couché avec une femme morte (ou vice versa), ton ((toi)) n'aurait pas existé. La vérité c'est que ton père et ta mère étaient bien vivants et que leur union a engendré un autre être vivant. Oublie tout ce qui a trait au mécanisme de l'acte. De la vie est née la vie.

Ce qui nous ramène au tout début, lorsque toi seul existais et que tu faisais l'expérience du **MAINTENANT**,) de tout ce qui est nulle chose et nulle part. Lorsque tu as eu la vision de la vie et de la mort, tu as pris vie en tant que **CELLULE**. **EN TANT QUE CELLULE TU ES EN VIE DEPUIS LE PREMIER MOMENT OU LA VIE A EXISTÉ. TU N'AURAS JAMAIS PU NAITRE DE CORPS MORTS.**

Vois-tu, depuis que tu existes, en tant que cellule, tu occupes un certain **ESPACE**, tu as de l'**ÉNERGIE**, tu te composes de **MATIÈRE** et tu as une certaine **MASSE**. Et oui, depuis que tu as eu la vision et que tu l'as concrétisée. Tu as **TOUT** vécu, en tant que cellule. Au commencement tu t'es inventé un jeu, et tu y joues depuis lors.

Et tu vis dans le temps parce qu'à un moment tu as la vision que le temps serait un élément amusant s'il faisait partie de ton jeu. C'est pour cette raison que te viennent à l'esprit des images d'événements que ton ((corps)) actuel n'a pas vécus. Tu as choisi d'agrandir ton espace et de te manifester dans le corps que tu occupes présentement.

Je te le dis, tu vivras une des expériences enthousiasmantes de ta vie lorsque tu reconnaîtras qu'en fait, tu as choisi tes parents. Parmi toutes les femmes et tous les hommes qu'il y avait sur terre, tu as eu la vision des deux personnes qui devraient être tes parents et maintenant tu les as. Tu as choisi de vivre aujourd'hui et d'avoir l'âge que tu as. C'est toi qui as arrangé tout ça. Tout ça à partir de vision auxquelles tu as donné carte blanche.

Épilogue 7... Pourquoi donc ai-je fait ça ?

D'entrée de jeu je reconnaîtrai que tu as formulé ta question parfaitement. Je suis très content de voir que tu as saisi mon message.

Comme tu le sais déjà, la grande majorité des gens vivent de façon inconsciente et ils sont alors pratiquement obligés de jouer un jeu qu'ils vont perdre, celui de poser la mauvaise question: ((Pourquoi cela m'est-il arrivé, à moi?))

*Je veux aussi te dire tout de suite quel est le but premier de ces dialogues: te sortir de cette condition où tu cherches toujours de **FAUSSES CAUSES** aux événements.*

Tu la connais maintenant et tu es prêt à l'admettre.

Le ((ça)) du ((ça)), c'est toi; personne ni rien d'autre. Tu es la source de tout. Revenons maintenant à la question: ((Pourquoi ai-je inventé ce jeu-là?))

Je vais y répondre et je vais même te donner une prime:

LE ((POURQUOI)) DE TOUT L'UNIVERS.

Vois-tu, la réponse à cette question explique toute l'histoire de l'humanité à partir du tout début.

Cette réponse vaudra aussi pour chacun des gestes que tu poses:

VOICI LA RÉPONSE:

TU AS EU

LA VISION QUE TU AS EUE

PARCE QU'À CE MOMENT-LÀ

ÇA TE SEMBLAIT

LA CHOSE À FAIRE.

POINT.

ARRÊTE ICI ET RELIS LA RÉPONSE.

Tu connais maintenant tout le contenu rationnel du passé, de tout ce qui se trouve ((derrière toi)), de tout ce que contient ton album souvenir qui se trouve dans ton cerveau. Tu as toujours été, tu as toujours fait et tu as toujours eu exactement ce que tu croyais désirer à chaque moment.

Et tu es piégé parce qu'à l'avenir tu vas toujours être, faire et avoir à chaque moment.

*C'est d'ailleurs pourquoi tout est parfait dans l'univers. Et c'est aussi pourquoi **TU** es parfait et authentique.*

Le truc est d'avoir des visions juste avant de les concrétiser et de les introduire dans ta réalité.

Je t'en supplie, cesse de chercher des ((raisons)) à tout et vas-y, vis et obtiens les, les

résultats que tu cherches! Je t'ai déjà révélé la raison ((universelle)) et elle explique toujours tout.

Tous les humains qui vivent sur terre font la même chose:

EXACTEMENT ET SEULEMENT CE QU'ILS CROIENT DEVOIR ÊTRE À CHAQUE MOMENT.

Si tu reconnais que c'est ce que font les gens qui participent à ton jeu, tu t'ouvriras de nouveaux horizons pratiquement sans limite.

Fais cette expérience:

Choisis: noir ou blanc?

Bon!

Choisis: noir ou blanc?

Très bien!

Choisis: noir ou blanc?

Parfait!

Maintenant, dis-moi... pourquoi à chaque fois as-tu choisi ce que tu as choisi?

Si tu refaisais l'exercice 50 fois, tu te rendrais compte finalement, après avoir épuisé ta liste de raison possible, que tu la choisis. Tu n'as pas besoin de raisons. Tu as fait ce que tu as fait parce qu'à ce moment-là c'est ce qui te semblait la chose à faire.

Tu vois, lorsque tu regarde dans ton passé pour te trouver des raisons, tu gaspilles tout simplement ton précieux temps à regarder en arrière. Il se pourrait alors fort bien que tu en arrives à orienter toute ta vie contre le temps. Tu sais pourtant que le temps de ta vie te fuit à chaque instant, tu peux le voir fuir.

La solution est de choisir ce qui te convient dans ton ESPACE, et le temps prendra soin de lui-même. Choisir pour le maintenant que tu es en train de vivre. Examine et sache quoi choisir. Puis passe aux actes. Tout va très bien aller. Comme il en a toujours été ?

Épilogue 8... LE JEU

Tout au long de cette raison thérapie, j'ai parlé de la vie comme d'un jeu. Je ne t'ai jamais vraiment dit pourquoi je la vivais ainsi. C'est ce que je vais maintenant t'expliquer.

Prenons comme exemple un jeu que tu connais bien, le ((Monopoly)) de Parker Brothers. Quelle était leur vision fondamentale ou en d'autres mots, pourquoi ont-ils inventé ce jeu et t'ont-ils amené à y jouer?

Je te l'avouerai bien franchement, je ne suis pas entré en communication avec les frères Parker pour leur poser la question. Je suppose cependant qu'ils avaient la vision suivante au point de départ: ils voulaient que tu T'AMUSES en jouant à ce jeu-là. En d'autres mots, le ((Monopoly)) c'est tout simplement quelque chose à faire. L'aspect gagner/perdre n'est pas réellement important, sauf si tu imagines qu'il l'est.

*La vérité, vois-tu, est qu'au Monopoly, **PERDRE OU GAGNER N'A PAS DE SIGNIFICATION.** Et c'est la même chose dans la vie.*

TOUT ce qui existe dans l'univers n'est que le pur et simple reflet de tes visions.

ET RIEN N'A EN SOI DE SIGNIFICATION PRÉCISE.

L'UNIVERS EST TOUT SIMPLEMENT LA CHOSE QUI SEMBLAIT ÊTRE À FAIRE.

Par conséquent, si une partie (ou l'ensemble) du grand jeu de la vie SIGNIFIE quelque chose pour toi, c'est toi qui lui as donné cette signification. Elle n'aurait pas pu exister sans toi. C'est toi qui en as établi la valeur.

JE LE RÉPÈTE:

EN VÉRITÉ,

TOUT CE QUE TU ES,

TOUT CE QUE TU AS FAIT,

TOUT CE QUE TU AS,

N'A AUCUNE SIGNIFICATION EN SOI.

ET C'EST POURQUOI LA VIE EST UN JEU. PEU IMPORTE DONC QUELLE ÉTAIT LA DERNIÈRE VISION ET PEU IMPORTE LA PROCHAINE.

LE JEU EXISTE, C'EST TOUT.

POINT.

L'ARGENT N'A AUCUNE SIGNIFICATION.

TA MÈRE N'A AUCUNE SIGNIFICATION.

LE MOT ((CUL)) N'EST QUE TROIS LETTRES MISES ENSEMBLE.

Et comme c'est toi qui as inventé tout ça, rien ne signifie rien, tant et aussi longtemps que tu n'y donnes pas de signification. Que tu ne te formes pas un point de vue à ce sujet ? Mais la signification n'existait pas au commencement. C'est toi qui l'inventes. Je ne te dis pas que tu aurais avantage à te défaire de ton point de vue. Je t'affirme tout simplement que tu en es responsable. Qu'un autre choix s'offre à toi: continuer de lui accorder cette importance ou non.

Au fond, vois-tu, lorsque tu n'étais pas une chose et que tu faisais seulement l'expérience du ((maintenant)) de tout ce qui est, tu ne te formais pas de point de vue par rapport à tes expériences. Tu n'en avais pas le temps.

*Le jour où tu as mis un terme à cette expérience et que tu as contemplé la vision de te former un point de vue, quelque chose d'autre a vu le jour. C'est ce qu'on appelle depuis longtemps ton **MOI**.*

*Ton point de vue, ton moi, doit survivre. Survivre signifie prouver à ta pensée que tu as raison d'avoir ce point de vue. Comme tu t'en souviens très bien, ta pensée ne joue qu'un rôle dans ta vie: **TE FAIRE SURVIVRE** ou faire **SURVIVRE** quoi que ce soit que tu crois être.*

Vois-tu le fonctionnement du mécanisme? Lorsque tu te forme un point de vue par rapport à tes expériences, un moi, ta pensée n'existe que pour dominer. Dominer les autres, dominer leurs points de vue, et éviter tout conflit qui risquerait d'ébranler le cadre de tes point de vue.

Ta pensée est toujours convaincue que ta survie est en danger. Ne te racontes surtout pas d'histoires: la pensée qui croit en son devoir de défendre un point de vue sera prête à

sacrifier ton corps pour avoir raison. Pense par exemple à la personne qui se précipite tête première dans un édifice en flammes pour tenter de récupérer ses bijoux. Ça c'est un parfait ((retour de flamme)) de la pensée!

