Ludovic *Beuzeron*

OFFERT



Chronique d'un optimiste *militant*

inclue la méthode « motivation positive »

LES ÉDITIONS DÉLUNA
développement personnel

À LIRE – TRÈS IMPORTANT

Le simple fait de posséder le présent livre ne vous donne pas le droit de le copier et ainsi l'offrir à qui vous le souhaitez.

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou ses ayant droit, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants le Code de la propriété intellectuelle.

Bien sûr, si vous ne respectez pas une seule de ces conditions l'auteur se réserve le droit légitime de vous réclamer des dommages et intérêts.

Merci de votre compréhension.

© 2010. Tous droits réservés.

LES EDITIONS ***DELUNA***

Développement Personnel

(Retour au sommaire, cliquez ici)

Table des ***matières***

Préface de Dédji Koundé 09

Merci à vous 11

Première partie : La science de l'optimisme

Chapitre 1
Définition de l'optimisme 14

Chapitre 2
L'optimisme dans notre histoire 18

Chapitre 3
Les secrets de l'optimisme 22

Chapitre 4
Le pouvoir de l'optimisme 30

Chapitre 5
Conseils d'un optimisme militant 34

Deuxième partie : Les dix leçons du changement

Motivation Positive 38

Chapitre 6
Leçon n° 1 : Répétitions positives 41

Chapitre 7
Leçon n° 2 : Diriger sa vie 47

Chapitre 8
Leçon n° 3 : Nouvelles habitudes 51

Chapitre 9
Leçon n° 4 : Les bonnes pensées 56

Chapitre 10
Leçon n° 5 : Entrainement positif 61

Chapitre 11
Leçon n° 6 : Corps & esprit 66

Chapitre 12
Leçon n° 7 : Emotions positives 71

Chapitre 13
Leçon n° 8 : Changer définitivement 76

Chapitre 14
Leçon n° 9 : Programmation positive 81

Chapitre 15
Leçon n° 10 : Savoir choisir 87

Chapitre 16
Conclusion positive 92

(Retour au sommaire, cliquez ici)

Troisième partie : Les quatre saisons de l'optimisme

Travaux pratiques 94

Chapitre 17 : Citations d'automne

Mois de Septembre 96
Mois de Octobre 100
Mois de Novembre 104

Chapitre 18 : Citations d'hiver

Mois de Décembre 108
Mois de Janvier 113
Mois de Février 117

Chapitre 19 : Citations de printemps

Mois de Mars 121
Mois de Avril 126
Mois de Mai 130

Chapitre 20 : Citations d'été

Mois de Juin 134
Mois de Juillet 138
Mois d'Août 142

Remerciements personnels 147
Biographie *Ludovic Beuzeron* 149
Bibliographie 151

Chronique d'un optimiste militant

LES EDITIONS ***DELUNA***
Collection : Développement Personnel

Adresse postale :

Avenue de Tourreilles
11300 MAGRIE (France)
Téléphone : +33 (0) 645 028 578

Votre avis m'intéresse beaucoup, venez dialoguer avec moi ! Par courrier, sur internet, choisissez votre moyen d'expression.

Sur mon site web, découvrez mon univers. Offrez-vous, chaque matin, une information positive, des conseils judicieux, des interviews exclusives, des témoignages optimistes et bien d'autres articles... Dès à présent, prenez date des événements à retenir et à ne pas rater sur notre blog :

http://chronique-dun-optimiste-militant.blogspot.com/

Si vous désirez être tenu au courant de mes derniers travaux de recherche en matière de développement personnel, il vous suffit de m'adresser votre demande par courriel, en mentionnant simplement : ***«Nouvelles parutions»***

Pour recevoir GRATUITEMENT chaque matin, une note d'optimiste, une idée positive pour bien démarrer votre journée, abonnez-vous dès à présent à :

http://www.facebook.com/pages/Chronique-dun-optimiste-militant/72134799123?ref=ts

Courrier électronique : **ludovicbeuzeron@yahoo.fr**
Internet : **http://www.facebook.com/ludovicbeuzeron**

© Tous droits réservés. Ludovic ***Beuzeron***

(Retour au sommaire, cliquez ici)

Chronique d'un *optimiste militant*

http://chronique-dun-optimiste-militant.blogspot.com/

Avertissement :

Les conseils et les propos contenus dans ce livre n'engagent pas la responsabilité de l'éditeur. Toute personne désirant mettre en pratique ces conseils, le fait selon ses propres convictions et sa propre volonté.

Publication réalisée avec l'aimable participation de :

Correction : Maëlys Mandrou, Elodie Bastouil.

Couverture et infographie : Copy-média, eg31.com

Crédits photographiques : Emmanuelle Gailing

Typographie : Times 12, 14, 18 pts

Edition papier originale en français, Ludovic Beuzeron

Dépôt légal : quatrième trimestre 2010

Bibliothèque nationale de France

ISBN : 978-2-9537986-0-9

Livre papier imprimé en France par

SARL ACBE - COPY-MEDIA

CS 20023 - 33693 MERIGNAC CEDEX

Livre électronique réalisé en France par

LES EDITIONS DÉLUNA

AVENUE DE TOURREILLES - 11300 MAGRIE

ludovicbeuzeron@yahoo.fr

«Je dédie ce premier livre à ma petite famille :
ma femme bien aimée, Tatiana,
mes deux adorables filles, Emili et Eluna
et mon merveilleux fils, Dimitri»

Chronique d'un ***optimiste militant***

http://chronique-dun-optimiste-militant.blogspot.com/

(Retour au sommaire, cliquez ici)

Préface de ***Dédji Koundé***

Voici bientôt quatre ans que j'exerce avec foi, passion et détermination mon métier d'avocat. Et j'ai tout naturellement cherché à cultiver la performance et la rigueur. Je me souviens, que lorsque j'ai eu l'opportunité de lire mon premier ouvrage de développement personnel, j'étais encore étudiant. Depuis, j'ai découvert de nombreux auteurs et parcouru bien des livres, les uns aussi passionnants que les autres.

Lorsque, au hasard de la vie, *Ludovic Beuzeron* m'a proposé de me faire lire «*Chronique d'un optimisme militant*», ma première réaction fut un mélange de curiosité et d'excitation. J'étais en effet curieux d'en découvrir le contenu et excité à l'idée d'en tester tous les enseignements. Après quelques semaines de pratique, je dois avouer que je ne suis pas déçu. Bien au contraire !

Ce premier ouvrage correspond non seulement au discours de l'auteur mais aussi au personnage. Cet homme, résolument optimiste, au sourire communicatif et à la démarche chaleureuse, m'a immédiatement convaincu. Au-delà d'une satisfaction personnelle, «*Chronique d'un optimisme militant*» est un ouvrage de grande qualité. Il nous offre une méthode simple et efficace pour parvenir à être cet homme ou cette femme dont nous rêvons tous.

Le livre de *Ludovic Beuzeron* est une incroyable source d'inspiration et un formidable outil pédagogique. Il permet à chaque individu de se forger un mental résolument plus positif. Sans aucun doute, c'est le livre visant à créer le changement.

Ludovic Beuzeron s'inscrit dans une dynamique plus que volontaire. La réussite, la joie, la paix intérieure, le bonheur, l'optimisme sont avant tout un choix, une démarche. Les attitudes mentales à adopter sont décrites avec minutie, les moyens pour les adopter sont donnés. Il est intéressant de noter que ce *«motivateur»* nous pousse inlassablement vers la réussite. Il nous saisit presque par la main et nous entraîne avec enthousiasme dans de nouvelles directions, de nouvelles habitudes.

«*Viens, marchons ensemble vers ton épanouissement*» semble-t-il nous proposer ! Je veux oser dire qu'en sourdine, «*Chronique d'un optimisme militant*» nous apprend qu'un seul choix est possible : celui de la VIE dans un cheminement quotidien.

Enfin, ce livre transformera sans nul doute votre existence si vous l'accueillez. Puise-t-il vous ouvrir les portes de l'émerveillement !

Dédji Koundé
Avocat à la cour, Barreau de Toulouse
***Président de l'institut* «Savoir Agir pour Réussir»**

Merci ***à vous***

«Etre ce que nous sommes et devenir ce que nous sommes capables de devenir, tel est le but de la vie»

Robert Stevenson

Vous venez d'acquérir *Chronique d'un optimiste militant*. Ce livre est mon tout premier ouvrage de formation destiné à votre épanouissement personnel. Je vous remercie du fond du coeur de la confiance que vous me témoignez. J'espère qu'il vous satisfera par sa facilité d'utilisation et la qualité de son enseignement. Je souhaite qu'il puisse apporter de nombreuses réponses à vos questions. Qu'il soit pour vous le moyen de transformer positivement votre vie.

Enfin, que cet ouvrage vous apporte une réelle satisfaction tout au long de votre lecture. Qu'il devienne, entre nous, le lien d'une longue et fidèle amitié. Ainsi, que vos nombreux témoignages, commentaires ou remarques viennent enrichir mes prochaines éditions...

En achetant ce livre, vous venez de vous offrir bien plus qu'une simple publication destinée à vous aider. C'est avant tout un recueil de conseils et une méthode spécifique, visant à améliorer votre quotidien. Sans aucun doute, il vous permettra d'atteindre plus facilement vos objectifs. Ce livre est une oeuvre pragmatique et non philosophique. Ce n'est pas non plus, un traité théorique chargé de promesses. Ce manuel d'instruction est un «guide pratique», qui vous permettra d'accéder directement à toutes mes conclusions. Ainsi, il vous évitera d'étudier et de lire les fastidieux volumes qui m'ont accompagné durant mon travail d'écriture et qui en sont la source. Il vous épargnera les incroyables recherches qui m'ont

poussé à en vérifier le contenu. Il vous fera gagner un temps précieux en vous apportant immédiatement les résultats concrets que vous attendez. Mon voeux le plus cher est que cet ouvrage produise sur vous, les mêmes effets que sa conception a produit sur moi. Qu'il vous donne immédiatement l'envie d'agir, l'enthousiasme et la foi de réussir. Qu'il vous apporte tout le bonheur et le succès que vous méritez.

Comme les nombreux témoignages de personnes qui ont réellement amélioré leur quotidien en utilisant la méthode *Motivation positive*, je souhaite qu'il devienne pour vous, une prise de conscience, ou mieux : le début d'une nouvelle vie. Ce livre est un véritable cadeau que vous vous faites. Une porte ouverte au changement, un nouveau chemin vers vos objectifs.

Les 150 pages que composent cette publication sont réparties en trois parties.

- 1°) *La science de l'optimisme* qui vous en révélera le phénomène et son fonctionnement.
- 2°) *Motivation positive* : vos dix leçons exclusives qui, par sa méthode originale, vous apportera le changement tant attendu.
- 3°) Enfin, *les quatre saisons de l'optimisme* qui sont un éphéméride ayant pour effet de vous familiariser avec de merveilleuses citations. Puissent-elles créer entre vous et ce livre, un lien temporel en vous accompagnant tout au long de votre lecture, et bien plus encore.

Chronique d'un optimiste militant n'est pas une oeuvre littéraire. Son écriture est résolument simpliste. C'est avant tout une publication originale qui se veut cent pour cent efficace. Tout au long de ces pages, elle vous permettra d'acquérir de nouvelles connaissances.

Cette oeuvre vous aidera à transformer positivement votre vie. Elle créera en vous de nouveaux rituels indispensables au changement. Elle vous libérera de tout le poids négatif qui encombre encore trop souvent votre esprit.

Chronique d'un optimiste militant vous apportera plus d'assurance, plus de confiance en vous. Ce livre facilitera la réalisation de vos buts et de vos désirs. Il vous invitera à développer de nouvelles aptitudes. Lignes après lignes, vous y découvrirez les meilleures suggestions positives. Elles révolutionneront sûrement votre regard sur la vie. Vous les testerez, les expérimenterez et en tirerez vos propres conclusions. Vous apprendrez à en apprécier tous les effets bénéfiques. Vous serez alors surpris des remarques de votre entourage. Elles attireront votre attention par leurs interrogations sur votre changement de comportement. Vous ne tarderez pas à leur avouer votre petit secret, puis à en partager tous les bienfaits. Afin de rendre cet ouvrage encore plus efficace, je vous recommande vivement de prendre le temps d'en lire chronologiquement chaque chapitre, afin de vous en imprégner. Tous ces changements ne surviendront qu'au fil de vos lectures. Soyez persévérant et un minimum patient. Vous le verrez, ce livre est facile d'accès et ne demande pas de gros effort de concentration. Sa lecture est d'une simplicité enfantine. En revanche, il possède tous les ingrédients nécessaires à la transformation de votre existence. Il vous ouvrira, sans aucun doute, les portes de votre réussite future. A vous d'en prendre conscience et d'agir en conséquence.

Une nouvelle fois, merci de votre confiance et toutes mes félicitations pour votre engagement. Excellente lecture, bonne étude et préparez vous au changement. Soyez convaincu, votre succès est au bout du chemin.

Ludovic ***Beuzeron***

Première partie : La science de l'optimisme

Chapitre 1

«La plupart des gens regardent les choses comme elles sont et se disent : pourquoi ? Moi, je regarde les choses comme elles pourraient être et je me demande : pourquoi pas ?»

John Fitzgerald Kennedy

Définition de ***l'optimisme***

L'univers reste un grand mystère pour beaucoup d'entre nous. Il est loin de nous avoir livré tous ses secrets. Plusieurs d'entre eux sont bien connus parce qu'ils se manifestent de façon bien réelle. Prenez par exemple la trajectoire des galaxies qui s'éloignent toujours plus, les unes des autres. On sait que cela se produit, on en constate l'effet, on en mesure la distance, mais on n'en connait pas véritablement le fonctionnement. En ce qui concerne les sciences humaines et plus particulièrement l'optimisme, c'est un peu le même phénomène. On ne sait ni pourquoi, ni comment cela fonctionne mais une chose est sûre : ça marche !

Nous savons simplement que l'optimiste possède d'infinies possibilités. Ce phénomène, car c'est bien de cela qu'il s'agit, ne connait aucun degré de difficulté et peut à tout moment, transformer notre vie à tous les égards.

Afin de mieux comprendre son action sur notre quotidien, nous devons avant tout, examiner certains éléments. Alors commençons par le début...

Qu'est-ce que l'optimisme ? Définition : Nom masculin provenant du latin «optimus», le meilleur.

1°) Attitude de ceux qui prétendent que tout est pour le mieux dans le monde ou que la somme des biens l'emporte sur celles des maux.

2°) Tendance à voir les choses du bon côté, à être confiant dans l'avenir...

Le petit Larousse, dictionnaire encyclopédique.

Dans un premier temps, vous lisez cette définition en cherchant à la comprendre. Dans un deuxième temps, vous y réfléchissez plus attentivement, tout en essayant d'en extraire le sens. Jusque là, tout va bien. Puis, après un petit moment, vous en acceptez l'évidence, forcé de constater qu'aucune alternative ne vous vient à l'esprit. Convaincu par l'explication du petit Larousse, vous passez votre chemin. Sans en approfondir la question, vous êtes finalement satisfaits de la réponse proposée. Votre esprit retiendra que les optimistes ont toujours tendance à voir les choses du bon côté... Et cela vous va bien !

Rassurez-vous, cela est bien normal. C'est ce que j'appelle, le conditionnement métaphorique. Je vous en expliquerai la théorie dans les chapitres suivants. En attendant, voici un autre regard, une autre façon d'envisager l'aspect optimiste de toute chose. Voici une vision plus engagée, plus moderne, voici ma vision de l'optimisme. Comme moi, certains seront probablement surpris par une telle définition sortant des pages de «notre bon vieux» Larousse. Vous remarquerez peut-être que l'explication de référence est quelque peu succincte, voire navrante. En effet, elle n'en exprime pas le moindre petit aspect positif. En relisant avec attention, tous les mots de l'auteur,

j'avoue même, être gêné par le manque de discernement de cette définition. En second plan, je suis consterné par tout le mépris qui s'en dégage. Il me semble que celui là même qui nous définit en quelques lignes «l'optimisme», paraît-être véritablement dépourvu d'un tel don, du moins dans son explication. Au delà de tout jugement littéraire, celui-ci ne semble pas connaitre le véritable sens du mot qui nous oppose aujourd'hui...

Voyez plutôt : «Attitude de ceux qui prétendent...» - Non, non, non, monsieur, ceux là qu'on appelle «les optimistes» ne prétendent rien. Ils n'ont d'ailleurs aucune prétention à quoique ce soit. Tout comme ces milliers de personnes qui, comme moi, perçoivent le monde de manière bien différente du reste des individus. Les optimistes vivent leur idéal. N'en déplaise à certains, l'optimisme n'est pas l'attitude d'une poignée de marginaux qui prétendent que tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes. L'optimisme est avant tout une puissance de l'esprit. C'est un véritable pouvoir que nous possédons tous et qu'il nous faut découvrir, cultiver et développer au fil de sa vie. L'optimisme ouvre la voie vers de nouvelles perspectives.

L'optimisme n'est pas non plus le combat du bien sur le mal. Non, rien de tout cela... L'optimisme ne se permet aucune tendance, ni de voir la vie du bon côté, ni d'être confiant en l'avenir. C'est bien plus incroyable que cela. C'est un formidable pouvoir, le moyen d'acquérir toutes les richesses et tout le succès de ce monde. Plus rien ne vous sera refusé si vous possédez cette force et cette sagesse si convoitées à ce jour. L'optimisme invite, avec simplicité, humilité et lucidité, chacun de nous à poser un nouveau regard sur les choses ou les événements. C'est la puissance de l'optimisme qui nous pousse à avoir foi en l'avenir. Mais avoir la foi c'est aussi avoir confiance dans la force qui gouverne l'univers.

Avoir la foi ne signifie pas être aveugle. Bien au contraire. C'est être visionnaire, car la foi nous renforce dans l'idée que l'univers est de notre côté, et qu'il sait ce qu'il fait.

Avoir la foi, c'est naturellement une façon plus confiante d'aborder la vie. Avoir la foi, c'est accepter de croire que l'optimisme est un puissant pouvoir qui produit d'étonnants résultats sur vous, sur les autres, sur le monde.

- Eh oui, monsieur l'auteur des éditions Larousse, vous l'avez bien compris, je ne partage pas votre point de vue. Sans vouloir vous offenser davantage, je pense qu'il aurait été plus juste de définir l'optimisme de la façon suivante : «*désigne chez l'être humain, un état d'esprit qui perçoit le monde de manière positive*».

Définition succincte mais bien plus appropriée à mon sens. S'il est vrai qu'une personne optimiste choisit de voir «*le bon côté des choses*», pense du bien des gens, et considère que les événements même fâcheux, prendront quoiqu'il arrive une tournure positive, il n'en reste pas moins que nous parlons d'un sujet plus complexe qu'il n'y parait.

Chapitre 2

«On ne subit pas l'avenir, on le fait»

Georges Bernanos

*L'optimisme dans **notre histoire***

Il est un domaine où l'histoire nous montre, sans controverses, tout le génie que procure l'optimisme. C'est à travers les plus grandes inventions de l'homme que je vais tenter de vous en expliquer tout le sens. Non pas que je souhaite vous démontrer que l'optimisme en soit l'unique cause, mais seulement attirer votre attention sur le fait que ce fantastique état d'esprit possède le pouvoir de faire aboutir les projets les plus ambitieux.

«Une poignée d'hommes en rêvaient, seuls quelques optimistes l'ont réalisé». De toute évidence, cet adage s'applique à toutes les grandes périodes de notre histoire.

Voici donc en quelques lignes, un court rappel de personnages célèbres, qui par leurs attitudes résolument optimistes ont laissé une empreinte positive dans le socle de notre civilisation.
Depuis une époque lointaine, celle de l'antiquité, l'homme souhaitait s'élever dans les airs et voler vers le soleil. Il s'imaginait léger, libre et habile comme un insecte, fort et puissant comme un oiseau.

Dans ses rêves les plus fous, il se voyait «aigle» survolant les plus hautes montagnes ou planant au dessus des grandes forêts. Poussé par les vents, il se réjouissait de franchir les frontières jusqu'au coeur des cités les plus reculées.

Voler lui donnait de nouvelles perspectives, découvrir le monde, vu d'en haut, mais aussi l'espoir de pouvoir un jour monter plus haut encore et se faufiler entre les étoiles...

Il faudra attendre la Renaissance et Léonard De Vinci (1452-1519) pour que ce rêve puisse prendre une forme significative. Durant de nombreuses années, cet illustre peintre, sculpteur, architecte, ingénieur et savant laissera une trace probante de ses travaux à travers d'innombrables croquis, plans et autres maquettes d'appareils... volants. Des modèles extrêmement réalistes et précurseurs de nos hélicoptères, par exemple. Des engins capables de s'élever dans les airs et ainsi concrétiser ce doux rêve. Hélas, à cette époque, malgré tout son génie, Léonard De Vinci ne fit pas l'unanimité. Ses plus proches admirateurs n'avaient aucune raison de vouloir tenter une aventure aérienne puisqu'ils profitaient pleinement des richesses terrestres. Léonard De Vinci, éternel optimiste, ne renonça pas pour autant à ses projets. Il savait que l'homme aurait un jour le privilège de voler. C'est à soixante sept ans qu'il mourut en emportant avec lui ses précieuses convictions. Mais il s'approcha si près du but qu'il représente aujourd'hui encore, la référence incontestable en matière de découvertes et d'inventions. Ainsi en témoignent ses nombreux écrits et ses étonnants carnets de dessins.

Trois siècles plus tard, ce sont deux frères particulièrement optimistes qui ont permis de voir s'élever dans le ciel, un énorme ballon de toile. Joseph (1740-1810) et Etienne (1745-1799) mirent fin au scepticisme ambiant en offrant avec conviction, enthousiasme et joie, l'accès à la troisième dimension. Le rêve d' Icare venait de se réaliser. La première Montgolfière vit le jour. Depuis, Joseph et Etienne De Montgolfier inspirèrent bon nombre d'inventeurs qui contribuèrent à la fantastique aventure du développement

de l'aviation civile. Parmi les plus fidèles admirateurs, Clément Ader (1841-1945) construisit plusieurs appareils volants dont l'éole, avec lequel il put décoller et parcourir quelques dizaines de mètres au dessus du sol en 1890. A force de travail et de persévérance, il réussit son premier vol mécanique vérifié en 1897. Par ailleurs, ce brillant ingénieur perfectionna le téléphone ainsi que le microphone. Il fallait une certaine dose d'optimisme pour faire tout cela.

Impossible de vous parler de l'optimisme à travers l'histoire de France, sans vous rappeler que Jeanne d'Arc, poussée par ses visions et un profond désir d'être utile à son pays, libéra notre pays de l'envahisseur Anglais, là où d'autres bien plus armés et bien plus puissants, mais sans doute bien moins optimistes qu'elle, avaient échoué et capitulé.

Enfin, il me parait indispensable d'évoquer la mémoire d'Emile Coué (1857-1926). Cet incroyable pharmacien comprit grâce à ses nombreuses observations l'importance de l'utilisation de médicaments «placébos».

Il comprit et conclut qu'il était possible d'améliorer sa santé en changeant simplement son état d'esprit. Il développa une méthode de conditionnement mental, permettant de vivre mieux et bien plus heureux : «*tout va de mieux en mieux, lorsqu'on y croit*».

Voir les bons côtés de la vie plutôt que se morfondre sur ce qui ne marche pas, est selon lui, l'un des plus grands secrets de la santé et du bonheur. Le pouvoir de notre esprit agit directement sur notre vie. Emile Coué ne manquait visiblement pas d'optimisme.

Comme vous pouvez le constater, les exemples historiques sont nombreux montrant que l'optimisme n'est pas nouveau dans notre histoire et que cet état d'esprit est souvent à l'origine des plus grandes découvertes et des plus grands progrès de l'humanité.

Pour conclure, René Descartes avec son «Discours de la Méthode» (1596-1650), expose une méthode pour conduire sa raison, pas à pas, afin de découvrir la vérité, établissant ainsi les bases du rationalisme qui inspira une grande partie de notre science moderne.

Selon lui, grâce à sa volonté, l'homme doit "*entreprendre et exécuter toutes les choses qu'il jugera être les meilleures* ".

Voilà un bel exemple d'optimisme à l'état pur, à méditer, qui est encore parfaitement d'actualité aujourd'hui.

