Comment Attirer Le Meilleur Dans Votre Vie



Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

À LIRE TRÈS IMPORTANT

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'OFFRIR EN CADEAU à qui vous le souhaitez. Vous avez aussi le droit de le revendre en version électronique sur internet, à 4 conditions :

1. Ne pas faire de spam pour le vendre. Le spam est un courrier commercial non sollicité adressé à une ou des personnes qui ne vous connaissent pas. *

2. Ne pas l'intégrer à une chaîne d'argent. *

3. Le garder intact comme vous l'avez reçu et respecter son copyright. *

4. Ne pas faire de promesses mensongères du genre «Triplez votre salaire» punies par la loi.

Vous pouvez garder tout l'argent que vous gagnerez en le revendant. Vous pouvez aussi l'offrir

**Bien sûr, si vous ne respectez pas une seule de ces conditions, le droit de revente vous sera immédiatement retiré, et l'éditeur se réserve le droit légitime de vous réclamer des dommages et intérêts. Vous ne disposez ni des droits de revente maître ni des droits de label privé.*

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE.....5

INTRODUCTION.....6

L'AUTEUR.....8

LA PUISSANCE DU MAGNÉTISME.....9

LA FORCE MAGNÉTIQUE DE LA PENSÉE.....11

Votre apparence reflète vos pensées.....13

La puissance de la pensée.....14

«Je veux, donc je peux» contre «je ne peux pas».....14

Que de la pratique.....15

La puissance adductrice de la pensée.....16

La crainte produit des pensées négatives.....16

Les pensées sont vibrations.....19

Les prodiges de la Nature.....20

La force vibratoire de la pensée.....21

L'incidence de vos pensées sur votre état d'être.....21

La supériorité de la Pensée Positive.....23

Vous recevez les pensées que vous envoyez.....23

Évitez les pensées de crainte et de peur.....24

Vos pensées déterminent votre succès.....25

Vous obtenez ce que vous désirez puissamment.....25

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

LA CONCENTRATION EST ESSENTIELLE 28
Le sens exotérique et ésotérique 28
La pensée détermine l'action 29
La concentration offre beaucoup d'avantages.....30
Pour éviter l'épuisement mental et physique 31
QUELQUES CONSEILS POUR RENFORCER VOTRE CONCENTRATION.....33
La meilleure attitude.....33
Ayez confiance en vous 34
Soyez fraternel 34
Respectez-vous 35
Soyez fier sans orgueil.....35
Votre règle de conduite 36
Restez modeste.....36
LA «GRATITUDE ATTITUDE».....37

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Comment développez votre magnétisme

PRÉFACE

« Tout ce que l'esprit conçoit et croit, il peut l'obtenir. »
Napoleon Hill

La réussite dans la vie dépend essentiellement de votre magnétisme personnel pour attirer les bonnes circonstances, les rencontres importantes et influencer les gens et les évènements autour de vous.

Peu importe les autres qualités que vous possédez, si vous manquez de confiance en vous et ne développer pas par la pensée positive votre magnétisme personnel vous n'atteindrez pas le succès que vous méritez.

Regardez autour de vous et vous verrez que toutes les personnes qui ont une réussite exceptionnelle sont en possession de cette capacité d'attirer, de persuader, d'influencer ou de contrôler leurs semblables.

Ils sont tous reconnus comme des individus à forte personnalité, qui ont du charisme et attire les autres.

Ces gens ont du succès dans leur activité. D'autres journalistes ou écrivains se chargent de transmettre leurs histoires et d'expliquer les raisons de leurs succès.

Lisez ce qui suit maintenant et découvrez les secrets pour développer votre magnétisme personnel et comment obtenir ce que vous voulez dans la vie en changeant votre façon de penser.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

INTRODUCTION

« L'homme est l'artisan de sa propre destinée et ses pensées et ses actes sont les outils avec lesquels il la crée. » Napoleon Hill

La plupart des auteurs qui ont traité de ce sujet ont consacré tous leurs efforts à prouver en premier lieu, que le Magnétisme personnel existe réellement. En second ils jugent évidemment que leur propre théorie est supérieure aux autres, et explique le mieux le phénomène.

Les différents points de vue

Végétarisme

Les uns attribuent le pouvoir magnétique au régime végétarien, bien que certains des individus les plus « magnétiques » soient de gros mangeurs et de bon vivants.

Chasteté

D'autres insistent sur le fait que le secret réside dans la chasteté et l'abstinence sexuelle bien que la majorité des individus « magnétiques » ne se distinguent pas par leurs habitudes sexuelles de leurs semblables moins magnétiques.

Fluide essentiel

D'autres encore soutiennent que l'air ambiant abonde en fluide « magnétique » et que nous pouvons en absorber, par la respiration, de grandes quantités nous remplissant ainsi de sa force à l'image d'un accumulateur. Et ainsi de suite, chacun y allant de sa théorie favorite.

Respiration profonde

Les bienfaits d'une « respiration profonde » sont nombreux et si elle était universellement pratiquée beaucoup de maladies et de faiblesses physiques pourraient être évitées ou guéries.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Ce sont là toutes d'excellentes choses, mais un peu de réflexion nous suffira à voir qu'elles ne sont pas les facteurs principaux dans l'acquisition de la qualité connue sous le nom de « Magnétisme personnel. »

Les experts du sujet concluent habituellement leurs discours en évoquant aux lecteurs les merveilleuses possibilités accessibles à tous ceux qui veulent acquérir ce pouvoir et apprendre comment l'utiliser.

Cependant, tout en propageant leurs théories, ils ne disent que peu ou rien du tout sur la manière dont cette force peut être acquise. Ils discourent avec éloquence mais n'instruisent pas. Ils sont plus des prédicateurs que des professeurs. Ils insistent sur les théories et négligent les faits.

Le vrai progrès dans ce domaine de la recherche scientifique n'a pas été accompli par les écrivains ou théoriciens, mais par quelques chercheurs sérieux qui ont mené d'innombrables expériences et exploré sans idées préconçues toutes les voies susceptibles d'apporter de nouvelles informations.

Ils ont sorti ce merveilleux sujet du domaine de la spéculation pure et l'ont placé sur des bases scientifiques.

Ce que l'on appelle maintenant le pouvoir d'attraction, l'autosuggestion, la pensée positive….

« Pour fortifier la volonté, l'aptitude est une condition nécessaire, mais l'entraînement et l'autosuggestion comptent aussi beaucoup. » Ostad ELAHI

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

L'AUTEUR

William Walker Atkinson a lui-même étudié et exploré attentivement ce thème pendant de nombreuses années. Les chapitres qui vont suivre vont vous permettre de découvrir certains principes de base issus des recherches et des expériences pratiques menées dans ce domaine par ses collègues et lui-même.

William Walker Atkinson (1862-1932), franc-maçon, théosophe et professeur de magnétisme, est l'un des auteurs les plus importants de la Pensée Nouvelle.