Lance ta pensée par-dessus bord! Elle ne te rendra jamais service et ne t'aidera pas à gagner la partie.

Tu comprends, c'est ton existence même qui te donne vie dans le jeu; quand tu arrives à le reconnaître, tu n'es plus qu'elle. Créer un ((espace ou les autres se sentent en sécurité)) consiste tout simplement à reconnaître leur existence même. Elle est là, et c'est tout. Reconnais l'existence de ton point de vue, accepte-le, assumes-en l'entière responsabilité et sois tout bonnement là, en présence d'un autre être. Ne donne pas l'occasion à ton point de vue de te tuer-- il n'a aucune signification, au fond.

Résumons toute la démarche que nous avons faite jusqu'ici: Lorsque tu étais l'Être suprême, tu t'es ennuyé, tu t'es lassé de ton maintenant abstrait. Tu as contemplé la vision que tu pouvais être quelque chose, faire quelque chose, avoir quelque chose. Tu t'es alors inventé le jeu de la vie et de la mort, d'être humain pour quelque temps. Tu as contemplé la vision que tu t'amuserais davantage si tu communiquais. Tu as déterminé toutes les règles du jeu. Tu es donc responsable de tout ce qui se passe dans ton jeu. Vraiment tout.

De tout ce qui existe dans l'univers.
Et cela n'a pas de signification.
Mais tu en es quand même responsable.

Tu endosses le rôle de jouer parce que c'est toi qui l'as décidé. Tu t'es placé en plein centre d'un gigantesque jeu de ((Monopoly)), différent des jeux ordinaires uniquement par son absence totale de limite. Tu peux choisir le chapeau hautdeforme ou le canon ou le vieux soulier. Mais tu ne peux pas choisir entre jouer ou ne pas jouer. Oh, non, tu es entraîné dans le jeu qu'on appelle la vie. Parce que c'est toi qui en as décidé ainsi. Le jeu, c'est toi. Choisis. Il n'a aucune signification. Choisis. La vie, c'est un grand (**ET APRÈS CHOISIS**).

Comme tu es là sur l'échiquier du grand jeu que tu t'es inventé, pourquoi ne pas t'inventer une fameuse de bonne partie, tant qu'à y être? Je te dis que quand tu y arrives-- et le vis-- (et après?) tu t'aperçois que tu es dans un jeu fantastique qui s'appelle "**VIVRE POUR VRAI**". À ce moment-là, tu te montres complètement tel que tu es pour que les autres puissent te voir et entrer en contact avec toi; tu as alors compris que tout ce qui existe est (**ICI ET MAINTENANT**). Vois ce qui se passe lorsque tu te débarrasses du temps. Vis dans l'espace.

Actuellement tu as le choix de conserver toutes ces valeurs inscrites sur tous les boutons-poussoirs que tu transportes pour quelqu'un les pousse et t'enclenche sur l'automatique, te transforme en machine. Mets-toi dans la tête que ton point de vue va disparaître quand tu mourras. C'est toi qui inventes le jeu de la vie et de la mort.

Tu saisis bien maintenant que tu aurais avantage à vivre et à être tout ce que tu es vraiment. À qui racontes-tu des histoires? RIEN NE SIGNIFIE RIEN EN SOI! Et toi, de Montréal ou d'ailleurs, pourquoi ton jeu est-il comme ça? Est-ce vraiment ton jeu? Si tu oublies tout ce qui s'est passé jusqu'ici, que choisiras-tu maintenant?

Et toi, assis à une terrasse, est-ce que tu reconnais que tu t'es toi-même amené au point où tu en es? Que tu peux choisir de continuer à jouer ou faire autre chose? Maintenant, qu'est-ce que tu choisis? Tu n'es pas pris au piège. Vas-tu encore être là demain matin, pour assumer la responsabilité de la vision que tu auras à ce moment-là? Il s'agira d'une simple vision et tu seras le seul à l'avoir.

Et toi qui joues à faire la guerre, assis au fond d'une tranchée, ton fusil à la main? Est-ce que tu reconnais qu'il se peut fort bien que tu donnes l'occasion à quelqu'un de te faire sauter la cervelle, et que tu en es entièrement responsable?

Si oui, dis-toi bien que c'est toi qui te fais ça à toi même.

Qui gagne quoi lorsque tu cours après l'occasion de te faire sauter la cervelle?

Maintenant, quel est ton choix? Où que tu sois en ce moment, maintenant, mets-toi la vérité bien en face: tu es où tu es et tu en es entièrement responsable. Tu es responsable de la vision que tu as: continuer à jouer le jeu ou quitter les lieux.

*Voici deux autres idées sur lesquelles j'aimerais insister. D'abord, tu peux maintenant percevoir que la vie est un enchaînement de **ET** sans **MAIS**. ((Mais)) te ramène toujours au passé; ((et)) t'invite à regarder le prochain maintenant qui vient, ce seul endroit où tu exerces vraiment un pouvoir. C'est pour cette unique raison que tu devrais être ici maintenant.*

Deuxièmement, la substance du jeu, ce sont les ententes. Pour que le jeu existe, vois-tu, au moins deux personnes doivent s'entendre pour y jouer, sinon il n'y a pas de jeu mais un grand vide. Ceci nous amène à parler de l'Ancien et du Nouveau Testament. Savais-tu qu'un testament est un traité, c'est-à-dire une entente? Cherche ces deux mots dans ton dictionnaire. Nous disposons donc d'une ancienne et d'une nouvelle entente. Qu'est-ce que tu en dis?

Passons à autre chose. Tu as maintenant découvert le grand secret. Tu sais comment ((te représenter)) ce qui s'est passé depuis le début des temps si tu choisis de le faire.

Je te propose maintenant de revenir au présent, ici et maintenant, et de passer à la prochaine étape. Il s'agira pour toi de contempler la vision qu'à partir de maintenant tu vas jouer pour faire l'expérience de la vie, pour être en vie. Ou tu pourrais aussi choisir de jouer à avoir raison, à survivre, à dominer. Si tu choisis d'être tout simplement qui tu es et de jouer ce jeu à fond, tu découvriras au moins quatre éléments importants: la santé, le bonheur, l'amour, et la manifestation de toi même.

*Être en **SANTÉ**, cela veut dire bien davantage que de ne pas être malade. Être en santé, c'est te lever le matin en même temps que le corps que tu choisis d'habiter, ni trois heures plus tard, ni après avoir bu quatre tasses de café. Tu te lèves et tu sens que tu as devant toi une journée extraordinaire et tu veux vraiment la vivre consciemment. Tu veux voir ce que tu vas créer, l'entendre, l'être. Tu te lèves parce que tu as hâte de faire l'expérience de ce qui s'en vient, tu es enthousiaste. Tu n'auras plus besoin de reprendre ton souffle le soir après*

t'être démené pendant les trois quarts de la journée à essayer de trouver de l'énergie.

*Être **HEUREUX**, c'est savoir; j'ai bien dit que tu vas le savoir, que tu es parfait, que c'est toi qui inventes les jeux auxquels tu joues, qu'en soi le jeu n'a aucune signification; tu reconnais tout cela, et **TU ACCEPTES ENTIÈREMENT TOUT CELA**. Tous les êtres sont eux aussi parfaits. Tu les crées. Et le monde devient un endroit extraordinaire, tu aimes y être, en faire l'expérience, puisque tu es là et que tu le crées. Tu peux même sourire de bonheur! C'est toute une partie que tu joues là, pas vrai? Et c'est curieux comme tu t'es montré créateur, non?*

Tu savais depuis longtemps que rien n'avait de signification en soi. La vie est et c'est tout. Il n'y a qu'à s'y embarquer. Laisse le temps à cette vérité de t'entrer dans la tête. Puis fais-moi un de ces sourires à pleines dents. Merci.

***AIMER**, C'est regarder et savoir que tu es juste un être, et que tu as créé tous les autres êtres participant à ton jeu. Tu te rappelles alors que tu aimes d'autres êtres. Tu les as d'ailleurs toujours aimés. Tu vois qu'ils participent tous au même jeu, et comme c'est bon d'entrer en relation avec un autre être, de communiquer avec lui, avec elle, d'aimer et de lui manifester ton existence.*

C'est la vision que tu contempiais lorsque tu as inventé ton jeu. Mais c'est lorsque tu as oublié ça que tout s'est compliqué dans la vie. Tu t'es choisi un point de vue sur tes expériences et tu as permis à ta pensée d'entrer en jeu et de défendre ce point de vue. Maintenant tout change: tu fais l'expérience de la perfection des autres êtres, et tu les aimes parce que ces êtres sont des êtres comme toi.

La prochaine fois que tu seras avec quelqu'un, sois vraiment présent. Vois plus loin que son corps, sa pensée; dépasse la simple conversation et vois son être. Fais-en l'expérience. C'est ça, la vie. C'est ça vivre.

***TE MANIFESTER TOI-MÊME**, c'est ce dont tu feras l'expérience lorsque tu seras prêt à te ((sortir de ta coquille)) pour que les autres êtres aient enfin l'occasion de te voir. Pleinement, totalement, complètement. Oublie la peur qui t'a si souvent paralysé parce que tu cherchais encore de bonnes raisons de te manifester. En soi, ça n'a pas de signification. Dis la vérité et vois si ça marche. Rappelle-toi toujours que tu n'es pas vraiment tes manifestations; tu es l'être. Manifeste-toi aux autres êtres sans te poser de question.*

COMMUNIQUE TOTALEMENT POUR UNE FOIS DANS TA VIE. À QUOI TE SERT-IL DE TE ((RETENIR))?

Si tu n'aimes pas ton jeu actuel, si tu t'y sens mal à l'aise, inventes-en un nouveau et joue celui-là. Rappelle-toi cependant que tu as choisi d'être ou tu es, ici et maintenant. Mieux vaut donc que t'y mettes; c'est toi qui as choisi d'être là, soit consciemment, soit inconsciemment. Et c'est bien; tu as fait ce que tu as fait parce que c'est ce qui te semblait la chose à faire à ce moment là.