Chapitre 3

«Rien n'est plus beau que le sens du mystère»

Albert Einstein

Les secrets de *l'optimisme*

Le premier secret que je vais vous dévoiler maintenant, ne semble à première vue, ne pas en être un. Et pourtant, d'une courte phrase qui le compose, il renferme en fait trois mystères indécelables et particulièrement bien gardés. Trois véritables secrets qui n'ont aucune importance à le rester, si ce n'est de maintenir dans l'ignorance toutes celles et ceux qui pourraient un jour en tirer profit.

Par son aspect résolument partisan, ce premier secret est une affirmation. En quelques mots, une phrase formant une définition si limpide que l'on n'en soupçonne pas la moindre intention occulte. Cette formule n'apporte aucun élément susceptible d'attirer l'intérêt d'une quelconque recherche. C'est un fait indiscutable au premier abord. Ce secret est particulièrement bien dissimulé dans une affirmation des plus banales. Difficile d'en imaginer l'existence tant celle-ci est évidente. Pour en déchiffrer toute l'importance commençons par en prendre connaissance puis dans un deuxième temps, analysons donc le contenu. Ensuite découvrons à qui profitent ces trois secrets. Voyez plutôt, premier secret : «*L'optimisme est fondamentalement le contraire du pessimisme*». En quoi cela est-il un secret ? Il n'y a rien de mystérieux dans cette affirmation, n'est-ce pas ? C'est tout l'intérêt que porte votre interrogation sur un tel fondement.

(Retour au sommaire, cliquez ici)

Je vous l'avais pourtant bien dit... Relisez donc les trois premières lignes de ce chapitre et comprenez le sens de ma remarque.

«*L'optimisme contraire du pessimisme*». C'est ce que pense la plupart des gens. Pour la minorité restante, il n'existe aucun point d'accord entre ces deux qualités.

Je confirme faire partie de cette catégorie là. Quoiqu'il en soit, cette opposition est d'une manière générale, illustrée par la question de savoir si un verre doit être considéré comme à moitié plein (vision optimiste) ou à moitié vide (vision pessimiste).

Pour ma part, j'ai une vision bien différente de la question. En effet, à mes yeux, cette idée tente de détourner le véritable sens de l'optimisme en le rendant quelque peu farfelu. Une fois sur deux, le pessimiste affirme avec certitude qu'il a raison en se travestissant en «réaliste».

Il place ainsi l'optimiste à un niveau second. Les optimistes deviennent alors des utopistes, de doux rêveurs, des êtres candides. Comment peut-on accepter de telles affirmations sans réagir avec vigueur. Nous ne pouvons comparer l'optimisme au pessimisme lorsque le réalisme s'invite sournoisement au débat. Inutile d'aller plus loin, le pessimiste aura toujours raison de votre bonne foi et campera avec fierté sur ses positions.

Quoiqu'il en soit, cette métaphore du verre à moitié vide contre celui à moitié plein ne me satisfait guère, car cette mise en opposition reflète mal la réalité. Cela revient à peu de chose près, à l'illusion que nous avions lorsque nous étions enfant, en regardant le soleil. Nous étions convaincus que celui-ci

tournait autour de la terre, jusqu'à ce qu'on nous en explique son fonctionnement. C'est ce que j'appelle le conditionnement métaphorique. Mais avant que l'on vous apporte la preuve du contraire, vous n'étiez malheureusement pas conscient d'un tel phénomène. Pour ce qui est de comparer l'optimisme au pessimisme, c'est un peu la même chose.

Dans un premier temps, il vous parait évident d'opposer tel avantage à telle faiblesse, jusqu'au moment où l'on vous explique le mécanisme. C'est à partir de ce moment là que le premier secret de l'optimisme prend toute sa dimension. Aussi, poursuivez calmement votre lecture en ouvrant grand votre esprit. Laissez-y pénétrer une toute autre vérité car c'est celle-ci qui vous mènera vers le déchiffrage de ce premier secret. Par pure provocation, j'utilise souvent l'exemple du verre à demi rempli, lors de débats contradictoires, pour illustrer mes arguments face à mes opposants. J'affirme non sans malice : «*Dans cette métaphore, l'important n'est pas de se focaliser sur la quantité de breuvage que contient le verre, ni d'ailleurs de s'interroger sur sa qualité»* Et à chaque fois, je produis le même effet : Un éclat de rire suivi d'une interrogation !

En poursuivant : «*Je suis bien d'accord avec vous tous, c'est une très jolie métaphore mais un comparatif inutile de mon point de vue. L'idée que l'on se fait d'un verre à moitié plein est qu'il contient plus de liquide, alors qu'un verre à moitié vide souffre du manque... C'est une «Lapalissade», rien de plus ! La quantité de breuvage reste la même. C'est donc une opposition inutile. C'est notre regard sur cette différence d'aspect qui nous oppose les uns aux autres. Mais est-ce bien raisonnable de nous opposer ainsi, de former des clans, de nous diviser ? Connaissez-vous vraiment tout le sens et toute la puissance de l'optimiste ?*

- Mais, à quoi sert cette métaphore si pour vous, on ne peut comparer l'optimisme et le pessimisme ? Les différences sont bien réelles tout de même me rétorque-t-on à chaque intervention. Ma réponse est toujours la même : «*A rien ! C'est à peu de choses près, mettre en opposition l'eau et le feu ! Cela n'a aucun rapport. Chaque élément joue un rôle dans la nature.*»

Vous l'aurez compris, il est inutile de comparer l'huile à l'eau, le vin au lait ou du pétrole à un jus de fruit. Comparer l'optimisme à toutes autres formes d'attitude, d'état d'esprit ne sert à rien car sa comparaison n'a pas de sens. C'est une absurdité. Cela va à l'encontre de toutes idéologies positives. En clair, bien que nous l'ayons toujours cru, il n'existe aucune comparaison possible entre l'optimisme et le pessimisme. C'est cela qu'il faut comprendre dans ce premier mystère.

Cette affirmation cache en réalité le moyen de créer la polémique dans le but de rallier à sa cause, les plus faibles d'entre nous. Le pessimiste a ce besoin obsessionnel de se mesurer à l'optimiste. C'est sa façon d'exister, de prouver au monde qu'il détient la vérité sur notre devenir, qu'il en connait chaque détail et que nous sommes tous condamnés à un avenir chaotique. Le pessimiste ne peut s'empêcher de porter son jugement négatif. Il a ce besoin systématique de noircir le ciel de notre vie.

Face aux différents problèmes qui nous entourent (guerres, crises, mouvement sociaux, maladie etc..) il est légitime, pour les plus candides, de lui porter crédit. Le pessimisme a de beaux jours devant lui mais ne possède aucune vertu. Il n'a heureusement, aucun pouvoir, pas même celui d'agir. Le pessimisme, c'est l'inaction.

- *Mais l'optimisme, c'est bien l'action au contraire* me direz-vous. Le second secret que je vous dévoile est le suivant : L'optimisme est bien plus qu'un simple sentiment positif à l'égard de toutes sortes de situations. L'optimisme possède sa propre force, sa propre puissance et sa propre énergie. C'est un pouvoir en soi qui nous permet de nous surpasser dans tous les événements que nous traversons. Comme le vent sur les voiles d'un navire, il nous pousse à agir, à être vigilant. Il nous aide à changer de cap pour en modifier la trajectoire. Il nous conduit sans surprise vers la destination de notre choix. Pour vous en convaincre, regardons de plus près la métaphore qui anime ce chapitre. La réponse que nous apportons généralement oscille entre «à demi plein» ou «à demi vide». Pourtant, une autre réponse fait résonance et pourrait bien vous séduire. Elle a l'avantage de réunir et mettre d'accord tout le monde : que ce soit l'ensemble des optimistes, une partie de ceux qui ne le sont pas encore, et bien entendu, l'immense majorité des pessimistes.

Cette réponse est une ouverture, un regard résolument plus optimiste encore... le troisième secret de l'optimisme !

Conservons donc, encore quelques instants, l'exemple du verre. Je vous propose de «penser» cette métaphore sous un autre angle. Imaginez-vous, debout sous un soleil de plomb, dans un environnement hostile, marchand péniblement dans le sable brûlant d'un désert, des dunes à perte de vue. Votre respiration est difficile. Vous bouche est sèche. Vous avez soif, vraiment soif. Tout à coup, une main bienveillante vous offre de l'eau dans un verre à moitié... Comment accueillerez-vous ce précieux breuvage ? Penserez vous encore à opposer l'idée du verre à moitié plein à celui du verre à moitié vide ? A quoi penserez vous à ce moment là ?

Que souhaiterez vous réellement ? Etancher votre soif, n'est-ce pas ? Et bien, c'est tout cela le pouvoir de l'optimisme.

Ce n'est pas de savoir si cela est bon ou mauvais, c'est penser différemment.

Ce troisième et dernier secret repose sur l'ouverture de votre esprit. Etre constamment en création et en quête de nouvelles et meilleures solutions pour vous, pour les autres, pour le monde. L'exemple du verre à moitié vide ou à moitié plein en démontre bien la complexité. Seul un optimiste éclairé possède tout le pouvoir de penser que ce verre vous apportera l'eau indispensable à la vie. Pas besoin de savoir s'il est plein ou vide. Aucune importance. Cette vision optimiste est une façon d'imaginer la vie.

L'optimiste sait utiliser chaque aspect de son quotidien pour y percevoir le meilleur. Il ne se laisse pas influencer par de futiles obstacles. Non pas que l'optimiste se place au dessus de toutes pensées mais simplement qu'il refuse l'idée de se mesurer à la médiocrité. Les théories au rabais visant à créer de façon simpliste, une opposition systématique, du dénigrement ou des pensées négatives, ne font pas chemin chez un optimiste éclairé. C'est tout simplement impossible car sa plus profonde conviction le lui interdit. Etre optimiste, c'est vivre son idéal.

Souvenez vous de ceci ; quel que soit le niveau de votre vie, ne cédez jamais au pessimisme. N'y entrez pas non plus par la critique et la comparaison. Vous n'y serez jamais gagnant car il y aura toujours pire ou meilleur que vous dans cet exercice. S'il est vrai que tout est une question de vocabulaire, d'arguments ou de connaissance, le pessimiste possède lui, les preuves matérielles (statistiques, études ou autres rapports d'expert) qui le placent en position dominante.

Votre vision éclairée de la vie se doit de ne jamais souffrir du doute que provoque toute idée d'opposition. Rien n'est jamais acquis. Tout peut se modifier, changer, évoluer. Faire croire le contraire, c'est le «cheval de Troie» de la plupart des pessimistes. Nombreux sont ceux qui ont la faiblesse de croire que l'optimisme est le contraire du pessimisme. Ils poussent alors bon nombre d'entre nous, à penser que seul les pessimistes détiennent les vérités en ce monde. Qu'ils possèdent toutes sortes d'informations ou de statistiques visant à démontrer avec fierté le catastrophisme de leurs théories négatives (réchauffement climatique, épuisement du pétrole, extinction des espèces, etc...) Il est clair que certains sont passés maîtres dans l'art de répandre la peur et l'anxiété (crise financière, sida, criminalité). D'autres mettent un point d'honneur à nous inonder de mauvaises nouvelles (catastrophes naturelles, chômage, maladie et vieillesse). Certains, plus pervers, se lancent le défi de nous vider de notre énergie positive. Et, tout cela, place naturellement le pessimiste à un fort niveau d'expertise. C'est un mal universel qui est présent partout (radio, presse, télévision). Cependant, il ne détient aucun pouvoir sur vous, juste le moyen efficace de vous conditionner. Et c'est là le coeur du problème. Pensez-y fortement. Le pessimiste est passé maître dans l'art du conditionnement humain...

«*L'optimisme est fondamentalement le contraire du pessimisme*». Maintenant, vous savez ce qu'il en est !

Désormais, vous possédez de bons arguments pour contrer ces ancrages négatifs. Mais qui a vraiment intérêt à un tel comparatif. A quoi cela sert-il ? Pourquoi alimenter notre quotidien par tant d'informations néfastes ? Vivre dans un climat anxiogène est-il salutaire ? Est-il bien nécessaire d'opposer les optimistes à ceux qui ne le sont pas puisque

l'optimisme par définition, «*n'est qu'un état d'esprit qui perçoit le monde de manière positive*». Les secrets de l'optimisme restent bien gardés.

Ils sont prisonniers d'une poignée de pessimistes visant à nous faire craindre des lendemains incertains.

Mais maintenant, vous connaissez ces trois secrets :

1°) Pas de comparaison possible.
2°) C'est un véritable pouvoir.
3°) Pensez différemment.

A vous d'y réfléchir. A vous de les libérer et de les partager au plus grand nombre. Peut-être participerez-vous à éclairer la conscience de quelques personnes que vous croiserez et ainsi changer positivement leur existence. Réjouissez-vous de ces précieuses découvertes.

Pour vous, le monde ne sera plus jamais le même maintenant. Votre regard sera bien différent. Si croire c'est pouvoir, alors l'optimisme vous offrira cette incroyable faculté de générer l'excellence dans votre vie à condition d'en manifester le désir.

Il vous appartient désormais d'en acquérir tout le pouvoir.

Plus on est optimiste, plus la vie est belle. Il vous appartient de vous en offrir le meilleur.

Chapitre 4

«Rien de grand n'a jamais été accompli sans enthousiasme»

Ralph Waldo Emerson

Le pouvoir de ***l'optimisme***

La théorie «moniste» de l'univers est d'origine hindoue. Elle est basée sur une notion métaphysique très ancienne et veut que le monde ne soit formé que d'une seule substance ou une seule réalité fondamentale. Elle est régie par de puissantes lois qui agissent perpétuellement sur notre existence. Cette théorie a graduellement fait son chemin dans le monde occidental depuis deux cents ans. Elle est la base de toutes les philosophies orientales, et a trouvé une place de choix dans l'intellect de personnages importants dans le développement de la pensée tels que, Descartes, Spinoza, Leibniz, Schopenhauer, Hegel et Emerson. Tout lecteur qui aimerait en approfondir les aspects philosophiques se doit de lire Hegel et Emerson.

«*Lorsque l'élève est prêt, le maître arrive*» dit-on. Si vous lisez dès à présent les lignes de ce chapitre, c'est que vous êtes fermement décidé à entreprendre la prochaine étape de votre propre évolution. Vous êtes enfin prêt à agir pour créer et recevoir tout ce que vous voulez réellement dans votre vie. Le pouvoir de l'optimisme repose sur une loi puissante de l'univers. En travaillant sérieusement et intentionnellement avec cette loi, vous pourrez créer précisément ce que vous voulez dans votre vie. Vous obtiendrez plus de résultats en y mettant moins d'effort et plus de joie. Tout comme la gravité, cette loi est toujours active, toujours en mouvement.

Cette loi universelle dit que vous attirez par vos pensées, tout ce sur quoi vous vous concentrez. Vous recevez en retour, tout ce envers quoi vous dirigez votre énergie et votre attention. Lorsque vous vous concentrez sur ce qui est bon et positif dans votre existence, vous attirez automatiquement les bonnes et positives choses auxquelles vous avez pensé. Par contre, si vous êtes dans l'angoisse, le manque, la négativité, c'est ce que vous attirerez dans votre vie.

«Tout ce qui se ressemble, s'assemble» dit le proverbe. Lorsque vous vous sentez joyeux, enthousiaste, reconnaissant ou dans l'abondance, vous libérez dans l'univers de l'énergie positive. A contrario, lorsque vous vous sentez triste, inquiet, stressé ou énervé, vous libérez de l'énergie négative. Suivant le principe de réciprocité, l'univers réagira immédiatement à ces deux types de vibration. Il ne décide pas laquelle est la meilleure pour vous. Il réagira avec enthousiasme à n'importe quel type d'énergie que vous créez. Vous recevrez en retour exactement ce que vous lui avez adressé. Vous recevrez exactement ce que vous libérez. Toutes vos pensées, tout ce que vous ressentez constituent essentiellement une commande à l'univers. Sachant que vos vibrations d'énergie attireront comme un aimant vers vous, une énergie de même fréquence.

Vous devez vous assurer que vos pensées et vos sentiments sont en accord avec ce que vous voulez obtenir dans votre vie. Si c'est l'amour que vous voulez attirer, vous devrez alors créer en vous, la fréquence de l'amour. Pour la joie, le bonheur, la santé, vos finances, etc... il en va de même. A vous de générer la bonne fréquence, la bonne vibration. Pour créer en vous une véritable transformation, obtenir plus dans votre vie et satisfaire votre existence de tous ses bienfaits, il vous faudra régler votre vibration sur une fréquence positive.

En retour, l'univers vous renverra de l'énergie positive. Celle-ci produira sur vous, tous ses effets bénéfiques. C'est le pouvoir de l'optimisme !

Mais cela n'est pas aussi simple qu'il n'y parait. Dans un premier temps, s'il vous semble naturel de pouvoir gérer vos pensées et vos émotions, c'est parce que vous le faites de manière consciente. Vous agissez par le contrôle de votre esprit et en maîtrisez parfaitement le degré vibratoire. Cela devient plus difficile, voire aléatoire de maintenir de telles vibrations de manière inconsciente.

Les différentes situations qui se présentent dans notre vie en sont la cause. Malheureusement, nous ne pouvons pas mettre sous surveillance nos pensées, nos émotions ou notre énergie, que ce soit de manière consciente ou inconsciente. Nous agissons bien souvent en réagissant spontanément et inconsciemment aux événements qui se produisent dans notre vie quotidienne.

Peut-être que votre journée a été particulièrement difficile aujourd'hui. Peut-être que des retards ont ralenti vos projets ou qu'un proche vous a traité de manière injuste. Disons qu'il est humain de réagir négativement face à ce genre de situations.

Nous le verrons plus tard, mais notre environnement, nos éducations, nos entourages jouent un rôle déterminant sur notre manière de penser, sur nos émotions et l'énergie que nous dégageons. Pour bien comprendre le pouvoir de l'optimisme, il faut savoir qu'à tout moment votre esprit passe, consciemment ou inconsciemment, commande à l'univers. Vous devez donc apprendre à modifier votre conditionnement puis votre manière de penser.

(Retour au sommaire, cliquez ici)

La bonne nouvelle est que lorsque vous en maitrisez parfaitement le mécanisme et son fonctionnement, vous pouvez commencer à changer votre vie.

Maintenant que le pouvoir de l'optimisme vous a livré tous ses secrets et que vous en avez acquis toutes ses connaissances, il vous appartient désormais de vous mettre au travail et d'en faire un bon usage.

Chapitre 5

«Eprouvez toutes choses et retenez ce qui est bon»

Nouveau Testament

Conseils d'un ***optimiste militant***

Prenez le temps de sourire. Regardez-vous dans un miroir et souriez-vous. Souriez davantage à votre famille, à vos amis, à votre entourage... Le sourire ne coûte rien mais rapporte beaucoup. Il vous ouvre les portes du coeur. Souriez, souriez, souriez encore et toujours.

Choisissez vos amis. «On ne choisit pas sa famille, on la subit» dit la maxime. Aussi, profitez en pour choisir vos amis. Fréquentez des personnes joyeuses, aimantes et positives. Choisissez de vous entourer de personnes optimistes...

Faites le bien autour de vous. Ce n'est absolument pas difficile à faire. Par un regard, une parole ou une action, vous pouvez accomplir une bonne action par jour ou par semaine. Il y a de multiples occasions de faire du bien autour de vous. Il suffit de prendre le temps d'observer votre environnement.

Visualisez de bonnes pensées. Un message simple, clair et purement optimiste : "*Tout est possible*" ou "*Super, je vais bien*". Les possibilités sont multiples. Que ce soit sur une petite carte placée sur la porte de vos toilettes, sur la lampe de votre bureau ou sur la porte de votre réfrigérateur. Vous pouvez également utiliser l'écran d'accueil de votre ordinateur portable ou de votre téléphone mobile...

Ne lisez que de bons livres. Prenez l'habitude de vous plonger dans des histoires vous apportant de la joie et du plaisir. Laissez tomber les journaux à scandale, la presse «people» et autres ouvrages polémiques. Tournez vous vers des oeuvres humoristiques, intéressantes et résolument optimistes...

Délectez-vous devant de bons films. Que ce soit à la télévision ou au cinéma, choisissez de prendre un maximum de plaisir devant le programme de votre choix. Evitez toutes formes de violence ou encore les émissions chargées de mauvaises pensées. Privilégiez la détente, l'évasion et les films facilitant votre optimisme.

Transmettez les bonnes nouvelles. Elles passent souvent inaperçues car la plupart des informations diffusées par les médias sont liées à des catastrophes ou des problèmes de tout bord. Relayez à vos proches, à votre entourage, toutes les bonnes et heureuses nouvelles que vous connaissez.

Dites-vous que tout va bien. Le monde est loin d'être parfait mais inutile de noircir votre existence. Voyez en les avantages, et favorisez votre vision optimiste en vous répétant qu'au final, ce n'est pas si mal que cela. Soyez positif en toutes circonstances...

Faites de petits cadeaux. Offrez une rose par semaine à votre femme. Ecrivez une gentille lettre à une personne de votre choix en lui expliquant combien elle est importante pour vous. Soyez généreux et embellissez la vie d'un proche par un acte ou par un présent de votre choix. Offrez lui de votre temps par exemple.

Construisez un avenir meilleur. Par votre attitude optimiste et positive, améliorez le monde autour de vous, il en restera toujours quelque chose de bon. Agissez tout d'abord pour le

bien de votre famille, puis avancez jusqu'à favoriser votre entourage. C'est aussi facile que cela. N'attendez rien en retour, juste le plaisir de grandir...

Mangez équilibré. Oui, l'alimentation participe aussi à votre équilibre et favorise l'optimisme. Adoptez une alimentation variée et équilibrée, abondante en fruits et légumes : c'est riche en vitamines ! Si c'est bon pour votre santé, c'est bon pour votre moral !

Prenez du recul. Ne vous laissez pas piéger par les évènements désagréables qui se présentent dans votre vie. Faites la sieste de temps en temps, et réfléchissez sereinement aux situations de votre vie. Vous verrez la vie différemment.

Faites votre possible. Soyez prêt à vous investir pour faire en sorte que tout se passe merveilleusement bien. Mettez-y tout votre coeur. Soyez enthousiaste, positif et convaincu de votre action. Vous ne tarderez pas à vous rendre compte de votre influence sur les événements.

Réjouissez-vous. Saisissez toutes les occasions pour être heureux. La bonne humeur crée la bonne humeur. Voyez en chaque chose, une raison suffisante pour être joyeux. Réjouissez-vous : la vie est formidable et vous êtes l'acteur d'un magnifique spectacle, votre existence.

Profitez pleinement de chaque instant. Le présent est éphémère. Il fige inexorablement notre passé et construit notre avenir. Il est indispensable de profiter de chaque seconde. Ne vous encombrez pas l'esprit de pensées négatives. Passez à l'action et soyez positif. Vivez intensément l'instant présent. Soyez joyeux.



*«Je suis absolument convaincu que si je partage mon **savoir** et pousse une personne à **agir**, alors elle multipliera ses chances de **réussir**».*

Deuxième partie : Les dix leçons du changement

«La seule manière de rendre les gens heureux,
c'est de les rendre meilleurs.»

André-Marie Ampère

Motivation ***positive***

Aujourd'hui est un nouveau jour. Une formidable journée qui commence. Le début d'une incroyable prise de conscience. Le point de départ d'une nouvelle vie, remplie de bonheur et de satisfaction. Aujourd'hui est pour vous, le commencement d'un véritable changement dans votre existence. Et c'est précisément aujourd'hui, que je vais vous permettre d'acquérir tout le pouvoir de l'optimisme. Vous possédez déjà toutes les qualités et facultés nécessaires pour modifier votre destinée : votre volonté, vos croyances et vos pensées. Je vais vous apprendre à les utiliser pour améliorer confortablement votre vie. Ce programme baptisé «*Motivation positive*» n'est pas une série de séances de relaxation, c'est un véritable outil de conditionnement qui va, par vos lectures répétitives, vous aider à changer votre vie pour le mieux. Aussi, je vous invite dès à présent à lire et à relire autant de fois que nécessaire l'ensemble de ces dix leçons afin de vous en imprégner.

Avant de démarrer votre lecture, j'aimerais expliquer, à toutes celles et ceux qui ne sont pas familiers avec ce type d'ouvrage, l'importance de ce programme sur votre vie. Sachez tout d'abord que depuis votre plus tendre enfance, l'environnement dans lequel vous avez évolué, a exercé et exerce sur vous, une influence majeure sur votre conditionnement.

