

LES MOTS DE VERITE BONS à DIRE

LA VIE EST UN JEU – en connaître les règles	1
ETRE MAITRE DU JEU	2
L'AVENIR	3
LA CHANCE	4
LA RESSOURCE HUMAINE EST INFINIE	5
J'AGIS MAINTENANT	6
SUGERER, C'EST ANTICIPER	7
TENIR	8
EMOTIONS, INTUITIONS, PENSEES, REFLEXIONS	9
VISUALISER, PROJETER, S'ENGAGER	10
OUI, OSEZ ETRE UN BON COMPAGNON POUR VOUS-MEME	11
DOCTEUR MIROIR	12
LA SANTE PAR LE RIRE	13
SACHEZ GARDER VOS ENNEMIS	14
LE VIRUS DES CANCANS	15
RISQUER	16
LA LEGENDE HINDOUE	17

LA VIE EST UN JEU

EN CONNAÎTRE LES REGLES

LA VIE APPARTIENT A CELLES ET CEUX QUI REGARDENT DEVANT EUX.
IMAGINEZ-VOUS CONDUIRE VOTRE VOITURE
AVEC LES YEUX FIXÉS SUR LE RETROVISEUR.

LA VIE APPARTIENT A CEUX QUI L'AIMENT

VOS PENSEES FORGENT VOTRE DESTIN.

**RESSASSEZ VOS ENNUIS, VOS ECHECS ET VOUS LES
INSTALLEREZ DEFINITIVEMENT.**

DORMIR, C'EST MOURIR UN PEU.

UN AMI

UN ETRE QUE L'ON AIME ET QUI NOUS AIME AVEC LES DEFAUTS ET LES QUALITES DE CHACUN.
GARDEZ TOUJOURS A L'ESPRIT :

- Ø DE NE RIEN CHANGER DANS L'ESSENTIEL
- Ø IL N'Y A PAS DE MAITRE, NI DE DROIT,
- Ø CHACUN DETIENT SON LIBRE ARBITRE,
- Ø CHACUN A SA FACON DE PENSER, DE CROIRE,
- Ø L'AUTRE DOIT ETRE UN COMPLEMENT

L'AMITIE :

C'est une main qui nous soutient
C'est une oreille qui sait écouter
C'est un coeur qui s'ouvre et ne se referme jamais
C'est un souffle de vie - Un REFUGE.

DONNER LA JOIE DE VIVRE
ET ELLE VOUS LE RENDRA



ETRE LE MAITRE DU JEU

C'est :

Garder la bonne humeur à toute heure

Conserver un bon état d'esprit de joueur

D'ailleurs, pour devenir un gagnant

Il faut faire ses preuves, être entrepreneur et décideur

Etre un bon récepteur et catalyseur pour être un parfait émetteur

Connaître les règles pour devenir le meilleur

Pour être un bon joueur, il faut y laisser de la sueur

On y trouve toujours du bonheur.



L'AVENIR

LEQUEL car il ne faut pas confondre :

- celui que je désire en me posant les mauvaises questions
- ou celui qui m'est destiné en sachant vaincre les difficultés

L'AVENIR APPARTIENT A CEUX QUI SAVENT S'ENTOURER, EVOLUER ET SURTOUT ECOETER

Vous viendrait-il à l'esprit d'être boulanger si vous détestez le pain ?
Par contre, il vous paraît normal d'avoir un instrument de musique si vous êtes musicien.

Alors, écoutez votre instinct, posez-vous les bonnes questions face à votre AVENIR ?

Car dans la vie, et si vous l'aimez, la réussite peut être à la hauteur de vos espérances.

L'avenir, c'est savoir faire des bilans et se remettre en cause.

Ne contemplez pas celui ou celle qui réussit, rivé dans votre fauteuil,
Mais battez-vous avec les moyens mis à votre disposition.

L'avenir appartient à celles et ceux :

- qui pensent positivement, sont créatifs, regardent devant eux, sont motivés par la vie
- qui osent avoir des idées et veulent les concrétiser, se donnent les moyens
- qui ont : de l'ambition, de la volonté, du courage, du caractère, du tempérament, des objectifs ...
- qui savent communiquer, gérer le temps utile, être opportunistes, écouter mais surtout entendre ceux qui ont l'expérience, savent récupérer les bonnes énergies, sont en paix avec leur conscience.