Ta caméra est en marche, que choisis-tu maintenant? Tu découvriras que tu changes ta condition de vie lorsque tu te sens vivre en jouant: tu te mets par exemple à vivre les émotions à nouveau. Toutes tes émotions. Tous les sentiments que la sublimation et la peur

*réprimaient; tous ceux que tu ((étouffais)) dès leur apparition parce que tu ne voulais pas montrer ton vrai toi. Tous ceux que tu as écrasés parce que tu sentais qu'il était ((inacceptable)) qu'un adulte comme toi les manifeste aux autres. Permetts-leur de faire surface! Ces sentiments n'ont pas de signification, eux non plus. Montre-les. Fais l'expérience du sentiment que tu éprouves lorsque tu sais que la vérité est là au grand jour, et que c'est toi qui as fait ça. Tu te sentiras aussi plein d'énergie; tu auras même l'impression que tu n'en épuiseras jamais la source. Ton énergie se régénérera continuellement parce que tu sais que tu peux tout créer, que tu es toujours le responsable et que tu acceptes tout tel que c'est. À ce moment-là, tu voudras vivre de plus en plus d'expériences et de plus en plus vite. Tu feras l'expérience de toutes ces bonnes choses que tu avais laissé échapper jusqu'à maintenant. Ton jeu s'améliorera de jour en jour parce que tu obtiendras les résultats que tu désires. **TON FROMAGE***

Tu te déferas de ces valeurs que tu véhicules depuis si longtemps et tous tes vieux courts-circuits ne se reproduiront plus. À la place, tu engendreras de l'enthousiasme. Tu sauras que tout ira bien à l'avenir parce que c'est toi qui te l'inventeras, et que rien n'a de signification particulière en soi. Par conséquent, mieux vaut prendre ta vie en main pendant que tu es en vie et que tu peux le faire.

TU CRÉES TES VISIONS, TU LES CONCRÉTISES ET TU EN AS ENSUITE LA RÉALITÉ. C'EST ÇA LA VIE, RIEN DE PLUS.

Enfin tu en viendras à te sentir inspiré. C'est alors que tu sortiras de ton personnage-- littéralement-- et n'y retourneras que pour simplement être et créer. Tu t'assois et tu admires tout ça, ce jeu magnifique, fantastique, fou, incroyable, que tu as toi-même inventé et mis en marche, et dont tu es entièrement responsable. Et tu reconnais tous ces faits. C'est alors que tu peux créer en entier ta réalité. Tu vois tous tes objectifs devenir réalité. Un vrai conte de fée! Sauf qu'il s'agit ici de ta vie.

Regarde ceci bien attentivement et permets à cette autre affirmation de pénétrer profondément en toi, c'est la clé de tout: dans le jeu que tu t'inventes, tu n'as le choix qu'entre deux façons de te rendre où tu vas. Tu peux d'abord t'y rendre inconsciemment ou en d'autres mots permettre à ta pensée de créer ta réalité à partir des vieilles images tirées de ton passé. Car tu sais que ta pensée est toujours prête à le faire, c'est ce qu'elle veut le plus au monde... En fait, elle n'a aucune autre raison d'exister. Par contre, tu aurais aussi avantage à savoir qu'elle ne peut qu'imiter des situations antérieures, les répéter.

TA PENSÉE NE PEUT PAS CRÉER.

Au fond, ta pensée rejette toute idée de création et ne peut accepter qu'une chose disparaisse ou s'éteigne. Ça, c'est la première option qui s'offre à toi: permettre à ta pensée de faire de toi une machine pour t'amener à survivre. Il ne te reste qu'une autre option: prendre conscience de tes visions, permettre à ton existence même de faire surface et de créer la réalité. En d'autres mots, être là, sur la corde raide, toujours prêt à choisir. Et alors tu regarderas devant toi à chaque seconde pour voir les nouveaux développements de la partie que tu joues, pour regarder la vérité devenir réalité.

*Saisis ceci: tu **VAS** quelque part. En d'autres mots, la semaine prochaine, dans un mois,*

*dans un an, dans dix ans, tu seras quelque part. Je veux te dire que c'est toi qui vas **CRÉER** cet espace où tu te diriges, soit en collaboration avec ta pensée et les vieilles images tirées de ton passé, soit en collaboration avec ton existence même. C'est le seul choix qui t'est offert. Ce sur quoi j'insiste, c'est que tu devrais considérer l'avantage qu'il y a à être conscient de tes visions et à cesser de les critiquer une fois qu'elles sont devenues réalité. Aucun ((accident)) ne se produit dans ta vie: tu as tes visions, tu les concrétises et tu en as la réalité.*

Il y a naturellement deux côtés à la médaille. Lorsque tu crées un espace désagréable, c'est toi qui agis. Lorsque tu te crées un espace qui te procure bonheur et plaisir, c'est aussi toi qui agis. L'enjeu consiste à ((gagner)) le plus souvent possible, peu importe ce que gagner signifie pour toi, et aussi à perdre de moins en moins souvent au fur à mesure que ce que tu crées devient meilleur.

Observe attentivement ce qui se produit en toi au moment où tu commences à prendre conscience et à créer les visions que tu veux vraiment avoir dans ta vie.

Puis, engage-toi à les respecter.

*Je te suggérerais également de cesser de te créer des **SYMBOLES**. Crée-toi plutôt des **EXPÉRIENCES**. Pour quoi? c'est très simple: si tu ne vis pas l'expérience elle-même, tu ne découvriras jamais suffisamment de symboles.*

En d'autres mots, même des montagnes d'argent, de bijoux ou une foule d'amis, etc., ne peuvent en soi être ou équivaloir l'expérience même du bonheur, de la sécurité, de l'amour ou de quoi que ce soit. Tu commences à faire l'expérience de ces états au moment où tu reconnais que tu es fondamentalement un être.

Au commencement tu n'étais pas une chose, maintenant tu es un être humain pour quelque temps. Lorsque tu auras vraiment reconnu ces faits, que tu les auras acceptés, et à ce moment-là seulement, tu pourras te mettre à prendre plaisir aux symboles.

Ça y est, mon ami(e). Si tu as soudain la vision que tu devrais maintenant me dire ((merci)) je t'en prie, oublie ça. Tu me diras merci lorsque j'aurai fait quelque chose ((pour)) toi. Je n'ai encore rien fait pour toi; Tu SAVAIS déjà tout ça. Je te l'avais dit au tout début. Tu n'as vraiment rien tiré de cette raison thérapie et je veux que tu en sois bien convaincu, j'ai tout simplement traduit en mots ce que tu savais déjà, c'est tout. Tu es entièrement responsable de la vision que tu as eue lorsque tu as ouvert cette raison thérapie et que tu as choisi de la lire. Je suis extrêmement heureux d'avoir inventé ce jeu et d'avoir participé au tien. Joue bien à partir de maintenant, veux-tu? Oh...un dernier mot avant que je n'oublie. Je t'aime.

ET CELA, C'EST LE COMMENCEMENT DE TOUT.

Épilogue 9... SUPER PRIME! COMMENT TOUTES LES PIÈCES S'EMBOÎTENT!

*Quand j'observe ce qui se passe dans l'univers, je vois que chacun de nous, au moment où nous avons choisi de devenir des humains, n'est arrivé dans la vie qu'avec quelques visions fondamentales qu'il voulait avoir dans sa réalité. À mon avis, il s'agit des quatre suivantes (mais pas nécessairement dans l'ordre mentionné). **ÊTRE HEUREUX AIMER SE***

MANIFESTER ÊTRE EN SANTÉ.

*Disons-nous le bien franchement, si tu concrétisais ces quatre visions, si tu les avais dans ta réalité, que pourrais-tu demander de plus? Quand tu regardes bien, au fond, y a-t-il vraiment autre chose que ça? Les autres visions que tu veux avoir ne **DÉCOULERAIENT-ELLES** pas de celles-ci? Jette un bon coup d'oeil là- dessus. Parfait!*

Voyons maintenant ce qui se passe chez la plupart des gens. Au point de départ, tu as la vision d'être heureux, d'aimer, de te manifester et d'être en santé.

Et comme presque tous les gens sont inconscients, tu as fort probablement choisi des parents inconscients. Tu as cherché le bonheur auprès d'eux, quelqu'un à aimer, quelqu'un qui pourrait t'aider à demeurer en santé.

Cependant, comme ils étaient inconscients, et ignoraient par conséquent qui ils étaient ou en quoi consistait le grand jeu de la vie, tu t'es finalement retrouvé face à des gens de qui tu ne pouvais pas vraiment attendre d'amour, même pas un tout petit peu, parce qu'ils étaient eux-mêmes très occupés à tenter d'obtenir et de retenir tout l'amour possible, et qu'ils y dépensaient toute leur énergie. Te permettre de te manifester? Alors qu'eux avaient dans leur vision l'idée qu'ils devaient eux-mêmes se taire le plus possible? Où le petit bonhomme ou la petite bonne femme de six ans aurait-il, aurait-elle, pu prendre l'idée de s'exprimer en toute liberté?

Et toujours être heureux? Hé, bon Dieu! Comme moi, tu sais très bien qu'il doit parfois nous tomber un peu de pluie sur la tête, non? Merde, les enfants, ne pourriez-vous pas être plus raisonnables? Tu as donc finalement découvert un peu d'amour ou pas du tout, tu as pu te manifester de temps à autre ou jamais, et tu as peut-être été un peu heureux.

Et tu as appris à être malade quelquefois. Qu'allait-il se passer ensuite? Tout est très logique. Tu t'es mis à explorer des avenues où tu n'allais pas découvrir de fromage. Tu as commencé à croire que tes visions de départ étaient fictives. En d'autres mots, lorsque tu t'es engagé à les concrétiser, à en faire ta réalité, tu t'es aperçu que tu n'éprouvais que de la frustration et cela fait mal. Alors tu as étouffé l'idée que tes propres visions étaient à l'origine de tout.

Plus ((les autres)) t'expliquaient quelles visions tu pouvais te permettre, ce que tu pouvais te permettre de faire et d'avoir plus, tu t'es tourné vers eux dans l'attente qu'ils te disent ta prochaine vision. Vois-tu, tu as tout simplement cessé d'avoir la vision que c'était toi qui engendrerais ta réalité (pourtant au tout début, c'est ce que tu faisais) et tu as commencé à subir la réalité.