Vous comprendrez qu'il est donc nécessaire de vous choisir un milieu propice au bien-être et loin de toute hostilité pour acquérir une vie plus stable. A chaque instant de votre existence, l'univers dans lequel vous vivez exerce une influence capitale sur votre façon de penser, de raisonner et d'agir... Jour après jour, vous conditionnez votre mental par ce même environnement. Vous êtes aujourd'hui, sans aucun doute, le résultat de cet incroyable et inévitable programmation.

Que vous en ayez conscience ou non, tout ce que vous voyez, tout ce que vous lisez, tout ce vous entendez ou écoutez agit directement sur votre vie. Chaque pensée qui se forme dans votre esprit et chaque mot que vous prononcez fonctionne de la même manière. Pour être encore plus précis, je dois ajouter que tout ce qui touche à vos sens (goût, odorat, ouïe, toucher ou visuel) joue un rôle capital à votre développement immédiat.

A vous de choisir ce qui vous va le mieux, ce qui vous apporte le plus de satisfaction. Pour améliorer votre quotidien et ainsi acquérir un maximum d'optimisme, il vous est donc essentiel d'en prendre conscience immédiatement. Il vous faut désormais vous préparer à créer en vous une nouvelle vision de vie, puis modifier votre perception des événements et accueillir avec joie tous ces changements. Vous allez donc apprendre à stimuler votre esprit afin d'obtenir ce que vous voulez devenir. Vous chasserez, sans le moindre effort, toutes idées négatives afin de favoriser les conditions optimales de votre épanouissement personnel.

Il est clair que tous vos efforts porteront dans un premier temps sur le combat des influences extérieures, surtout lorsqu'elles sont néfastes et génératrices de stress. Pour réussir à vous imprégner de tout l'optimisme que vous méritez, la répétition de ces suggestions positives est indispensable.

Le pouvoir du programme «*Motivation positive*», à travers ces affirmations, peut changer profondément le cours de votre vie, à condition de le vouloir réellement. Vous obtiendrez alors une personnalité plus optimiste, plus positive, plus dynamique et votre entourage ne tardera pas à vous le faire remarquer.

Votre personnalité se transformera positivement au fur et à mesure des répétitions de lecture en vous apportant plus de stabilité et plus de calme. Vous serez plus sûr de vous, plus entreprenant, plus serein et votre vie sera résolument plus harmonieuse.

Toutes les répétitions que vous trouverez dans vos dix leçons de «*Motivation positive*» sont voulues. N'en soyez pas surpris. Elles vous aideront tout au long de votre étude et font partie intégrante de cette méthode. Ces répétitions faciliteront l'ancrage résolument optimiste de vos affirmations.

Je vous invite donc à lire, re-lire aussi souvent que possible l'ensemble de ces leçons. Ne perdez pas de vue que votre persévérance est l'un des facteurs essentiels à votre réussite.

Chapitre 6

«J'ai constaté que le simple fait de se répéter des suggestions positives, a un impact important dans ma façon de gérer les événements de ma vie. A commencer par mes rapports avec les autres.»

Anonyme

Répétitions ***positives***

Leçon n° 1 - Répétitions positives

Regardez un peu autour de vous. Nous vivons dans un monde où la communication joue un rôle capital dans notre existence. On sollicite notre attention de toute part. Que ce soit au volant de notre voiture, en marchant pour se rendre au bureau, chez soi, devant la télévision et je ne parle pas d'internet... Chaque jour, on nous inonde de messages, d'informations. Les voix, les images, les photographies, les mots, les sons, les formes, les couleurs, la musique, les odeurs sont autant de moyens que la communication utilise pour stimuler nos sens.

En permanence nous vivons sous l'influence de messages répétitifs. Avec le temps, nous nous habituons et n'y faisons même plus attention. Pourtant, actifs dans notre inconscient, ils restent bien présents en nous... Une chose est sûre, il faut croire à la puissance des répétitions !

Combien de fois, dans notre vie professionnelle, répétons-nous inlassablement des tâches sans prendre pleinement conscience

de ce que nous réalisons ? Face à certaines situations, nous agissons de façon mécanique.
A la sonnerie d'un téléphone, par exemple. Combien de fois décrochons-nous le combiné en répondant mécaniquement «*allo !*» avant même d'en écouter l'auteur ? Combien de fois, croisons-nous une connaissance en la saluant machinalement. Combien de fois lui demandons-nous «*comment ça va ?*» sans en écouter la réponse ? Tout cela est dû à une lente programmation liée à notre environnement et à nos habitudes.

La télévision, la radio, la presse, l'affichage, les vidéos, les informations, tout ce petit monde participe activement à notre conditionnement. Par la répétition de messages précis, ils agissent sur notre façon de penser ou nos modes de consommation. Ils orientent à leur avantage, toutes nos idées afin de modifier notre comportement.

Notre état de conscience se trouve soudain menacé par cette accoutumance et cette programmation. C'est en sollicitant notre attention, que chaque jour, nous recevons par dizaines voire centaines, tous ces messages qui n'ont pour but que de nous conditionner un peu plus et en permanence. Tout cela fini bien souvent par nous faire perdre notre identité.

Il est temps de réagir ! Dès maintenant, agissez et choisissez votre conditionnement. Choisissez de vous unir à un conditionnement optimiste et positif qui vous apportera plus de paix et plus de sérénité. Ne vous laissez plus «dévorer» par ce que vous ne désirez pas. Vous êtes maître de votre destin. Vous faites le choix de vous conditionner volontairement pour ce que vous souhaitez être, pour ce que vous souhaitez devenir. Vous êtes une personne en pleine santé, bien dans sa peau, pleine d'énergie, heureuse de vivre et en harmonie avec votre entourage. Vous appréciez chaque minute de votre vie.

Vous êtes en harmonie avec votre famille, vos parents, vos amis. Vous profitez pleinement de l'instant présent.
Vous pensez positivement et cultivez votre optimisme. Vous savez apprécier les petits moments simple de votre vie. Vous multipliez les pensées agréables tout au long de la journée. Vous êtes formidable et vous vous sentez bien.

Vous savez apprécier le temps qui passe et chaque instant de votre vie. Vous vous habituez à avoir des pensées positives à tous les moments de la journée. Vous êtes bien, vous êtes heureux. En laissant de côté vos pensées négatives et en vous répétant avec foi que «c'est l'idée que l'on se fait des choses qui nous rend heureux ou malheureux», vous affirmez sans commune mesure que vous êtes prêt à agir pour transformer votre vie. En effet, «c'est bien l'idée que l'on se fait des choses qui nous rend heureux ou malheureux». Réfléchissez-y quelques secondes. Ni vous, ni moi n'avons le pouvoir de changer un événement. Nous ne pouvons agir que sur notre perception de l'événement lui-même, et non sur les faits produits.

Désormais, vous contrôlez de plus en plus votre mental pour une plus grande liberté et un réel bien être. Aucune des affirmations que vous entendez, ne vous seront imposées. C'est vous et vous seul qui en déciderez. Vous avez conscience de l'intérêt de ce programme, et vous seul choisissez librement votre conditionnement. Vous savez combien cette leçon de «*Motivation positive*» est importante pour réussir à atteindre un état d'optimisme inégalé, que ce soit dans votre vie familiale ou privée, mais aussi dans votre milieu professionnel ou social.

Ce travail de programmation que vous vous faites volontairement, vous sert à lutter efficacement contre tous les autres conditionnements négatifs que vous avez subi jusqu'à

ce jour. Vous avez décidé d'agir pour votre bien et vous avez osé prendre les bonnes décisions pour une vie meilleure.

Vous n'avez plus aucune raison valable de vous tourmenter. Aucune raison valable de vous énerver. Aucune raison de vous vexer. Vous êtes serein.

Chaque matin, vous vous levez en pleine forme. Vous avez les idées claires. Votre journée débute avec de bonnes résolutions. Vous savez que l'optimisme sera pour vous, bon et propice à votre succès. Le soir, vous vous endormez satisfait de votre journée et confiant que la journée de demain sera meilleure. Vous êtes heureux, en paix, détendu... Vous ne vous énervez plus. Vous gardez votre calme dans toutes les situations. C'est une habitude à prendre. Vous vous accrochez à cette pensée que «c'est l'idée que l'on se fait des choses qui nous rend heureux ou malheureux».

Plus rien ne vous touche car vous êtes capable de contrôler votre esprit, votre mental. Rien, ni personne n'a d'emprise sur vous. Vous maîtrisez votre vie. Vous vous entrainez à garder votre calme à tout moment. Votre ambition est de réussir votre vie. Vous avez raison d'être déterminé car c'est votre persévérance qui vous guidera vers le succès. Vous agissez donc sans relâche, et tout se transforme autour de vous positivement. Vous savez combien il est important d'avoir des objectifs, des buts à atteindre. Vous possédez une vision claire et précise de votre avenir. Vous savez ce que vous voulez. Vous vous donnez les moyens de réussir pour obtenir le succès de tous vos projets. Vous êtes confiant et vous savez persévérer jusqu'au bout, sans jamais vous décourager. Vous sentez une force nouvelle vous envahir, vous soutenir. Vous êtes un gagnant, vous êtes un battant. Cette énergie positive vous pousse à accomplir vos ambitions et vous permet de vous

réaliser. Chacun de vos efforts quotidiens vous poussent vers la réussite. Vivre avec votre entourage n'est plus un problème car vous maîtrisez vos émotions. Tous vos efforts quotidiens vous permettent de vivre en parfaite harmonie avec vos semblables. Vous ne vous vexez plus, vous ne condamnez plus et cessez de vous heurter aux autres. Vous vivez dans la paix et sans rancune, sans regret, car ce sont deux poisons qui vous intoxiquent jour après jour. La critique n'a pas d'emprise sur vous, à moins que vous ne l'acceptiez...

Lorsque qu'une pensée négative hante votre esprit et vous obsède, vous pensez à quelque chose de positif et d'agréable. Immédiatement, l'optimisme reprend le dessus et vous retrouvez votre joie et votre plaisir de vivre en harmonie avec votre entourage. Chacune de vos pensées a un réel pouvoir sur votre vie. Vous prenez soin de cultiver des pensées d'optimisme. Vous vous sentez plus calme, plus heureux et bien dans votre peau.

Inutile de prononcer des paroles négatives, déprimantes. Fuyez les conversations stériles. Stimulez en vous l'énergie positive qui vous apportera confiance et bien-être.

Vous vous sentez de mieux en mieux. Vous êtes formidable. Vous respirez de plus en plus calmement. Vous êtes joyeux. Heureux de vivre. Vous souriez à la vie, même devant la provocation. Rien, ni personne ne peut vous ôter votre personnalité positive. Vous êtes un éternel optimiste. Vous parlez avec calme, sans excès de voix, sans cri, sans élever le ton. Votre action est précise. Vous agissez sans précipitation, au moment où il faut. Le temps est avec vous. Vous arrivez à l'heure à vos rendez-vous. Vous tenez parole car vous ne vous engagez jamais à la légère. Vous êtes une personne sérieuse sur qui l'on aime avoir confiance.

Vous évitez tous comportements d'impatience, car vous savez que s'agiter n'est pas agir. Vous êtes organisé, ponctuel et fermement décidé à réussir votre vie.
De jour en jour, de semaine en semaine, tout se transforme en vous. Vous devenez ce que vous pensez. Vous êtes positif, optimiste et tout vous réussit.

Tous les jours, vous vous sentez de mieux en mieux. Le processus est inévitable. Vous devenez meilleur à chaque instant. Vous évoluez positivement. Rien ne vous arrête. Le bien est votre force. La foi et l'action sont vos combustibles. Ils animent votre moteur et vous nourrissent de bonheur. Vous êtes de plus en plus fort.

Vous devenez maître de votre vie, maître de votre destin, car vous avez le pouvoir d'entretenir dans votre esprit de véritables pensées... positives.

(Retour au sommaire, cliquez ici)

Chapitre 7

«Vivre c'est apprendre à aimer»

Abbé Pierre

Diriger ***sa vie***

Leçon n° 2 - Diriger sa vie

Soyez rassuré sur ce point : Nous avons tous connu des épreuves dans notre vie. Les difficultés qui se présentent à nous, sont autant de challenges à relever. Vous n'êtes pas seul à rencontrer des obstacles dans votre existence. Chacun de vos problèmes est à contourner ou à franchir comme l'on franchit un ruisseau lors d'une balade en montagne.

Les pensées déprimantes qui vous animent quelquefois, agissent sournoisement sur votre corps et nuisent à chacune de vos cellules. Pour que votre bonheur soit au rendez-vous, vous apprenez à mieux vous connaitre. Vous ré-éduquez votre vie à chaque seconde. Vous devenez confiant en votre existence et en vous même. Vous ne vous sous estimez pas car vous savez désormais de quoi vous êtes véritablement capable.

Sans vantardise, vous savez que le pouvoir de votre esprit est illimité. Par ce nouveau pouvoir, vous mesurez, dès à présent, l'étendue de vos possibilités. Vous savez que demain sera meilleur. De jour en jour, vous évoluez positivement. Vous faites mieux et davantage qu'hier, car vous avez confiance en votre avenir. Vous connaissez vos possibilités et votre

devenir est rayonnant. Vous construisez lentement mais sûrement le socle de votre succès, de votre réussite, de votre équilibre, de votre bonheur ! Vous êtes chargé d'émotions positives. Vos pensées d'optimisme vous enveloppent d'une force constructive. Vous savez que vous vous construisez un avenir serein. Votre mental est une source de pensées de plus en plus positives. Il vous apporte le calme, l'harmonie et la plénitude nécessaire à votre équilibre. Votre esprit est plus dynamique, plus lucide et provoque de jour en jour, de semaine en semaine, des événements extraordinaires. Par votre maîtrise et votre persévérance, vous bénéficiez d'encore plus de bonheur. Vos croyances négatives sont les ennemis de votre bien-être. Vos peurs agissent comme des toxines sur votre futur actuel. Toutes ces angoisses, source de beaucoup de stress, finiront inévitablement par disparaitre. Vous savez qu'elle n'ont aucune raison valable d'exister et qu'elles ne survivent dans votre esprit que dans la mesure où vous leur accordez de l'importance. Minimisez donc leur action et leur pouvoir en libérant vos pensées positives. Vous êtes fort et puissant. Vous savez que ces croyances négatives ne vous apportent rien de bénéfique. Elles sont inutiles et sans intérêt. Elles nuisent à votre équilibre...

A tout moment vous êtes maître de la situation et libre de choisir votre voie. Il vous appartient de modifier vos convictions, vos croyances. Votre optimisme évolue peu à peu, au fur à mesure que vous vous appropriez les vérités essentielles de ce programme. Vos convictions sont sans faille. L'optimisme est votre force.

Pour obtenir une entière satisfaction de cette leçon, vous savez qu'il vous faut un minimum de patience et de persévérance. Vous avez confiance en vous et vous avancez fièrement sur le chemin de la réussite. Le succès est votre meilleur ami.

Vos efforts systématiques deviennent de nouvelles habitudes qui transforment positivement votre vie. Vous modifiez votre comportement, au fur et à mesure des leçons de ce programme de «*Motivation positive*». Vous êtes de plus en plus fort, moins agressif et plus combatif. Vous avez foi en vous. Votre persévérance est une force qui vous sourit. Vos nouvelles habitudes triomphent toujours face aux événements difficiles de votre vie. Vous savez que vous pouvez compter sur votre volonté pour changer votre vision des choses. Rien n'est jamais perdu, tout se transforme, tout se modifie comme le cours de votre vie. Mais cette fois, c'est vous qui le décidez...

De semaine en semaine, de mois en mois, tout devient possible. Vous êtes plus lucide et tout est plus facile pour vous. Vous vous construisez de nouvelles habitudes, nouveaux rituels, par ces séances de suggestions positives.

Chacune de vos pensées est une source de bonheur et d'amour. Vous êtes seul à diriger votre vie comme il vous convient. Dès votre réveil, vous vous entrainez à penser positivement et vous imaginez les merveilleux moments qui vous attendent. Vous en êtes capable... Comme le ferait un sportif, vous vous stimulez afin de ressentir de la joie en vous. Pour cela, il vous suffit de penser à un moment merveilleux de votre vie ou encore vous imaginer vivre dès aujourd'hui un événement agréable. Pourquoi ne pas se planifier dans les jours ou les semaines à venir un bon moment et vous y concentrer le plus fidèlement possible.

Vous aimez vous amuser, rire et partager la compagnie de gens joyeux. Vous aimez les personnes prévenantes, dynamiques et tolérantes. Sans hésiter, vous choisissez de fréquenter les êtres qui vous conviennent le mieux. Les gens optimistes sont pour vous une source d'inspiration, car ils stimulent en vous une

vision positive et agréable de la vie. Vous appréciez les belles choses que la vie vous offre. Vous êtes émus devant le sourire d'un enfant. Vous vous émerveillez face au coucher du soleil ou à la lecture d'un poème. Vous êtes sensible à la beauté du monde, à votre beauté intérieure et vous agissez en conséquence. Rien ne peut modifier votre bonheur intérieur.

Vous avez le pouvoir de gérer votre vie, vos émotions. C'est vous qui décidez. Vous vous construisez une vie heureuse. Vous ne vous laissez pas influencer par les événements extérieurs, par ce qui ne fait pas partie de vos objectifs. Vous êtes maitre de votre destin. Vous vivez dans l'harmonie, la paix, le respect et la tolérance. Rien ni personne n'a de pouvoir sur vous. Vous êtes libre, serein et heureux. Vous dirigez votre vie comme vous le souhaitez. Vous refusez de subir l'influence néfaste des pensées négatives. Vous dirigez votre existence vers le chemin de l'optimisme. Pour cela, vous choisissez d'entretenir dans votre esprit, des pensées positives. Sans relâche, vous étudiez et ré-étudiez ce programme de *Motivation positive*, afin d'en acquérir tout le pouvoir.

Cette séance vous permet d'attirer vers vous toutes les ondes positives, et de vous libérer de toutes les énergies négatives. Ainsi, vous captez la chance et la réussite dans votre vie. Le pessimisme, la peur et le doute n'ont plus leur place dans votre existence. Vous ne leur laissez aucune chance d'exister et d'augmenter leur influence. Une fois de plus, vous savez que c'est vous et vous seul qui choisissez votre voie, votre chemin. Vous orientez positivement votre vie vers le succès. Vous êtes optimiste, vous devenez ce que vous pensez.

Le bonheur est au rendez-vous. Vous êtes heureux. Toute action vous réussit et vous vivez avec amour.

(Retour au sommaire, cliquez ici)

Chapitre 8

«Si chaque homme, chaque jour, jetait une fleur sur le chemin de son prochain, les routes de la terre seraient tellement plus agréables.»

Proverbe chinois

Nouvelles ***habitudes***

Leçon n° 3 - Nouvelles habitudes

Désormais, les pensées positives sont les seules pensées qui vous nourrissent. Vous les cultivez en vous. Elles vous apportent force et sérénité. Vous vous chargez d'optimisme et vous vivez dans la joie et la bonne humeur. Tous les matins, vous vous réveillez avec plaisir. Vous vous levez, le coeur léger, avec le sourire et plein d'énergie. Vous êtes heureux, car vous savez que cette journée sera pour vous une formidable journée. Rien ne peut vous arrêter dans votre élan de réussite. Vous êtes joyeux, de bonne humeur, et cela se voit.

Vous souriez à la vie. C'est une nouvelle habitude que vous adoptez. Chaque matin, vous levez fièrement la tête, regardez l'horizon avec plaisir et prenez un nouveau départ. Votre volonté de vous conditionner positivement est une source de satisfaction. C'est par votre désir de changement que le succès vient à vous. Ces nouvelles habitudes sont comme un entrainement automatique. Elles vous apportent une progression sans faille et vous stimulent dans votre quotidien. Vous êtes assidu, volontaire et plein d'optimisme. Vous savez que le chemin est long et difficile mais cela n'est pas un problème pour vous.

Bien au contraire, vous savez que tout est possible. Vous êtes positif et cela se voit. Votre volonté, votre persévérance et votre foi vous guident. Vous êtes un être formidable. Vous ne regrettez pas vos erreurs du passé. Rien ne vous perturbe car vous ne pouvez être déstabilisé qu'en fonction de ce que vous pensez. Mais votre esprit est plus fort. Vous refusez toutes idées négatives, toutes pensées de peur, toutes angoisses. Vous savez que, plus vous entretiendrez de telles pensées, plus vous alimenterez votre stress. Par de belles images positives, par la force de l'optimisme, vous éloignerez de votre mental toutes images ou formes de pensées indésirables.

Votre angoisse prendra fin dès que vous modifierez votre façon de percevoir la situation que vous croyez être la vérité. Vous chassez donc toutes idées négatives en les remplaçant par de belles pensées. Ce n'est qu'une question d'habitude. Plus on prend l'habitude de cultiver en soi de mauvaises pensées, plus on devient négatif envers nous-même et les autres... Plus on prend l'habitude de cultiver en soi la peur, plus on devient peureux... et la peur est un frein puissant à la réussite. Seule votre imagination est source de toutes vos craintes, de toutes vos peurs... Transformez donc votre imaginaire en puissantes pensées d'optimisme. Vous le pouvez. Imaginez le meilleur dans toutes les situations et laissez l'habitude vous servir... Car l'habitude est une force qui doit, par l'application de ses répétitions vous procurer ce qu'il y a de mieux. Prenez désormais de bonnes habitudes. Changez vos rituels. Pensez positivement en chaque situation et gardez l'esprit ouvert. Sachez que c'est par votre imagination que vous pouvez trouver le chemin d'une vie plus harmonieuse. C'est votre imagination qui vous apportera les réponses à vos interrogations. Et c'est encore votre imagination qui vous permettra de trouver le bonheur et la paix. C'est aussi votre imagination qui vous permettra d'être bien dans votre peau.

Il est vrai que la vie est loin d'être parfaite. Mais la vie n'est pas un enfer non plus. La vie n'est pas aussi noire que nous le pensons quelques fois. Il y a certes des obstacles qui s'opposent bien souvent à nos projets, des événements qui nous ralentissent... Mais la vie n'y est pour rien... Les événements comme la rupture affective, la maladie, la mort se présentent à tous les êtres humains. Cela est regrettable mais bien souvent inéluctable.

L'échec dans la vie ne doit pas vous anéantir. C'est une chance incroyable d'en tirer un enseignement. C'est de l'échec que l'on apprend et nous connaissons tous ce type de situation.

La vie est une véritable bénédiction pour chacun de nous. Elle nous offre sans limite des plaisirs, des satisfactions, des événements heureux, le succès, la réussite, la guérison et toutes ses joies simples de la vie quotidienne. Sachons voir la vie avec justesse !

Votre vie est un capital précieux. Il est vital. Votre vie est à l'image de vos pensées. Tout ce que vous imaginez devient votre vie. Alors commencez tout de suite par des pensées positives. Ne recherchez, dans votre esprit, qu'à entretenir une attitude optimiste. Faites le continuellement, chaque seconde, chaque minute, chaque heure comme une nouvelle habitude. Cela doit devenir un réflexe comme respirer, voir ou entendre... Pensez positivement doit faire partie intégrante de votre vie. L'optimisme est votre façon d'agir, votre nouvelle manière d'être. Cessez désormais de souffrir inutilement, car survivre dans la douleur n'est pas vivre ! Personne ne doit accepter de vivre ainsi. Cessez de dramatiser tout ce qui se passe dans votre vie. Lâchez prise sur les événements qui entretiennent vos doutes, vos peurs et amplifient votre douleur. Sachez dire «*non*».

Affirmez avec force et conviction, votre désir de vivre dans le bonheur. Par cette action, vous couperez l'herbe sous le pied à toutes vos souffrances. Vos espoirs sont réalistes et raisonnables. Vous pouvez petit à petit transformer beaucoup de choses en vous et dans votre vie. Vous méritez le bonheur, alors préparez-vous à l'accepter. C'est sûr, le bonheur vous attend ! L'optimisme est une chance, une façon particulière d'aborder la vie. Voir le verre à moitié plein, plutôt qu'à moitié vide, c'est oublier que ce verre étanchera votre soif ! Et c'est cela qui est vraiment important... et optimiste ! Pour votre vie, c'est pareil !