Alors qu'il connaissait un important succès comme avocat, il fut victime de stress et de surmenage. Il subit une dépression physique et mentale grave, suivi d'un désastre financier total.

Vers la fin des années 1880, en cherchant à guérir il trouva son salut grâce à la « Nouvelle Pensée.». Avec l'aide de ces principes, il retrouva la santé parfaite, la vigueur mentale et la prospérité matérielle.

Après sa guérison il commença à écrire des articles sur les principes qu'il avait découverts et qui étaient alors connues sous le nom de Science Mentale (Mental Science)

En 1900, il travailla comme rédacteur associé à un journal de la Nouvelle Pensée « Suggestion ». Il écrivit son premier livre, une série de leçons sur le magnétisme personnel, l'influence psychique, la force-pensée, la concentration, la volonté et la Science mentale pratique.

Il s'intéressa également à l'hindouisme et rencontra un BaBa Bharata, élève du défunt yogi Ramacharaka. Ils partageaient tous deux des idées semblables et les deux hommes collaborèrent. Bharata fournissant le matériel et Atkinson le talent d'écriture, ils écrivirent une série de livres qu'ils attribuèrent au Yogi Ramacharaka en signe de respect.

Atkinson a écrit un grand nombre de livres sur la Nouvelle Pensée, qui sont devenus très populaires et influents parmi les passionnés et les praticiens de la Nouvelle Pensée.

Il écrivit beaucoup d'autres livres avec beaucoup d'autres pseudonymes : Theodore Sheldon, Theron Q. Dumont, Swami Panchadasi, Les Trois Initiés, Magus Incognitus et probablement d'autres non identifiés actuellement.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

LA PUISSANCE DU MAGNÉTISME

« On a tous en soi le don du « Vainqueur de vie », le don de se réaliser totalement. Mais il est facile de passer toute sa vie à côté, sans même s'en rendre compte. »

Je crois que j'insulterais votre intelligence si je vous présentais une argumentation ayant pour but de vous démontrer l'existence de cette force merveilleuse. Elle existe en état latent chez toutes les personnes, mais n'est développée que par un petit nombre d'individus.

Tout le monde peut l'acquérir. Cette qualité mystérieuse est appelée, le Magnétisme Personnel, le Pouvoir d'Attraction, la Pensée Positive.

Chercher à prouver son existence serait comme tenter de convaincre un individu d'intelligence moyenne que l'aimant influence le mouvement de l'aiguille, que les rayons X pénètrent le corps de l'homme ou des objets encore plus solides, qu'un message peut être transmis par l'électricité, le long d'un faisceau de lumière, ou même par la télégraphie sans fil, à travers l'air sans nécessité de recourir à un quelque autre support.

Toute personne intelligente est consciente de l'existence des phénomènes mentionnés ci-dessus n'a pas besoin qu'on les lui démontre. Si elle s'intéresse un tant soit peu au sujet, c'est qu'elle souhaite apprendre comment s'imprégner de ces forces, afin de pouvoir reproduire les expériences elle-même.

Cela vaut également pour l'étudiant en Magnétisme Personnel. Il a appris depuis longtemps qu'une telle force existe. Il la voit autour de lui quotidiennement, et connaît les merveilles qu'elle peut accomplir.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Il a probablement conscience que cette force est présente en lui à un certain degré, et il veut connaître les moyens par lesquels il pourra la développer pleinement et l'utiliser à bon escient.

Je n'essaierai donc pas de démontrer l'existence de cette force qui, selon moi, s'impose comme une évidence. Je veux éviter aussi la présentation des nombreuses théories qui ont été avancées pour expliquer le phénomène du Magnétisme personnel.

Pour ma part, je n'ai pas de théorie préférée. J'essayerai de vous montrer comment on obtient des résultats et vous pourrez alors, de votre côté, et si cela vous intéresse, prendre connaissance des diverses théories ou en formuler vous-même une nouvelle.

J'énoncerai brièvement ma propre conception de la cause sous-jacente aux phénomènes du Magnétisme Personnel, mais je n'essayerai pas de vous imposer mes vues. Vous êtes libre d'accepter ou de rejeter toute théorie, car le résultat ne dépend nullement d'une quelconque croyance particulière.

Cette mise au point faite, je quitterai le terrain de la théorie pour entrer dans celui de la pratique. Je tâcherai de vous apprendre comment développer et utiliser cette force puissante, afin que vous puissiez reproduire les résultats obtenus déjà par d'autres et peut-être devenir, à votre tour, des explorateurs et des guides à travers la forêt des superstitions et des mystères qui entourent ce sujet depuis si longtemps.

Je vous demanderai de ne rien accepter que vous ne puissiez prouver par vos propres efforts.

«L'homme est libre, en ce sens, que, dans les actions non machinales, il se détermine de lui-même et sans contrainte ».
Jean le Rond d'Alembert

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

LA FORCE MAGNÉTIQUE DE LA PENSÉE

« Là où sont tes pensées, tu es. Veilles à ce que tes pensées soient bien là où tu veux être. » Rabbi Nachman de Breslev

Pour la plupart des personnes, le Magnétisme Personnel véhicule l'idée d'une énergie qui émane de la personne qui le possède, attirant à elle tous ceux qui se trouvent dans le rayon de sa force magnétique. Pour être fausse, dans l'ensemble, cette conception n'en contient pas moins une part de vérité.

Il est vrai que le rayonnement magnétique émanant d'un individu a une puissance d'attraction indéniable, mais il ne s'agit pas d'une force magnétique au sens où le terme « magnétisme » est compris dans ce qui touche à l'aimant naturel ou à l'électricité.

Le courant magnétique humain, tout en ressemblant dans ses effets à ces 2 forces familières, en diffère entièrement dans son origine et sa nature.

Ce que nous appelons le Magnétisme Personnel est le courant subtil des ondes ou des vibrations de pensée projetées par l'esprit humain.

Chacune de nos pensées est une énergie d'une intensité plus ou moins grande, dont le degré varie selon la force de l'impulsion initiale. Quand nous pensons, nous émettons un courant subtil, qui se propage comme un rayon de lumière.

Même très éloignée de nous dans l'espace, une pensée intense suivra son cours chargée d'une forte puissance, et affaiblira ou vaincra la résistance instinctive des autres aux influences extérieures, tandis qu'une pensée faible ne pourra pas pénétrer dans le château mental des autres, à moins qu'il ne soit très mal gardé.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Les pensées répétées à intervalles réguliers, pénètreront là où une seule vibration de pensée, même très puissante, sera refoulée.

Ceci est la manifestation d'une loi physique dans le monde psychique, et elle illustre le vieux proverbe sur la goutte d'eau qui tombant continuellement sur une pierre parviendra finalement à l'user et la trouer à cet endroit.

Nous sommes tous beaucoup plus influencés que nous le pensons par la pensée des autres. Je ne veux pas dire par leurs opinions, mais par leurs pensées.