*Tu t'es mis à dire: ((Parfait, dites-moi, quelle est la prochaine vision? Qu'est-ce que je peux être? Qu'est-ce que je peux faire? Qu'est-ce que je peux avoir?)
Et tu leur as permis de te le dire.*

Un problème. ((Ils)) ne voyaient pas, eux non plus, et ils ne savaient pas. Et ils t'ont tout bonnement dit ce que d'autres leur avaient dit. Ils y croyaient, et tu y as cru toi aussi. Ils t'ont dit à peu près ceci: ((Je sais au moins une chose: le monde est un environnement terrible. Si tu veux survivre, mon petit, saisis bien que tu dois faire en sorte de gagner le plus d'argent possible pour pouvoir t'acheter beaucoup de nourriture, une bonne maison où tu puisses être

bien au chaud, te procurer ceci et cela, et avoir tout ce que tu peux avoir pendant que tu en as la chance.)) Tu es alors devenu un collectionneur champion.

Je parierais que tu ne peux même pas faire l'inventaire de toutes les ((choses)) que tu possèdes, et que tu es sûrement prêt à te porter à la défense de toutes et de chacune de ces choses.

*Et bien, essaie de saisir ceci: **AU FOND, TU ES LA SOURCE DE TOUT.***

Qu'est-ce que la source peut faire?

*Lorsque tu accepteras la vérité, si jamais tu l'acceptes, tu t'apercevras que la source ne peut faire qu'une seule chose: **DONNER.***

SAISIS BIEN: TOI LA SOURCE DE TOUT, TU NE PEUX FAIRE QU'UNE SEULE CHOSE DONNER.

*Au fond, tu donnes toujours **AVANT** de recevoir quoi que ce soit en retour dans ta réalité. Si tu donnes de la haine, je parie que tu en recevras amplement dans ta réalité. Je suis convaincu que si tu donnes ((peu)), tu reçois peu. La raison de tous tes agissements est uniquement que c'est ce qui te semble la chose à faire, étant donné que tu en es venu à croire ne pas pouvoir concrétiser tes visions humaines fondamentales. Au tout début, lorsque tu as essayé de les traduire dans ta réalité, tu t'es retrouvé sur des avenues sans issue et tu n'as découvert que frustration. Tu t'es alors mis à te mentir à toi même ((**INCONSCIEMMENT BIEN SUR**)): tu t'es dit: ((Ah, au fond, je ne voulais pas vraiment être heureux, ni aimer, ni être aimé, ni m'exprimer, ni être en santé.))).*

C'est alors que tu as commencé à accepter ((leurs)) visions et à faire ce ((qu'ils)) te disaient de faire. ((Ils)) t'ont dit qu'un Dieu mystérieux était à l'origine de tout ce qui existe ou ((ils)) t'ont dit qu'il n'y avait pas de Dieu. Et tu les as crus. Tu leur as dit: ((Très bien, j'ai compris l'idée.)) Alors pour toi. Dieu a existé ou Dieu n'a pas existé.

Un seul problème dans tout ça, un problème d'importance plutôt considérable: c'est que maintenant tu es à la veille de faire partie des ((ils)), et très rapidement. Ce qui veut dire que quelque part dans le futur, les gens diront: ((Ils disent que...)) et le ((Ils)) sera toi; tu auras créé et communiqué ce que les ((ils)) diront de la réalité.

Jusqu'ici, ((ils)) disaient: ((Tu n'es pas la cause, mais l'effet du réel)) Alors qu' ((ils)) pourraient dire: ((Tu choisis toujours ce que tu veux être, faire et avoir, ta réalité découle de tes visions. Tu en es entièrement responsable.)) Quel piège! Ça va te prendre au moins deux bonnes journées pour en saisir la portée.

Commence immédiatement.

Continuons à examiner ce que tu as créé jusqu'à maintenant au fur et à mesure que tu as vécu ta vie: comme tu as annulé tes propres visions et que tu t'es mis à faire ce qu'((ils)) te disaient qu'il fallait faire, tu t'es rendu compte qu'il était bien plus facile d'accepter leurs visions la plus grande partie du temps, sinon toujours.

Et certains humains un peu plus ((rusés)) que les autres ont compris que tu voulais qu'on t'indique quelles visions avoir. Ces gens-là, on les appelle de gourous.

Ton patron te dit par exemple: Tu te présentes au bureau à 9 heures le matin. Tu dînes à midi. À 13 heures, tu es de retour au travail, et ta journée se termine à 17 heures. Et tu reçois un chèque de \$\$\$ par semaine pour tes services. Et tu conclus cette entente avec lui: ((D'accord, j'ai compris et je vais faire ce que vous m'avez dit de faire)).

Et si tu es bien habile, tu peux faire part de tes visions à une foule de gens (des millions même) en même temps. Tu les amènes à se mettre d'accord avec toi, à concrétiser tes visions et à en faire leur propre réalité.

Pense à cette merveilleuse invention du vingtième siècle, la télévision. Te rends-tu compte de ce qu'elle fait? Elle dit simplement: ((Eh! Toi, aie la vision que pendant l'heure qui vient la chose à faire sera de regarder telle émission.)) Tu t'installes alors devant ton téléviseur, construisant l'émission dans ta réalité. Et lorsque vient le temps de la pause publicitaire, c'est au tour du commanditaire de te dire: ((Aie la vision que pour avoir plus d'amis tu dois te servir du savon que je fabrique, de mon désodorisant, de mon dentifrice, de mon rince-bouche, etc.))

Tu comprends facilement maintenant pourquoi Macluhan avait bien mis le doigt sur le bobo lorsqu'il: dit ((Le message, c'est le médium)).

Bien sûr, c'est bien vrai. Lorsque les gens sont inconscients, peu importe ce qu'on leur dit pendant un programme, en autant qu'on continue de leur indiquer quelles visions avoir et de leur éviter de se créer les leurs. C'est ce qui amène la pensée à entrer en jeu, à maintenir tout tel quel et à supporter l'idée de survivre.

Est-ce que tu sais en quoi consiste le service de création d'une agence publicitaire?

C'est bien simple: des gens qui ont la vision qu'ils peuvent avoir leurs propres visions et les traduire dans la réalité. Ce sont eux qu'on paie pour avoir les idées et les transformer en ces images que tu vois tous les jours à la télévision pendant les messages publicitaires. Ce qu'ils font, c'est d'amener les autres à reconnaître leur créativité. Ils peuvent alors se permettre d'avoir des idées et de les communiquer ensuite aux gens.

En fait, peu importe que tu travailles pour une agence publicitaire ou non, plus tu réussis à conclure des ententes et plus tu communique efficacement, plus tu gagnes d'argent, si tu choisis de le faire. En d'autres mots, plus tu amènes de gens à se mettre d'accord avec toi, plus tu réussis dans la vie.

Ce qu'il s'agit de faire est très simple à saisir: est-ce que tu choisis de te fier aux visions des autres? Est-ce que tu choisis d'agir comme ((ils)) te disent de faire? Est-ce que tu choisis d'avoir ce qu' ((ils)) te conseillent d'avoir?

*Tout d'abord, **VEUX-TU BIEN ME DIRE QUI SONT CES ((ILS))?***

Si tu as été inconscient jusqu'ici, vois-tu, tu as probablement la vision qu'il est normal de te créer des maux de tête de temps à autre. Comme tu as besoin d'une solution à ton problème,

tu as l'occasion de choisir parmi toutes les marques de médicaments qu' ((ils)) t'offrent. Oui, c'est ça. Ils t'ont dit que tu pouvais choisir un de ces médicaments et tu les as crus. Et tu les crois chaque jour, chaque seconde.

Maintenant, dis-moi quelque chose: quelle **DIFFÉRENCE** existe-t-il entre te dire que tu peux choisir un de ces médicaments et te dire que tu peux aussi bien choisir **D'AVOIR MAL À LA TÊTE** ou **NE PAS AVOIR MAL À LA TÊTE? POURRAIENT-((ILS)) APPARAÎTRE À L'ÉCRAN POUR TE DIRE TOUT SIMPLEMENT DE CHOISIR TA SANTÉ?**

Mais non! Ils choisissent plutôt de te dire des choses comme: ((L'économie nationale subit présentement une période de récession.))

Bon Dieu! Ne vois-tu pas que pour **TOI**, la récession n'a de **SUBSTANCE** qu'à partir du moment où tu **ES D'ACCORD** avec leur vision? Tant et aussi longtemps que tu n'es pas d'accord avec eux, aucune récession ne se produit. Quelqu'un la concrétise, cette récession, comme tout ce qui fait partie de la réalité; la récession découle d'une vision sur laquelle un certain nombre d'individus se sont mis d'accord.

Sans vision et sans entente, la récession n'existe pas.

L'économie entre dans une étape de récession à partir du moment où une personne se lève quelque part un bon matin en a la vision et se dit: ((L'avenir me semble économiquement sombre. Et la vision se répercute bouches à oreilles jusqu'au rédacteur en chef d'un journal important, par exemple. Ce dernier retourne à son bureau en vitesse, s'installe devant sa machine à écrire et publie en première page: ((**LA RÉCESSION APPROCHE À GRANDS PAS!**))

Puis dix millions d'autres personnes lisent le journal et se mettent d'accord avec lui: ((Eh bien, mon gars, ça y est. Ils disent que ça va empirer. J'imagine que je ne devrais pas changer ma voiture cette année. Mieux vaudrait que j'attende qu'ils nous disent ce qui va se passer après ça)). Une récession, ce n'est qu'un pur et simple enchaînement d'ententes entre les gens. Il en va de même pour un ((nouvel essor)) économique. Des ententes, rien d'autre.

À ton avis, comment est-ce que ça fonctionne à la bourse? Que sont ces transactions? Crois-tu que les prix apparaissent comme par magie ou viennent d'une source imperceptible? La vérité est tout autre! Un bon matin quelqu'un a la vision que ça vaut le coup d'investir chez Bombardier aujourd'hui. Quelques minutes plus tard, quelqu'un d'autre est d'accord avec lui et le téléscripteur reflète leur entente.

Lorsque tu percevras clairement ce mécanisme, tu te sentiras libre de te poser la question suivante: ((Jusqu'à quand vais-je me fier à leurs visions? Quelle est ma vision ?))

Examine la situation et sache si oui ou non tu **CHOISIS** d'être qui tu es à partir du nombre incalculable de possibilités qui s'offrent à toi. Vois si tu **CHOISIS** de faire ce que tu es en train de faire; si tu **CHOISIS** ce que tu as.