Votre vie n'est ni bonne ni mauvaise, ni parfaite, ni imparfaite, elle n'est que la pendule qui mesure votre existence. Vous êtes «seul maître» de vos sentiments, de vos pensées, de vos actions, et naturellement, des résultats qui vont avec...

Par de meilleures pensées, vous chercherez donc à vivre dans l'harmonie, le bonheur et la paix. Votre espoir vous guide et vous apporte un bien être à chaque instant de votre vie. Votre foi vous accorde plus de tolérance, plus de respect, plus d'harmonie, plus d'amour ! Vous êtes de plus en plus sûr de vous et convaincu des merveilleux moments qui vous attendent. Vous maitrisez votre présent et vous vous offrez un futur radieux.

Vous savez que «pleurer sur votre sort», en redoutant le lendemain, ne vous apportera rien de bon. Vous savez que vivre dans l'agressivité, la rancoeur, la jalousie, perturbera gravement votre état et vous empêchera de trouver le bonheur. Progressivement, sans hâte, au fur et à mesure des répétitions de ce programme, vous emmagasinez les informations nécessaires à votre réussite. Vous lisez et re-lisez toutes ces vérités afin de vous en imprégner.

Cette séance de «*Motivation positive*» vous stimule et vous aide à lutter contre tous les conditionnements négatifs que vous avez subit dans le passé et que vous recevez encore actuellement. Vous ne pouvez pas vous reprocher d'être ce que vous êtes devenu. Vous n'y pouvez rien. Vous plaindre est inutile. Vous savez que vous pouvez tout changer, tout modifier. C'est vous qui détenez le pouvoir de décider... Vous êtes le capitaine de votre navire.

Choisir la voie de l'optimisme et occuper votre esprit par des informations positives est une excellente initiative. Vous êtes bien décidé et fermement convaincu à parcourir les océans du bonheur. Progressivement, vous constatez les bienfaits de ce changement. De jour en jour, à chaque instant de votre vie, vos peurs du lendemain, vos doutes, vos inquiétudes, vos angoisses, vos tristesses, vos regrets quittent votre esprit. Vous avez une vision plus claire de la réalité, un jugement plus juste des situations.

De meilleures pensées s'installent en vous et votre optimisme devient une habitude. Vous êtes en mesure d'apporter une solution constructive à tous vos problèmes.

Désormais, plus rien ne peut altérer votre psychisme, détruire votre santé et vous faire souffrir indéfiniment. Vous êtes de plus en plus confiant. Votre vie s'améliore. Vous êtes conscient de votre pouvoir de changement et du bienfait de vos nouvelles habitudes. Vous êtes confiant en votre avenir.

Chapitre 9

«Viens à la joie et chante, rejette ton habit austère et danse»

Hafiz

Les bonnes ***pensées***

Leçon n° 4 - Les bonnes pensées

Votre vie s'améliore de jour en jour. Vous retrouvez petit à petit de nouvelles sensations. Vous avez le sourire car de nouvelles opportunités s'offrent à vous. Plus vous pensez positivement, plus vous devenez chanceux. Pas à pas, tout se transforme autour de vous. Vous êtes optimiste, la vie vous récompense et tout vous réussit dans votre existence. Chaque soir, vous prenez le temps de vous endormir en paix et parfaitement détendu. Vous respirez calmement. Votre sommeil est profond. Vous dormez bien et vos rêves sont doux et constructifs. Votre corps se repose. Vos nuits sont réparatrices. Vous êtes heureux car toutes vos nouvelles habitudes modifient sensiblement votre vie. Vous êtes plus serein. Vous réalisez avec bonheur toutes les merveilles que produisent ces changements sur votre existence. Vos nouvelles pensées positives vous offrent une véritable qualité de vie. Elles modifient considérablement votre façon d'être et votre façon d'agir. Vous vous sentez plus fort, plus dynamique. Vous savez que vos souffrances ont pour origine votre imagination. Désormais, vous n'acceptez plus de croire à des choses qui ne sont pas réelles et qui créent en vous toutes sortes de perturbations. La peur n'a plus d'emprise sur vous. Vous maîtrisez votre mental. Vous comprenez que votre imagination est une source incroyable de stimuli.

Désormais, il vous appartient de gérer votre imagination afin de vous en servir dans un but positif. Vous ne doutez plus de votre avenir. Vous ne vous angoissez plus face à des situations difficiles. Vous ne souffrez plus par l'alimentation de croyances négatives. Par une imagination positive, vous vous construisez une vie meilleure et propice à la réussite. Votre imagination alimente abondamment votre mental de pensées optimistes. Il n'est jamais trop tard pour grandir et obtenir le succès désiré. Il est toujours temps de changer vos habitudes pour améliorer votre vie. Vous choisissez d'utiliser votre imagination à des fins positives.

Cessez de vous intoxiquer l'esprit de visions négatives. Focalisez votre attention sur des idées joyeuses. Imaginez l'action qui vous propulsera vers la réussite. Lorsque vous désirez marcher pour vous rendre à un endroit précis, que faites-vous ? Sans vous poser de questions, vous faites un premier pas, puis instinctivement, poursuivez votre chemin pour arriver à destination !

Pour changer la direction de votre vie, c'est pareil. Il vous suffit d'agir ! Faites le premier pas ! Osez, osez maintenant ! Sachez agir avec enthousiasme, dans la joie car cela vous aidera à être plus heureux et vous conduira directement sur le chemin du bonheur. Si vous désirez réussir, pensez positivement, agissez avec optimisme et dirigez-vous instinctivement vers le succès. C'est en souriant que l'on devient heureux. C'est en se forçant à être joyeux que l'on devient gai. Faites-en votre nouveau rituel, votre nouvelle façon de vivre... Sachez imaginer l'action qui vous conduira là où vous choisissez d'aller. Vous êtes ce que vous pensez, aussi pensez dès à présent positivement.

Pour vous aider à bien comprendre ce qui se passe sur votre état émotionnel, sachez simplement que quelle que soit la situation présente ou les événements que vous traversez, vous manifestez toujours par votre comportement, un sentiment associé.

Celui-ci finira par vous rattraper et agira sur votre attitude en fonction de votre état émotionnel. Manifestez de la colère et vous deviendrez coléreux. Manifestez de la joie et vous deviendrez joyeux. Lorsqu'un événement extérieur transforme votre état psychique, il vous appartient de le modifier immédiatement par votre volonté d'agir. C'est aussi simple que cela ! Encore faut-il en prendre conscience...

Votre comportement se trouvera à chaque fois modifié parce que vous l'aurez décidé et que vous aurez agi dans ce sens. Si vous stimulez le dynamisme, la joie, le bonheur, votre état psychique vous conduira là où vous l'emmenez. Pour produire un état émotionnel positif et équilibré, vous devez stimuler votre esprit par un comportement optimiste et positif. Agissez dès votre réveil mais aussi à tout moment de votre journée. Ayez des pensées simples remplies de joie et de bonheur. Cultivez en vous l'enthousiasme, l'optimisme et forcez vous à sourire. Plus vous vous stimulerez à agir, plus vous réussirez à prendre de bonnes habitudes.

Ayez confiance en vous et recevez les bienfaits de votre engagement. Chaque jour, vous vous sentez de mieux en mieux. Vous comprenez le fait que les autres puissent penser et agir différemment. Vous acceptez ces différences. Vous ne vous opposez plus impulsivement à ceux qui ne partagent pas votre avis ou votre vision du monde. Vous maîtrisez vos émotions tout en acceptant avec respect les idées des autres.

Vous avez de plus en plus de patience. Vous vous réjouissez de votre nouveau comportement. Vous êtes heureux de constater que vos pensées positives renforcent votre confiance en vous. Vous vous sentez différent.

Vous acceptez cette différence comme le début d'une transformation positive. Vous êtes fier de vos progrès accomplis. Vous n'encombrez plus votre esprit de pensées négatives. Vous ne pensez plus aux événements désagréables de votre vie, aux circonstances néfastes du passé. Vous cessez de vous lamenter. Vous ne regrettez rien. Vous savez que toutes les idées noires que vous ruminerez dans votre esprit, ne vous amèneront rien de bon. Ces pensées sont comme un poison qui agira contre vous. Vos expériences malheureuses d'hier sont de puissants stimulants pour votre vie présente et votre avenir. Vous êtes déterminé à vous libérer de toutes vos angoisses, vos peurs limitatives. Vous avez de plus en plus confiance en vous. Votre imagination vous apporte une vision optimiste et vous construisez votre avenir de façon positive. Toutes pensées de découragement, de crainte et de pessimisme sont à écarter énergiquement de votre esprit. Votre volonté de transformer votre avenir est inébranlable. Vous ne cédez pas à la tentation de critiquer, de condamner, de vous énerver. Souvenez-vous que votre jugement sur les choses, vos bonnes décisions et votre vision objective de la réalité se troublent toujours lorsque vous manifestez de l'agressivité. Vous êtes donc déterminé à ne pas céder à vos pulsions habituelles.

Vous maîtrisez de mieux en mieux vos réactions. Vous agissez positivement en appliquant tous les principes fondamentaux de l'optimisme. Vous savez désormais que vos pensées vous conduisent là où vous désirez aller. Vous possédez le pouvoir de transformer votre vie par des pensées positives.

Quel que soit votre état de conscience, vous êtes de plus en plus calme, serein et décidé à réussir votre existence.

A table, vous évitez de converser inutilement, de batailler pour rien, et de vous contrarier. Vous mangez calmement sans heurt et en appréciant la saveur de vos aliments. Vous êtes heureux de partager cet instant et reconnaissant de ce qui vous est accordé de manger. Vous vous détendez. Vous appréciez votre repas et vous digérez bien. Tout votre corps, tous vos organes fonctionnent de mieux en mieux. Vous vous sentez bien, parfaitement équilibré, heureux.

Quelques exercices de détente pratiqués régulièrement favorisent votre humeur, votre sérénité et votre bien-être. Une marche quotidienne d'une vingtaine de minutes, par exemple, améliore sensiblement votre souffle et calme votre esprit.

A tout moment de la journée, de bonnes pensées vous accompagnent et vous avez le sourire. Vous savez vous détendre et vivre dans la joie.

Désormais, vous prenez votre temps. Rien ni personne ne gère votre vie. Vous êtes détendu, car vous avez confiance en vous. Vous faites preuve d'une énergie positive et vous êtes résolument optimiste. Vous avez en vous de bonnes pensées.

Chapitre 10

«Les hommes parlent de la victoire comme d'une chance.
C'est le travail qui fait la victoire»

Ralph Waldo Emerson

Entraînement ***positif***

Leçon n° 5 - Entraînement positif

Pour changer votre vie et obtenir des résultats, il vous faut vous entrainer régulièrement. Désormais, à chaque seconde de votre vie, préparez-vous à un entrainement sans faille. Apprenez à vivre dans le calme. Inutile de vous énerver, de chercher l'agitation. Eviter les contrariétés et sachez que toutes manifestations de mauvaise humeur sont des obstacles majeurs à votre réussite, à votre bonheur et à votre santé. Vivre dans la paix et la sérénité, sans agressivité est gage de succès. Découvrez votre nouvelle façon de vous comporter.

Vous êtes calme, patient et prenez le temps de vivre. Vous êtes maître de votre corps, de vos pensées et vous prenez conscience de ce qui est bon pour vous. Sans passivité, sans lâcheté vous modifiez votre manière d'agir. Vous êtes posé, calme, sans nervosité.

Vous développez par votre entrainement répétitif, un tempérament serein. Votre mental reste de marbre face aux agressions extérieures. Vous êtes de plus en plus convaincu de votre force intérieure et vous agissez avec patience.

Votre équilibre psychique est en harmonie avec vos actes. Vous agissez sans précipitation, sans violence. Vous savez écouter sans interrompre et savez vous mettre à la place de l'autre. En douceur, sans arrogance, sans mépris vous vous entrainez à faire face à tous les événements nocifs que vous rencontrez dans votre vie. Cela devient pour vous un jeu. Vous en maîtrisez les règles. Vous êtes le grand gagnant de cette partie.

Comme le ferait le conducteur d'une voiture, vous conduisez votre vie. Avec souplesse, sans agressivité, vous parcourez des kilomètres sans jamais vous soucier de la distance. Vous savez que la voiture vous mènera à bon port. Il en est de même pour votre vie. En douceur, dans un bonheur mérité, vous conduisez votre existence vers le chemin du succès.

Quelle que soit la durée, vous savez que vous y arriverez. Votre nouvelle manière de penser, votre nouvelle manière d'agir, vous en garantit la réussite. C'est une conséquence évidente de votre succès. Vos convictions sont profondes et vos pensées sont optimistes. Vous attachez énormément d'importance à votre entrainement. Chaque détail compte.

Vous savez qu'il vous faut travailler dur sur votre manière de penser et conserver une attitude positive quelle qu'en soit la situation. Vous ne vous faites plus de soucis pour l'avenir, car vous tourmenter vous paralyse et vous empêche de prendre de bonnes et saines décisions. Vous êtes tenace, combatif. Vous avez l'esprit vif et vous acceptez les moments difficiles avec fair-play.

Vous terminez tout ce que vous commencez sans jamais vous plaindre. Tous les entrainements que vous débutez sont un moment important de votre vie et vous les terminez avec joie.

Vous ne faites pas partie de ceux qui abandonnent aux moindres obstacles. Encore et encore vous acceptez l'entrainement et les règles du jeu. Vous êtes fort, plus fort. Vous avez en vous la victoire. Vous êtes... un gagnant. Votre entrainement est une des clés importantes de votre réussite. Votre mental est d'acier et vous n'êtes pas de ceux qui se lassent vite car vous savez que vous vous construisez une vie meilleure. L'avenir vous appartient et vous faites tout ce qu'il faut pour obtenir ce que vous voulez. La vie vous apportera naturellement le bien que vous attendez. Vous serez récompensé de vos nombreux efforts. C'est le résultat puissant du pouvoir de l'optimisme.

Tous vos projets positifs se réaliseront dès que vous le déciderez. Prenez donc l'habitude de penser positivement. Abandonnez vos anciens réflexes nocifs de croire que rien n'est possible. Evitez de croire que vous avez toujours raison. Laissez de côté vos habitudes néfastes. Conservez au plus profond de votre être, le meilleur des suggestions optimistes. Soyez positif même lorsque les circonstances du destin vous semblent contraire.

Gardez la foi et soyez patient. Remplacez sans plus tarder, vos incertitudes par des certitudes. Oui, cela est possible ! Oui, j'en suis capable ! Oui j'ai confiance en moi. Soyez optimiste et positif. Ne doutez plus de vous. Ayez foi en votre bonne étoile et pensez que vous êtes le seul à maîtriser votre destinée. Oui, je le veux et je peux le faire ! Ainsi, vous stimulez en vous un courant de réussite et de succès. Vous vous entrainez à conditionner votre esprit par la répétition inlassable de ce programme de suggestions optimistes. Vous avez foi en cette méthode. Vous comprenez ce que vous étudiez. Vous êtes incroyablement doué. Vous réussissez tout ce que vous entreprenez. Vous êtes fort et vous stimulez en vous toute

l'énergie positive de réussite et de bien-être. Votre capacité à résister aux événements négatifs, votre foi, votre croyance positive augmentent au fur et à mesure de votre entrainement. Vous devenez chaque jour de plus en plus optimiste. Vous mesurez votre progression et vous êtes fier de vos résultats. Chaque jour, vous vous entrainez à avoir de bonnes pensées, des pensées positives.

La peur n'a aucune emprise sur vous. La panique n'influence pas votre façon de vivre. Vous ne vous énervez pas et vous ne cédez pas à l'excitation. En toutes circonstances, vous gardez votre calme et votre sérénité. Vous ne vous imaginez rien de plus que ce que vous observez. Vos problèmes ne sont que des obstacles. Ces obstacles, petits ou gros, sont faits pour être contournés. Toutes solutions positives trouvent leurs réponses en vous. Par des pensées d'optimiste, vous imaginez les réponses qui transformeront ces difficultés en de réelles actions positives. Tout vous semble facile. Vous vous sentez de mieux en mieux. Votre angoisse diminue de jour en jour car vous cessez de l'alimenter d'idées négatives.

Votre volonté de réussir, vous pousse à avoir une imagination fertile en bonnes pensées. Votre énergie est focalisée sur l'aspect positif de chaque chose. Vous savez très bien que vous pouvez modifier votre façon de percevoir la réalité. Votre avez le pouvoir de modifier la direction de votre vie. Votre existence peut alors changer en mieux. C'est vous et vous seul qui le décidez. Vous pouvez obtenir plus de satisfaction, plus de bien-être et plus de bonheur en appliquant sans relâche les principes de cette séance de «*Motivation positive*».

Vous vous détournez des personnes négatives. Vous vous écartez de ceux qui vous procurent des idées pessimistes et cherchent à entretenir en vous des pensées déprimantes.

Vous vous éloignez de plus en plus facilement de cet univers toxique. Vous ne tenez pas à être contaminé par un environnement nocif perturbant votre bonne humeur et votre joie de vivre. Vous savez qu'il en va de votre équilibre, de votre santé, de votre salut...

Vous recherchez essentiellement à partager des émotions rassurantes, saines et positives. Vous savez qu'il est nécessaire de savoir se remettre en question. Sans hésitation vous modifiez profondément vos anciennes habitudes nuisibles. Vous changez sans état d'âme, votre façon d'agir, pour vous offrir une vie plus harmonieuse, plus optimiste.

Toutes vos pensées sont plus agréables et plus enthousiastes. Elles produisent inévitablement sur vous, un incroyable changement positif.

Vous vous sentez de mieux en mieux. Vous êtes plus sûr de vous, plus calme, plus heureux. Vous vous sentez plus fort. Vous devenez plus optimiste.

Chapitre 11

«Un corps sain est la bonne demeure de l'âme»

Sir Francis Bacon

Corps & *esprit*

Leçon n° 6 - Corps & esprit

Nous avons l'habitude de croire que les événements de notre vie arrivent par hasard. Nous pensons que la chance ou la malchance décident de notre sort, sans aucune raison et que l'on ne peut rien y faire. N'en déplaise à certains, ceci est entièrement faux ! La chance ou la malchance n'ont aucun pouvoir sur vous. Elles n'ont que l'ambition de répondre a vos demandes. Souvenez-vous, vous êtes ce que vous pensez !

Tout événement a une cause, dont nous sommes bien souvent responsables. Il faut perdre cette habitude de croire que notre vie est comme un bateau qui glisse sur un long fleuve tranquille et que les courants nous poussent vers l'océan, que rien, ni personne ne peut changer sa trajectoire, que nous sommes victimes de notre destinée. Cette métaphore est affreuse et sans espoir. Mais rassurez-vous, cela est entièrement faux ! Nous sommes tous, maître de notre destin ! Naturellement, vous pensez et agissez sur chaque événement de votre existence de manière consciente ou inconsciente. Aussi, il faut comprendre qu'être responsable de sa vie, ce n'est pas culpabiliser ou reporter une faute sur les autres. Etre responsable, c'est être conscient du pouvoir que vous avez sur votre destinée.

Lorsque vous portez une accusation sur quelqu'un, cela vous rassure mais ne résout en rien le problème que vous rencontrez. Etre responsable de sa vie, c'est mesurer les conséquences de chacun des actes que vous posez. Etre responsable de sa vie, c'est accepter que toutes vos actions passées ou immédiates sont la cause de votre devenir. Enfin, être responsable, c'est assumer les règles de l'existence avec humilité et optimisme. Prenez vos propres responsabilités et agissez différemment pour modifier positivement votre vie. C'est en devenant responsable et en agissant différemment que votre avenir changera. Ne l'oubliez pas, vous êtes le conducteur de votre vie. Vous construisez votre futur de manière différente. Votre objectif vise une vie plus abondante, plus harmonieuse, plus sereine et plus riche. Vous devez avoir confiance en vous, vous devez avoir confiance en votre devenir.

Il n'est jamais trop tard pour changer et modifier votre destin. Il est temps de vous réveiller et de vivre votre vie avec enthousiasme et bonheur. Sachez que rien n'est figé. Tout se transforme, évolue. Vous décidez à chaque seconde de la direction que vous prenez. Vous avancez, plus serein et plus fort vers le succès.

Rester immobile, sans oser agir est stupide car vous avez les capacités mentales, physiques et intellectuelles de modifier positivement votre vie. Vous savez désormais que votre esprit possède toute une palette de suggestions positives essentielles à la réussite de vos projets.

Vous devez agir immédiatement ! Votre corps est le véhicule de votre esprit dans ce monde matériel. Chaque obstacle est comme un challenge qui permet d'évaluer votre progression. Les événements sont autant d'expériences qui enrichissent votre existence et vous conduisent vers le succès.

Les difficultés que vous rencontrez ne sont pas à rejeter, bien au contraire. Cela vous permet non seulement de mesurer votre progression mais aussi de vous familiariser avec la réussite. Nous connaissons tous des épreuves dans notre vie. Les désillusions, les contrariétés, les retards, les échecs sont autant d'obstacles à surmonter. Ils alimentent la vie de chacun de nous. Il faut les accepter. Cela fait partie des règles de la vie. Se révolter est inutile, se lamenter ne sert à rien. Les fuir est une erreur car cela ne vous permet pas d'évoluer. Tôt ou tard, le problème réapparaîtra et vous devrez à nouveau y faire face. Que ferez-vous à ce moment là ?

Soyez résolument optimiste et acceptez le mur qui se dresse devant vous. Utilisez votre savoir et votre sagesse avec patience et persévérance. Sachez reconnaître vos limites et prenez le temps d'acquérir de nouvelles connaissances.

Vos échecs ne sont que des expériences, rien de plus. Sachez les accueillir avec enthousiasme et optimisme. Vous franchirez alors les épreuves avec beaucoup plus de facilité. La chance sourit aux audacieux, pensez-y ! Désormais, vous êtes conscient qu'il vous appartient de modifier certains éléments de votre existence. Vous pourrez même agir pour le bien de votre entourage. Mais n'oubliez jamais qu'il y a des événements pour lesquels, votre désir de bien faire, de vouloir plus, sera incompatible avec votre équilibre de vie. Certaines situations vous seront simplement inaccessibles. Surestimer vos capacités n'est pas propice à votre succès. Voyez grand et juste. Prenez le temps de grandir. Par votre obstination, votre soif d'apprendre et votre détermination à réussir coûte que coûte, vous vous rapprocherez sans doute de ce point.

Mais il faut quelquefois accepter de ne pas pouvoir y accéder. Nous avons tous nos limites. Aussi, il est nécessaire de bien nous connaître. Inutile de chercher à gagner un marathon si vous ne savez pas marcher. Apprenez d'abord à vous tenir debout sur vos jambes et l'avenir vous apportera ce que vous lui avez commandé. Le travail est quelquefois long. Votre investissement est total et votre volonté sans faille. En comprenant cela, vous pourrez facilement modifier certains éléments de votre vie à commencer par votre façon de penser. Ensuite entrainez votre corps et préparez vous à la victoire.

Commencez par garder le sourire en toutes circonstances. Cela est un début et vous ouvrira bien des portes. Votre humeur sera égale et vous vivrez en harmonie avec votre entourage. En vous intéressant aux autres, vous apprendrez beaucoup sur vous même. Vous prendrez le temps de les écouter. Vous trouverez toujours un moment pour chercher à évoluer en cultivant votre esprit.

Vous n'avez aucune raison d'avoir peur de l'avenir, de ce qui n'est pas arrivé, de ce que vous ne connaissez pas. Ne craignez pas l'inconnu. Osez, soyez audacieux, agissez en toutes circonstances avec enthousiasme et optimisme. Ne vous laissez pas influencer par de mauvaises idées. Allez de l'avant et soyez un battant. Il n'y a aucune raison valable de refuser de grandir. Le succès est à votre portée. Vous le savez bien, même l'échec vous donnera les moyens de réussir. Votre destin est entre vos mains. Vous devenez de plus en plus fort. Vous êtes résolument positif, tout vous réussit. Enfin, pour optimiser votre existence, mieux vivre et réussir, il est fondamental de bien respirer. Pensez donc à respirer correctement par le nez, lentement et profondément. C'est en apprenant à bien respirer que vous oxygénerez correctement votre sang. Cela vous donnera plus d'énergie, de force et de vitalité.

Toutes les personnes qui respirent bien sont plus calmes. Elles gardent plus facilement leur sang-froid et cela a un atout majeur... Elles sont moins émotives et donc moins vulnérables. Elles résistent mieux aux agressions extérieures.