L'AVENIR APPARTIENT AUX INSTINCTIFS

A CELLES ET CEUX QUI AIMENT TOUJOURS ALLER DE L'AVANT,
DEPASSER LES LIMITES, SE SURPASSER SANS ECRASER

C'est nous qui formons notre avenir,
C'est nous qui forgeons notre destin,
C'est nous qui choisissons, bâtissons notre vie et en avons le libre arbitre.

Car nous n'avons de comptes à rendre qu'à nous-mêmes.
Qui a le droit de nous juger, Sous quelle autorité ? Dicter notre avenir ?

L'AVENIR APPARTIENT A CEUX QUI AIMENT LA VIE ET SE DISENT : Qu'elle est belle à vivre !.

NOUS RECEVONS CE QUE NOUS PENSONS ET CROYONS
LA VIE – L'AMOUR – L'ARGENT – LA SANTE – LA REUSSITE.

LA CHANCE

MAGIQUE CE MOT

Il est sur toutes les lèvres !

DANS LA VIE, il vaut mieux collectionner les motifs d'espoir que les raisons de soucis.

Nous ne sommes pas tous égaux face à la chance.

Nous en avons tous, mais de manière différente suivant les individus, mais surtout suivant les circonstances de la vie.

Apprécions là où nous en avons le plus, où la nature nous en a le plus doté.

Il est plus facile de reconnaître la malchance.

A la naissance, l'enfant a le sourire, plus il avance dans la vie, plus les épreuves rencontrées lui font prendre conscience qu'elle est parfois difficile à vivre, mais comprendre qu'elle vaut le coup d'être vécue.

**Ne pas confondre MALCHANCE et JE N'AI PAS DE CHANCE
SURVIVRE et VIVRE**

Je n'ai pas de chance au jeu. Cela est-il nécessaire pour vivre ou évoluer.

J'ai de la malchance dans mes recherches de travail, orientation, amis, sentiments.

Etes-vous bien en accord avec vous-même ?

Avez-vous fait les bonnes démarches ; vous êtes vous posé les bonnes questions ?

Avez-vous rencontré les bons interlocuteurs ? Savez-vous reconnaître votre chance ?

Savez vous la stimuler, la nourrir, l'amener à ce que vous désirez ?

Vous paraît-il normal d'être en bonne santé, d'avoir du travail et le nécessaire pour vivre ?

Reconnaître aussi qu'il y a des jours plus difficiles à vivre que d'autres ?

L'on ne peut apprécier une situation que lorsque l'on a connu son contraire.

Combien de gens dépriment parce qu'ils sont TROP HEUREUX ?

Regardez autour de vous. Quelle graine peut pousser sur un sol qui ne lui correspond pas ?

Pouvez-vous reconnaître que la vie change, qu'elle évolue, ainsi que t nous-mêmes.

Vous est-il arrivé de faire une introspection, de vous surprendre avoir dit ou même d'avoir pensé : "je ne ferai jamais ...". Il n'y a que les imbéciles qui ne changent pas.

Nous sommes tous influençables suivant les circonstances de la vie, personnes rencontrées.

Alors, regardons devant nous, avançons, la chance est là à notre portée, malgré les épreuves de la vie.

LA CHANCE se cultive. Sachez écouter votre vocabulaire votre forme pensée, celle qui est positive.

Bannir de votre vocabulaire "je ne ferai, accepterai jamais " – "je vais essayer" – "échec" – "épreuves difficiles etc...".

Employer des mots comme :

JE ME DONNE LES MOYENS – JE SOURIS – J'AI UN OBJECTIF – JE REGARDE DEVANT MOI – J'AIME LA VIE – JE RECONNAIS QUE J'AI DE LA CHANCE

M.C.

©

LA RESSOURCE HUMAINE EST INFINIE

Pierre DORE dans son livre "le cinquième pouvoir" (ed. Flammarion), a lancé un vibrant appel à la capacité d'initiative de chacun. Ecoutons-le crier !

"Et toi l'ami, qu'est-ce que tu fais, replié sur toi ? Assis sur ton petit escalier ? Tu as peur du vide ? Des autres ? De toi ? Il fait si beau dehors à partager, à changer et à entreprendre. Ne réduis pas ta vie à un bain-marie végétal, cesse de faire semblant d'exister en contemplant stupidement les succès de tes stars préférées, ou ceux des autres. Eteins la télé, sors et fais cela toi-même.