Si tu ne le fais pas, ne te plains pas. La seule raison de ton malaise c'est que tu ne trouves pas ((convenable)) de suivre tes propres visions. En d'autres mots, si tu veux porter plainte,

consulte quelqu'un qui puisse faire quelque chose pour t'aider.

VA À LA SOURCE DU PROBLÈME. ET C'EST TOI, LA SOURCE. TU L'AS TOUJOURS ÉTÉ.

Te rends-tu vraiment compte que ceux qui ont inventé le monde ne sont que des gens qui ont eu des visions et se sont ensuite totalement engagés à les concrétiser, à les traduire dans la réalité? Au point de départ, ils ont tout simplement une idée; il n'y a rien dans leur réalité. Par contre, ils savent qu'ils vont y arriver, c'est tout. Grâce aux ententes qu'ils concluent, leurs idées deviennent réalité. Être inventeur n'a rien de mystérieux.

*Tu le vois, bien. Ceci nous ramène encore une fois à notre point de départ. **TES POSSIBILITÉS DE CHOIX POUR L'INSTANT QUI VIENT SONT INFINIES.** Tu pourrais tout aussi bien choisir de te défaire de toutes les choses que tu as. Pour ensuite faire autre chose. Tu n'as qu'à franchir une étape: regarde et comprends. Puis mets-toi en marche.*

Prenons un exemple: supposons que tu choisisses de débrancher ton téléviseur, de ne plus lire le journal et de jouer ton jeu en ne t'occupant plus de ce qui se passe dans le monde.

*Une question: **Y AURAIT-IL** une récession dans ton jeu? La bourse **EXISTERAIT-ELLE?** Et allons à la limite: **EST-CE QU'IL EXISTE AUTRE CHOSE QUE CE DONT TU FAIS L'EXPÉRIENCE?***

*À te regarder, je dirais que tu as choisi de prendre conscience de tes expériences par l'entremise d'une ((chose)) que tu appelles ton corps. Par conséquent, ce dont tu fais l'expérience en tant qu'être vivant, c'est **EXACTEMENT** et **UNIQUEMENT** ce dont un être vivant peut faire l'expérience.*

*Et tu as choisi de **NE PAS** faire l'expérience de ta sensation de vivre par l'entremise d'un arbre, d'un chien, de moi.*

*Ce qui est une autre façon de dire que ce que tu es, ce que tu fais, ce que tu as, est tout ce qui **EXISTE**, pour toi.*

Examine les quelques exemples suivants (je pourrais t'en donner des millions et t'en parler pendant des heures) :

*** À chaque jour, 1017 personnes meurent de la terrible maladie du sang noir. Par contre, tu n'en fais pas l'expérience. Est-ce que ça existe pour toi?*

*** À chaque semaine 17 personnes atteignent le sommet du mont Grand Pic, pour le simple plaisir de l'escalade, et chacune écrase une moyenne de 46 fleurs en chemin. Tu choisis de ne pas faire cette expérience, ni en vision, ni en réalité. Est-ce que ça existe pour toi?*

*** À chaque jour, aux États-Unis, on produit 746 voitures auxquelles manque un rivet important dans l'assemblage des freins. Tu ne fais pas l'expérience de cela; tu n'en es même pas au courant; tu ne fabriques pas ces voitures et celle que tu possèdes a un rivet (ou tu n'as pas de voiture) Est-ce que cette situation existe pour toi?*

Je veux tout d'abord que tu saches que n'importe laquelle de ces choses pourraient devenir une véritable ((cause)) dans ta vie, si tu le choisissais ainsi.

Tu pourrais choisir de sortir de chez toi et d'aller faire une manifestation en faveur de ta cause.

*Ce que je cherche à te dire est que ces exemples (et un nombre infini d'autres) prouvent un fait: lorsque tu ne fais pas l'expérience de quelque chose (au niveau de ta réalité ou de tes visions), **PEU IMPORTE QUE ÇA EXISTE OU NON, MERDE!***

Nous avons alors découvert la réponse à cette question vieille comme le monde que se posent les Hindous: ((Qu'est-ce que le bruit d'un arbre qui tombe en forêt si personne ne l'entend?))

*C'est bien simple: ((**SI JE NE SUIS PAS LÀ**, le bruit d'un arbre qui tombe en forêt, c'est le bruit d'un arbre qui tombe en forêt.)) Point à la ligne.*

*Tu dois absolument saisir que tu es **ENTIÈREMENT** libre de choisir tes visions.*

Ce qui signifie qu'au début, tes visions existent au niveau abstrait et que c'est toi qui choisit de les concrétiser, d'en faire des réalités. Tu as le pouvoir de faire passer un concept (comme la récession) du stade vision au stade réalité, et d'avoir ainsi une récession dans ta réalité. Tu as aussi le pouvoir de ne pas le faire. C'est tout ce qui existe, pour toi.

*Et lorsque tu le reconnaîtras vraiment, tu t'apercevras que deux choses se produisent simultanément: comme tu es la source de tout ce qui existe, tu as beaucoup plus de pouvoir que tu ne l'aurais cru, et tu t'en sers à tous les jours. Ta réalité le prouve bien. Tu découvres aussi **L'HUMANITÉ** parce que tu sais qu'on peut abuser de son pouvoir.*

*En d'autres mots, **TOUT** prend naissance en toi et tout se termine en toi. Par conséquent, si tu choisit de créer la non-existence de la guerre dans ta réalité (ou de ne faire l'expérience de la guerre qu'au niveau de tes visions, au niveau de l'abstraction), tu choisiras aussi de ne rien faire pour concrétiser la guerre, et la guerre ne fera jamais partie de ta réalité; tu ne l'auras pas.*

Qu'ils en soient conscients ou non tous les autres humains qui existent dans le monde peuvent eux aussi choisir leur réalité, y compris celle de la guerre, de la récession et de tout le reste.

*L'autre jour j'ai entendu un adage qui s'applique très bien à ce que je veux te communiquer ici: ((Ce n'est pas ce que tu ne sais pas qui te cause un faux pas. C'est ce que tu **PENSES** savoir mais que tu ne sais pas.*

TU SAISIS!

*Tu devrais te poser des questions sur ce qu'est **PENSER**. Et sur l'usage que tu en fais.*

*Et puisque tu y es déjà, examine ce qui se passe lorsque tu **CROIS** en quelque chose dont tu ne fais pas l'expérience.*

**Aider: C'est faire pour quelqu'un ce qu'il refuse de faire par peur des responsabilités. L'autre est effet de sa vie. Voir ((assister)) et ((supporter)).*

**Aimer: C'est donner à un autre être l'espace pour être ce qu'il est et ce qu'il n'est pas exactement. C'est: 1. l'accepter tel quel et pardonner 2. dialoguer 3. réaliser la réalité. 4. Choisir l'autre tel quel. Aimer, ce n'est pas avoir besoin, c'est prendre soin. C'est un choix et un choix réciproque. (Voir tomber)*

**Altruiste: Généreux (voir égoïste)*

**Analyser: Diviser un tout en ses parties.*

**Applaudir: Un geste concret par lequel nous prouvons que nous acceptons telle quelle, sans jugement, la personne qui vient de parler.*

**Après: Et après? Et puis après? Répondre pour vouloir dire: ((Ça ne fait rien))! Ou ((Qu'est-ce que ça peut bien faire?)) Où ((C'est peu important)).*

**Assister: C'est rendre service à quelqu'un qui prend ses responsabilités et tient sa parole pour accomplir ce qu'il a promis d'accomplir. Voir ((aider)) et ((support)). Ex. au hockey, un joueur peut assister un autre, non l'aider. L'autre est responsable et est cause de sa vie.*

**Attachement: Attaché: prisonnier du problème. Détacher: fuir le problème. Non attaché: être un avec le problème. Celui qui s'attache aux conditions favorables est révolté. L'avidité, la révolte et l'ignorance sont les trois grands poisons de la vie, selon le zen.*

**Avoir raison: Nous sommes souvent pris par cette tentation de l'intelligence qui nous porte à avoir raison plutôt qu'à être une personne de plus en plus heureuse. Avoir raison peut nous coûter la vie. Et aussi la paix, la joie, la santé, l'amour. Nous pouvons ne pas avoir raison et ne pas avoir tort.*

LETTRE B

**Balance: Solde, différence.*

**Bari gain (anglicisme): Une transaction avantageuse. Ex. quelqu'un se rend malade pour obtenir l'affection qui lui manque. Un autre sacrifie sa paix pour avoir le plaisir d'avoir raison. (Voir racket, un américanisme).*

**Barrières: Ce sont les malaises émotifs, intellectuelles et physiques qui t'empêchent de manifester ta perfection et d'être ce que tu peux être, de faire ce que tu peux faire et d'avoir ce que tu peux avoir. Tu utilises tes barrières comme des excuses pour ne pas accomplir ton travail, ne pas réaliser tes projets, ne pas être de plus en plus heureux, ne pas être conscient de ta réalité intérieure et extérieure.*

**Bibi: Moi.*

**Bible:Recueil de livres saints:*

**Blablabla:Une conversation qui n'a pas de sens.(Voir ((voix))).*

**Bobines:Les enregistrements de l'intelligence qui font que nous pensons que les choses sont de telle manière. Les bobines nous empêchent d'expérimenter notre réalité telle qu'elle est. (Voir: ((blablabla)) et ((jeu))).*

**Bonasse:Attitude de quelqu'un qui fait trop de choses pour aider quelqu'un et qui choisit trop souvent que les autres abusent de sont attitude.(Voir ((pitié)), ((victime)) et ((laine))).*

**Bonheur:Paix, joie, santé, amour, vie.*

**Boutons:Quand quelqu'un presse tes boutons, il produit une réponse automatique en toi; tes réactions à ce qui se passe dans le présent sont basées sur ce qui est déjà arrivé dans le passé. Tu es hors de contrôle, et tes réactions ressemblent à des réactions passées. (Ex. Pense à ce qui te fait sourire: quand, comment, pourquoi).*

**Bravo:C'est une façon de reconnaître et d'accepter sans jugement un partage, une communication, un témoignage. C'est synonyme de ((merci)), ((merveilleux)), ((d'accord)), ((extraordinaire)), ((fameux)). Cela n'a aucun rapport avec la qualité du partage.*