Comme elles, prenez le temps de respirer profondément, dans le calme, à l'occasion d'une promenade après votre déjeuner par exemple. Il est important de vous détendre chaque jour quelques minutes afin d'améliorer votre souffle et votre bien-être. Soyez confiant en la vie.

La réussite dépend aussi de votre état physique. Respectez votre corps autant que votre esprit.

Prenez le temps de vous reposer, de respirer et d'agir !

(Retour au sommaire, cliquez ici)

Chapitre 12

«On appelle joie, cet état de l'être qui n'a besoin de rien pour être heureux».

André Gide

Emotions ***positives***

Leçon n° 7 - Emotions positives

Votre vie actuelle et l'environnement dans lequel vous évoluez est la conséquence de vos pensées passées. C'est aussi le résultat de vos pensées présentes. Inutile de vous remémorer les situations désastreuses que vous avez pu vivre hier.

Cessez de vous lamenter. Sachez garder de la hauteur sur les événements de votre vie passée. Prenez de la distance avec les actes de votre entourage que vous percevez négativement. N'hésitez pas à prendre du recul sur les paroles ou propos que vous entendez et qui sont susceptibles de vous blesser.

Souvenez vous que c'est l'idée que vous vous faites des situations qui oriente vos émotions. Sachez vous détacher des opinions d'autrui. N'entrez pas dans d'interminables débats stériles. Coupez court aux conversations évoquant la critique et les plaintes. Ayez encore plus de jugement et de conscience sur la réalité des situations.

Gardez vous de critiquer vous même. Soyez humble sur les événements présents. Restez serein en toutes circonstances. Ne vous laissez pas entrainer par vos émotions.

Ne cédez pas à la colère, à l'énervement, à l'agitation, à la susceptibilité, à l'arrogance. Soyez vigilant sur l'apparence des situations. Vos mauvaises émotions vous masquent quelques fois la réalité. Soyez plus lucide et conservez tout votre calme. Imaginez-vous spectateur de la scène que vous vivez. Voyez votre vie d'un point de vue différent. Observez vous agir, parler, penser ou bouger. Ainsi, vous apprendrez à mieux vous connaitre et maîtriserez parfaitement vos émotions. Vous ressentirez les situations avec plus d'intelligence, de subtilité. Cela vous sera profitable. Cela vous apportera plus de contrôle sur votre existence, et ainsi vous modifierez votre destinée.

L'excès de prudence, de méfiance ne vous apportera rien de bon. Ils sont la cause de vos peurs et de vos nombreuses angoisses. Chaque obstacle que vous rencontrez devra être considéré avec lucidité. Ne vous laissez pas guider par votre instinct primaire qui vous pousse naturellement à penser négativement.

La télévision, la presse, la radio véhiculent autant de messages, autant d'informations ou d'événements qui conditionnent petit à petit nos comportements. Sachez vous en détacher. Osez couper le contact avec ses sources anxiogènes. Réduisez votre attention sur ces médias et focalisez-vous essentiellement sur les bonnes nouvelles. Faites face à tous ces ancrages indésirables en utilisant votre conscience positive.

Sachez refuser de recevoir en vous les messages négatifs que l'on vous impose. Voyez ce qui se passe autour de vous et en vous. Ne suivez pas instinctivement le chemin que l'on vous ouvre. Soyez maître de votre vie. Décidez de ce qui est bon pour vous.

Vous voyez, vous êtes déjà plus fort et plus indépendant face à l'influence qu'exerce le milieu ambiant sur vous. Vous vous sentez capable de réagir, de refuser ou d'accepter les informations et les messages que l'on vous impose. Vous vous sentez plus libre de choisir. Votre analyse est pertinente et vous détectez immédiatement les bonnes ou mauvaises énergies. Vous devenez de jour en jour plus perspicace, plus fort et plus conscient de ce que vous souhaitez faire de votre vie.

Vos paroles intérieures sont positives. Naturellement vous devenez optimiste. Les multiples efforts que vous vous imposez, en vous persuadant, en vous répétant, progressivement et inlassablement deviennent une habitude intellectuelle qui conditionne votre esprit de manière positive. Ces nouveaux rituels envahissent progressivement votre être tout entier et chassent efficacement toutes manifestations anciennes. Vous modifiez profondément votre existence dans le sens positif. Vous appréciez de mieux en mieux le sens de votre vie. L'optimisme dont vous faites preuve devient peu à peu votre nouvelle manière de vivre.

En lisant, en relisant, en vous répétant sans cesse toutes ces vérités, vous transformez inévitablement votre existence. Vous ressentez ce changement en vous. Votre entourage vous en fait la remarque. Vous améliorez vos rapports avec les autres. Vous percevez la vie avec plus d'optimisme. Jour après jour, vous vous sentez de mieux en mieux.

Plus vous travaillez dur, plus votre état de conscience se nourrit de connaissances et d'expériences nécessaires à votre réussite. Vos efforts et votre travail quotidien, à travers l'étude de toutes vos leçons, sont source d'une grande joie. C'est également une grande satisfaction pour vous. Vous êtes émerveillé par tant de changement sur votre personne.

Vous reconnaissez que vos efforts ne sont pas vains et qu'ils vous apportent de formidables résultats. Vous savez que votre investissement personnel est un puissant levier de votre succès. Plus rien ne vous dérange. Vous avez une grande maîtrise de votre vie, de votre mental. Désormais, vous ré-éduquez vos émotions afin de choisir le chemin le plus propice à votre réussite. Vos émotions ne vous dirigent plus.

C'est vous qui les maîtrisez. Inutile de penser la peur ou l'angoisse car vous avez suffisamment de force et de courage pour les écarter énergiquement et modifier votre vision des choses. De toute évidence, il ne s'agit pas de se contenter de rejeter toutes vos pensées positives. Vous devez calmement, analyser chacune d'entre elle et aborder les situations avec pragmatisme. Inutile de vous encombrer l'esprit de pensées provocant de la douleur ou des perturbations.

Après réflexion, vous décidez de penser positivement. Vous combattez brillamment toutes situations négatives. Vous prenez les bonnes décisions qui vous conduisent inévitablement à adopter un état de pensée optimiste et serein. Vous êtes en accord avec vos objectifs. Vous souhaitez réussir et atteindre le succès. Vous n'êtes plus perméable aux pensées ou situations négatives. Vous décidez de penser positivement. Vous êtes maître de votre vie.

Vous vous sentez plus calme, plus fort et vous augmentez votre bien-être. Vos émotions sont douces et belles. Vous êtes heureux. Vous assumez votre vie et les conséquences de chacun de vos actes. Votre courage à aborder les difficultés de votre vie est remarquable. Vous surmontez de plus en plus facilement les obstacles qui se dressent devant vous avec patience et détermination. Vous gardez le sourire en toutes circonstances.

Cela devient un jeu pour vous et vous vous félicitez de votre réussite. Chaque pas accompli est une victoire pour vous, et aujourd'hui, vous êtes sur le chemin de votre succès.

Depuis toujours, l'homme a dû se mesurer à son environnement, aux événements extérieurs et à l'ensemble des tribus concurrentes. C'est ainsi que pour survivre, il a su s'adapter et évoluer positivement en dominant les autres espèces animales. Comme nos ancêtres, sachez à tout moment, vous adapter aux multiples circonstances que nous offre la vie. Soyez heureux de vivre cette formidable époque.

Réjouissez vous de vos nombreux succès et ayez confiance en vous. Par dessus tout, soyez optimiste. Inutile d'avoir du remords sur vos erreurs passées. Ne vous complaisez pas non plus en regrets inutiles. Ne vous lamentez pas non plus sur les actes manqués de votre existence. Soyez indulgent avec vous-même, soyez indulgent avec les autres.

Toutes vos erreurs commises sont une incroyable source d'expériences. Elles enrichissent votre vie et vous permettent de progresser. Vos émotions désormais maîtrisées vous préparent à changer votre vie.

Vous êtes sur le chemin de votre succès. Ne doutez plus de vous. Vos émotions sont plus que positives.

Vous rayonnez d'optimisme. Vous aimez la vie et la vie vous aime.

Chapitre 13

«Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur»

Albert Camus

Changer ***définitivement***

Leçon n° 8 - Changer définitivement

Rien n'est plus difficile que de se débarrasser d'une douleur mentale lorsque l'on ne connaît pas la formule qui élimine systématiquement de notre esprit toutes pensées négatives quelles soient d'agressivité, d'angoisse, de lassitude ou de tristesse.

Pour ce faire, rien de plus simple que de modifier votre vision du scénario que vous percevez. Focalisez donc votre esprit sur des pensées positives en imaginant une autre histoire possible. Pensez à des événements ou des situations qui vous apportent de la joie et du bonheur. Stimulez votre mental en visualisant de bons moments vécus.

Ainsi, spontanément, en quelques minutes, vos paroles deviendront moins agressives, vos gestes plus harmonieux et votre esprit retrouvera sa sérénité. Vous vous libérerez immédiatement des tourments de votre mental.

En agissant ainsi, vous commencez par prendre conscience de votre pouvoir et vous changez définitivement votre façon d'agir. Votre état psychique et physique évoluent positivement. Vous vous libérez de vos angoisses et du stress.

Vous occupez votre esprit par d'agréables pensées, de belles images. Votre volonté à voir la vie de façon positive vous pousse à vivre dans la joie et la bonne humeur. Vous changez votre perception de la vie pour adopter une attitude optimiste. Sans effort, vos paroles, vos gestes obéissent à vos pensées. Vous êtes naturellement plus calme, plus agréable. Votre personnalité est plus harmonieuse, plus paisible. Vous voyez votre avenir prendre un meilleur chemin. Vous êtes conscient de votre changement.

Vous décidez maintenant de prendre votre vie en main. Vous abordez les problèmes que vous rencontrez avec plus de philosophie et moins de peur. Vous savez que vos anciennes croyances ne vous apportent rien de bon. Vous avez foi en vous. Vous agissez différemment. Vous parlez plus calmement, le son de votre voix est plus agréable, moins nerveux. Vous ne haussez plus la voix pour vous affirmer. Cela n'est pas nécessaire car vos paroles sont posées, vos propos plus mesurés et le ton que vous utilisez en est plus doux.

Vous réussissez à vous faire entendre, à imposer vos idées et vous sortez gagnants de toutes situations conflictuelles. Vous ne cherchez plus la querelle. Vous savez habilement vous détourner des conversations pessimistes. Vous ne participez à aucune discussion déprimante. Vous évitez de fréquenter les personnes dépressives.

Quel que soit ce qui se passe, vous donnez avant tout une image positive. Vous devenez un bon exemple pour tous. Sans compter, ni arrière pensée, vous offrez généreusement votre enthousiasme autour de vous. Partagez abondamment votre joie de vivre, votre optimisme avec votre entourage. Votre sourire et votre joie de vivre leur apportent une source de bonne humeur. Vous savez que votre optimisme leur est salutaire.

A chaque moment, vous ne vous apitoyez pas sur leur sort car vous savez que les plaindre ne pourra les aider. Avec patience, vous les écoutez, comprenez leurs souffrances et les encouragez vivement à vivre autrement. Vous les poussez à changer, à modifier leur existence. Vous savez que cela est possible et vous leur dites. Vous savez mieux que quiconque que changer n'est pas un rêve mais une réalité. Vous savez également éviter tout excès d'aide ou assistanat afin de ne pas dépasser vos propres limites.

Les interminables conversations moralisatrices ou pessimistes chargées d'émotions négatives sont à éviter car elles sont néfastes pour votre équilibre. Les fréquentations de personnes instables, déprimées, négatives peuvent aussi bien vous nuire personnellement qu'amplifier la souffrance de celles ou ceux que vous vouliez aider. Aussi, vous agissez intelligemment en recherchant plus particulièrement la compagnie des gens heureux, optimistes et équilibrés. Vous partagez sans modération votre joie de vivre. Votre plaisir de découvrir tant de changement possible, vous apporte une énergie positive. Vous êtes heureux de votre bonheur et satisfait de votre réussite. Vous laisserez à des personnes plus solides que vous, le soin de les aider à surmonter leur faiblesse, leur pessimisme, leur déprime. Vous laisserez à d'autres personnes plus équilibrées et plus solides que vous le soin de s'occuper d'eux.

Vous vous concentrez sur votre objectif, votre réussite de vie et vos succès futurs. Vous agissez positivement pour vous et votre devenir en toutes circonstances. Vous mesurez votre progression et les résultats de votre travail sur vous. Vous attirez la réussite par vos efforts réguliers. Votre persévérance, vos convictions positives et votre optimisme augmentent de jour en jour. Vous devenez plus fort, plus grand, plus heureux, plus optimiste.

Vous attirez le succès, l'abondance et la réussite sans excès de comportement, modestement mais conscient du chemin parcouru. Vous n'exagérez pas l'importance de votre succès afin de ne pas nuire à votre progression. Votre imagination sert positivement vos émotions et vous maîtrisez parfaitement votre progression sans jamais nuire à votre efficacité.

Vos peurs, vos craintes, vos doutes, vos inquiétudes, vos angoisses, vos tristesses sont autant de causes qui nuisent à votre succès et vous paralysent dans l'action de réussir. Vous refusez énergiquement de devenir l'esclave de vos émotions. Vous prenez conscience du pouvoir de l'optimisme et dominez vos pensées. Vous savez que la perfection n'est pas de ce monde. Vous êtes réaliste et acceptez que vous ne pouvez prétendre à un bonheur parfait. Le bonheur n'est pas un état permanent. Aussi vous n'hésitez pas à savourer le plaisir des petits moments de bonheur que constituent votre vie quotidienne. La vie est pleine de bonnes surprises. Aussi, il vous appartient d'agir de façon à vous en offrir de formidables tranches. C'est à vous qu'en revient le pouvoir de décision ! Plus vous en multipliez les moments, moins il y aura de place au malheur. Sachez en apprécier la saveur. Provoquez la chance et voyez en chaque instant une note positive. Jour après jour, vous êtes de plus en plus optimiste.

Souvenez-vous, les échecs, la maladie n'ont rien à voir avec la malchance. Ce n'est que la conséquence logique de votre façon de penser, de vos paroles, de vos actes... N'oubliez jamais que c'est vous et vous seul qui avez le pouvoir d'agir. Votre vie vous appartient. Même si des événements extérieurs interviennent dans le déroulement d'une situation, vous êtes seul responsable de tout ce qui vous arrive.

Il vous appartient de décider du cheminement de votre vie. Vous n'êtes pas victime de votre destin mais bien l'acteur de votre destinée... Vous avez le pouvoir d'accepter ou de refuser les situations présentes et d'améliorer votre quotidien.

Vous contrôlez votre vie de mieux en mieux sans jamais vous en plaindre.

Vous savez qu'il est vain de se lamenter ou de critiquer telle ou telle personne. Cela ne vous apporte rien de bon. L'unique action à réaliser est de se décider à comprendre que la cause de tout événement de notre vie, vient de nous.

Il faut sagement en admettre l'évidence et la réalité.

Dès à présent, vous changez positivement et définitivement votre façon de réagir et acceptez de penser positivement.

(Retour au sommaire, cliquez ici)

Chapitre 14

«Plus est en nous»

Inscription sur le fronton du temple de Delphes

Programmation ***positive***

Leçon 9 - Programmation positive

Devant toutes sortes de situations, vous savez maintenant garder votre sang froid. Vous êtes patient en toutes circonstances. Vous avez compris combien il est important de maîtriser ses émotions.

Aussi, dans toutes relations, vous vous efforcez d'écouter attentivement les opinions des autres. Vous cherchez naturellement à les comprendre. Vous recevez les informations et vous les analysez calmement, sans réaction vive. Vous cherchez à saisir le message de votre interlocuteur en acceptant sincèrement de voir les choses de son point de vue. Si votre opinion s'oppose à ses idées, vous évitez de vous énerver, de vous fâcher ou de monter le ton de votre voix. Vous respectez avec dignité la personne avec qui vous parlez. Avec gentillesse, vous vous efforcez de ne pas l'offenser par des propos ou des actes malveillants. Vous n'avez aucun droit d'obliger les gens à partager votre avis, à penser comme vous.

La différence est une richesse. Sachez exploiter dans toutes sortes de situations ces différences. Dans certains cas, vos relations s'uniront à vos idées. Ils le feront alors spontanément sans contrainte de votre part, sans chantage ou autres manipulations. Votre rapport avec les autres sera toujours

un échange sincère, loyal et cordial. C'est dans le partage et le respect que l'on apprécie l'échange. Vos conversations seront alors équilibrées et une fois de plus, vous vous assurerez le succès auprès de vos interlocuteurs. Ils seront bien souvent sous votre charme, acquis à votre cause et admiratifs par tant d'écoute et de compréhension. Le plus naturellement du monde, vous deviendrez de bons amis.

C'est dans votre intérêt que de passer le plus clair de votre temps à vivre dans la joie et la bonne humeur. Vous en retirerez automatiquement une satisfaction qui renforcera votre estime de vous. Vous serez alors encore plus fort. Pour cela, vous devez donc apprendre à vous stimuler, à vous encourager.

Vous devez coûte que coûte maintenir en vous le maximum de pensées positives et garder votre attitude optimiste face aux contraintes de votre vie.

Si vous ne faites pas cela, aucune personne ne pourra le faire pour vous. Hélas, vous ne recevrez pas non plus une aide extérieure. Il n'y a que vous qui puissiez agir positivement. Votre estime de vous, votre confiance en vous sont autant de forces qui vous permettent de surmonter les obstacles du quotidien.

Vous gardez en mémoire les grands principes de cette méthode afin de maintenir votre objectif. Vous avez décidé de réussir et rien ni personne ne pourra vous persuader du contraire. Vous êtes calme et serein, confiant en votre avenir et votre esprit est tourné vers l'optimisme.

Vous êtes de plus en plus fort. Vous savez mieux que quiconque que la tristesse, la mélancolie ou la dépression deviennent vite une mauvaise habitude.

Vous connaissez leurs effets néfastes et dévastateurs sur votre personne. Vous savez qu'il faut se ré-éduquer, se conditionner par un entrainement répétitif et constant. Aussi, pour votre salut, vous acceptez de lire, de relire, d'étudier, de décortiquer chacun de ces chapitres afin de vous en imprégner au plus profond de votre âme. C'est une absolue nécessité. C'est une des clés qui vous conduira à la victoire.

Vous connaissez l'importance de ce programme et vous savez que votre réussite dépend de votre obstination dans ce travail. Ce conditionnement psychique est un véritable entrainement, une série de répétitions, un ensemble de modifications dans vos pensées, dans votre comportement, paroles et actes. C'est un outil indispensable à l'obtention de votre succès.

Comme un sportif de haut niveau, vous vous entrainez avec persévérance, courage et volonté dans le but d'acquérir les meilleurs résultats. Vous vous suggestionnez tout au long de votre journée à garder votre optimisme sur les événements de votre vie. Votre regard positif sur les choses, vos paroles apaisantes ou vos actions bienveillantes sont autant de preuves qui démontrent votre volonté de réussir. Vous augmentez ainsi votre aptitude à acquérir le succès.

Chercher par dessus tout à être positif ou optimiste ne signifie pas seulement ne voir que le bon côté de la vie en oubliant sa réalité. Chercher à garder son calme, rester en paix, ne pas choisir de rompre avec sa tranquillité, éviter de s'exciter ne veut pas dire éliminer votre sensibilité ou votre personnalité. Non, pas du tout ! Simplement, comprendre que les obstacles qui surgissent sur notre chemin ne doivent plus être source de problèmes pour vous. Vous devez en prendre conscience, les aborder sans peur. Vous devez chercher à surmonter chaque problème que vous rencontrez.

Votre analyse de la situation vous permettra de les comprendre. Vous agirez alors avec efficacité. Pensez à un athlète sportif des jeux olympiques qui a pour objectif de battre un record et décrocher une médaille.

Quelle que soit sa discipline, c'est sans crainte et sans angoisse qu'il arrive sur le stade pour se mesurer à ses rivaux lors de l'épreuve. C'est dans l'enthousiasme, la confiance et la persévérance, qu'il se lance alors dans la compétition. Sans remords et sans crainte, avec optimisme et fermeté, il agit au meilleur de sa forme, quelle soit psychique mais également physique.

Ses longues périodes de préparation, ses entrainements répétitifs sont source des résultats attendus. Un sportif de haut niveau ne se lamente jamais à longueur de journée sur l'échec de la compétition passée. Il pense toujours à la prochaine épreuve qu'il aura à disputer, au plaisir qu'il aura de triompher et au bonheur qu'il procurera à des milliers de supporters.

Tous ces échecs passés n'auront aucune emprise, aucun pouvoir sur sa volonté de réussir. L'échec est une situation commune à chacun de nous. La victoire du sportif se construit souvent sur de nombreux échecs et il en va de même pour votre vie. Soyez confiant et persévérant comme l'est un sportif. Soyez enthousiaste, votre vie vous réserve de nombreuses victoires puisque c'est vous qui le décidez. Se plaindre, gémir des circonstances de la vie n'apporte rien de constructif à votre existence. C'est cultiver les pensées négatives et gâcher son quotidien. Penser à ses échecs, tenter d'imaginer une situation différente avec des «*si*...», c'est souffrir inutilement !

Ne perdez pas votre temps en diffusant sur vous des ondes perturbatrices. Laissez de côté les idées néfastes, les images noires du passé. Tournez-vous vers la lumière, voyez l'avenir tel qu'il est... lumineux et radieux. Cherchez à voir le bon côté des choses dans chaque situation. Voyez le bien en chaque être humain et cessez de vous méfier de tout et de rien.

Evitez les jugements précipités, les conclusions hâtives. Libérez-vous des condamnations superficielles. Dès à présent, l'opinion que vous vous faites des événements ou des individus est plus nuancée, moins catégorique. N'oubliez jamais que vous n'êtes pas sans défaut. Vous avez votre propre caractère, aussi évitez de critiquer les autres. Nous avons tous des qualités.

Choisissez dès maintenant de vous focaliser sur ce qui est bon. Les bienfaits et le positif que vous rencontrez tout au long de votre existence vous comblent de joie et vous apportent de la vitalité et une grande confiance en vous. Vous voyez que vos efforts et le travail réalisé au fur et à mesure de vos leçons changent votre vision de la vie mais également votre jugement sur les événements et les personnes.

Souvenez vous, que vous êtes libres de choisir de fréquenter ou non, tel ou tel individu. Personne ne vous oblige à partager votre quotidien avec des personnes que vous n'appréciez pas. C'est une question d'affinité. Vous êtes suffisamment intelligent pour accepter d'organiser votre temps avec ceux que vous choisissez. Rien, ni personne ne peut vous imposer votre façon de vivre, car vous seul détenez le pouvoir de gérer votre existence. C'est vous qui choisissez. C'est vous qui décidez et c'est vous qui agissez. Toutefois, même lorsqu'une situation est impossible ou que nous ne souhaitons pas sympathiser avec une personne, il est inutile de porter des

jugements négatifs à son encontre. Evitez la physiquement et mentalement. Ne cherchez jamais à la critiquer, à lui nuire par une parole ou un acte malveillant.

Si vous vous surprenez à faire cela, c'est que vous n'avez pas encore modifié totalement votre comportement et qu'il vous reste à acquérir de bonnes habitudes positives.

Surtout, ne vous inquiétez pas. Poursuivez votre effort, soyez persévérant. Vous êtes sur le bon chemin. Votre programmation positive est sur la bonne voie, celle de votre réussite. Ayez confiance en vous. Poursuivez votre quête et acceptez le changement.

(Retour au sommaire, cliquez ici)

Chapitre 15

«Choisir la vie, c'est toujours choisir l'avenir. Sans cet élan qui nous porte en avant, nous serions rien de plus qu'une moisissure à la surface de la terre.»

Simone de Beauvoir

Savoir ***choisir***

Leçon n° 10 - Savoir choisir

Bien sûr que vous n'êtes pas obligé d'accepter de vous laisser encombrer l'esprit par des agressions de tous types, par des idées non conformes à votre façon de penser. Rien, ni personne n'a ce pouvoir sur vous, puisqu'il vous appartient de choisir, en tout état de cause, de modifier votre perception des choses. C'est vous et vous seul qui décidez de choisir vos pensées en fonction des événements que vous traversez. Ces événements auront-ils une véritable influence sur vous ?