Selon l'expression d'un grand spécialiste du sujet, les **«pensées sont des choses.»** Elles sont des choses et, de plus, des choses extrêmement puissantes. Si nous ne comprenons pas cela, nous serons les victimes de ce phénomène, sur la nature duquel nous ne savons rien et dont bon nombre d'entre nous nient l'existence.

Si au contraire nous comprenons la nature et les lois qui régissent cette force merveilleuse, nous pourrons la maîtriser et en faire notre instrument et auxiliaire.

Nos pensées nous affectent autant que les autres. Chaque jour des milliers de pensées nous traversent l'esprit. Un grand nombre, sont malheureusement négatives.

Elles minent notre énergie sans que nous en ayons conscience. Elles perturbent nos choix. Elles nuisent à notre propre communication avec nous et avec les autres. Elles ralentissent et peuvent même faire échouer nos projets.

De plus chacune de nos pensées, faible ou forte, bonne ou mauvaise, saine ou malsaine, détermine des vibrations qui affectent, avec plus ou moins d'intensité, ceux qui sont près de nous ou qui se trouvent dans le rayon de ces vibrations.

Les vibrations de pensée ressemblent aux rides que produit une pierre tombant dans un étang sur la surface de l'eau. Elles

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

forment des cercles de plus en plus larges autour du point de chute central. Mais si l'impulsion initiale les dirige vigoureusement dans une certaine direction, leur force se concentrera sur ce point.

Nos pensées n'affectent pas seulement les autres, elles nous affectent nous- mêmes aussi, pas seulement temporairement, mais aussi de manière permanente. Nous sommes ce que nous pensons être. La Bible a raison quand elle dit **«tel un homme pense dans son cœur, tel il est».**

Nous sommes tous les produits de notre propre création mentale. Vous savez comme il est facile de susciter, par la pensée, un état d'âme « mélancolique », ou l'inverse, mais vous ne réalisez pas qu'un type de pensée répété pendant un certain temps se manifestera non seulement dans le caractère (ce qui est certain), mais également dans l'apparence physique du penseur. Ceci un fait démontrable, et vous n'avez qu'à regarder autour de vous pour vous en assurer.

Votre apparence reflète vos pensées

Vous avez certainement pu remarquer que le métier d'un homme se révèle dans son apparence et son caractère. Qu'est-ce qui, selon vous, produit ce phénomène ? Rien de plus ni de moins que la pensée.

Si vous changez de métier, votre caractère et votre apparence générale suivront la modification de vos habitudes mentales. Votre nouveau métier crée un nouvel ordre de pensées, et **«les Pensées prennent forme dans l'Action.»**

Vous n'avez peut-être jamais vu les choses sous cet angle, mais c'est la réalité et vous en trouverez les preuves qu'il vous faut pour vous convaincre en observant simplement autour de vous.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

La puissance de la pensée

L'homme qui pense **«Énergie»** manifeste de l'énergie. L'homme, qui pense « Courage » manifeste le courage. L'homme qui pense, **«Je veux, donc je peux»** réussit, tandis que l'homme de la pensée **«Je ne peux pas»** échoue. Vous savez que cela est vrai.

Maintenant, qu'est-ce qui fait la différence entre ces 2 hommes? La pensée, rien d'autre que la pensée. Mais pourquoi? Parce qu'il n'en peut être autrement. L'action est le produit naturel d'une pensée énergique. Vous pensez avec force et ardeur, et l'action se met en route et fait le reste. La pensée est ce qu'il y a de plus puissant au monde. Si vous ne le saviez pas déjà, vous le saurez avant d'avoir terminé ce livre.

«Je veux, donc je peux» contre «je ne peux pas»

Vous pourrez dire que je ne vous apprends rien de nouveau – que vous savez tout et depuis bien longtemps sur l'influence des pensées et le sujet en général. Alors pourquoi ne l'avez-vous pas mis en pratique et fait quelque chose de vous-même ? Je vous dirai où est le problème.

Vous avez pensé **«Je ne peux pas»** au lieu de **«Je peux.»** Maintenant, il vous faut changer ce **«Je ne peux pas»** en un grand **«Je peux»** et un plus grand **«Je veux»** C'est la raison de ma démarche, et j'ai l'intention de vous « transformer » avant la fin de cet ouvrage.

Le monde est vibration, vous êtes vibration. Développez votre niveau vibratoire vers le meilleur. Souhaitez-vous le meilleur ! En Pratiquant régulièrement votre programmation mentale positive vous développerez votre confiance en vous, votre créativité.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Que de la pratique

Je suppose que vous vous attendiez à une théorie élaborée, raffinée, abstraite sur des phénomènes de nature céleste, et que vous espériez apprendre comment absorber assez de magnétisme pour pouvoir allumer le gaz du bout de vos doigts, ou attirer, tel le petit aimant un grand morceau d'acier, tout le monde à vous, n'est-ce pas ? ☺

Eh bien, il n'en est rien. Mais j'ai l'intention de vous dire comment vous pouvez générez, à l'intérieur de vous-même, une force comparée à laquelle le magnétisme est de faible puissance.

Une force qui fera un homme de vous. Une force qui vous fera comprendre le JE SUIS à l'intérieur de vous. Une puissance qui vous permettra d'être un homme une femme de fortes qualités personnelles, un homme, une femme d'influence, un homme une femme de réussite.

Je vous dirai comment acquérir ce que vous appelez le Magnétisme Personnel, à condition que vous vous le vouliez ardemment et pas qu'à moitié. Cela en vaut la peine, et quand vous sentirez cette nouvelle force grandir en vous, vous n'échangerez pas votre nouvelle connaissance pour une fortune colossale.

Vous vous sentez déjà un peu plus fort, n'est-ce pas ? Bien sûr.

Je n'ai jamais parlé 5 minutes à une classe d'étudiants sans qu'ils aient déjà ressenti ce même frémissement intérieur que vous. Je n'ai jamais parlé 5 minutes à une classe d'étudiants de la pensée **«Je peux et je veux»** et de la pensée **«JE SUIS»** sans qu'ils aient redressé les épaules, levé la tête, pris une inspiration profonde, et m'aient regardé droit dans les yeux comme un être humain digne de ce nom devrait faire.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Je voyais de mes yeux **«la pensée se manifestant dans l'action.»**Voyez-vous ce que je veux dire ? J'avais à peine planté la petite graine de la connaissance de soi, qu'elle poussait déjà.

La puissance adductrice de la pensée

Je souhaite attirer votre attention sur un autre aspect très important de la pensée, que je nommerai la Puissance Adductrice de la Pensée. Retenez-le, s'il vous plaît, car c'est de la plus haute importance.

En prenant soin d'éviter toute explication scientifique et la terminologie technique, j'exposerai le sujet avec concision comme il suit : Les pensées attirent leurs semblables. Une bonne pensée attire d'autres bonnes pensées. Une mauvaise pensée, de mauvaises, les pensées de force, de même. Les pensées de découragement et de doute suivent la règle, et ainsi de suite à travers toute la gamme de pensées.