**Brillant:Lumineux, éclatant, capable de piger d'abord pour éclairer ensuite comme une vive lumière.*

**Brouhaha:Bruit confus. (Voir voix).*

LETTRE C

**Ça:C'est la réalité, c'est choisir ça, c'est reconnaître que ce qui est, est, et ce qui n'est pas, n'est pas.((Voir moi)).*

**Capoter:Chavirer.*

**Cas spécial:Si ta vie ne va pas à ton goût, c'est que toi, tu as des raisons spéciales. Donc, tu es un cas spécial. Ça t'empêche de faire ce que tu as à faire et de vraiment prendre conscience de ta vie.*

**Cause:C'est la force qui produit un effet. Être une cause, c'est accepter que tu sois responsable de toute ton expérience. Ce que tu es, ce que tu as, ce que tu fais. Tu choisies de ne plus être victime. Tu acquiers progressivement une grande puissance pour mieux gouverner ta vie.*

**Centre:Ce qui, est au dedans de toi, possède tout ce qui est nécessaire pour faire face à n'importe quel problème. Ce centre ressemble à une ((chambre intérieure)) où tu peux inviter des amis ou des experts pour discuter, dans une méditation, de ce qui est important pour toi. Là où tu es, au présent, quand tu pars de ton passé pour aller vers ton futur, avec toute ton énergie.*

**Cercle: L'ensemble de ce qui est créé par le participant dans son univers à partir de son centre, de sa plage. C'est le point situé à égale distance de tous les points de la circonférence d'un cercle ou de la surface d'une sphère. Choisir fort (voir ce mot) c'est se placer au centre de sa vie. Sur la circonférence se créent les résultats de nos choix. Pour tracer une circonférence, il faut d'abord appuyer le compas sur le centre. (Voir centre et plage).*

**Cerveau: Masse d'environ 50 milliards de cellules nerveuses qui occupe la cavité du crâne. Il pèse environ 2% du poids du corps, il compte 10% des cellules et utilise plus de 20% de l'énergie. L'hémisphère gauche est le côté de la mémoire et de la logique qui veut avoir raison en montrant une résistance au changement. L'hémisphère droit est le côté de l'imagination et de la créativité qui recherche le bonheur en montrant une ouverture d'esprit.*

**Changer: Changer la forme (voir transformer)"*

**Chialer: Se plaindre.*

**Choisir: C'est prendre une option consciemment. C'est ce qu'une personne fait, en tenant compte de toutes ses responsabilités, sans blâmer qui que ce soit, selon son intuition après avoir considéré le pour et le contre; sans sentiment de culpabilité, sans effort, sans résistance, sans peur, sans reproche. Une décision nécessite des raisons, des explications, des justifications. Un choix: non.*

**Choisir fort: Choisir de toutes tes forces, comme si toute ta vie dépendait de l'intensité de ton choix.*

**Choisir (se): Faire choix l'un de l'autre. (voir tomber et aimer).*

**Choix: Action de choisir.*

**Ciel: État de paix, de béatitude où se trouve une personne de plus en plus heureuse.*

**Cinq sennes (régionalisme): On dit: ((Si les autres étaient fins pour cinq sennes, ils s'en apercevraient...)) Avertissement: ils ne sont pas fins pour deux sennes.*

**Clair: C'est clair quand ce n'est pas assombri par les nuages de l'obscurité, de l'incertitude, de la culpabilité, de l'inquiétude. Tu dois choisir de clarifier une discussion, un problème, une entente, un choix, un objectif.*

**Cochon: (Tête de) personne entêtée, qui résiste, qui veut avoir raison, dominer et se justifier, sans accepter la réalité.*

**Code: Ensemble de mots utilisés dans un certain sens par un émetteur qui a l'intention de communiquer un message (contenu et contenant) à un récepteur.*

**Coincé: Sans issue. (Une personne (coincé)).*

**Comment: Une question que l'on se pose pour essayer de comprendre le futur. Ex: Comment*

vais-je m'en sortir? (Voir pourquoi et intellectualiser).

**Compassion: Sentiment qui fait que nous sommes touchés par les problèmes des autres. (Voir pitié).*

**Complet: C'est complet quand il ne manque rien, quand c'est entier, terminé. Une relation doit être complétée pour que la vie fonctionne avec clarté et efficacité.*

**Complexé: C'est ne pas pouvoir s'en sortir et ne pas pouvoir expérimenter, c'est être pris dans un point de vue, c'est intellectualiser. Pour s'en sortir, il faut choisir d'être complexé et de s'en sortir. Saisi, pris, émus, surpris, cramponné, accroché.*

**Comprendre: C'est intellectualiser, analyser, raisonner, synthétiser, expliquer, démontrer. C'est le contraire de vivre et d'expérimenter. C'est le prix de consolation. (Voir expérimenter et analyser).*

**Concept: Concept ((pomme)) n'est pas le fruit ((pomme)) les concepts sont compliqués, la vie, la vérité et la réalité sont simples.*

**Concombre: Surnom donné à une personne sans allure.*

**Connaissance: (Voir comprendre et expérience.)*

**Conscience: Sentiment de soi-même, des autres et de l'univers.*

**Considération: Les considérations t'empêchent de voir ce qui t'arrive dans ta vérité et ta réalité, parce que tu t'en sors pour avoir raison ou pour te justifier. (Voir: les voix).*

**Correct: C'est correct d'être ce que l'on est. En ce sens, c'est correct de ne pas correct.*

**Corvée: Travail accompli collectivement, volontairement et gratuitement, par plusieurs personnes qui s'entendent pour rendre service à un individu ou à un organisme.*

**Créativité: Capacité d'inventer, de créer, d'innover, de choisir par intuition.*

**Créer: Causer l'existence. Être l'origine. Tu crées tout dans ta vie; tes joies, tes succès, ta santé et aussi tes maladies, tes accidents, tes déceptions. (Voir choisir).*

**Crissant: Produisant un son aigre- les dents, les pneus. Aagaçant.*

**Crotte: Être dans la crotte: dans une condition misérable! Avoir une crotte sur le cœur: en vouloir à quelqu'un.*

**Croyances: Un mode de connaissance dans lequel quelque chose est acceptée comme vraie sans l'avoir vécue; un système de croyances peut t'empêcher de prendre conscience de ce qui se passe vraiment dans ton instant présent. Un système de croyances t'empêche de vivre l'expérience de ta vérité: c'est une justification.*

**Culotté: Avoir du culot, du toupet, du front, de l'insolence.*

**Culpabilité:État de celui qui a commis une faute.*

**Culpabilité (sentiment de):État de celui qui pense avoir commis une faute.*

LETTRE D

**Déception:Fausse attente; c'est un événement déplaisant. Si tu ne l'acceptes pas, il contrôle ta vie. Si tu le choisis, il disparaît. (Voir perturbation).*

**Décider:Porter un jugement.*

**Décision:Action de décider. Jugement prononcé. Une décision nécessite des raisons, des explications, des justifications. Un choix: non.*

**Décrocher (se):Se détacher, se libérer, se débarrasser.*

**Détermination:(Voir persévérance).*

**Diable:Le néant qui nous soumet aux tentations de l'orgueil.*

**Dieu:L'être Suprême, unique, infini, éternel, créateur, parfait, complet, toi. (Voir Tout et Rien).*

**Discernement:Faculté de reconnaître ce qui est favorable ou défavorable à la réalisation de tes choix, avec conscience, responsabilité, conséquence.*

**Dissoudre:Faire disparaître tes barrières.*

LETTRE E

**Écœurant:Qui inspire le dégoût. Un trous-du-cul (voir ce mot).*

**Effet:Quand tu es l'effet d'une chose, cette chose-là te mène et te contrôle. Et tu te sens victime, faible et coupable. Pour t'en sortir, tu dois choisir d'être l'effet. Et tu deviendras la cause. Et la chose disparaîtra. STRATÉGIES, pour être en mouvement de l'effet à la cause, tu dois choisir d'avoir choisi et de choisir toute ton expérience.*

**Effort:Contraction (musculaire ou autre) qui a pour objet de résister à une force ou de vaincre une résistance. Ex. faire un effort, se résigner à quelque chose qui répugne.*

**Égoïste:Une personne qui choisit d'augmenter sa force d'abord pour être plus altruiste ensuite.(voir altruiste).*

**Emmerder:Embêter, créer de la merde, des problèmes, pour soi ou pour les autres.*

**Émotions:(Sentiments). Réactions affectives provoquant des réactions physiques.*

**Empathie:Capacité de partager les émotions et les sentiments de quelqu'un.*

**En action: Faire le travail qu'il y a à faire, sans laisser quoi que ce soit bloquer le résultat. Être en marche vers l'objectif. Vivre l'instant présent et être là avec toutes les capacités physiques, intellectuelles, émotives, spirituelles.*

**Endosser (s'): Se porter caution, garant à soi-même.*

**Énergie: Puissance active et efficace.*

**Enfer: État pénible de la personne qui choisit d'être privée de paix, et de vivre dans le désordre, en succombant aux tentations du diable (voir ce mot).*

**Entente: C'est un contrat (écrit ou verbal) dans lequel tu t'engages à faire ce que tu vas faire. Ta vie fonctionne de la même manière que tu respectes tes ententes. C'est toi qui choisit d'être responsable de tenir tes engagements. Sinon, cherche quelle barrière t'empêche de respecter ton entente. C'est aussi dangereux de marcher devant un autobus que de ne pas respecter ses ententes. (Voir réalité, règlement et ponctualité.)*

**Enthousiasme: Être conscient de la vie. Vivre la vie à son maximum. Être heureux de vivre. Être conscient que Dieu est en soi et que nous sommes des dieux.*

**Espace: L'endroit où tu peux être, dire ou faire ce qui pour toi est correct, sans te sentir jugé. Quand tu donnes de l'espace à l'autre, tu diminues la distance entre l'autre et toi. Ton espace intérieur, c'est ton centre, ta plage. (Voir ces deux mots). Ton espace extérieur, c'est ton espace vital, ton territoire que tu dois faire respecter. L'espace inclut la distance. L'espace ne peut être mesuré, il peut être expérimenté. (Voir expérience).*

**Espérance: Attitude optimiste d'une personne qui pose des actions afin que demain soit mieux qu'aujourd'hui.*

**Espoir: L'attitude de quelqu'un qui semble repousser la réalisation de quelque chose à plus tard, plus tard, plus tard, demain, demain, demain. En ce sens, l'espoir mène au désespoir.*