Vous connaissez la réponse ! C'est vous qui choisissez. C'est vous qui décidez votre destinée. Toutes les paroles blessantes que vous recevez, les actes hostiles de votre entourage que vous subissez, les agressions de votre environnement, les événements contraires sont autant d'obstacles qui jusqu'à ce jour, influençaient affreusement votre existence. Dorénavant, jamais, plus jamais, ce type d'évènement ne pourra vous atteindre. Vous refusez énergiquement d'être la victime de tant de médiocrité. Vous effacez de votre esprit toutes perceptions entrainant de la colère, de la tristesse ou de l'humiliation.

Rien ne vous touche. Vous êtes spectateur de votre vie et prenez immédiatement de la distance sur ces événements. Vous réagissez avec panache. Vous maîtrisez vos émotions. Vous gardez votre calme, votre sérénité et vous souriez en toutes circonstances. Rien ne vous affecte. Vous pensez fermement à tout le travail accompli jusqu'à ce jour et vous êtes convaincu de votre attitude optimiste. Vous savez que c'est vous qui maîtrisez la situation.

Vous êtes maître du jeu. Tout ceci n'est pas une épreuve pour vous, ce n'est qu'un jeu de l'esprit. Vous êtes brillant et fort dans cette discipline. Vous ne vous laissez pas perturber par de telles situations. Vous savez choisir la bonne attitude en de telles circonstances et vous connaissez la solution à chaque problème que vous rencontrez.

Vous savez choisir... la bonne stratégie pour vous mener sur la route du succès. Vous êtes incroyablement positif.

Mais comment faites vous cela ? Simplement, puisque tous vos troubles, tout votre stress et toutes vos inquiétudes n'existent plus en vous. Vous leur refusez de vivre dans votre mental. Ils ne peuvent pas vous torturer l'esprit et croître jusqu'à vous faire terriblement souffrir, puisque vous ne les acceptez plus. Vous avez le pouvoir de les rejeter, de dire non, de vous opposer à leur existence. Par l'appel de pensées positives, vous chargez votre mental de belles images, de situations agréables. Par votre état d'esprit optimiste, vous formez une barrière naturelle aux influences extérieures néfastes. Cela devient votre nouvelle habitude. Votre nouvelle façon d'agir devient autonome. A chaque agression, vous stimulez votre esprit positivement et le négatif n'a plus d'emprise sur votre mental. C'est pour cela qu'il est important et nécessaire de bien se préparer à lire et à relire

ce programme de «*Motivation positive*» pour qu'il devienne en vous cette barrière infranchissable à tout état négatif. C'est l'objectif que vous vous êtes fixé pour atteindre le plein succès de votre réussite.

Vous êtes quelqu'un de sérieux, de parole, vous respectez toujours vos engagements. Tous les jours, vous consacrez de précieuses minutes à étudier vos leçons avec sérieux. Vous prenez le temps de relaxer votre esprit. Vous entretenez régulièrement votre corps par une activité douce et continue. Vous pensez à respirer profondément. Vous n'oubliez pas de vous concentrer sur des sujets agréables afin de générer en vous des pensées positives.

Vous imaginez systématiquement une solution à chaque problème. Vous gardez le sourire en toutes circonstances. Quelques soit les événements vous conservez votre optimisme. Comme « *le battement des ailes d'un papillon peut être à l'origine d'un ouragan à des milliers de kilomètres* », vous savez que tout événement a une cause. Les événements de votre vie sont les conséquences de vos pensées profondes.

Vous êtes aujourd'hui, ce que vous pensez. Non seulement votre vie est la conséquence de vos pensées profondes, mais aussi de vos croyances, de vos convictions et de votre foi. Tout cela représente l'état vibratoire de vos pensées et attire, tel un aimant, les éléments de même nature que cet état vibratoire.

Il vous appartient donc de respecter sérieusement vos engagements en poursuivant votre action par de saines pensées. Gémir sur votre sort et vous plaindre de votre vie ne vous apportera rien de bon, au contraire. Non seulement vous attirerez des problèmes, mais vous tomberez bientôt

dans la spirale de la dépression. La négativité est un poison violent qui s'invite dans notre vie et imprègne, goutte après goutte, notre esprit de ses pensées toxiques. Il nous appartient de refuser de consommer une telle substance. Vous connaissez l'antidote pour inverser le processus d'une vie médiocre.

Il n'est jamais trop tard pour renaître. Il est toujours possible, quelque soit votre âge et votre situation, de s'en sortir et de modifier votre vie. Il vous est possible de progresser, de vous perfectionner et de transformer votre existence en adoptant une attitude résolument optimiste. Vouloir, c'est pouvoir. Désirer sans agir est inutile. Agir en contradiction avec ses convictions n'apporte rien de bon. Cela finit toujours par produire un conflit réduisant ou annulant l'efficacité de votre action. Pas de réussite sans engagement. Pas de résultat sans une réelle persévérance. Pas de progrès sans vrai travail. Votre engagement, votre persévérance et votre travail quotidien sont les clés essentielles à votre succès.

Chaque journée de votre quotidien est une bénédiction. Vous vivez pleinement ces instants sans crainte du lendemain. Vous avez confiance en votre avenir et vous remerciez la vie des bienfaits qu'elle vous offre.

Vous savez que l'anxiété perturbe votre tranquillité. Aussi, vous ne vous faites plus de souci. Vous vivez intensément chaque moment présent. Vous savez que chaque minute qui s'écoule est une opportunité qui vous ouvre de nouvelles perspectives d'avenir.

Vous avez le pouvoir de changer votre vie par vos pensées positives. Vous connaissez maintenant le secret que procure l'optimisme. C'est un cadeau que vous vous faites, la garantie d'une vie meilleure. Vous êtes plus fort. Vous vivez de mieux

en mieux. Tout vous sourit. Votre vie s'améliore. Vous êtes plus joyeux. Vous vivez dans l'harmonie. Vous avez atteint votre premier objectif. Vous savourez votre première victoire. Vos pensées positives sont le germe de votre réussite future. Vous devenez ce que vous pensez.

Vous êtes plus souriant, plus dynamique et plus heureux dans votre vie. Vous construisez votre vie sur de nouvelles bases.

Désormais, l'optimisme est en vous. Vous vous nourrissez à chaque instant de pensées positives.

Félicitation, la réussite et le succès sont au rendez-vous.

Chapitre 16

«Qui veut changer sa vie,
trouvera toujours une bonne raison pour agir»

Ludovic Beuzeron

Conclusion ***positive***

Désirs…

«Allez tranquillement parmi le vacarme et la hâte, et souvenez-vous de la paix qui peut exister dans le silence.

Sans aliénation, vivez autant que possible en bons termes avec toutes personnes. Dites doucement et clairement votre vérité; et écoutez les autres, même le simple d'esprit et l'ignorant; ils ont eux aussi leur histoire.

Évitez les individus bruyants et agressifs, ils sont une vexation pour l'esprit. Ne vous comparez avec personne: vous risqueriez de devenir vain ou vaniteux. Il y a toujours plus grands et plus petits que vous.

Jouissez de vos projets aussi bien que de vos accomplissements. Soyez toujours intéressés à votre carrière, si modeste soit-elle; c'est une véritable possession dans les prospérités changeantes du temps.

Soyez prudent dans vos affaires; car le monde est plein de fourberies. Mais ne soyez pas aveugle en ce qui concerne la vertu qui existe; plusieurs individus recherchent les grands idéaux; et partout la vie est remplie d'héroïsme.

Soyez vous-même. Surtout n'affectez pas l'amitié. Non plus ne soyez cynique en amour, car il est en face de toute stérilité et de tout désenchantement aussi éternel que l'herbe. Prenez avec bonté le conseil des années, en renonçant avec grâce à votre jeunesse. Fortifiez une puissance d'esprit pour vous protéger en cas de malheur soudain. Mais ne vous chagrinez pas avec vos chimères.

De nombreuses peurs naissent de la fatigue et de la solitude. Au-delà d'une discipline saine, soyez doux avec vous-même. Vous êtes un enfant de l'univers, pas moins que les arbres et les étoiles; vous avez le droit d'être ici. Et qu'il vous soit clair ou non, l'univers se déroule sans doute comme il le devrait.

Soyez en paix avec Dieu, quelle que soit votre conception de lui, et quels que soient vos travaux et vos rêves, gardez dans le désarroi bruyant de la vie, la paix dans votre âme. Avec toutes ses perfidies, ses besognes fastidieuses et ses rêves brisés, le monde est pourtant beau.

Prenez attention. Tâchez d'être heureux.»

Trouvé dans une vieille église de Baltimore en 1692.
Auteur inconnu.*

**En fait, ce texte a été écrit en 1927 par Max Ehrmann, un avocat de Terre Haute, Indiana (1872 – 1945) publié par sa veuve environ trois ans après sa mort dans « les poèmes de Max Ehrmann ». Seule la légende veut qu'il ait été trouvé dans une vieille église de Baltimore en 1692 qui est la date de construction de l'église, d'un auteur inconnu. Bien que soumis à ©copyright, ce texte est entré dans le domaine public en raison d'un défaut d'annonce (procès Bell v. Combined Registry Co)*

Troisième partie :
Les quatre saisons de l'optimisme

«Les saisons sont ce qu'une symphonie devrait être : quatre mouvements parfaits en harmonie intime les uns avec les autres.»

Arthur Rubinstein
Extrait de *«My Young years»*

Travaux ***pratiques***

Voici la troisième et dernière partie de notre ouvrage *Chronique d'un optimiste militant*. Pour compléter votre travail d'épanouissement personnel, je vous invite à la lecture quotidienne de ces prochains chapitres. Vous pouvez, à votre guise, choisir de lire d'une traite l'ensemble de ces citations ou de les étudier, jour après jour. J'ai une légère préférence pour la lecture d'une citation par jour. En effet, cela vous obligera à vous reporter à vos citations et ainsi vous disciplinerez votre esprit à penser «positivement». De plus, par une lecture quotidienne, vous enverrez à votre cerveau des informations répétitives, favorisant la culture de votre optimisme au fil du temps. C'est dans la durée que s'inscrira votre changement.

Souvenez-vous, la persévérance participe à votre réussite.

Quoiqu'il en soit, préparez-vous à découvrir et à apprécier ces merveilleuses citations source d'inspiration et de réflexion. Prenez le temps d'y réfléchir quelques instants et de l'associer à votre vie. Elles vous permettront sûrement d'agir au gré de la situation du moment.

Par ailleurs, soyez généreux envers votre entourage. Préparez-vous à dispenser sans modération, toutes sortes de compliments, de bienfaits ou de paroles positives.

Vous connaissez des tas de gens, un voisin, une amie ou une personne proche qui sera surprise puis ravie de recevoir une telle énergie de votre part.

Pour vous faciliter la tâche, j'ai joint à cette troisième et dernière partie, la fête du Saint à souhaiter. C'est une idée toute simple mais qui fait mouche à chaque fois. Pensez-y, c'est un excellent moyen de commencer à agir positivement. Vos proches apprécieront votre action et ils se montreront très certainement reconnaissants.

Enfin, avant toutes choses, prenez plaisir à lire et à réfléchir à ces citations. Qu'elles vous apportent, joie, bonheur et... réussite.

Qu'elles vous ouvrent l'esprit à l'optimisme et qu'elles favorisent positivement votre vie.

Excellente lecture et bon travail.

Chapitre 17

«En automne, je récoltai toutes mes peines et les enterrai dans mon jardin. Lorsque avril refleurit et que la terre et le printemps célébrèrent leurs noces, mon jardin fut jonché de fleurs splendides et exceptionnelles.»

Khalil Gibran
Extrait de *«Le sable et l'écume»*

Citations ***d'automne***

Mois de septembre

01 Septembre - St Gilles
«L'optimisme, c'est pouvoir se projeter dans l'avenir tout en profitant des bons moments présents»

02 Septembre - Ste Ingrid
«Savoir à quel camp l'on appartient : il y a ceux qui ne sont jamais satisfaits et les autres, qui se contentent de ce que la vie leur donne tout en continuant à chercher la qualité plutôt que la quantité»

03 Septembre - St Grégoire
«Ne pas oublier de dire "je t'aime" à ceux que l'on chérit. L'amour est aussi vital que notre nourriture quotidienne»

04 Septembre - Ste Rosalie
«Quelles que soient les circonstances, il faut apprendre à accepter le cours inexorable de la vie»

05 Septembre - Ste Raïssa
«Pratiquer l'humour, c'est transformer notre manière de voir et de subir les événements de tous les jours»

06 Septembre - St Bertrand
«Les bons nageurs vous apprennent qu'il faut toujours nager dans le sens du courant. Ne pas tenir compte de cette recommandation, c'est s'épuiser inutilement. Une leçon quotidienne qu'il nous faut appliquer»

07 Septembre - Ste Reine
«Un bon livre permet de vous déconnecter du temps et de l'espace et de s'offrir un moment privilégié»

08 Septembre - Nativité Notre-Dame
«Apprendre à écouter les autres, c'est apprendre à s'écouter soi-même»

09 Septembre - St Alain
«Le bon vivant n'est pas celui qui mange beaucoup mais celui qui goûte avec bonheur à toutes les formes de la vie»

10 Septembre - Ste Ignés
«En cas de malchance, il faut se dire que la roue tourne comme un zodiaque. Notre signe sera plus favorisé la prochaine fois»

11 Septembre - Ste Adelphe
«Etre positif, c'est aussi ne pas remettre à demain ce que l'on pourrait faire aujourd'hui»

12 Septembre - St Apollinaire
«Il faut organiser chaque instant de notre journée comme si c'était le dernier»

13 Septembre - Ste Aimé
«On appelle joie cet état de l'être qui n'a besoin de rien pour être heureux»

14 Septembre - Croix Glorieuse
«L'âge ou l'on se décide à rester jeune importe peu»

15 Septembre - St Roland
«Aimez, aimez, tout le reste n'est rien»

16 Septembre - Ste Edith
«Rien de grand n'a jamais été accompli sans enthousiasme»

17 Septembre - St Renaud
«Un corps sain est la bonne demeure de l'âme»

18 Septembre - Ste Nadège
«Le repos, trésor si précieux qu'on en faisait jadis le partage des Dieux»

19 Septembre - Ste Emilie
«L'humanité gémit, à demi écrasée, sous le poids des progrès qu'elle a faits. Elle ne sait pas assez que son avenir dépend d'elle»

20 Septembre - St Davy
«Au lieu de voir que les roses ont des épines, voyez que les épines ont des roses»

21 Septembre - St Matthieu
«Vivre, c'est apprendre à aimer»

22 Septembre - St Maurice
«On abime la vie en acceptant n'importe quoi à la place du meilleur»

(Retour au sommaire, cliquez ici)

23 Septembre - Automne
«Nous sommes des farceurs : nous survivons à nos problèmes»

24 Septembre - St Thèse
«Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur»

25 Septembre - St Hermann
«Le vrai bonheur coûte peu. S'il est cher, il n'est pas d'une bonne espèce»

26 Septembre - St Damien
«J'ai décidé d'être optimiste parce que c'est bon pour la santé»

27 Septembre - St Vincent de Paul
«Il n'y a pas un millimètre du monde qui ne soit savoureux»

28 Septembre - St Venceslas
«Si chaque homme, chaque jour, jetait une fleur sur le chemin de son prochain, les routes de la terre seraient tellement plus agréables»

29 Septembre - St Michel
«Il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions»

30 Septembre - St Jérôme
«Le bonheur est toujours une idée neuve»

Mois d'octobre

01 Octobre - Ste Thérèse de l'enfant Jésus
«Rien n'est plus beau que le sens du mystère»

02 Octobre - St Léger
«Viens à la joie et chante, rejette ton habit austère et danse»

03 Octobre - St Gérard
«Ne pas avoir confiance : on doit espérer des amis mais surtout de la vie»

04 Octobre - St François d'Assise
«Si réussite se conjugue avec optimisme, mélancolie s'accorde avec nostalgie»

05 Octobre - Ste Fleur
«L'élan positif de tout individu a un nom : l'optimisme»

06 Octobre - St Bruno
«L'amour est la force la plus puissante que possède le monde»

07 Octobre - St Serge
«Remets-toi à ces trois médecins : la gaieté, le repos, et une juste diète»

08 Octobre - Ste Pélagie
«Même dans l'obscurité, il y a toujours une main à saisir pour qui sait la voir»

09 Octobre - St Denis
«Dans tout malheur, l'optimiste sait détecter des retombées positives»

10 Octobre - St Ghislain
«Il n'y a pas d'enthousiasme sans optimisme»

11 Octobre - St Firmin
«Toute vie mérite d'être vécue ; simplement, il nous appartient de savoir l'embellir»

12 Octobre - St Wilfried
«En rendant les autres heureux, leur joie peut déborder sur nous. Le bonheur, on l'obtient surtout par rebondissement»

13 Octobre - St Géraud
«Quand on se trouve devant un mur, plutôt que s'asseoir et se lamenter, cherchons à l'escalader en pensant au paysage à découvrir de l'autre côté»

14 Octobre - St Juste
«Rouler à l'optimisme, c'est aborder l'avenir avec le plein d'énergie»

15 Octobre - Ste Thérèse d'Avilla
«L'optimisme est peut-être un don de naissance, car être pessimiste serait ne pas vouloir naître»

16 Octobre - Ste Edwige
«Il faut s'entraider, c'est la loi de la nature»

17 Octobre - St Baudouin
«Tout ce qui est selon la nature est digne d'estime»

18 Octobre - St Luc
«Respirer, boire, manger, aimer et espérer, c'est être optimiste sans peut-être le savoir»

19 Octobre - St René
«On ne doit pas passer le plus précieux de sa vie à méditer sur ses furoncles»

20 Octobre - Ste Adeline
«Le plus grand secret du bonheur, c'est d'être bien avec soi»

21 Octobre - Ste Céline
«L'optimisme, c'est pleurer aujourd'hui en sachant déjà qu'on rira demain»

22 Octobre - Ste Elodie
«Introduire la créativité dans notre vie, c'est se révéler soi-même et offrir le meilleur de soi aux autres»

23 Octobre - St Jean de Capistran
«Il y a des personnes qui passent leur temps à se plaindre et s'étonnent ensuite qu'elles soient seules ou incomprises»

24 Octobre - St Florentin
«Une grande victoire commence toujours par une série de petites victoires mais aussi d'échecs qui ne nous ont pas découragés»

25 Octobre - St Enguerran
«Une personne qui s'ennuie est une personne qui a oublié d'ouvrir le coffre aux trésors dont elle possède pourtant le clé»

26 Octobre - St Dimitri
«Il faut essayer de résoudre pendant sa vie cette équation : je suis unique mais j'ai aussi besoin des autres»

27 Octobre - Ste Emeline
«Il n'y a aucun remède contre la naissance et la mort, si ce n'est de profiter de la période qui les sépare»

(Retour au sommaire, cliquez ici)

28 Octobre - St Simon
«Accepter de travailler dur mais aussi se récompenser. Ce juste équilibre nous donne le sentiment d'une vie bien remplie»

29 Octobre - Ste Narcisse
«En face d'une situation bloquée, oser faire le premier pas. Ce n'est pas perdre la face, c'est gagner pour l'essentiel»

30 Octobre - St Bienvenu
«Etre poli envers les autres, c'est se respecter soi-même»

31 Octobre - St Quentin
«Positiver, c'est d'abord accepter les circonstances et les événements que nous impose la vie chaque jour»

Mois de novembre

01 Novembre - Toussaint
«Inutile de chercher plus, plus est en nous»

02 Novembre - Trépassés
«Etre ce que nous sommes et devenir ce que nous sommes capables de devenir, tel est le but de la vie»

03 Novembre - St Hubert
«Le sage recherche avec beaucoup d'avidité les richesses naturelles»

04 Novembre - St Charles
«Aimez-vous les uns les autres, parole d'optimiste…»

05 Novembre - Ste Sylvie
«Eprouvez toutes choses et retenez ce qui est bon»

06 Novembre - St Léonard
«La seule chose que nous ayons à craindre,
c'est la crainte elle-même»

07 Novembre - St Carine
«La vie est un sommeil, l'amour en est le rêve,
et vous aurez vécu, si vous avez aimé»

08 Novembre - St Geoffroy
«L'optimiste montre le chemin qui conduit à la vraie réussite, au bonheur de la vie»

09 Novembre - St Léon
«Positiver chaque instant de la vie est oeuvre d'optimisme et de succès»

10 Novembre - Ste Théodore
«Il est important de ne pas confondre réussir sa vie et réussir dans la vie. Il faut apprendre à privilégier la qualité par rapport à la quantité»

11 Novembre - Armistice 1918
«La réussite sociale n'est pas un but en soi; il s'agit plutôt d'une situation enviable mais qui n'apporte pas nécessairement le bonheur»

12 Novembre - St Christian
«L'optimisme, c'est apprécier le parfum des fleurs sans craindre les épines»

13 Novembre - St Brice
«Pour réussir, il ne faut pas avoir peur du travail. Plus les gens ont des aptitudes, plus ils doivent travailler. Renseignez-vous sur le programme d'entraînement des sportifs ou des virtuoses, et vous verrez»

14 Novembre - Ste Sidoine
«Nul n'est tenu à l'impossible, mais tout semble possible lorsque l'on est optimiste»

15 Novembre - St Albert
«Réussir, c'est avoir l'ambition de mener sa vie au plus près de l'excellence, c'est-à-dire en fonction de ses possibilités et de ses désirs»

16 Novembre - Ste Marguerite
«Il y a toujours un coin de terre où le soleil brille, il y a toujours des endroits où la pluie est bénéfique, soyons optimistes ! Il y a sûrement un cœur tendre qui bat pour chacun d'entre nous»

17 Novembre - Ste Elisabeth
«L'argent est la fausse valeur de notre réussite. Ce n'est qu'un étalonnage qui ne signifie pas la réalisation de notre vie»

18 Novembre - Ste Aude
«L'optimisme, c'est la bouée qui permet de surnager dans la tempête de la vie»

19 Novembre - St Tanguy
«Il ne faut pas confondre la réussite avec les signes extérieurs de richesse. Il suffit de regarder le caractère et la nervosité de certaines personnes riches pour se demander si on les envie véritablement»

20 Novembre - St Edmond
«L'optimiste voit le verre à moitié plein alors qu'il est à moitié vide»

21 Novembre - Présence de Marie
«Privilégier la qualité de sa vie, c'est pour le moins dépasser de loin ceux qui semblent être "arrivés" mais restent malheureux»

22 Novembre - Ste Cécile
«L'optimiste veut croire que notre planète échappera à la destruction des hommes»

23 Novembre - St Clément
«Pour réussir, il faut procéder par étapes. Sans précipitation et sans découragement. Le temps est la matière première du chemin»

24 Novembre - Ste Flora
«L'amour est essentiel pour être heureux»

25 Novembre - Ste Catherine
«Il faut croire en sa chance si l'on veut voir celle-ci nous sourire, pense l'optimiste»

26 Novembre - Ste Delphine
«Voir la vie en regard des étoiles, c'est relativiser nos difficultés terrestres et prendre conscience de notre humble dimension»

27 Novembre - St Séverin
«Être envieux n'a jamais rendu l'homme heureux sauf s'il s'inspire du travail et du courage des autres»

28 Novembre - St Jacques de la M.
«Pour réussir sa vie, l'optimisme vaut parfois mieux que diplômes et médailles»

29 Novembre - St Saturnin
«L'optimisme est la brise qui guide vers le soleil, le navire de la vie»

30 Novembre - St André
«Positiver, c'est voir le meilleur qui est en toute chose, en tout être et en tenir compte afin de se transformer»

Chapitre 18

«L'hiver, c'est la saison du recueillement de la terre, son temps de méditation, de préparation.»