Tu peux le faire ! Tu peux le faire et tu n'en sais rien car, comme beaucoup d'autres, tu ignores l'essentiel de tes possibilités. Tu es doté de qualités personnelles comme chacun des hommes, qu'il soit blanc, noir, riche ou pauvre. Tu n'en sais rien parce que jamais personne ne te l'a appris. Ne perds pas un instant, essaie tout de suite et vérifie toi-même ; ta ressource humaine est infinie.

N'accepte pas d'être jugé sur ce que tu es et sur ce que tu fais, mais sur ce que tu pourras faire et devenir.

Ce qui suppose que tu commences par entreprendre quelque chose".

Tout autre commentaire serait superflu...

J'AGIS MAINTENANT



J'agis maintenant.

Jamais une carte routière, si soigneusement exécutée qu'elle soit, ne peut en elle-même faire franchir un pouce de terrain par son propriétaire. Seule l'action transforme le plan en réalité. Le rêve, le plan, le but, tout cela n'est rien sans l'action.

J'agis maintenant - je reconnais maintenant que mon habitude de remettre à demain était un fruit de la peur ; j'agis maintenant sans hésitation et finis les vacillements de mon cœur.

J'agis maintenant - je n'évite plus les tâches d'aujourd'hui pour en surcharger mes lendemains, parce que je sais que "demain" ne vient jamais.

J'agis maintenant - et je vais répéter ces mots, encore et encore, à toute heure de chaque jour, tant et aussi longtemps que l'action ne deviendra pas aussi automatique que ma respiration, aussi habituelle que le clignement de mes yeux.

J'agis maintenant, parce que MAINTENANT est tout ce que je possède. Demain est le jour réservé pour le travail des paresseux, et je ne suis pas paresseux. Demain est le jour où le mal devient le bien, et je ne suis pas le mal. Demain est le jour où le faible devient fort, et ne je suis pas faible. Demain est le jour où le failli va réussir, mais je ne suis pas un failli.

Lorsque le lion a faim, il mange, et lorsque l'aigle a soif, il boit. J'ai faim de succès, j'ai soif du bonheur et de la paix de l'esprit.

A moins d'agir, je m'en vais périr dans une vie de faillite, de misère et de nuits sans sommeil. J'agis maintenant. Le succès ne viendra pas à moi. Je vais à lui.

Maintenant est le temps, ICI est l'endroit, et JE suis l'homme.

J'AGIS MAINTENANT.



SUGGERER C'EST ANTICIPER

Il suffit d'avoir des idées gaies pour être gai

Il suffit d'avoir des idées tristes pour être triste

Penser à une douleur physique ou morale, c'est anticiper cette douleur

Penser à faire l'amour pour un sujet normal, c'est déjà avoir du plaisir
Ceci est valable pour tout le monde.

Nul n'échappe à cette règle. D'où l'intérêt de maîtriser ses pensées
ou pour employer le langage de Vittoz de ne pas avoir «d'insuffisance du
contrôle cérébral».

L'homme ne se rend pas toujours compte qu'il forge lui-même son propre
malheur, qu'il creuse sa tombe.

Il est aveugle psychologiquement parlant.

Dans cette optique, c'est à un véritable travail collectif qu'il faut se livrer
avec certains malades. La guérison est à ce prix.

Chacun doit se transformer en psychothérapeute.

Un enfant par sa gentillesse peut être la meilleure des thérapeutiques et
valoir tous les médicaments et les médecins de la terre pour certains

La folie, notons-le au passage, est une maladie de la relation.

Les mauvaises communications sont souvent des échecs.

C'est souvent un entourage agressif méchant contraignant, incapable de
comprendre qui est à l'origine de la maladie psychologique.

La structure sociale aliénante favorise l'aliénation certes mais toute la
pathologie mentale ne réside pas dans ceci. En dernière analyse, le plus
important c'est d'augmenter la maîtrise de soi et le contrôle cérébral
jusqu'à l'obtention de la guérison. Il faut changer l'homme. Et le changement
de l'homme passe par la maîtrise de soi.

Il importe d'expliquer au malade que la suggestion est anticipation, ordre
portant sur l'avenir.