**Essayer: Ce mot ne devrait pas exister. Vous faites une chose ou vous ne faites pas. Essayer sert d'excuses et empêche de vivre, d'expérimenter et de prendre ses responsabilités. Vous évitez de faire choses en essayant de les faire, au lieu de les faire ou de les laisser être.*

**Essence: Ce qui fait la nature d'un être. (Épistémologie: la science de la connaissance).*

**Et: Ce mot remplace ((mais)); ((et)) t'oblige à faire face à ta vérité et à ta réalité. Il te permet de prendre conscience de tes choix. Et il contribue à enlever des sentiments de culpabilité et te responsabilise. (Voir mais).*

**Étinco®: La philosophie d'une personne qui ÉT étudie, avec IN intuition, et CO consciemment sa vie.*

**Être: Ce qui existe. Notre Être. Notre Soi, l'âme, l'esprit, le centre. (Voir soi).*

**Être soi: Accepter ce que nous sommes sans peur, sans reproche, sans effort, sans résistance.*

**Étudier: Chercher à acquérir la connaissance.*

**Existentialisme: Système philosophique selon lequel l'être humain existe avant de connaître, se crée et choisit lui-même en agissant.*

**Expérience: Une prise de conscience qui vient d'une participation directe au lieu d'une croyance, et qui fait que tu es avec la circonstance. Tu recrées une situation, tu la vis au lieu de la connaître et de la comprendre. Et tu deviens la source de ta réalité. C'est le premier prix de la vie. Tout le reste est un prix de consolation. (Voir comprendre)*

LETTRE F

**Farces: Un tour à jouer, c'est pas des farces: c'est important.*

**Lat (anglicisme): Un pneu qui a perdu l'air; une boisson, son pétilllement; une personne, son enthousiasme.*

**Force: Ce qui fait qu'une personne a une grande puissance d'action.*

**Fourvoyer: Tromper, se faire fourrer, se faire tromper.*

**Fun (anglicisme): C'est le fun, c'est drôle, c'est amusant, Étinco, c'est le fun.*

LETTRE G

**Gourou: Conseiller spirituel. Tu peux être ton propre gourou.*

**Grâce: Union, communion.*

**Gyroscope: Appareil à rotation rapide doué d'une grande force d'inertie et permettant de maintenir de grands vaisseaux dans la direction choisie. Ton gyroscope, c'est ton être.*

LETTRE H

**Herméneutique: L'art de comprendre et d'interpréter les textes bibliques en fonction de leur milieu d'origine et de leur époque.*

**Heureuse: Une personne heureuse, c'est une personne qui sent grandir progressivement la conscience de la paix, la joie, la santé, l'amour et la vie qu'elle possède totalement depuis toujours et pour toujours.*

**Hypothèse: Supposition à vérifier en vue de déterminer un cheminement.*

LETTRE I

**Ici: En ce lieu-ci, en ce moment-ci, d'ici là: depuis le moment présent jusqu'à un autre moment présent. (Voir: là)*

**Idéal: Le modèle intérieur de l'artiste. Tu es l'artiste créateur de ta vie.*

**Illumination: La découverte du soi, de la vérité, de la voie, de la réalité, de la vie, de la lumière, de l'amour. Tu as connu des instants d'illumination.*

**Inconscient: Être inconscient est un moyen d'éviter les choix et les responsabilités. Pour arriver à cela, toutes les distractions sont bonnes. Tu es là, la plupart du temps: endormi. Étinco® crée l'espace pour que chacun choisisse de se réveiller, pour observer et accepter sa vie et vivre. Il faut rendre l'inconscient conscient. (Voir subconscient).*

**Innocent: Qui ne fait point de mal à aucun être vivant.*

**Instant présent: Actuellement, maintenant.*

**Intellectualiser: Parler pour parler, pour avoir raison, pour se justifier, pour expliquer, pour valider le passé ou le futur, pour décrire une situation telle qu'on la voudrait au lieu de telle quelle est. (Voir roman savon).*

**Intelligence: La machine qui a enregistré l'ensemble des points des points de vue, des opinions, des préjugés que nous considérons essentiels à notre survie. Sa grande tentation, c'est de nous pousser à avoir raison, à dominer, à nous justifier.*

**Intention: Un but, un objectif. Tu n'essaies pas de faire quelque chose. Tu as l'intention claire de la faire et de la compléter. Une vraie intention s'accomplit toujours. Tu réalises tes buts en autant que tes intentions sont claires, nettes et précises.*

**Intoxication: Une chose dont on abuse pour éviter la réalité. Peut devenir poison. Ex. Alcool, la drogue, le sexe, etc.*

**Intuitionnisme: Système philosophique qui donne la préférence à l'intuition sur le raisonnement. L'intuition est conçue comme le meilleur moyen de connaître le temps et la vie.*

**I.P.: Racine de la langue de l'ancienne Égypte qui signifie: gestation, multiplication. Instant présent.*

**Jésus: Je suis.*

**Jeu: Un comportement automatique que tu utilises souvent parce que tu penses qu'il va te faire obtenir ce que tu désires, c'est une sorte de ((racket)) employé pour obtenir des ((bar gain)). Voir ((bobines)) et ((blablabla)).*

**Juste: Être juste ici, ni plus ni moins.*

**Karma: La loi de cause et effet.*

**Kiki: Toi. (Voir bibi).*

**Là: Un lieu différent de celui où l'on est, un moment différent de l'instant présent, le passé ou le futur, partir de là, c'est partir d'ailleurs, c'est ne pas être ici, maintenant. (Voir ici).*

**Laine:Se laisser manger la laine sur le dos: ne pas savoir se défendre. (Voir pitié, victime, bonasse).*

LETTRE M

**Machine:Appareil servant à exécuter mécaniquement divers travaux. Une personne esclave de l'habitude de la routine.*

**Magnificence:Qualité de ce qui est très beau, magnifique.*

**Mais:Ce mot ne devrais plus être utilisé, car la plupart du temps il sert d'excuses et de mensonges. Il doit être remplacé par ((et)). ((Mais)) nous empêche de faire des choix et d'obtenir des résultats. (Voir et).*

**Maladie:Réactions produites par ton corps lorsque tu n'acceptes pas la réalité. (VoirÉmotions).*

**Marcher:Être en progrès: ta vie marche-t-elle? Évoluer!*

**Marionnette:TU es marionnette lorsque tu te laisses mener par tes peurs ou tes opinions; alors, tu deviens victime, effet.*

**Masochiste:La personne qui aime se faire souffrir. Elle recherche un sadique.(Voir ce mot ((sadique))*

**Masque:Ce que tu prétends être, vis-à-vis toi et vis-à-vis les autres, par tes points de vue, ton intellectualisation. Quand tu enlèves ton masque, tu es sain, spontané, amical, naturel, sincère, tu n'es plus un personnage, tu es une personne. (Voir ((jeu)) et ((bobine))).*

**Maudit:Être en maudit, être en colère, être en diable.*

**Méditation:La méditation OBÉTÉX®:La méditation est un moyen par lequel une personne fait l'expérience de la réalité de certains secteurs de sa vie, sans jugement, et à un niveau de conscience différent du niveau habituel. Par cette méthode, on peut prendre conscience d'un problème, le choisir et le faire dissoudre en vue d'être plus, faire plus et avoir plus. C'est aussi un exercice concentration, de relaxation, de visualisation, de contact avec son centre de prise de conscience spirituelle. (Voir ((centre))).*

**Merde:C'est l'ensemble des barrières que tu choisis de créer dans ta vie lorsque tu es un trous-du-cul (voir ce mot) et que tu succombes aux tentations de l'intelligence.*

**Miracle:Événement extraordinaire dont on ne connaît aucunement la cause ou la source.*

**Moi:La personne humaine, dans ses activités intellectuelles, émotives et physiques. C'est la circonférence. C'est le cercle. (Voir centre, soi et ça).*

LETTRE N

**Naïf: Qui recherche simplement la vérité et qui pêche par excès de simplicité.*

**Niaiseux: Qui pêche par excès de simplicité.*

**Non: Un mot rarement prononcé, (comme ((mais))) dans la philosophie Étinco@.*

LETTRE O

**Observer: Regarder sans jugement, c'est le seul moyen de connaître, à part la connaissance naturelle; c'est l'opposé de la croyance.*

**Occasion: Moment favorable. Ex. Étinco, c'est l'occasion d'une transformation; la cause, c'est toi (voir cause).*

**Ontologie: Science de ce qui est.*

**O.K.: C'est bien, c'est correct, ça va!*

**Ordinateur: Une machine qui peut emmagasiner de l'information pour ensuite faire des calculs rapidement.*

LETTRE P

**Paix: Tranquillité de l'ordre, calme intérieur, concorde dans la famille, les organisations, la société. Faire la paix: se réconcilier avec soi et avec les autres.*

**Papier: Je te passe un papier: je te donne ma parole, ça vaut un contrat.*

**Paradoxe: Opinion contraire à l'opinion. Étinco® est rempli de paradoxes.*

**Paraître: Porter un masque. (Voir être).*

**Pardoner: Ne plus en vouloir à quelqu'un, créer l'espace pour aimer et être aimé, et pour retrouver l'énergie et la synergie.*

**Partager: Communiquer ses intuitions, ses pensées, ses réalisations, ses découvertes, ses expériences. Ce n'est pas se plaindre, ni raconter sa vie, ni vider son sac. C'est participer, dialoguer, être avec donner.*

**Participer: Expérimenter totalement.*

**Patate: Faire patate, se tromper, échouer.*

**Persévérance: Voir détermination.*

**Perturbation: Trouble, émotion, ennui, malaise causé par une circonstance inattendue. (Voir*

déception et émotions).