Lionel Boisseau
Extrait de *«La Mer qui meurt»*

Citations ***d'hiver***

Mois de décembre

01 Décembre - Ste Florence
«Réussir sa vie, c'est réaliser les potentialités reçues à sa naissance. Faire fructifier ses dons et combattre ses faiblesses est un moyen»

02 Décembre - Ste Viviane
«L'optimisme, c'est savoir garder l'espoir quand la situation semble désespérée»

03 Décembre - St Xavier
«Face à une épreuve, on peut soit juger la difficulté insurmontable, soit penser qu'elle est là pour nous permettre d'évoluer»

04 Décembre - Ste Barbara
«Selon les traditions orientales, pour réussir il ne faut avoir aucun désir»

05 Décembre - St Gérald
«L'optimisme, c'est penser qu'il y a toujours plus mal loti que soi»

06 Décembre - St Nicolas
«Ceux qui réussissent ne sont-ils pas ceux qui positivent leurs vies ?»

07 Décembre - St Ambroise
«Il faut se donner des défis à la hauteur de ce que l'on peut raisonnablement réaliser»

08 Décembre - Immaculée Conception
«L'optimiste aborde mieux les chemins de la vie car il ne charge pas ses épaules d'inutiles fardeaux»

09 Décembre - St Pierre Fourier
«Si l'on prend le temps de regarder autour de soi, on découvre que la vie est belle, qu'elle est un miracle permanent auquel nous prenons part»

10 Décembre - St Romaric
«Par exemple, s'arrêter de fumer volontairement sans agresser, par frustration, toutes personnes qui se trouvent autour de vous est une réussite importante»

11 Décembre - St Daniel
«Une épreuve se présente : On peut la refuser ou la subir. Mieux encore, il est possible de la dominer en l'acceptant et en comprenant aussi à quoi elle sert»

12 Décembre - Ste Jeanne Françoise de Chantal
«Apprendre à aimer ce que l'on fait, où l'on se trouve et ce que l'on a, est une forme de réussite et de bon sens»

13 Décembre - St Lucie
«L'optimisme est un don. Heureux sont ceux qui le possèdent»

14 Décembre - St Odile
«La peur paralyse et empêche de positiver sa vie. Dominer sa peur c'est déjà la vaincre»

15 Décembre - St Ninon
«L'argent rend dépendant ; il ne peut donc donner le vrai bonheur. Vouloir en obtenir peut-être un objectif mais non une fin en soi»

16 Décembre - Ste Alice
«Etre positif, c'est aller à l'essentiel ; une façon de gagner du temps et donc de gagner de l'argent»

17 Décembre - St Gaël
«L'humour est une forme positive de l'intelligence et une façon de savoir se comporter en société ou avec ses amis»

18 Décembre - St Gatien
«Observez durant quelque temps les gagnants à la loterie, cela donne à réfléchir et n'incite pas à vouloir à tout prix cette faveur»

19 Décembre - St Urbain
«Avoir de vrai(e)s ami(e)s et partager avec eux nos meilleurs moments, n'est-ce pas l'une des plus belles réussites ?»

20 Décembre - St Théophile
«Voir le verre à moitié plein est de l'optimisme. Voir le verre à moitié vide du pessimisme. Mais penser qu'il sert avant tout à boire est une façon de positiver»

21 Décembre - Hiver
«L'optimisme sert de carapace contre les blessures du destin»

22 Décembre - Ste Françoise-Xavière
«Être optimiste ne veut pas dire être inconscient»

23 Décembre - St Armand
«Qui mieux que l'optimiste peut transformer peine actuelle en heureux futur ?»

24 Décembre - St Adèle
«Si l'on intègre sa finalité dans une perception globale de la vie, tout devient relatif, même la plus insurmontables des difficultés»

25 Décembre - Noël
«Apprendre à trier ce qui est essentiel de ce qui est superflu, c'est se préparer à la réussite»

26 Décembre - Ste Famille
«Chez l'optimiste, l'épreuve peut devenir un jeu, une manière de gagner en dédramatisant»

27 Décembre - St Jean
«Une clé permanente : apprendre à être bien là où l'on est»

28 Décembre - St Innocent
«Vouloir réussir pour atteindre son but, c'est ne pas compter sur les autres mais sur moi-même»

29 Décembre - St David
«L'amour est un trésor pour l'âme, l'optimisme est le soleil de la vie»

30 Décembre - St Roger
«Il ne faut pas désirer autre chose que ce que nous offre la vie»

31 Décembre - St Sylvestre
«L'amour est l'énergie de la réussite»

Mois de janvier

01 Janvier - Nouvel An
«Les optimistes rendent plus agréable la vie de ceux qui les entourent»

02 Janvier - Epiphanie
«Se contenter de peu, c'est posséder beaucoup»

03 Janvier - Epiphanie
«Celui qui est en paix avec lui-même peut, auprès des autres, témoigner d'une véritable réussite»

04 Janvier - St Odilon
«Il suffit de prendre conscience du malheur autour de soi pour vivre pleinement nos moments quotidiens comme des invitations au bonheur»

05 Janvier - St Edouard
«Quand on est au bas de l'échelle, on ne peut qu'en gravir les échelons, se dit l'optimiste»

06 Janvier - St Mélaine
«La joie fait partie de la réussite ; son absence doit mener à s'interroger sur la réalité du résultat»

07 Janvier - St Raymond
«Si j'apprends à être positif, je serai un être heureux»

08 Janvier - St Lucien
«Les brèches qui fragilisent parfois l'optimisme doivent être colmatées pour conserver foi en son avenir»

09 Janvier - St Alix
«Il faut être ambitieux pour soi et tenter de se prouver à chaque moment que tout est possible et réalisable. Alors le doute et la crainte disparaissent comme par enchantement»

10 Janvier - St Guillaume
«Il faut se dire que rien n'est réellement important hormis notre façon de respirer et de ressentir pleinement les bienfaits de la vie»

11 Janvier - St Paulin
«Flamme bien entretenue jamais ne s'éteint, telle pourrait être la devise de l'optimiste»

12 Janvier - Ste Tatiana
«Il faut savoir reporter au lendemain les problèmes qui peuvent sembler nous détruire aujourd'hui»

13 Janvier - St Yvette
«L'homme se crée ses propres obstacles. S'il refuse de les enjamber, il restera sur place indéfiniment»

14 Janvier - Ste Nina
«L'optimiste a aussi son talon d'Achille. Les projets sont sa protection»

15 Janvier - St Rémi
«Au lieu de se plaindre en permanence de la météo, ne vaut-il pas mieux se dire que l'on ne peut rien y faire et donc l'accepter ?»

16 Janvier - St Marcel
«Cela n'est pas si mal, cela pourrait être pire, voilà ce que ce dit l'optimiste»

17 Janvier - St Roseline
«La réussite n'arrive pas tout à coup comme par magie. Il s'agit d'un travail constant et progressif vers les buts que l'on s'est fixés»

18 Janvier - St Prisca
«Après la pluie, le beau temps. L'une et l'autre sont deux facettes d'une même nécessité de la nature»

19 Janvier - St Marius
«Comment peut-on réussir si l'on ne sait pas dominer ses instincts ?»

20 Janvier - St Sébastien
«Équilibrer sa vie, c'est obtenir chaque jour de petites victoires sur soi-même et en être fier en toute simplicité»

21 Janvier - Ste Agnès
«Il est préférable d'avoir peu d'amis mais de les savoir positifs afin de se régénérer ensemble»

22 Janvier - St Vincent
«Réussir, ce n'est pas écraser les autres mais valoriser ses vraies possibilités»

23 Janvier - St Barnard
«L'optimisme est un baume sur la plaie du malheur»

24 Janvier - St François de Sales
«Dis-moi si tu fréquentes des gens optimistes, je te dirai si tu l'es»

25 Janvier - Conversion St Paul
«L'optimisme est un soleil qui illumine les êtres»

26 Janvier - St Paule
«Si l'optimisme est contagieux, ses bienfaits profitent aux autres»

27 Janvier - Ste Angèle
«Etre positif, c'est chercher en toute chose une forme d'amour»

28 Janvier - St Thomas d'Aquin
«Dans la vie, savoir relativiser les problèmes, c'est apprendre à tendre vers l'essentiel tout en se débarrassant du secondaire très encombrant»

29 Janvier - St Gildas
«Etre optimiste, c'est déjà sourire à la vie»

30 Janvier - Ste Martine
«Positiver, c'est augmenter le baromètre de votre moral vers le beau temps»

31 Janvier - Ste Marcelle
«Vouloir toujours plus, c'est inverser l'échelle de la réussite»

Mois de février

01 Février - Ste Ella
«Les optimistes ont des élans qui les hissent sur les ailes du bonheur»

02 Février - Présentation du Seigneur
«Devenir positif, c'est marquer sa confiance envers les autres et surtout envers soi-même»

03 Février - St Blaise
«Réussir, c'est oser traverser les "cercles". Connaître et accepter d'autres manières de vivre, de penser, d'agir. Un moyen de parcourir le thème universel»

04 Février - Ste Véronique
«La force de l'optimisme réduit les montagnes de difficultés en infimes grains de sable»

05 Février - Ste Agathe
«Réagir positivement ce n'est pas seulement acquiescer, c'est montrer un état d'esprit à l'action bénéfique»

06 Février - St Gaston
«Ceux qui basent leur vie sur l'argent risquent à un moment donné d'être surpris d'avoir construit leur propre prison»

07 Février - Ste Eugénie
«On ne peut être heureux sans un zeste d'optimisme»

08 Février - Ste Jacqueline
«On crée son propre malheur par la manière de réagir de façon négative là où le contraire est possible»

09 Février - Ste Apoline
«Etre optimiste, c'est aimer la vie»

10 Février - St Arnaud
«L'optimisme mène à une certaine sérénité, faisant fi des chardons de la vie»

11 Février - Notre Dame de Lourdes
«Le regard de notre enfant peut d'avantage évoquer notre réussite de vie que notre bulletin de salaire»

12 Février - St Félix
«Croire que chaque bonne action fait progresser l'homme est un point de vue optimiste»

13 Février - Ste Béatrice
«Réussir, c'est aussi savoir s'adapter à son entourage et à son environnement»

14 Février - St Valentin
«L'optimisme encourage les ondes positives»

15 Février - St Claude
«Donner de l'amour est une des plus belles réussites»

16 Février - Mardi-Gras
«Grâce à l'optimisme et à la foi des chercheurs, d'importantes découvertes ont vu le jour»

17 Février - Cendres
«Réussir, c'est dominer ses passions sans les brimer, les contrôler sans les étouffer. Tel Saint Georges maîtrisant le dragon»

(Retour au sommaire, cliquez ici)

18 Février - St Bernadette
«Il faut écouter les optimistes : ils parlent d'espoir»

19 Février - St Gabin
«L'insatisfaction est un sentiment négatif par cette sensation de frustration qu'elle fait naître. De plus, elle vous éloigne du chemin de la réussite»

20 Février - St Aimée
«L'optimisme est un des maillons de la réalisation de notre destin»

21 Février - 1 er Dimanche de Carême
«Ce que l'on appelle la réussite sociale n'est autre qu'une façon de montrer sa suprématie apparente sur les autres qui, en regard de votre manière d'être, valent souvent beaucoup mieux que vous»

22 Février - Ste Isabelle
«Les optimistes sont les croyants de la vie»

23 Février - St Lazare
«Pour réussir il ne faut jamais se laisser déborder par les événements mais, dans la mesure du possible, prévoir ou anticiper»

24 Février - St Modeste
«Réussir, ce n'est pas partir pour une course rapide et épuisante mais pour une course de fond et d'endurance»

25 Février - St Roméo
«Se fixer chaque jour un objectif légèrement au dessus de ses moyens, c'est avancer à petits pas vers la réussite de sa vie»

26 Février - St Nestor
«Ce moteur d'énergies qui s'appelle optimisme nous permet de nous dépasser»

27 Février - St Honorine
«L'optimisme est un accélérateur de réussite»

28 Février - St Romain
«Il faut savoir en toutes circonstances goûter les instants de bonheur, disent les optimistes»

Chapitre 19

« Le printemps s'annonce toujours rempli de promesses… sans jamais nous mentir, sans jamais défaillir.»

Michel Bouthot
Extrait de «*Chemins parsemés d'immortelles pensées*»

Citations ***de printemps***

Mois de mars

01 Mars - St Aubin
«La réussite se lit dans le regard des autres lorsqu'ils sont sincères et remarquent votre bonheur avec une pointe d'admiration»

02 Mars - St Charles le Bon
«Entretenir l'optimisme, c'est avancer sur le chemin des jours heureux»

03 Mars - St Guénolé
«Etre d'abord honnête vis-à-vis de soi. Au fond de soi-même, on sait si l'on a réussi sa vie ou pas»

04 Mars - St Casimir
«Optimisme, faculté qui permet d'apprécier la vie sous ses meilleurs aspects»

05 Mars - St Olivia
«L'échec ne doit jamais neutraliser notre volonté d'aller plus loin. Chaque épreuve doit, au contraire, affirmer notre caractère»

06 Mars - Ste Colette
«Il faut conserver son optimisme, même en perdant quelques illusions avec la venue des cheveux gris»

07 Mars - Ste Félicité
«Réussir, c'est trouver l'équilibre dans sa vie en toute chose et en tout lieu»

08 Mars - St Jean de Dieu
«Accepter les épreuves de la vie en se disant que le mal peut engendrer le bien est aussi de l'optimisme»

09 Mars - Ste Françoise
«Ne jamais baisser les bras, parce que rien n'est jamais perdu, reconnaît l'optimiste»

10 Mars - St Vivien
«La chance sourit aux audacieux, aux optimistes aussi»

11 Mars - Ste Rosine
«N'oublions pas les propos de Jean de la Fontaine : Travaillez, prenez de la peine ; c'est le fonds qui manque le moins»

12 Mars - Ste Justine
«L'hésitation est mauvaise conseillère si l'on veut réussir. Il faut savoir choisir quitte à se tromper et se servir de la leçon afin de déterminer un nouveau choix»

13 Mars - St Rodrigue
«L'optimisme est le terreau d'une vie réussie»

14 Mars - Ste Mathilde
«La vie nous propose un dépassement de soi permanent. Dès que nous avons passé un obstacle, un autre se propose pour être de nouveau dépassé et cela jusqu'à la fin de notre vie»

15 Mars - Ste Louise
«Réussir n'est pas une question de puissance mais de réflexion et d'harmonie»

16 Mars - Ste Bénédicte
«L'optimisme est une flamme qu'aucun souffle ne doit éteindre»

17 Mars - St Patrice
«Dans la réussite, ce n'est pas le but qui est important mais la richesse du chemin que l'on est amené à parcourir»

18 Mars - St Cyrille
«Sourit, marche et va de l'avant ! L'optimiste le sait, la recette est bien là pour gagner le bonheur»

19 Mars - St Joseph
«Il ne faut pas vouloir tout et tout de suite mais planifier, tel un sportif, ses buts et ses efforts»

20 Mars - Printemps
«Nul n'est tenu à l'optimisme, mais en manquer nuit en toutes circonstances»

21 Mars - Ste Clémence

«Etre optimiste, c'est vouloir refuser le malheur»

22 Mars - Ste Léa
«Il est dit que "le temps perdu ne se rattrape jamais".
C'est pourquoi il faut avoir souvent plusieurs fers au feu
ou s'investir chaque jour complètement en vue d'un objectif»

23 Mars - St Victorien
«Il faut s'ôter toutes formes d'illusions et essayer de devenir
de plus en plus lucide si l'on veut atteindre le but
que l'on s'est fixé»

24 Mars - Ste Catherine de Suède
«L'optimisme aide à la guérison des malades en leur insufflant
l'énergie nécessaire à leurs défenses»

25 Mars - Humbert
«Gagner à n'importe quel prix n'est pas une réussite.
Il faut y mettre les formes et la manière mais surtout de
l'honnêteté et la noblesse de coeur»

26 Mars - Ste Larissa
«La rancoeur n'empoisonne que celui qui la porte»

27 Mars - St Habib
«Il faut être optimiste quant à l'avenir de notre univers
pour mettre les enfants au monde, ou être très amoureux»

28 Mars - Rameaux
«Se maintenir en bonne santé est aussi une forme de réussite
dans le monde de tous les dangers»

29 Mars - Ste Gwladys

«L'optimisme est un état de grâce que chacun d'entre nous devrait connaître»

30 Mars - St Amédée

«La différence entre le négatif et le positif : le premier est une façon de supporter les choses, le second est la façon de les accepter»

31 Mars - St Benjamin

«Si l'on est en permanence insatisfait, on risque de ne jamais réussir, freiné par ce sentiment réducteur de frustration et de découragement»

Mois d'avril

01 Avril - St Hugues
«Ce que l'on perçoit comme échec n'est souvent que le résultat d'une épreuve mal vécue. Au lieu d'en être dépité, il faut se préparer à rebondir»

02 Avril - Ste Sandrine
«La vie est une amante, que l'optimiste sait charmer pour mieux conquérir»

03 Avril - St Richard
«Construire c'est positiver les actions de notre vie. Détruire, c'est les rendre négatives»

04 Avril - St Isidore
«Réussir dans la vie reste dans l'apparence et nous savons combien celle-ci est trompeuse. Réussir sa vie relève d'une perception intérieure vécue dans la réalité et non dans l'illusion»

05 Avril - Ste Irène
«Trop d'optimisme ne nuit point, car bien assez tôt la vie saura en gommer l'excédent»

06 Avril - St Marcellin
«Si vous pensez à quelque chose d'agréable, cela vous rendra positif et changera votre rapport aux autres»

07 Avril - St Jean-baptiste de la Salle
«Il faut apprendre à considérer notre vie comme un miracle permanent qui peut s'arrêter à chaque instant. Cette attitude rectifie notre regard sur la véritable nature de la réussite»

08 Avril - Ste Julie
«Bienheureux les optimistes, ils ont apprivoisé un vecteur d'ondes positives»

09 Avril - St Gautier
«Courir sans cesse n'est pas très positif. Il faut penser en termes de bonheur et de sérénité et donc prendre son temps»

10 Avril - St Fulbert
«Avoir le goût du bonheur est la meilleure façon de réussir sa vie»

11 Avril - St Stanislas
«Un optimiste ne peut être introverti. Il aime partager son bonheur de croire aux bons moments de la vie»

12 Avril - St Jules
«Même si votre entourage n'est pas très positif, il faut construire sa propre pensée comme un jardin secret que l'on veut ensoleillé»

13 Avril - Ste Ida
«Il faut être transparent avec soi même, c'est à dire ne pas cacher les vraies raisons de ses agissements afin de rester au plus près de son but réel»

14 Avril - St Maxime
«Lucidité et optimisme ne sont pas incompatibles, tous deux participent à la même œuvre : une vie épanouie»

15 Avril - St Paterne
«Demain est un autre jour. Profitons de ce moment présent et ne nous chargeons pas de bagages inutiles»

16 Avril - St Benoît-Joseph
«Pour réussir sa vie, il faut apprendre à vivre décontracté et éviter toutes formes de tension. Mais décontracté ne veut pas dire négligé ou partisan du "laisser-aller" et éviter la tension n'est pas échapper à ses obligations»

17 Avril - St Anicet
«Ne nous laissons pas démoraliser, soyons invincibles comme la forêt incendiée qui voit revenir ses jeunes pousses»

18 Avril - St Parfait
«Il y a dans le sourire une clé pour accéder au monde des pensées positives»

19 Avril - Ste Emma
«Réussir sa vie, c'est comme remplir une coupe d'un nectar subtil. Mais cela ne peut se réaliser que goutte après goutte»

20 Avril - Ste Odette
«Champs de blé à profusion, promesse de subsistance et optimisme assuré»

21 Avril - St Anselme
«Il ne faut pas attendre des autres qu'ils deviennent positifs. Il faut être le premier à montrer l'exemple»

22 Avril - St Alexandre
«La peur de l'échec nous empêche souvent d'entreprendre ce qui est indispensable pour réussir notre vie. Il ne faut pas céder à cette peur mais réussir à triompher d'elle»

23 Avril - St Georges
«La vie n'est pas un conte de fées, mais l'optimiste sait en décrypter les chapitres heureux»

(Retour au sommaire, cliquez ici)

24 Avril - St Fidèle
«C'est l'idée que l'on se fait des choses qui nous rend heureux ou malheureux. Ce n'est pas les faits»

25 Avril - St Marc
«Nous prendrons bien le temps de mourir comme celui d'être malheureux; alors autant ne pas se presser et rester heureux en attendant»

26 Avril - St Alida
«Le courage est la première vertu nécessaire à la réussite»

27 Avril - Ste Zita
«Antidépresseur naturel, l'optimisme nous aide à voir briller notre bonne étoile»

28 Avril - Ste Valérie
«Il est incroyable d'observer comme nous pouvons nous noyer dans une goutte d'eau alors que nous devons apprendre à nager dans l'océan»

29 Avril - Ste Catherine de Sienne
«Tous les jours, de nombreuses personnes font tout pour nous contrarier, mais elles n'y arriveront pas si nous conservons notre attitude positive»

30 Avril - St Robert
«L'optimisme, cette lucarne de ciel bleu dans un ciel de tempête»

Mois de mai

01 Mai - Fête du travail
«L'échec n'est pas une sanction mais une indication qu'il faut analyser simplement avant de tenter une nouvelle expérience»

02 Mai - St Boris
«Etre positif, c'est être authentique et rayonnant»

03 Mai - St Jacques
«Quand l'optimisme nous fait défaut, la dépression nous guette»

04 Mai - St Sylvain
«Il ne faut pas être envieux des gens qui ont réussi. Il faut se dire que, s'ils l'ont fait, nous sommes également capables»

05 Mai - St Judith
«Se dépouiller au superflu c'est être positif et être riche de la vie»

06 Mai - St Prudence
«Les optimistes sont aussi des êtres qui veulent aider leur destin en attisant la flamme de l'espoir»

07 Mai - St Gisèle
«C'est par l'expérimentation permanente que l'on accède, un jour, à la réussite»

08 Mai - Victoire 1945
«Maîtriser nos passions tout en cédant à nos envies, c'est intégrer la joie et les plaisirs sans en abuser et profiter pleinement de notre vie»

(Retour au sommaire, cliquez ici)

09 Mai - Ste Pacôme
«Il n'y a pas de gens heureux sans une touche d'optimisme»

10 Mai - St Solange
«Comme pour apprendre à jouer du piano, il faut, sans cesse, faire des gammes; c'est souvent fastidieux et puis un jour on joue parfaitement et l'on sent enfin qu'on vient de réussir»

11 Mai - Ste Estelle
«Affirmer n'est pas être positif ; qui peut dire où se trouve la vérité ?»

12 Mai - St Achille
«L'optimisme, c'est le baume sur la brûlure du malheur»

13 Mai - Ste Rolande
«La réussite passe par plusieurs seuils. Étape par étape, on s'approche du but. L'essentiel est de ne pas se décourager en chemin»

14 Mai - St Mathias
«La vie peut être un champ de fleurs ou une prison, cela dépend du sens de notre regard et de notre volonté à en percevoir la vraie dimension»

15 Mai - Ste Denise
«Optimisme et croyance sont à la fois synonymes et antonymes, mais tous deux sont nécessaires»

16 Mai - St Honoré
«La réussite n'est pas un combat contre les autres mais la réalisation de soi-même»

17 Mai - St Pascal
«Apprendre à connaître, c'est prendre le côté positif de la connaissance et le démontrer»

18 Mai - St Eric
«C'est l'étoile de l'optimisme qui ouvre la route à la plupart des petits et grands inventeurs»

19 Mai - St Yves
«Ce n'est véritablement qu'à partir d'un certain âge, d'une certaine maturité, que l'on sentira si l'on a réussi sa vie»

20 Mai - St Bernadin
«Notre champ d'expérience est large. A nous de faire pousser des fleurs au lieu d'y laisser proliférer ronces et épines»

21 Mai - St Constantin
«Poussé par l'optimisme, on peut aller mieux et plus loin sur le chemin de son destin»

22 Mai - St Emile
«Attention, la réussite n'est jamais définitive. Il faut savoir que lorsque l'on a grimpé tout en haut de la montagne, on aura parfois l'obligation de redescendre afin d'atteindre d'autres cimes»

23 Mai - St Didier
«Quand tout s'effondre autour de soi, l'optimisme est le seul trésor qui nous reste. C'est aussi le plus précieux, car il permet de tout construire parfois en beaucoup mieux»

24 Mai - St Donatien
«Le premier acte d'optimisme est de sourire. Il suffit de l'accomplir pour que la vie en fasse autant»

25 Mai - Ste Sophie
«La vie n'est pas toujours un rêve, mais l'optimisme permet de la rêver»

26 Mai - St Bérenger
«La vie c'est la rose du matin et l'abeille butinant son pollen. Le fruit de l'optimisme, c'est le miel qui en résulte»

27 Mai - St Augustin
«Quels que soient nos problèmes, rappelons-nous que l'optimisme est le premier des remèdes»

28 Mai - St Germain
«Admettre qu'il existe ailleurs des malheurs bien plus graves que les nôtres, c'est déjà faire preuve d'optimisme»

29 Mai - St Aymard
«Le pessimiste ne réussit qu'une chose : rater sa vie»

30 Mai - St Ferdinand
«Si les applaudissements sont preuve de succès, l'optimisme est de savoir applaudir la vie»

31 Mai - Visitation
«Le bonheur est un oiseau furtif et capricieux, que l'optimiste, mieux que quiconque, sait apprivoiser»

Chapitre 20

«L'été est une saison qui prête à l'optimisme. Pourquoi ? Je n'en sais rien mais c'est comme ça.»