Votre pensée attire à elle la pensée similaire des autres et augmente votre « stock » de ce genre de pensées. C'est simple à comprendre.

La crainte produit des pensées négatives

«Notre liberté est menacée par le besoin de sécurité et la sécurité elle-même est menacée par le souci obsédant qu'on en a ». Norbert BENSAID

Ayez des pensées de crainte, et vous vous attirerez toutes les pensées de crainte environnantes. Plus cette pensée est forte, plus le flot des pensées indésirables qui se dirige vers vous grossit.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Pensez **«Je ne crains rien»,** et toute la force-pensée courageuse présente dans votre champ de rayonnement se dirigera vers vous pour vous aider et vous soutenir. Expérimentez cette dernière. N'ayez pas de pensée de crainte.

La Crainte et la Haine engendrent toutes les autres mauvaises pensées. Permettez-moi de vous recommander vivement, avec toute la conviction dont je suis capable, d'arracher de vous ces graines toxiques – la Crainte et la Haine.

Éradiquez-les sans façon. Elles abîment tout votre jardin et engendrent une foule de mauvaises herbes, telles que le Souci, le Doute, la Timidité, l'Irrespect de soi, la Jalousie, le Dépit, la Méchanceté, l'Envie, la Calomnie et les idées morbides.

Je ne sui pas en train de vous faire un sermon, mais je sais que ces pensées abjectes entravent votre progrès et si vous y accorder un instant de réflexion vous le réaliserez aussi.

Ouvrez les persiennes et laissez le soleil pur des pensées Lumineuses, Gaies et Heureuses pénétrer à flots, et les microbes du Doute, du Désespoir et de l'Échec s'enfuiront à la recherche de lieux où ils peuvent prospérer.

Si vous étiez mon ami le plus cher et si je savais que ce message est le dernier de mon vivant, je crierais à votre intention, aussi fort que mes cordes vocales me le permettent : **« Lâchez les pensées de la Crainte et de la Haine.»**

En pratiquant régulièrement et instinctivement le « pensée Positive », vous pouvez également développer beaucoup d'énergie positive pour vous et par ricochet pour votre environnement et les personnes que vous côtoyez.

Cela pourra aplanir les difficultés de la vie. Car sans les éliminer vous les aborderez avec confiance et énergie. Vous serez débarrassé des peurs qui empêchent de voir les situations et évènements de la vie avec le recul nécessaire.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Votre créativité pourra se déployer pour votre bonheur et ceux que vous aimez. Vous vous libèrerez des tensions inutiles. Vous pourrez pratiquer amour et compassion pour vous et pour les autres.

Soyez sûr qu'en développant cet état d'âme, vous attirerez à vous le meilleur. Vous apaiserez les tensions en vous et dans la vie en général. Votre attitude reflètera amour et compassion dans chaque situation. Vous pourrez faire de belles rencontres et de jour en jour vous attirerez de mieux en mieux le meilleur.

«Vos pensées sur l'abondance déterminent si tous vos besoins sont comblés ou non ! »

« Lorsque vous pensez « manque » ou « pauvreté », lorsque vous laissez entrer dans votre conscience « peur », « inquiétude », « infériorité », « convoitise », « égoïsme » et « anxiété » et lorsque vous vous attardez sur ces états d'esprit négatifs, vous attirez à vous le pire.

Lorsque vous pensez en pauvre, vous êtes pauvre, car vous vous privez de toutes les bonnes choses de la vie. Elles sont vôtres quand vous réajustez vos pensées et retrouvez une attitude positive.

Commencez dès maintenant à penser prospérité. Imaginez que tous vos besoins sont comblés. Refusez de vous voir manquer de quoi que ce soit, car si vous manquez de quelque chose, la restriction se trouve dans votre propre conscience.

Pourquoi arrêter le flot des ressources de votre conscience illimitée ? Quand vous commencerez à comprendre cette puissance qu'il y a en vous, vous ne manquerez plus de rien. »

Extrait de « La petite voix, méditation quotidiennes. » Eileen Caddy

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

LES PENSÉES SONT DES CHOSES

« La seule chose qui se trouve entre un homme et ce qu'il veut dans la vie, c'est souvent simplement sa capacité de Penser Positive et sa volonté d'essayer »

Prentice Mulford : (1834-1891) était un célèbre auteur. En outre, il a aidé à fonder le mouvement de la Nouvelle Pensée.

Ce grand écrivain du pouvoir de l'esprit a résumé sa philosophie dans cette simple formule : « Les pensées sont des choses. » Il n'en est guère de plus vraie ni de plus capable de transformer la destinée humaine le jour où les hommes l'auront adoptée

La pensée n'est pas seulement une force dynamique, elle est une chose réelle, comme tous les objets matériels. La pensée est simplement une expression plus fine, plus subtile de la matière, ou une expression plus épaisse, plus concrète de l'esprit – les 2 définitions étant aussi correctes l'une que l'autre.

Les pensées sont vibrations

La matière est une expression plus épaisse de l'esprit, l'esprit une expression plus fine de la matière. Il n'y a qu'une substance dans la nature, mais cette substance peut prendre de multiples formes, des formes les plus matérielles à la forme la plus élevée – l'Esprit

Lorsque nous pensons, nous envoyons les vibrations d'une fine substance éthérée, tout aussi réelle que les vapeurs ou l'air et même les liquides ou les solides. Nous ne voyons pas la pensée – de même que nous ne voyons pas les vapeurs les plus fines ou l'air.

Les pensées n'ont ni odeur ni couleur non plus, mais l'air n'en a pas davantage et cependant qui songe à en contester

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

l'existence? Mais nous pouvons les sentir, elles agissent sur nous ainsi que beaucoup de personnes peuvent en témoigner – ce qui est plus que ce nous pouvons dire des vibrations magnétiques d'un aimant puissant, qui, tout en exerçant une force suffisante pour attirer un morceau d'acier pesant cent livres, ne produit absolument aucun effet sur nous.

Ses vibrations peuvent traverser notre corps et exercer leur force sur l'acier tandis que nous ignorons totalement son existence. La lumière et la chaleur émettent des vibrations d'une intensité inférieure à celles de la pensée, mais le principe est identique.

Les prodiges de la Nature

Nous n'avons absolument pas besoin du témoignage de nos 5 sens pour établir l'existence d'une substance ou d'une force matérielle. Les annales de la science sont remplies de preuves de ce fait, **comme le dit le Professeur Elisha Gray, éminent scientifique, dans son petit livre «Les Miracles de la Nature»** :

«Le fait même qu'il existe des ondes sonores que l'oreille humaine ne peut entendre, et des ondes de lumière que l'oeil ne peut voir est un sujet qui alimente bien des spéculations. Le vaste, sombre, silencieux espace entre 40.000 et 400.000.000.000.000 vibrations par seconde, et la gamme infinie au delà de 700.000.000.000.000 vibrations par seconde, où toute lumière cesse, dans un univers de mouvement, suscite de l'émerveillement et nourrit la spéculation.»