**Péter: Expliquer, intellectualiser, se justifier, jouer un rôle, se vanter, vouloir avoir raison, chercher à dominer, porter un masque. Soutenir une conversation sophistiquée qui n'a pas de sens. (Voir ((voix)) et ((blablabla))).*

**Petits anges: Formes d'énergie spirituelle.*

**Pif: Intuition, nez.*

**Piger: Ce n'est pas penser ni comprendre ni croire. C'est pigé par intuition par suite d'une expérience concrète personnelle. Tu piges si tu réalises le sens d'une expérience. C'est comme recevoir une révélation, une initiation.*

**Pitié (Faire): Habitudes que quelqu'un prend pour attirer l'attention des autres: pleurer, se blesser, être malade, avoir un accident. (Voir ((bonasse)) et ((victime))).*

**Pitié (Avoir): Sentiment qui porte à soulager les souffrances d'autrui. (Voir compassion).*

**Piton: Voir bouton.*

**Plage: C'est un endroit privé, intime, personnel, où le participant rencontre l'être, à l'intérieur de soi: c'est le soit où il peut être avec sécurité et tranquillité dans une méditation et d'où il peut créer son cercle. (Voir cercle et centre).*

**Pleinement: Vivre pleinement sa vie, c'est être totalement présent à son présent, c'est faire ce que l'on fait avec toute notre force physique, intellectuelle, émotive, spirituelle, comme si rien d'autre n'existait à ce moment, comme si toute notre vie en dépendait. Chaque instant doit être vécu comme s'il était le seul instant de l'univers.*

**Point de vue: C'est l'ensemble de vos idées, de vos opinions, de vos jugements, de vos valeurs, de vos considérations, de vos évaluations. C'est correct d'avoir un point de vue, C'est correct aussi d'en sortir et de le transformer. Puisqu'un point de vue n'est pas une expérience, il peut être dangereux en ce sens qu'il peut devenir une barrière. Pour choisir, il faut sortir de son point de vue.*

**Ponctualité: Exactitude. (Voir entente et règlement).*

**Pourquoi: Une question que l'on se pose pour expliquer, comprendre et analyser le passé. Ex: Pourquoi est-ce arrivé comme ça. (Voir comment et intellectualiser).*

**Prier: Demander quelque chose à Toi, méditer, entendre ta réponse. ((Il faut prier comme si tout dépendait de toi; ensuite travailler comme si tout dépendait de soi)).*

LETTRE Q

**Quéqu'un, Quéqu'une: Amoureux, amoureuse.*

LETTRE R

**Racket (américanisme): Plan plus ou moins honnête pour obtenir quelque chose. EX. Arriver en retard pour se donner de l'importance. (Voir bar gain).*

**Raison: Faculté par laquelle l'être humain juge.--AVOIR RAISON--trionpher de l'autre, en venir à bout.--DEMANDER RAISON--appeler l'autre en duel.--SE FAIRE RAISON-- se faire justice.--AVOIR DES RAISONS AVEC contester l'autre.*

**Raisons: Les excuses que nous fournissons pour expliquer que nous avons choisi de jouer notre jeu d'une certaine manière et pour justifier nos actions, et pour éviter les responsabilités et pour ne pas choisir. Cela nous empêche de sentir la vie et la vitalité.*

**Raisnable: Est raisonnable la personne qui pense se conduire en adulte.*

**R.A.R.E.: Réaliste, Autonome, Responsable, Équilibré.*

**Réalité: Ce qui est réel pour toi dans ton expérience, ce qui, de façon ultime, t'amène à l'illumination, à l'actualisation de ton potentiel, à la réalisation de ton être. Avant Étinco® ce qui est réel, c'est ce qui est physique, mesurable, démontrable. (Voir entente).*

**Rechute: Fait de tomber dans la merde.*

**Réincarnation: Renaissance.*

**Règlement: Statut qui règle ce qu'on doit faire et ne pas faire si l'on choisit de vivre avec harmonie et efficacité dans un groupe, une famille, une assemblée. Synonyme De discipline.*

**Résigner (se): Endurer passivement les obstacles, les problèmes, les frustrations.*

**Résister: C'est le contraire de choisir. Quand tu résistes, tu perds le contrôle et ça persiste, et ça mène ta vie. Quand tu choisis une circonstance, elle disparaît.*

**Respect: Acceptation inconditionnelle d'autrui.*

**Responsabilité: C'est la reconnaissance du fait que tu es la cause de ton expérience. Ça n'a rien à voir avec la culpabilité. Pour choisir sa vie future, il faut prendre la responsabilité de toute sa vie passée.*

**Rien: C'est quelque chose. C'est ce dont le tout a besoin pour être parfait et complet: toute chose nul chose!*

**Rituel: Ensemble d'habitudes créant la discipline et le respect de soi.*

**Robot: Nous réagissons comme des machines mécaniquement, automatiquement avec un masque social. Pour cesser d'être un ((trou de cul)) il faut enlever ce masque et admettre avoir agir en robot.*

**Rôle: C'est l'apparence que le monde perçoit de toi. C'est ce qu'il y a entre ce que tu es et ce*

que tu parais. Quand tu es toi-même, tu n'as pas besoin de jouer un rôle. Tu peux donc enlever ton masque. (Voir voix blabla).

**Roman savon:C'est l'exagération de ce qui se passe dans ta vie et des raisons qui font que ta vie ne marche pas. (Voir bobine et blabla).*

LETTRE S

**Sacrant:Fâcheux.*

**Sacrifice:Privation ou perte à laquelle on se résigne. Le sacrifice existe dans les moments de décision, jamais à l'instant du choix.*

**Sacrifier (se):Se rendre victime. (Voir sacrifice et bonasse).*

**Sadique:Qui aime faire souffrir. (Voir masochiste)*

**Satisfaction:Sentiment agréable que nous éprouvons quand les choses sont à notre gré.*

**Sentiment:Conscience que l'on a de la réalité d'une chose.(Voir émotions).*

**Simplement:Faire des efforts sans efforts. L'un des buts d'Étinco® c'est de sortir l'effort de ta vie. Sans complication, sans réserve, sans condition, sans recherche, sans ornement, sans détour, sans effort, afin que tu puisses vivre pleinement dans la joie.*

**Slush (gadoue):Poussière humide qui colle et cuit sur les phares d'auto les soirs d'hiver. Elle n'éteint pas la lumière, elle l'empêche de se manifester. (Voir merde et barrières)*

**Soi:L'être pur, sans passé ni futur, toujours à l'instant présent. Étinco® c'est un voyage du moi au soi. (Voir centre, moi et être).*

**Source:Le créateur de quelque chose. Chacun est le créateur de son univers et ensemble, nous sommes les créateurs de l'univers.*

**Sphincter:Muscle circulaire qui sert à fermer certaines ouvertures naturelles; ex. Le sphincter de la vessie.*

**Stoïque:Capable d'accepter la vie et de faire des choix tout en assumant ses responsabilités.*

**Subconscient:Selon certains auteurs, ce serait cette partie de l'intelligence dont on n'a que la demi conscience. Pour Étinco® le subconscient n'existe pas. Ce qui existe, c'est le mode conscient ou inconscient d'être et de vivre.*

**Support:Je te donne du support si j'accepte tes choix, que je les approuve ou non. Je te donne ainsi l'espace dont tu as besoin pour être toi.(voir aider et assister).*

**Surmoi:Inconscient. (Voir ((aider)) et ((assister))).*

**Survivre:Continuer d'exister en dépit d'une menace (un naufrage ou une maladie) tout en cherchant à avoir raison, dominer, se justifier, sans malice. Cependant, il faut survivre pour vivre et un être vivant qui survie, c'est un être vivant qui s'adapte.*

LETTRE T

**Tentation:Sollicitation à des mouvements d'orgueil par la suggestion du diable (Voir ce mot).*

**Théorie:Opinion qu'on se fait sur l'histoire d'une personne, son passé, son présent, son futur; principe d'un art, comme l'art de vivre.*

**Thérapie:Traitement d'une maladie. Étinco® n'est pas une thérapie, mais la fusion de deux séminaire que j'ai vécu le premier ces OBÉTÉX donner par Jean-Guy Leboeuf et EST par Carl Frédéric.*

**Tomber:La pomme ne tombe pas sur le sol: le sol et la pomme s'attirent. On ne tombe pas en amour: L'homme et la femme s'attirent et se choisissent. (Voir aimer).*

**Traîner:C'est pas une ((traînerie)): ça prend peu de temps.*

**Tout:Ce qui ne laisse rien en dehors. Une chose complète, parfaite, à laquelle il ne faut rien ajouter. (Voir Dieu et Rien).*

**Transformer:Changer la substance. (Voir changer).*

**Trous-du-cul: ou 1320C'est ce que tu es lorsque tu ne respectes pas ton engagement de vivre pleinement ta vie: alors tu te crées ta propre merde, et tu as souvent la tentation de ne pas respecter la parole donnée, lors de tes ententes. C'est aussi ce que tu es avant de connaître la réalité.(Voir à la page 1320 du dictionnaire Béliste (1954)*

**Trouvaille: Découverte heureuse.*

**Tube: Avant Étinco®, le corps est considéré comme un tube que l'on remplit par le haut pour ensuite le vider par le bas.*

LETTRE V

**Vérité:C'est l'expérience vécue, c'est le contraire de comprendre et croire, qui sont des mensonges d'une certaine façon. Ce n'est pas le fait de vivre cette circonstance.*

**Victime:État que choisit une personne qui s'accuse, se rend coupable et se punit en pensant à certains événements de son passé. Et elle choisit un bon bourreau.(Voir bonasse).*

**Vitalité:Le sentiment que tu crées lorsque tu joues pleinement le jeu de la vie, lorsque tu participes sans regret ni remords, sans peur ni reproche, lorsque tu as conscience d'être, et non d'essayer de vivre.*

**Vivre:Être heureux. (Voir bonheur et brillant)"*

**Voix:Entendre des voix, c'est avoir l'impression d'entendre quelqu'un nous rappeler nos préjugés, nos évaluations, nos regrets, nos remords, nos croyances, nos ressentiments, nos rancœurs, nos refoulements. Ces voix se placent entre nous et notre expérience de la réalité et de l'instant présent. Il faut clarifier nos voix pour vivre totalement.*

**Volonté:Puissance intérieure par laquelle une personne se détermine à choisir fortement.*

**Volonté de Dieu:O.A.P.C. Pour Observer, Accepter, Pardonner et Choisir. Ton choix, c'est mon choix.*

**Vouloir:Être en volonté de. (Voir volonté).*

**Vrille:Patron ou modèle par quoi certains événements passés ont tendance à se répéter, de la même façon qu'un ordinateur produit ses résultats selon les données de sa programmation.*