Anonyme

Citations d'***été***

Mois de juin

01 Juin - St Justin
«Toutes formes d'excès n'est pas positive. Pour réussir sa vie, il faut la maîtriser en l'expérimentant»

02 Juin - Ste Blandine
«Le bonheur rend optimiste et l'optimisme donne du bonheur. C'est l'alchimie d'une vie réussie»

03 Juin - St Kévin
«Il ne faut pas brûler les étapes sinon le découragement peut très vite s'installer. La réussite se construit pas à pas et jour après jour, chacun à son rythme»

04 Juin - Ste Clotilde
«Il faut cultiver le positif si l'on souhaite voir éclore les bourgeons de l'optimiste»

05 Juin - *St Igor*
«Les jours de cafard, peignez votre pensée aux couleurs du soleil»

06 Juin - St Norbert
«Si le temps parfois peut effriter l'optimisme, en avoir fait auparavant largement provision est une sage précaution»

07 Juin - St Gilbert
«Tant qu'il y a un souffle de vie, il y a de l'espoir. Tant il y a de l'espoir, il y a de l'optimisme»

08 Juin - St Médard
«Etre optimiste c'est penser que même si votre équipe préférée a perdu, vous réalisez que vous avez passé un bon moment et qu'elle gagnera sûrement la prochaine fois»

09 Juin - St Diane
«Bien sûr, ça pourrait aller mieux, mais le pire est évité. Difficile de surmonter ses craintes sans le concours de l'optimisme»

10 Juin - St Landry
«L'optimisme est une plante délicate : que ses racines plongent dans un terrain fertile et, fleur resplendissante, elle s'épanouira»

11 Juin - St Barnabé
«Avant de s'endormir, il faut penser à l'action de la journée la plus positive. Le sommeil sera d'autant plus bénéfique»

12 Juin - St Guy
«La compagnie des optimistes est à rechercher car leur force de vie est communicative»

13 Juin - St Antoine de Padoue
«Le pessimiste subit l'existence, l'optimiste rêve sa vie»

14 Juin - Ste Elisée
«Il faut savoir composer avec le temps. Ne pas courir en permanence. Prendre le temps de vivre, c'est arrêter sa montre»

15 Juin - Ste Germaine
«Se sentir bien dans la vie aide au développement de l'optimisme»

16 Juin - St Jean-François Régis
«Il n'y a ni école, ni université pour apprendre l'optimisme, c'est simplement une faculté naturelle qui permet de mieux jouir de la vie»

17 Juin - St Hervé
«La peine fait partie de nos émotions. Il est donc naturel d'être triste à condition de ne pas laisser son chagrin déborder sans raison»

18 Juin - St Léonce
«Même blessé, l'optimiste sait se grandir et sublimer la vie»

19 Juin - St Romuald
«Pour l'optimiste, chaque épreuve est un tremplin pour progresser»

20 Juin - St Silvère
«Il faut prendre la vie comme un jeu. Si un jour on perd, le lendemain nous permet d'être un gagnant potentiel»

21 Juin - Eté
«L'optimisme, c'est voir le matin gris d'aujourd'hui encore plus beau que le soleil de la veille»

(Retour au sommaire, cliquez ici)

22 Juin - St Alban
«Confronté aux difficultés, l'optimiste songe aussitôt à la meilleure façon d'en triompher»

23 Juin - St Audrey
«Ne pas oublier en chemin que l'amour est la clé de la vie»

24 Juin - St Jean-Baptiste
«Même quand tout semble à refaire, rien n'est jamais perdu»

25 Juin - St Eléonore
«Minimiser les avanies, c'est laisser l'optimisme réparer leurs dégâts»

26 Juin - St Anthelme
«Aujourd'hui, le soleil brille enfin. C'est le signe d'une heureuse métamorphose que l'on peut vivre aussi pendant la journée»

27 Juin - St Fernand
«L'optimisme est l'élixir qui panse les douleurs et cicatrise les plaies de la vie»

28 Juin - Ste Irénée
«A l'optimisme, laissons porte ouverte, car il est air et lumière, quand le gris nous étouffe»

29 Juin - St Pierre, Paul
«Soyons très présent auprès de nos amis comme ils le sont lorsque nous avons besoin d'eux»

30 Juin - St Martial
«L'optimisme est la jeunesse de l'âme qui entretient l'espérance»

Mois de juillet

01 Juillet - St Thierry
«L'optimisme est le fruit délicieux, dont le sucre adoucit les amertumes de la vie»

02 Juillet - St Martinien
«Pour changer l'aspect d'un repas, pourquoi ne pas allumer une bougie et avoir le coeur en fête ?
C'est ça aussi l'optimisme !»

03 Juillet - St Thomas
«Pour que demain soit meilleur qu'aujourd'hui, il faut y croire et le vouloir»

04 Juillet - St Florent
«L'optimisme, c'est le souvenir des mauvais jours, mais aussi des bonheurs qui leur ont succédé»

05 Juillet - St Antoine
«Commencez par accomplir les tâches les plus embêtantes pour terminer par celles qui vous plaisent le mieux»

06 Juillet - St Mariette
«La vie est une roue, qui tourne au gré des peines et des joies. Sachons n'en retenir que les bonheurs»

07 Juillet - St Raoul
«Pour l'optimiste, un problème à résoudre n'est pas un drame, mais un simple challenge»

08 Juillet - St Thibault
«L'optimiste, c'est sourire à la vie pour mieux l'apprivoiser»

09 Juillet - St Amandine
«Cultivons l'optimisme comme une fleur précieuse, car il est l'alchimie du bonheur qu'on espère»

10 Juillet - St Ulrich
«Lorsque l'on s'impatiente en attendant l'autobus, pensons à écouter les oiseaux et regardons-les virevolter près de nous»

11 Juillet - St Benoit
«Avant de se lever et pour débuter la journée du bon pied, penser à ce qui nous attend de plus agréable aujourd'hui»

12 Juillet - St Olivier
«L'optimisme est une force qui nous pousse en avant»

13 Juillet - St Henri, Joël
«L'optimisme, c'est savoir que demain existe, et qu'on y sera mieux qu'aujourd'hui»

14 Juillet - Fête Nationale
«Ne pas oublier de fredonner sous la douche ou en beaucoup d'autres occasions. C'est une façon de respirer positivement»

15 Juillet - St Donald
«Quand rien ne va et que la vie est grise, voir un enfant sourire nous rend notre optimisme»

16 Juillet - Notre Dame du Mont-Carmel
«Quand les arbres se dépouillent et que le froid survient, l'optimisme nous fait songer que bientôt le printemps sera là»

17 Juillet - Ste Charlotte
«Offrir des fleurs à ceux que l'on aime, c'est une façon de pratiquer le bonheur»

18 Juillet - St Frédéric
«Quand le malheur nous frappe, l'optimisme est de savoir que tout recommence et que la chance nous reviendra»

19 Juillet - St Arsène
«Si le bonheur appelle le bonheur, le malheur attire le malheur. Gardons-nous des idées sombres qui obscurcissent notre horizon»

20 Juillet - St Marina
«Si l'on se sent trop seul, pensons à adopter un animal de compagnie»

21 Juillet - St Victor
«La nuit céleste des optimistes est illuminée d'étoiles, celle des pessimistes est peinte d'encre noire»

22 Juillet - Ste Marie-Madeleine
«Le bonheur, doux moment savouré par les optimistes, n'est pour le pessimiste qu'un simple fragment de vie»

23 Juillet - Ste Brigitte
«Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir. Tant que nous sommes en bonne santé, tout est possible»

24 Juillet - Ste Christine
«L'optimiste sait conserver son enthousiasme pour affronter les obstacles qu'il rencontre»

25 Juillet - St Jacques
«L'optimisme est une science inexacte, à laquelle chaque élève devrait pourtant être instruit, pour toujours mieux apprécier la vie»

(Retour au sommaire, cliquez ici)

26 Juillet - Ste Anne
«Il faut changer d'horizon si l'on veut voir le monde différemment pour se donner d'autres objectifs et vivre pleinement sa vie»

27 Juillet - Ste Nathalie
«L'optimisme est le meilleur des antidotes contre la déprime»

28 Juillet - St Samson
«Le regard d'un jeune enfant nous en apprend souvent plus que certains livres. Il faut s'exercer à voir et non à regarder»

29 Juillet - Ste Marthe
«Chercher le réel au lieu du virtuel, c'est une façon de positiver sa vie car l'illusion, en fin de compte, n'est jamais positive»

30 Juillet - Ste Juliette
«Avec les bonheurs et les malheurs, comme pour le soleil et la pluie, il y a toujours un arc-en-ciel à percevoir pour iriser sa vie»

31 Juillet - St Ignace de Loyola
«Pour positiver, il faut apprendre à écouter plutôt qu'à se raconter, à donner plutôt qu'à se servir»

Mois d'août

01 Août - St Alphonse
«Lorsque l'on perd un être cher, il faut apprendre à accepter pour mieux comprendre le vrai sens de la vie»

02 Août - St Julien Eymard
«A chaque instant, il y a quelque chose de beau qui se réalise. A chacun d'ouvrir les yeux et de s'en nourrir»

03 Août - Ste Lydie
«Notre corps peut être un ami, à condition d'apprendre à l'écouter et à le nourrir correctement»

04 Août - St Jean-Marie Vianney
«Rabelais a écrit : " Le rire est le propre de l'homme." Sa pratique quotidienne nous permet de détendre le trop-plein de tensions qui bloquent notre vie»

05 Août - St Abel
«Si nous avons l'impression d'être incompris, il faut penser que les autres perçoivent peut-être ce même sentiment à notre encontre. Voilà qui incite à la réflexion et à l'ouverture d'esprit»

06 Août - Transfiguration
«Il faut PO-SI-TI-VER. C'est une façon formidable de vivre son optimisme»

07 Août - St Gaétan
«S'arranger pour stopper tout de suite les personnes qui ne vous parlent que de malheurs. Rechercher le contact de ceux qui pratiquent la pensée positive, cet art de vivre»

(Retour au sommaire, cliquez ici)

08 Août - St Dominique
«Il y a toujours une accalmie après la tempête. C'est une loi heureuse et naturelle de la vie»

09 Août - St Amour
«Aimer, c'est une façon d'être qui nous prédispose à positiver toute notre vie»

10 Août - St Laurent
«En cas de maladie ou de souffrance, ne pas oublier la formule : "Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir"»

11 Août - Ste Claire
«Ne pas gaspiller son temps avec l'inutile pour vivre pleinement l'existence. Se ressourcer à l'essentiel»

12 Août - Ste Clarisse
«Pour positiver sa vie, il faut percevoir l'intérieur des êtres et des choses en retenant ce qu'il y a de meilleur en eux»

13 Août - St Hippolyte
«Maîtriser sa vie, c'est aussi apprendre à se faire plaisir mais ne pas vivre que pour le plaisir»

14 Août - St Evard
«Pour être positif, il faut introduire l'espoir dans toutes les formes et les moments de sa vie»

15 Août - Assomption
«Pour améliorer la qualité de sa vie, penser à consacrer dix minutes par jour rien qu'à soi. A méditer, à se reposer et à se faire plaisir. C'est une façon d'entretenir son jardin secret et d'en cultiver les fleurs»

16 Août - St Armel
«Il est préférable d'apprécier le peu que nous possédons et de s'en contenter plutôt que de courir en s'épuisant après des chimères insaisissables»

17 Août - St Hyacinthe
«Un être positif est un être joyeux. Un être optimiste est un être qui possède les deux»

18 Août - Ste Hélène
«Il ne faut pas hésiter à être sélectif en amitié pour donner davantage à ceux qui nous aiment vraiment»

19 Août - St Jean-Eudes
«La vie est constituée de cycles. Si nous traversons actuellement une période difficile, c'est que demain nous bénéficierons d'un heureux changement»

20 Août - St Bernard
«Lorsque l'on est agacé par les enfants turbulents, il faut se rappeler la façon dont on se comportait au même âge avec ses copains»

21 Août - St Christophe
«Regarder les nuages défiler dans le ciel et y deviner des formes amusantes apaise nos inquiétudes. Cela permet de retrouver le calme et de se détacher des soucis quotidiens»

22 Août - St Fabrice
«En voiture, si vous êtes dépassé par un conducteur fou furieux ou imprudent, il ne sert à rien de vous énerver. Il est préférable de sourire et de penser que la vie le rattrapera suffisamment tôt pour lui rappeler la prudence»

23 Août - Ste Rose de Lima
«Etre positif, c'est chasser toutes les formes de haine et de jalousie»

24 Août - St Barthélemy
«Afin d'éviter d'être dur, sarcastique, cassant par dépit, ou par colère, poser le doigt à l'intérieur de son poignet pour écouter son pouls. C'est la manière de se rappeler que l'on a un coeur qui bat comme les autres»

25 Août - St Louis
«Positiver, c'est se mettre dans sa vie un rayon de soleil même les jours de grande tempête»

26 Août - St Natacha
«Comment ne pas retrouver l'espoir lorsque l'on regarde les yeux d'un enfant qui vous sourit»

27 Août - Ste Monique
«Etre positif, c'est éviter toute forme de gêne pour l'autre et se mettre, de temps en temps, à sa place»

28 Août - St Augustin
«L'amour et le respect de son voisin sont deux attitudes qui permettent d'être positif par nature»

29 Août - St Sabine
«Il y a une forme de sagesse à être positif dans les épreuves que nous rencontrons au cours de notre vie»

30 Août - St Fiacre
«Quel que soit votre âge, garder cet émerveillement qui illumine le visage de l'enfant»

31 Août - St Aristide

«Lors d'une épreuve, d'un procès, d'un conflit, il faut prévoir et accepter le pire pour être satisfait du meilleur»



«Je souhaite exprimer ma profonde reconnaissance à toutes celles et ceux que j'ai croisé et qui m'ont inspiré dans ma quête. Par leurs confidences, leurs conseils et leur confiance, ils m'ont donné la foi, l'énergie et l'audace de croire en mes rêves»

Remerciements ***personnels***

*«**M**on **E**motion **R**éagit à **C**haque **I**nstant»*

Merci, tout simplement !

A première vue, la rédaction d'un livre semble être un projet individuel, mais en réalité, c'est le travail de toute une équipe. Il est difficile de s'en rendre compte mais lorsque l'on y réfléchit un peu, on comprend mieux qu'écrire un livre demande l'intervention d'une multitude de talents. De la bibliothécaire de mon quartier aux nombreuses librairies que j'ai sollicité pour me documenter, c'est un grand nombre de personnes qui se sont mobilisées pour me donner du temps et des idées afin de rédiger cet ouvrage. Auteur, conférencier, photographe, journaliste, religieux, philosophe, historien, professeur ou anonyme, du fond du coeur, je les remercie vivement... Chacune de ces personnes ont participé de près ou de loin à sa réalisation.

Je tiens à remercier tout particulièrement ma femme, Tatiana qui durant de nombreux mois a accepté mon isolement volontaire et les nombreuses contraintes que je lui ai imposé. Merci également à mes filles Emili et Eluna ainsi qu'à mon fils Dimitri pour les longues périodes où je les ai «abandonné» au profit de ce travail d'écriture. Merci à eux de m'avoir donner le temps et l'espace nécessaires à la rédaction de ce livre.

Merci à mon adorable nièce Elodie Bastouil avec laquelle nous avons tant partagé et qui m'a été d'une aide précieuse tout au long de ce travail. Depuis le début de cette aventure, elle a été présente et je la remercie pour sa fidélité.

Merci à mon ami de toujours, Emmanuel Chauchis et son épouse Geneviève qui, une nouvelle fois m'ont fait confiance. Merci à eux pour leurs avis objectifs à travers la critique de ce recueil. Merci à mon ami Dédji Koundé pour son inestimable amitié, son soutien inconditionnel, son calme et sa foi en ce projet. Sa sagesse et son objectivité me furent d'un grand secours. Je tiens également remercier Clément Sarafian du Dale Carnegie Training de Toulouse pour ses précieux enseignements, son incroyable enthousiasme et ses pertinentes remarques. Un grand merci à Didier Collot, de l'agence C3D, pour ses nombreux commentaires et ses encouragements dont je suis infiniment reconnaissant. Merci à la jeune et brillante Maëlys Mandrou pour sa généreuse participation et ses judicieuses corrections. Son travail apporte la touche finale indispensable à la concrétisation de cet ouvrage. Encore une fois merci. Un inévitable merci à Emmanuelle Gailing et son agence photographique, eg31.com pour l'incroyable travail réalisé autours de cet ouvrage.

Un merci à la société Copy-Média et plus particulièrement à Elodie Dartois du service commercial, Coralie et Sophie du service infographie pour leurs indispensables conseils et l'excellent travail d'impression.

Enfin, pour terminer, je souhaite exprimer ma profonde reconnaissance à toutes celles et ceux que j'ai croisé et qui m'ont inspiré dans ma quête. Par leurs confidences, leurs conseils et leur confiance, ils m'ont donné la foi, l'énergie et l'audace de croire en mes rêves.

Sans eux, *Chronique d'un optimiste militant* n'aurait jamais vu le jour. Un grand merci à eux, un grand merci à vous tous !

Ludovic ***Beuzeron***

Ludovic BEUZERON, originaire de Normandie, est né le 28 Août 1967 à Vernon. ll y a grandi et il y a fait toutes ses études. A dix-huit ans, il créait sa première entreprise. Une agence "conseil en communication". En 1987, après une courte carrière et de nombreuses erreurs, il signe sa première leçon de vie. C'est donc à 20 ans, les poches vides mais la tête pleine d'idées, qu'il descend dans le Sud de la France, bien décidé à y bâtir une nouvelle existence, tenter de parfaire ses connaissances et y trouver sa voie.

La radio, l'édition, le marketing, la gestion d'entreprise puis la finance sont autant d'expériences qui ont marqué sa vie professionnelle. Mais rien de cela ne lui a permis de s'épanouir pleinement et de réussir sa vie.

Après une longue période d'activité comme responsable commercial pour le compte d'une entreprise de distribution régionale, Ludovic BEUZERON décide de changer de cap et se dirige tout naturellement vers les relations humaines.

Consultant en communication relationnelle et motivateur auprès de l'institut «*Savoir Agir pour Réussir*», il propose, tant aux particuliers qu'aux professionnels, son expertise en matière de développement personnel. Pour cela, il dispose d'un ensemble d'outils pédagogiques permettant d'apporter des solutions concrètes en matière de gestion d'objectif.

De plus, par ses méthodes spécifiques, il favorise la réalisation de tous vos projets, que ce soit sur le plan émotionnel, psychique ou matériel.

Par ailleurs, Ludovic Beuzeron anime avec talent des groupes de parole, des conférences, des séminaires au profit d'entreprises, d'associations ou d'oeuvres humanitaires. Il est également présents à travers de nombreux médias tels que la radio, la presse écrite ou l'édition électronique.

Aujourd'hui, sa plus précieuse richesse s'appelle Tatiana. Elle est son épouse depuis de nombreuses années. Ensemble, ils ont trois magnifiques enfants qui se prénomment Emili, Eluna et Dimitri. Ils habitent une confortable villa située sur les hauteurs de Limoux dans le département de l'Aude, sa terre d'adoption.

Pour l'heure, Ludovic BEUZERON affirme être un homme comblé et heureux. Il a trouvé à travers ses enfants, son épouse, son travail, le véritable équilibre. Il peut ainsi se consacrer en toute quiétude à ses travaux de recherche, à l'écriture de ses livres, à son site web et à sa famille.

Pour lui, c'est une vraie richesse, une vraie réussite, un vrai bonheur !

Bibliographie *& sources*

Je remercie les auteurs et éditeurs des ouvrages qui ont servi de base à certains passages. Je tiens à remercier particulièrement le docteur Philippe Morando et les éditions EPM pour la partie «Motivation positive» de mon livre. Je souhaite reconnaitre les sources d'inspiration suivantes :

Edition Larousse - Compact 1993 - Optimisme, optimiste - Gr. rédacteur

Edition JC Lattès - Le secret de l'optimiste - Laurence Shorter

Les éditions Le dauphin blanc - Le plus grand des secrets - Marc Allen

Editions Pearson - Sachez motiver - Gavin Ingham

ESF Editeur - Motiver pour gagner - Ramez Cayatte et Romée Dauptain.

Les éditions Un monde différent - Le secret - Rhonda Byrne

L'optimisme - http://fr.wikipedia.org/wiki/Optimisme

Mouvement optimiste - http://www.optimi.org/base/basefr.htm

Citations, maximes : www.evene.fr/citations/theme/bonheur-et-detente.php

Editions livre de poche : Comment se faire des amis - Dale Carnegie

Edimag Edition - Comment devenir riche à craquer - Wallace D. Wattles

ADA Editions - Oui, je peux - Louise Hay

Editions VEGA - Le clé pour vivre selon la loi de l'attraction Jack Canfield (Auteur), D.D. Watkins (Auteur), Renée Thivierge (Traduction).

EPM Editions - Conditionnement positif - Dr Philippe Morando

Editions J'ai lu - Pouvoir illimité. Changez de vie avec la PNL : A. Robbins

Editions J'ai lu - Les clés spirituelles de la richesse - Dr Deepack Chopra

Editions Phaidon - Vous pouvez être ce que vous voulez être - Paul Arden

Editions Quintessence - La méthode Coué en pratique - Antoine Onnis

Prochaine parution du même auteur :

Chronique d'une ***attitude influente***

Offre sur **ludovicbeuzeron@yahoo.fr**



A découvrir sur www.generation-optimiste.com

Pour recevoir GRATUITEMENT chaque matin, une note d'optimiste, une idée positive pour bien démarrer votre journée, abonnez-vous dès à présent à :

http://www.facebook.com/pages/Chronique-dun-optimiste-militant/72134799123?ref=ts

Courrier électronique : **ludovicbeuzeron@yahoo.fr**
Internet : **http://www.facebook.com/ludovicbeuzeron**

© Tous droits réservés. Ludovic ***Beuzeron***

(Retour au sommaire, cliquez ici)



Crédits photographiques © Emmanuelle Gailing

Ludovic Beuzeron *est consultant et motivateur auprès de l'association* « Savoir Agir pour Réussir » *, il propose, tant aux particuliers qu'aux professionnels, son expertise en matière de développement personnel. Pour cela, il dispose d'un ensemble d'outils pédagogiques permettant d'apporter des solutions concrètes en matière de gestion d'objectif. De plus, par ses méthodes spécifiques, il favorise la réalisation de tous vos projets, que ce soit sur le plan psychique ou matériel.* Ludovic Beuzeron *anime avec talent des groupes de parole, des conférences, des séminaires au profit d'entreprises, d'associations ou d'oeuvres humanitaires. Il est également présents à travers de nombreux médias tels que la radio, la presse écrite ou l'édition électronique.*

Chronique d'un optimiste *militant*

« L'optimisme invite, avec simplicité, humilité et lucidité, chacun de nous, à poser un nouveau regard sur les choses ou les événements. C'est la puissance de l'optimisme qui nous pousse à avoir foi en l'avenir »

« Vous savez que vous pouvez compter sur votre volonté pour changer votre vision des choses. Rien n'est jamais perdu, tout se transforme, tout se modifie comme le cours de votre vie. Mais cette fois, c'est vous qui le décidez... »

« Chaque obstacle que vous rencontrez devra être considéré avec lucidité. Ne vous laissez pas guider par votre instinct primaire qui vous pousse naturellement à penser négativement »

« Chaque journée de votre quotidien est une bénédiction. Vous vivez pleinement ces instants sans crainte du lendemain. Vous avez confiance en votre avenir et vous remerciez la vie des bienfaits qu'elle vous offre »

« Vous construisez votre vie sur de nouvelles bases. Désormais, l'optimisme est en vous. Vous vous nourrissez à chaque instant de pensées positives. Félicitions, la réussite et le succès sont au rendez-vous »

LES ÉDITIONS DÉLUNA
développement personnel

Prix TTC : 14,90 €
ISBN 978-2-9537986-0-9

9782953798609