Dans son ouvrage intitulé «Un court chapitre de la science,» M.M. Williams, dit aussi:

«Il n'y a aucune graduation entre les ondulations ou les frémissements les plus rapides qui produisent notre perception du son, et les plus lents qui engendrent nos sensations de chaleur. Il y a un immense espace entre elles, capable de

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

contenir un autre monde de mouvement, un monde, pour ainsi dire, intercalé entre les 2 mondes qui nous sont accessibles, celui des sons, celui de la lumière et de la chaleur. Il n'y a aucune raison valable de supposer que la matière est incapable d'une telle activité intermédiaire, ou que cette activité ne puisse provoquer des sensations intermédiaires, à condition que nous ayons les organes correspondants pour la percevoir.»

La force vibratoire de la pensée

J'ai cité ces autorités pour vous donner matière à réfléchir, et non pour vous démontrer l'existence des vibrations de pensée.

La nature des vibrations de pensée que nous émettons dépend de la nature de la pensée elle-même. Si les pensées avaient des couleurs (et quelques uns le soutiennent), nous pourrions percevoir la crainte et l'inquiétude comme des nuages sombres, épais, flottant bas près de la terre.

Nos pensées lumineuses, gaies et heureuses, confiantes, celles qui affirment **«Je veux donc je peux»** comme des nuages légers, clairs, vaporeux voyageant vite et se mélangeant avec d'autres de leur espèce pour former des bancs de nuage moutonneux, loin au-delà du niveau des exhalations produites par la peur et l'inquiétude denses, malsaines, fétides des pensées qui disent **«Je ne peux pas»**

L'incidence de vos pensées sur votre état d'être

Aussi loin que les ondes de vos pensées puissent voyager, elles gardent toujours un lien avec vous et exercent une influence sur vous aussi bien que sur les autres.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Vous ne pouvez pas facilement vous débarrasser de cette double influence, sur les autres et sur vous-même. Vous ne pouvez pas facilement vous débarrasser de l'influence de ces **«enfants de votre esprit.»** Si vous avez envoyé de mauvaises pensées, vous subirez leur influence en retour, et votre seul espoir de les neutraliser est de projeter de nouvelles vibrations fortes de pensées appropriées, ou d'affirmer JE SUIS pour vous entourer d'une aura mentale positive, ou par les 2 moyens.

Les anciens proverbes **«les pareils s'attirent»** et **«qui se ressemble s'assemble»**, trouvent leur confirmation matérielle dans les tendances des vibrations de pensée. Ceci est connu comme la **«Puissance Adductrice de la Pensée»,** le mot adducteur étant dérivé du latin adductum, ranimer, raviver.

La manifestation de cette propriété de la pensée est l'un des traits les plus merveilleux dans le royaume des phénomènes psychiques.

Les pensées de crainte ou d'inquiétude attireront d'autres de leur propre espèce et se grouperont avec elles, le résultat étant que vous subirez non seulement le produit de votre propre esprit mais également ceux qui émanent de l'esprit des autres, le tout formant un fardeau pesant.

Et plus vous persisterez longtemps dans cette ligne de pensée, plus lourd sera votre fardeau.

D'autre part, si vous avez des pensées lumineuses, gaies et heureuses elles attireront d'autres du même genre, et vous vous sentirez plus vif, plus gai et plus heureux sous l'effet de leur influence combinée.

Ceci est absolument vrai, mais vous n'êtes pas tenu de l'accepter. Essayez de vous en convaincre vous-même. Mais en faisant cette expérience n'omettez pas d'associer vos pensées à un sentiment de totale confiance en l'issue favorable, et vous obtiendrez des résultats bien meilleurs et plus rapides.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

La supériorité de la Pensée Positive

La puissance d'une pensée hésitante, incertaine est nettement inférieure à celle d'une pensée positive et confiante. Si vous avez des pensées de découragement, de manque de confiance, si vous vous dites **«j'ai peur d'essayer», « je sais que je ne peux pas»,** vous vous attirerez l'énergie des autres pensées sombres de la même nature, et vous constaterez que vous **«ne pouvez pas»**, réellement et de plus, tout le monde semblera partager cette opinion sur votre capacité.

Mais si vous vous ressaisissez, reprenez courage et envoyez des vibrations de pensée énergiques, confiantes, dénuées de peur, en vous répétant **«Je veux donc je peux»** vous attirerez les énergies semblables, qui vous stimuleront et renforceront davantage encore, et vous porteront vers l'accomplissement de votre objectif.

Vous recevez les pensées que vous envoyez

Si vous envoyez des pensées jalouses et envieuses, elles reviendront à vous en compagnie de leurs acolytes, et vous serez malheureux jusqu'à ce que leur effet s'estompe. Ainsi les vibrations de la haine se retournent contre vous après avoir gagné en énergie et en puissance durant leur voyage.

Le vieux proverbe **«Les malédictions reviennent à leur point de départ»,** est beaucoup plus vrai qu'on ne le croit. La pensée de la colère suscite la colère de l'autre (à moins qu'il ne se soit immunisé contre elle par une attitude positive), et celui-ci renvoie ses vibrations de pensées, multipliées et renforcées, à l'émetteur.

Vous avez entendu dire **«qu'on trouve toujours ce que l'on cherche»**. C'est une loi naturelle et on ne peut rien y faire. Toute pensée attire ses pareilles, et le monde nous apparaît de la même couleur que celle de nos lunettes mentales.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Les bonnes pensées attirent de bonnes pensées, les mauvaises de mauvaises. Si vous détestez un homme et que vous lui envoyez vos pensées de haine, vous recevrez de la haine en retour, et vous serez confronté à un monde détestable. Dans l'univers de la pensée, vous recevez ce que vous avez envoyé, chargé d'intérêts considérables.

Envoyez des pensées aimables et vous recevrez des pensées aimables en retour avec des intérêts composés, et vous serez accueilli par un monde aimable et secourable, et vous serez gagnant. Ne serait-ce que d'un point de vue égoïste, c'est payant d'avoir de bonnes pensées.

Si vous pratiquez les pensées positives pendant, disons, un mois, vous découvrirez une grande différence dans les choses, un grand changement en vous-même, et vous serez rebuté par votre ancienne façon de penser, mesquine, basse et misérable.

Vous ne voudrez y retourner pour toutes les richesses au monde. Avant que le mois entier ne passe, vous serez conscient de la force aidante des vibrations de pensée que vous recevez en retour, et votre vie sera transformée. Essayez. Essayez maintenant. Vous ne le regretterez jamais.

Évitez les pensées de crainte et de peur

Il y a 2 mauvaises pensées en particulier que vous devriez combattre avant tout. Une fois que vous vous êtes débarrassé d'elles, l'équilibre et l'harmonie se rétabliront tout seul.