T E N I R

Pas facile Et facile à dire

Quand tout va de mal en pis,
Et que la mauvaise route vous ralentit
Quand les recettes diminuent et que les dettes augmentent
Et que vous voudriez sourire, en dépit de la tourmente
Quand vous cherchez de l'aide, que vous ne trouvez pas l'écoute recherchée
Faites une pause, mais restez debout (surtout)
Ne vous bloquez pas sur vos pensées négatives au risque de vous endormir
Le passé est le passé, vous ne pourrez à aucun moment y revenir.

La vie est pourvue de détours, de surprises, de difficultés,
Nous l'apprenons tous un jour à nos dépens
Mais celui qui lâche prise et revient sur ses pas
Y gagne en se répétant: « **je tiens** »
Même si vous avancez lentement vous le faites sûrement
Vous réussissez seulement en étant persévérant.

Souvent le but est tout près
Mais il semble loin à celui qui n'est pas prêt,
Souvent quelqu'un a tout abandonné
Alors que la coupe de la victoire lui aurait été donnée
Et il apprend trop tard, le coeur serré
Comme il était près de la couronne dorée.

Le succès est souvent une épreuve ou un échec surmonté
Il suit quelquefois une période où l'on a douté
On peut ignorer où l'on est réellement
Et penser être loin quand on est tout près
Mais il faut continuer le combat car il n'y a que la mort qui signifie la fin.

Arrêtez de contempler la réussite des autres, relevez la tête, sortez,
Vous trouverez toujours, à un moment donné,
Quelqu'un qui, comme vous a connu des difficultés similaires et saura vous écouter et vous rassurer. Le temps est votre ami.
Regardez autour de vous et vous vous apercevrez qu'il n'y a que ceux qui se battent qui réussissent. La réussite est à votre portée.

C'est justement quand tout va mal qu'il faut à tout prix tenir.

Un simple regard, un sourire, c'est l'avenir, c'est la vie.

EMOTIONS – INTUITIONS – PENSEES - REFLEXIONS

La preuve "SINE QUA NON" n'existe que chez les scientifiques. La vie au quotidien en est autrement chaque jour que je vis. Je me détruis par ailleurs pour me reconstruire.

Ne pas faire que croire simplement " je pense, donc je suis". Ne pas adopter non plus la politique de l'autruche. La pensée n'est pas que l'essence même de l'homme et de la vie.

Ne pas croire que le seul fait de changer ses pensées "la vie va changer" – cela serait trop simple, et que fait-on de nos croyances, émotions, intuitions. La vie est bien différente. Il faut expérimenter pour savoir, et reconnaître les moments de bonheur.

PENSEE – EMOTIONS : et si c'était les deux ! chacune a sa place – chacune a son rôle et son efficacité.

Que fait-on de nos émotions négatives ? – depuis notre tendre jeunesse, elles doivent être bannies de notre registre émotionnel, ainsi que notre intuition. L'expression s'atrophie, détruisant tout simplement sa capacité à aimer, à exprimer nos instincts primaires (= la communication authentique). En les maltraitant, refoulant, déformant, il en résulte une déformation qui donne naissance à la colère, à la jalousie, la haine, révolte, ressentiment, aux envies refoulées.

Nous perpétons le cycle infernal, nous nourrissons et renforçons la violence, l'insécurité, l'anxiété.

Il ne faut jamais avoir peur de communiquer en dehors de ses sujets favoris.

On ne peut atteindre la paix intérieure qu'avec l'Amour inconditionnel, ce qui signifie reconnaissance, acceptation de toutes nos émotions, même les plus négatives. Nous devons, avec le temps, cesser "le sacrifice".

Notre éther, essence, la lumière de nos pensées, émotions sont une énergie pour atteindre l'amour, la communication avec soi-même, un équilibre entre pensées et émotions, pour une meilleure acceptation d'une évolution et pour une vie plus harmonieuse.

Travailler davantage avec un miroir, une projection .

Savoir flatter son moi pour se redonner de l'énergie, la foi et des convictions.

VISUALISER – PROJETER – S'ENGAGER

PENSER – GERER – c'est bon pour le mental afin de garder le moral car il faut toujours avoir un, ou des objectifs. Vous viendrait-il à l'esprit de vivre sans ? Posez-vous la bonne question, là où il y a une vraie solution. La vie se chargera de vous aider avec le temps qui est votre ami.

Parfois, il est nécessaire de se repositionner pour : "le sésame ouvre toi" du changement. Ne pas laisser s'installer la routine, les mauvaises habitudes, et ressasser vos ennuis, problèmes, difficultés ... vous risquez, avec le temps, de les cristalliser.

ÿ **Nous sommes tous binaires – binômes**

ÿ **La fonction du MOI et des petits MOI (qui est le bon ? qui sont les mauvais ?)**

ÿ **Apprendre à gérer les bonnes énergies et leurs résonances. Le subconscient ne connaît le négatif, il n'entend que l'essence des mots (le verbe). Ex : "je ne fume pas, il entend : je fume".**

ÿ **Trouver les bonnes images et celles qui vous correspondent. Soyez inventifs.**

ÿ **La meilleure école de la vie, c'est d'être à l'écoute de ses propres erreurs.**

Se méfier des victoires à la pyrrhus – Savoir rebondir.

ÿ **Faire une introspection pour appeler votre "GUIDE INTERIEUR" à la rescousse pour vous aider à résoudre vos problèmes, visualiser et pour vous aider à mieux avancer.**

ÿ **Gagner sa motivation, prendre de l'assurance, retrouver les bonnes sensations, utiliser les mots clefs pour mieux réussir votre vie.**

ÿ **Optimiser votre potentiel – Progresser – Relativiser (avancer, regarder devant soi, vous viendrait-il à l'idée de revenir à l'âge de "pierre" ?).**

ÿ **Eviter que les situations négatives s'installent, prennent trop de place "car cela est trop facile" de se laisser bercer dans une spirale, tellement plus facile de survivre que de VIVRE. Il est évidemment plus aisé de rester allongé que debout, de fermer les yeux que de les tenir ouverts.**

ÿ **Savoir surmonter la ou les difficultés, ne pas entretenir de ressentiments.**

ÿ **Travailler sur le désir, le plaisir, s'établir un plan de vie, être le meilleur dans vos capacités favorites**

ÿ **Mettre au goût du jour la visualisation, ce n'est plus un gadget destiné à certaines catégories de personnes.**

ÿ **Mettre en place une méthodologie adéquate et efficace à votre portée avec des résultats progressifs.**

C'est un outil à la portée de tous pour MIEUX se débrouiller dans la vie, MIEUX l'apprécier au lieu de subir. Tout simplement MIEUX communiquer avec soi-même et les autres, MIEUX accepter l'évolution, maîtriser votre instinct de SURVIE.

**TOUT EST POSSIBLE AVEC LA VISUALISATION, LA METHODE DE CONCENTRATION,
DES FORMES PENSEES POUR MIEUX REGARDER DEVANT SOI.**

PROJETER SA VISUALISATION

LE PRINCIPAL C'EST DE CROIRE.

OUI OSEZ ETRE UN BON COMPAGNON POUR VOUS MÊME

C'est vous qui êtes au coeur de toutes vos relations, ce qui ne veut pas dire au centre (égo).

Vous êtes responsable de l'estime, de l'amour et du respect que vous vous portez.

Vous êtes garant aussi de l'amélioration possible de la qualité de vos relations, ce qui ne veut pas dire que vous êtes garant de toute la relation.

Vous avez la charge ... ou le plaisir de votre épanouissement, de votre bonheur.

Ne comptez plus sur l'autre pour vous prendre en charge, pour assurer et combler vos besoins, pour apaiser vos désirs ou protéger vos peurs.

Cela viendra aussi mais en plus, en offrande dans l'inespéré de l'imprévisible

N'attendez pas de l'autre la réponse, interrogez plutôt vos questions, prolongez vos perceptions au delà des apparences, écoutez votre ressenti et faites ainsi confiance à tout l'inconnu et à l'étonnement qui vous habite. Ayez confiance dans votre bonne étoile.

Osez vous définir et marquez sans cesse la différence quand l'autre tente de vous définir ... à partir de sa vision, de ses croyances ou de ses peurs à lui.

Expérimentez en créant du réel au delà de vos certitudes et de vos habitudes.

Les mauvaises expériences se transforment souvent en ressentiment. Nous pouvons reproduire les mêmes situations sans évolution.

Ne vivez rien que vous ne puissiez affronter. Ne produisez rien que vous ne puissiez résoudre.

Prenez soin de vous, réellement, journallement. Soyez humble sans jamais juger.

Nous sommes responsables de nos actes, pensées, croyances.

Vous êtes extraordinairement unique et exceptionnel même si vous l'avez oublié.