Je fais référence à la Crainte et la Haine. Ces 2 mauvaises herbes sont à l'origine de la plupart des autres. L'Inquiétude est l'enfant aîné de la Crainte et lui ressemble beaucoup. L'Envie, la Méchanceté, et la Colère font partie de la nombreuse engeance engendrée par la Haine.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Détruisez les parents et vous n'aurez plus de soucis avec leur progéniture.

Vos pensées déterminent votre succès

J'aborderai maintenant un autre aspect de la puissance adductrice de la pensée. Il s'agit de son rôle dans la réussite.

Il vous est peut-être difficile d'y croire, mais le fait est que toute réussite est due à des vibrations mentales intenses, puissantes, et concentrées.

Les personnes de succès concentrent leur esprit et leur attention sur un objectif déterminé, ramassent toutes leurs pensées autour d'un point précis, appliquent toute leur volonté **– la conscience de JE SUIS** – à persévérer dans cette ligne de pensée. Ils forment leur caractère en fonction de leur pensée dominante. Ils se dirigent directement au but qu'ils se sont fixé au début.

D'autres personnes avaient le même but, mais elles ont échoué parce qu'elles n'ont pas réussi à maintenir la pensée, et se sont écarté de leur idéal en cédant au découragement, à l'intimidation, à la tentation ou à l'enjôlement.

Vous obtenez ce que vous désirez puissamment

Les conditions nécessaires pour réaliser un but sont :

1. premièrement, un Désir impérieux et pas juste un souhait,
2. deuxièmement, une croyance forte en sa capacité à réaliser son désir et pas juste une foi hésitante,
3. troisièmement, une Détermination invincible et pas juste un **«je vais essayer»** mou.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

C’est étrange et difficile à expliquer (et nous ne nous aventurerons pas dans des profondeurs métaphysiques), mais la vérité est que le succès de cette méthode dépend littéralement, matériellement de la croyance en son efficacité.

Une croyance chancelante n’apportera que des résultats mitigés, tandis qu'une croyance solide, ferme, confiante que **«vous obtiendrez ce qui vous appartient»** accomplira des miracles.

Cultivez cette croyance, et accompagnez-la d'une demande mentale énergique de ce que vous voulez, et vous réussirez. ***«Demandez et vous recevrez, frappez et l’on vous ouvrira»,*** mais votre demande et vos coups à la porte doivent être soutenus par la foi et l'espérance fermes du succès.

Helen Wilman (professeur influent dans la science de l’esprit et les nouveaux mouvements de pensées), dit :

«Celui qui ose affirmer «Je peux», attend calmement tandis que le destin se hâte de satisfaire pleinement sa demande».

Mais les mots **«attendre calmement»** se réfèrent uniquement à l'état d’esprit correspondant et désignent cette espérance calme et confiante **«d'une chose sûre».**

Cela ne signifie pas qu’on doive rester assis, les bras croisés, à ne rien faire à part attendre calmement que le destin qui se hâte dépose sa récompense dans notre giron. Ah, non.

Ce n’est pas ce que Helen Wilman a voulu dire, ce n’est pas dans sa nature. Celui qui est habité par un désir impérieux et des vibrations de pensée concentrées, ne peut pas rester inactif et immobile car cela est contraire à l’énergie du désir véritable qui pousse toujours à l’action

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

La **«Pensée se manifeste dans l'Action»** – plus la pensée est vigoureuse, plus puissante est l'action. Quel que soit l'objet de votre désir, si vous avez une confiance totale en votre capacité à l'obtenir, vous le poursuivrez de la meilleure manière que vous connaissez, et vous l'aurez.

Vous serez sûrement d'accord avec Garfield qui dit : «On n'attend pas la fortune, on marche à elle». On y marche avec hardiesse et détermination mais continuellement portant en soi la certitude paisible que ce sont notre initiative et action qui nous y mèneront, que notre demande mentale sera exaucée.

J'espère vous avoir un peu éclairé sur le fonctionnement de ce plan de pensée et d'action. Mais, après tout, ce n'est que par l'expérience vécue que nous pouvons découvrir la vérité. Notre moi véritable **«JE SUIS»** ne peut être satisfait d'aucune autre manière.

Mon vœu le plus cher serait que vous commenciez à appliquer ce nouveau plan de pensée. Au début, vous devrez accepter mes propos sur la foi, mais l'expérience personnelle vous en fournira bientôt la preuve. Vous connaîtrez ainsi la vérité, et celle-ci vous conduira au Succès.

Tout vous appartient, si seulement vous le désirez assez fort. Méditez ceci. TOUT. Essayez honnêtement et vous réussirez. C'est l'effet d'une Loi puissante.

«Nos pensées n'ont de force, de valeur, que lorsqu'elles sont appuyées de notre volonté.» J. Fiaux

«Tous les grands qui ont réussi dans le passé ont été des visionnaires, des hommes et des femmes qui se sont projetés dans l'avenir. Ils ont pensé à ce qu'ils pourraient être, plutôt qu'à ce qu'ils étaient déjà et ensuite ils se sont mis en action pour faire de leur vision une réalité.» Bob Proctor

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

LA CONCENTRATION EST ESSENTIELLE

Dans la conversation ordinaire, nous utilisons fréquemment le mot **«Concentration,»** dans le sens de « resserrement,» de « réunion», de «consolidation» ou pour indiquer une «diminution de volume en même temps qu'un accroissement d'intensité» etc.

Pour donner un sens plus précis à l'opération que j'ai en vue, je retiendrai la définition du mot **«concentrer» qui est rapporter à un centre ou focaliser.** Je vous demande donc de garder à l'esprit cette définition précise.

Le sens exotérique et ésotérique

Lorsqu'il est utilisé en rapport avec l'exercice des pouvoirs de l'esprit, le mot **«concentrer»** est susceptible de 2 sens : l'un exotérique ou général et commun, et l'autre, ésotérique ou cachée.

L'idée exotérique est la concentration de l'esprit sur une pensée ou action déterminée, à l'exclusion de toutes les pensées ou impressions extérieures.

L'idée ésotérique est la concentration de l'esprit sur le **«Moi»** intérieur, la personnalité intime, les régions les plus élevées de l'Âme – le JE SUIS –à l'exclusion de toutes les pensées liées au corps ou à l'individualité matérielle.

La première forme de la concentration est particulièrement précieuse pour l'homme dans sa vie quotidienne. La seconde forme est plus spécialement utile à ceux qui voudraient mieux connaître leur moi profond, et que les questions de la destinée humaine passionnent et troublent.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Je m'attacherai exclusivement à l'aspect pratique ou exotérique de la concentration, car c'est le but de cet ouvrage. La faculté de concentrer toute son intelligence et toute sa volonté sur une pensée ou une action déterminée est l'une des plus précieuses que l'homme puisse posséder.

C'est ce qu'on exprime communément en disant **«que l'on se donne corps et âme à un travail»** ou encore que l'on ne veut «faire qu'une chose à la fois pour bien la faire», etc.

Nous sommes tous familiers avec l'exemple du peintre qui n'a réussi son tableau que parce qu'il y a mis une partie de lui-même, ou du mineur qui n'est arrivé au bout de son filon que parce qu'il s'était attaché lui-même au bout de son pic.