Vivez comme si vous étiez seul et acceptez de vous relier aux autres chaque fois que cela est possible pour eux, pour vous. N'ayez pas la prétention de changer les autres, voire penser pour eux. Chacun doit porter ses problèmes, erreurs, douleurs ... car leur densité sera variable selon chaque individu.

Voyez les autres comme des cadeaux et mieux encore comme des présents qui enrichissent votre vie. Acceptez la différence mais comprenez qu'il est préférable et plus facile d'aller vers ceux qui vous correspondent le mieux (à savoir que les énergies, les caractères trop semblables se repoussent).

La pire des solitudes n'est pas d'être seul, c'est d'être un compagnon épouvantable pour soi-même. Votre double, y pensez-vous ? Votre moi, surmoi, où sont-ils ? Et votre orgueil ?

La solitude la plus violente c'est de s'ennuyer en sa propre compagnie.

Les mots "Essayez" - "je voudrais mais" - "demain il fera jour" - "lorsque je serai mieux" etc sont petits. La vie appartient A CEUX QUI OSENT ...

Alors, n'hésitez plus, soyez un bon compagnon pour vous quelque soit la difficulté. Il y a toujours un élément positif ou des ambitions à réaliser. Sachez les saisir et les entendre sans orgueil mal placé.

Votre vie vous le rendra bien et ayez l'assurance qu'elle est heureuse à vivre avec un bon compagnon, SOI-MEME !

DOCTEUR «MIROIR»

Je suis à la recherche d'un inconnu qui est moi
J'ai besoin, pour vivre, de me sentir d'être vivant et en mouvement
A chaque moment, je peux m'apprendre davantage en me sentant plus totalement dans un aspect de moi

Je crée continuellement mon univers à mon image et cet univers peut m'aider à me retrouver

Je n'ai pas toujours le courage de me sentir totalement et de me voir en face,
parfois, je me cache derrière les autres,
parfois, je me construis différent de moi,
parfois, je m'engourdis, j'étouffe des parties de moi
Alors: je me perds, je deviens vide et confus.

Quand j'ose me sentir et affirmer ce que je ressens, je redeviens plus vivant
dans la joie ou la tristesse, je suis "Je"
dans la tendresse ou la rage, dans ma force ou ma faiblesse,
dans le contact ou la solitude, dans l'audace ou la peur, je suis "Je".

Quand je me permets d'être "Je" dans le présent, je trouve une joie que la tristesse ne peut détruire :
la joie d'être vivant, de me sentir vivre et de toujours m'apprendre davantage.

Je trouve dans ce flot ininterrompu un émerveillement : celui de découvrir continuellement mes
possibilités de vivre le contact avec mon entourage.

C'est seulement en vivant pleinement "Je" dans le présent que je peux te rencontrer et créer avec toi
un moment unique qui nous grandit tous deux.

Alors, tout devient occasion de vivre davantage, de découvrir l'univers - Je
et de te laisser être "tu" dans notre univers commun pour créer ensemble cette rencontre unique qui
s'appelle VIVRE
et c'est de vivre ma vie et ma mort, ma force et ma faiblesse, notre rencontre et ma solitude, mes
succès et mes épreuves et mes échecs qui font que ma seule vie est précieuse,
que j'ai un sens pour moi, que je me sens en pleine vie et que j'ai la joie d'être en mouvement.

C'est une ascèse exigeante qui me procure le plaisir de vivre.
C'est une vie de risque où je découvre ma seule véritable sécurité
C'est une perte de contrôle où mon abandon me donne une direction vitale claire
C'est une dépense d'énergie qui crée mes réserves d'énergie vitale
C'est aussi une extrême vulnérabilité qui crée ma solidité intérieure.

C'est aussi des blocages, des reculs des peurs plus ou moins hérités de mon enfance
C'est aussi découvrir en moi l'enfant qui veut vivre malgré l'adulte responsable et raisonnable
C'est aussi retrouver en moi le parent exigeant qui m'interdit de vivre en m'enseignant la vie, le parent
que j'aime en le détestant.

C'est redécouvrir mon enfance

C'est aussi retrouver le sauvage, l'indiscipliné, l'être total, présent en moi à chaque instant

C'est redécouvrir le déroulement ininterrompu de ma vie, dans mon corps, et dans les images que je crée à chaque instant.

C'est retrouver peu à peu en le perdant souvent dans un combat continu où je m'abandonne, mon processus vital naturel qui me donne le plaisir de sentir ma vie se dérouler en moi dans un perpétuel recommencement où je me retrouve toujours le même, tout en me découvrant toujours nouveau.

MIROIR, je suis fier d'avoir rencontré un ami comme toi
J'ai retrouvé le goût de vivre, et j'ai récupéré mon capital santé
Je tiens l'engagement et fais la promesse de bien te parler.

IL VOUS FAUT SAVOIR QUE LE SUBCONSCIENT N'ENTEND PAS LA NEGATION

ex : je ne mange pas, il entend : "je mange".

Face au miroir, si je dis : "je ne suis pas nul" - il entend "je suis nul".

Il faut se dire par exemple : "je vis sans ce besoin" - il entend "je vis"

Dans l'éducation de l'enfant, il lui est souvent dit :

- "ne touche pas" et il entend "touche".

- "ne fais pas" et il entend "fais".

La force des mots est primordiale.
Ceux-ci sont énergie et porteurs de notre avenir.

Il est très important de savoir parler à son subconscient,
mais aussi d'émettre les bons mots à son interlocuteur
pour se faire comprendre.

LA SANTE PAR LE RIRE

Faire semblant d'être heureux, ça marche. Nous devenons heureux parce que nous avons pris un air joyeux. Car le rire est bien le propre de l'homme, c'est aussi le remède à bien des "MAUX" (qui sont parfois la cause de certains "mots").

Qu'attendent des parents après la naissance de leur enfant ? NORMALITE bien sûr, mais aussi son tout premier sourire. Joie de vivre qui accompagne tout le monde dans le bonheur. Mais que parfois l'enfant va exprimer du bout des lèvres son mécontentement, sa moue, sa bouderie, sa douleur ... Il va illustrer les émotions fondamentales de bonheur, de joie.

L'adulte, avec le temps, prend un rôle de superprotection, d'adulte responsable. S'installent alors les actions négatives, les interdits, les peurs et colères, les mécontentements, les joies calculées. Se transforment, voire disparaissent : le sourire, le rire, la communication authentique, l'état de bien-être. Dans la nature "tout confondu" vous paraît-il nécessaire voire normal que les parents accompagnent tout le temps leur progéniture ? Vient un moment où la séparation logique intervient.

Ecouter votre cœur, il vous est plus agréable de regarder, admirer, entendre le RIRE. Il vous fait retrouver la force vitale, il guérit, surtout le "rire GRAS", énorme, graveleux, le bon gros rire (la bonne blague) qui vaut tous les remèdes, surtout favorise le fonctionnement du foie, des voies biliaires, stimule la sécrétion des sucres pancréatiques, les voies respiratoires, digestives.

Le rire détend, relâche tous les muscles, fait retrouver la paix intérieure, le sommeil, éveille les désirs amoureux, évolutions, joies d'entreprendre, énergie.

Notre santé dépend de notre moral (psycho-immunologie) nouvelle discipline pour les individus capables de contrôler les pensées, émotions. L'affectif serait mieux armé contre la maladie.

LA LUMIERE, LE SOLEIL DONNENT DU BIEN-ETRE, alors il faut le chercher dans la nature ou dans un autre cœur.

Stimuler, visualiser, développer l'hémisphère droit de notre cerveau pour renforcer les barrières immunitaires, un soutien émotionnel destiné à mieux VIVRE.

SOYEZ AUSSI RAYONNANT QUE LE SOLEIL, IL DONNE. C'est simple et efficace.

**ALORS, ECLATEZ-VOUS, LIBEREZ-VOUS AVEC CELLES ET CEUX
QUI SONT EN HARMONIE AVEC VOUS.**

LOGIQUE, MAIS SURTOUT ENERGISANT.

SACHEZ GARDER VOS ENNEMIS

La plupart des gens se flattent d'avoir une famille, des amis : quelle idée ! Tout le monde peut en avoir, tant il suffit d'être aimable pour être aimé.

Le chic, c'est plutôt d'avoir des ennemis et de les garder ; le chic, mais aussi le nécessaire.

Car si la famille, parfois, on la supporte, les amis donnent la grosse tête. Les ennemis donnent de gros muscles ; les amis, la famille, amollissent ; les ennemis endurent. En politique, les potentats entourés de flatteurs vivent très vite aux tyrans ; en littérature, en art, les succès trop faciles et répétés provoquent le relâchement ; et que dire du sport, où la force d'un athlète n'a de sens qu' en raison de la force de son adversaire ?