La pensée détermine l'action

Nous savons que la tâche la plus simple est bien plus aisée à réaliser si nous associons une pensée concentrée à l'action. Les travailleurs se distinguent les uns des autres en fonction de la force de pensée concentrée investie dans leur tâche.

L'homme qui prend un intérêt dans son travail et qui trouve un plaisir véritable dans sa tâche quotidienne est celui qui produit le plus et qui vit le plus heureux.

L'homme qui a les yeux sans cesse rivés sur la pendule ou qui «suspend son pic dans l'attente du sifflet» n'est qu'une machine qui ne parviendra guère à grand-chose, à moins de changer son attitude à l'égard du travail.

L'homme d'intelligence active et de conscience éclairée est très demandé. Il est un article rare et précieux et beaucoup d'employeurs le sollicitent. Quand nos jeunes prendront-ils conscience de ce fait ?

Mais la concentration peut-elle jouer véritablement un rôle à cet égard ? Assurément. Car elle n'est en réalité que l'intérêt de

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

l'intelligence ramassé sur un point déterminé, le résultat d'exercices de concentration quotidiens.

L'homme qui se livre chaque jour aux exercices de concentration se dégage de plus en plus de la vie extérieure, des mille distractions qui sollicitent son esprit, et donne par là le meilleur de lui-même à son travail, qu'il soit ouvrier manuel, architecte, employé, vendeur, poète, peintre ou banquier.

Tous les hommes qui ont réussi, qui sont **«arrivés»** ont développé, consciemment ou inconsciemment leur faculté de concentration. Ceci veut dire que tout individu qui développe sa faculté de concentration réussira, **«arrivera».** Faites-en l'expérience et vous serez convaincu. Le résultat est inévitable.

Si vous vous concentrez sur un point et que vous persistez sans vous laisser distraire, vous accomplirez invariablement le meilleur travail possible. Si vous effectuez le meilleur travail, le succès sera votre récompense, à condition que vous gardiez le bon sens que vous avez reçu à votre naissance, et que vous ne vous laissiez pas hypnotiser par la croyance que vous êtes un ver de terre, ou un paillasson humain.

Si vous faites un excellent travail, vous trouverez toujours un marché pour vos services. Si votre employeur ne vous apprécie pas, il y en a plein d'autres qui le feront. Mais vous ne pouvez faire le travail que vous-même – n'oubliez pas cela.

La concentration offre beaucoup d'avantages

Par la concentration vous pouvez focaliser votre attention, votre esprit et votre énergie sur une chose donnée, obtenant ainsi les meilleurs résultats possibles. Lorsque les rayons du soleil se focalisent sur un objet à travers un morceau de verre, la chaleur produite est beaucoup plus forte que lorsque les rayons atteignent directement l'objet.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Il en est de même avec l'attention. Dispersez-la et vous n'obtiendrez que des résultats médiocres. Mais focalisez-la sur la tâche en cours, et vous génèrerez une quantité d'énergie prodigieuse.

L'homme qui se concentre focalise son attention et la force de son esprit sur un point précis et le résultat est que chacune de ses actions, volontaires et involontaires, se dirige vers l'accomplissement du but visé.

Comme je l'ai déjà dit dans une leçon précédente, chacun peut avoir tout ce qu'il désire si seulement son désir est assez fort. S'il concentre toutes ses énergies sur une chose, à l'exclusion de tout autre, la force qu'il génère produit nécessairement le résultat.

La morale de tout ceci est que **«quoi que vous fassiez, faites-le du mieux que vous pouvez»** et **«faites une chose à la fois, et bien.»**

Pour obtenir les meilleurs résultats du contrôle mental, vous devez acquérir l'art de la concentration. En focalisant votre pensée, vous la fortifiez, comme dans l'exemple des rayons du soleil.

Pour éviter l'épuisement mental et physique

Il me reste encore un point à développer et c'est celui de la concentration comme moyen d'atteindre le repos mental et physique. Si c'était le seul bienfait des exercices, il mériterait que vous lui consacriez votre temps.

Supposez que vous soyez complètement épuisé par un effort prolongé ou un labeur physique ou mental excessif et que vous ayez terriblement besoin de repos. Si vous vous asseyez ou allongez, la pensée qui occupait votre esprit, retournera vous hanter et vous empêchera d'obtenir le repos si nécessaire.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Or, la science nous dit que chaque pensée affecte une cellule ou un groupe de cellules de notre cerveau – les autres étant au repos en attendant.

Il est donc évident que lorsqu'une cellule cérébrale est exténuée par un travail prolongé et intense, sa seule chance de se reposer complètement est que le sujet se concentre sur une pensée entièrement différente, immobilisant la cellule fatiguée et agitée qui vibre toujours sous l'effet de la forte impulsion qui lui a été imprimée.

En vous concentrant sur un nouvel ordre d'idées, vous relevez les anciennes cellules de leur fonction et vous leur procurez le repos si nécessaire.

Ces cellules habituées au travail peuvent avoir tendance à poursuivre leur activité malgré vous, mais si vous avez développé la capacité de concentration vous n'aurez aucune peine à les retenir et maîtriser.

C'est exactement ce qui se passe lorsqu'après une longue journée d'efforts et de soucis, vous prenez, pour vous distraire, un roman intéressant.

Vous êtes tellement absorbé dans votre roman que les cellules de votre cerveau qui ont été sollicitées toute la journée se reposent et se détendent pendant que vous lisez, et quand vous avez terminé la lecture vous vous sentez complètement régénéré. En même temps, d'autres cellules ont fonctionné et votre cerveau n'a pas été complètement inactif et oisif.

Autant pour la théorie. Maintenant, il vous faut la mettre en pratique, et vous n'aurez plus aucune raison de vous plaindre du surmenage mental. Vous serez capable de mettre et d'enlever des pensées comme un manteau, les changeant chaque fois que cela vous convient.

Je vous indiquerai maintenant quelques exercices qui vous permettront de développer votre pouvoir de concentration.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

QUELQUES CONSEILS POUR RENFORCER VOTRE CONCENTRATION

Rappelons encore une fois que le principe fondamental de la concentration est de rassembler toute l'attention sur une pensée ou une action déterminée.

Tout ce qui peut renforcer la faculté d'exclure, volontairement, les pensées non essentielles au but visé, vous sera utile. Les exercices décrits ne sont que des idées et suggestions pour d'autres.

La meilleure attitude

Poursuivez votre chemin avec calme et détermination. La précipitation n'est pas la rapidité. L'agitation n'est pas l'énergie. Le bruit n'est pas la force. L'homme fort est l'homme tranquille, réfléchi, persévérant, tenace. Il atteint son but bien avant celui qui a des tendances opposées.

Une demande faite avec Confiance, Espérance et Calme est une force dynamique trois fois puissante, qui résoudrait la majeure partie de ses problèmes et tourments si l'humanité en prenait conscience.

L'homme sage utilise ce que l'imbécile néglige. **«La pierre que les bâtisseurs ont rejetée devient la pierre angulaire du temple.»**

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Ayez confiance en vous

Ne rampez pas à plat ventre, comme un ver de terre. Ne traînez pas dans la poussière et n'invitez pas le ciel à être témoin quelle créature méprisable vous êtes. Ne vous traitez pas de **«misérable pécheur,»** ne méritant que la malédiction éternelle. Non ! Mille fois, non !

Redressez-vous, levez la tête et regardez le ciel ; restez droit et remplissez vos poumons d'air frais et revigorant. Dites-vous alors : ***«JE SUIS une partie de la Vie Éternelle : JE SUIS créé à l'image de Dieu ; JE SUIS rempli du Souffle Divin de la Vie ; Rien ne peut ME nuire car JE SUIS une parcelle du TOUT.»*** Allez votre chemin, ami.

Soyez ferme dans vos nouvelles résolutions. Soyez invincible grâce à la force que vous venez de découvrir en vous.

Soyez fraternel

Faites votre devoir, d'abord envers vous-même, puis envers votre prochain. Reconnaissez la fraternité humaine universelle. N'oubliez pas que tous les hommes, quels qu'ils soient, sont frères et que chacun est lié à tous.

N'abusez de personne mais ne tolérez pas qu'on abuse de vous. Si vous cédez contre votre bon jugement et votre conscience, non seulement vous vous faites offense à vous-même, mais à la personne concernée aussi.

N'attaquez personne, mais ne laissez aucun homme vous attaquer impunément. Si quelqu'un vous frappe sur une joue, ne lui tendez pas l'autre, mais ripostez vigoureusement. Mais que votre riposte ne soit pas inspirée par la haine et n'hésitez pas à lui pardonner s'il **«vient à vous».**

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Respectez-vous

La doctrine de la non-résistance a été mal comprise. Elle ne signifie pas que vous devez être une créature sans aucune dignité – un spécimen de l'humanité avec le cerveau d'un mouton et le cœur d'un lapin. En aucun cas !

Quand vous permettez à un homme d'abuser de vous et de vous nuire, vous ne lui rendez pas justice. Il est de votre devoir le plus sacré de lui montrer jusqu'où il peut aller.

Je parle ici de vraie agression ou de non respect flagrant de vos droits, et non pas des torts imaginaires ou des montagnes qu'on se fait de taupinières. Ceci est l'autre extrême.

Mais ne laissez surtout jamais la Haine s'installer dans votre cœur. Allez par le monde, comme dit le proverbe, **«la grâce de Dieu dans le cœur et un solide gourdin à la main.»**

N'abusez pas du gourdin, n'en faites pas une arme offensive, mais uniquement et résolument une arme défensive. Si vous êtes **«revêtu de l'armure d'une juste cause,»** et que le monde voit que vous avez du respect pour vous-même et de la dignité, il vous retournera le respect.

Soyez fier sans orgueil

Qu'un chien aille hardiment son chemin, nul ne lui dira ni fera quoi que ce soit. Qu'il ait, au contraire, l'air craintif et qu'il passe la tête basse et la queue entre les jambes, les coups de pied pleuvront sur lui de tous côtés.

Si humiliante que puisse paraître la comparaison, ce qui est vrai pour le chien l'est également pour l'homme. Si vous suivez les conseils et les instructions contenus dans ce petit ouvrage, vous ne recevrez pas de coups. Mais, rappelez-vous – vous n'avez pas à donner vous-même des coups de pied aux chiens – vous devez être au-dessus de ça.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

Votre règle de conduite

Un sage a résumé il y a longtemps le devoir d'un homme envers son prochain dans les mots suivants, qui devraient être inscrits en lettres d'or au-dessus de chaque porte sur terre :

«NE FAIS DE TORT À PERSONNE, ET REND À CHACUN CE QUI LUI EST DÛ.»

Si chacun suivait cette règle de conduite, il ne serait plus besoin d'avocats, de juges ou de prisons. La vie ressemblerait à **«un long fleuve tranquille»**. Nous pouvons, chacun de nous, apporter notre pierre à cet édifice.

Restez modeste

Gardez-vous aussi d'abuser de la nouvelle puissance que vous avez découverte en vous. Ne traînez pas ce don de l'esprit dans la boue. Utilisez-le en toute liberté, mais avec toute la responsabilité que celle-ci engage, à bon escient et sans jamais nuire à qui que ce soit.

Méditez-les dans un état de détente complète. ENTREZ DANS LE SILENCE et une nouvelle lumière se fera dans votre esprit. **«Frappez et l'on vous ouvrira ; demandez et vous recevrez.»**

«Remercier, c'est donner, rendre grâce, c'est partager. Ce plaisir que je te dois, ce n'est pas pour moi seul. Cette joie, c'est la nôtre.» André Comte-Sponsville, philosophe

«La reconnaissance d'autrui en tant qu'être humain à la reconnaissance comme synonyme de gratitude, il n'y a qu'un pas : celui de la conscience que nous avons besoin les uns des autres pour exister.» Paul Rincoeur philosophe.

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays

LA «GRATITUDE ATTITUDE»

D'après Robert Emmons, professeur de psychologie de l'université de Californie, **«MERCI»,** ce petit mot tout simple peut changer nos vies!

Selon lui, la gratitude est bienfaisante quand elle est exprimée en toute conscience, après être passée par 2 étapes. En premier, la constatation du cadeau reçu, matériel ou immatériel. Ensuite **«la reconnaissance du fait que la source de ce bienfait se trouve en dehors de soi»**

De plus, la **«Gratitude Attitude»** permet d'avoir un regard positif sur la vie. Elle nous entraîne à rechercher et à voir dans toutes les situations de la vie, le **«Bien»** le **«Bon».** Elle nous rend positif et optimiste. Elle peut avoir un effet bienfaisant sur notre moral, mais aussi sur notre santé, notre vitalité et notre énergie.

C'est un état d'esprit qui permet d'être reconnaissant. La pratiquer donne accès au bien être, elle peut nous aider à éviter le mauvais stress et à prendre du recul par rapport à la compétition, l'agressivité et la violence qui nous entourent.

La gratitude est l'inverse du regret et du désespoir. Elle incite au partage et au plaisir de recevoir et de donner. En entretenant un état d'esprit de gratitude, vous allez attirer les éléments les plus positifs, dans votre vie, c'est la loi d'Attraction !

Comment ça marche? Toujours d'après Robert Emmons : ***«la gratitude aide une personne à diriger son attention vers les choses heureuses de sa vie et à la détourner de ce qui lui manque.»***

Enfin : ***«pratiquer la gratitude détourne l'attention du MOI, la dirige davantage vers les autres et ce qu'ils nous procurent.»***

«Si la gratitude n'est pas le bonheur lui-même, elle en a le goût.»

Copyright © 2010 – Votre Efficacite Personnelle - Tous droits réservés pour tous pays