Des ennemis, on s'en fait comme on se fait des cheveux blancs parce que la vie le veut ainsi. Le plus difficile est de les garder. Ce qui peut se faire de plusieurs manières :

1 Ø Ne cherchez pas à dissiper le malentendu. Si vous n'êtes pas aimé, c'est généralement que vous n'êtes pas compris ; c'est que vos ennemis se méprennent sur votre véritable nature et vos réelles intentions. Laissez-les patauger dans l'erreur, ne vous justifiez pas (car de toute façon vous aurez tort et y perdrez toute votre énergie).

2 Ø Laissez agir vos amis, votre famille. Rien n'horripilera plus vos ennemis que les paroles bienveillantes qu'ils entendront dire à votre sujet. S'ils ont décidé que "vous êtes un imbécile, un con ...", rien ne les en fera démentir. Au contraire, ils se persuadent de détenir la vraie vérité.

3 Ø Ignorez-les (pas facile, mais tellement efficace). L'indifférence est la meilleure arme. On sait très bien qu'il suffit d'être aimable avec des ennemis pour voir, instantanément, fondre leur haine et monter leur amitié. "La haine, chante **Françoise Hardy**, c'est de l'amour qui a gelé". Autrement dit, c'est de l'amour qui n'ose pas s'exprimer. Ne faites surtout pas le premier pas au risque de renforcer leurs idées.

4 Ø Ne changez pas d'un pouce. Si vous avez des ennemis, c'est que vous existez, c'est que vous sortez du troupeau, c'est que vous manifestez une certaine personnalité. N'est-ce pas, d'ailleurs, ce que l'on vous reproche ?

5 Ø Souriez. Rien n'agacera davantage le ressentiment de vos ennemis que de voir la haine qu'ils vous portent glisser sur vous sans vous atteindre. Laissez-les vous haïr : pendant qu'ils vous haïssent, ils pensent à vous. C'est le principal. Et ça les occupe.

Enfin, songez à deux phrases qui vous conforteront dans votre position. La première est **d'Henri de Montherlant** : "Se faire des amis est une nécessité de commerçant, se faire des ennemis est une occupation d'aristocrate". La seconde est **d'Armel de Wismes**, qui confie volontiers qu'il lui arrive de temps à autre de ne pas résister "au plaisir aristocratique de déplaire".

LE VIRUS DES «CANCANS» OU INCONTINENCES VERBALES

Personne n'y échappe, il faut s'en faire une raison.

On chuchote, on ragote mais surtout on COLPORTE et l'on juge. C'est facile et à la portée de tout le monde.

Cela soulage, cela donne : soit une impression de savoir, d'aide, ou un sentiment de compassion.

Toute information donne matière à l'interpellation, la majeure partie du temps dans un esprit de déformation, c'est rarement gentil, souvent pernicieux, jaloux, blessant, cassant voire percutant.

Les concierges restent volubiles, font toujours saliver, c'est amusant lorsqu'il s'agit des autres ; c'est moins drôle lorsque les bavards cancanent à vos dépens.

Cela attire encore davantage l'attention lorsque l'info (vraie ou fausse) circule sur une histoire de cœur, d'alcôve, d'intrigues conjugales, sociales, professionnelles, familiales, ou bien encore sur la santé.

Ne dit-on pas : LE MALHEUR DES UNS FAIT LE BONHEUR DES AUTRES !

Les infos se nourrissent, s'alimentent des autres, se connectent, se branchent sur la bonne fréquence d'écoute comme l'abeille butinant son nectar. La bonne question : pourquoi le surnom de la "mouche" ? Et où se reproduit-elle ?

Certains sont fiers de détenir une information, sont heureux de connaître le dernier événement, surtout lorsqu'il est chuchoté dans la confidence.

Les cancanes sont souvent tristes voire sinistres lorsque les rumeurs ne portent pas sur des sujets brûlants. On aura beau dire, beau faire, argumenter dans tous les sens, le virus insidieux du doute est dans l'air, transmissible par la bouche, les oreilles voire par les yeux et surtout méchamment contagieux. Les rumeurs s'attardent beaucoup trop, ce qui prouve hélas, que même mort, on alimente les rumeurs.

Alors est-il vraiment intéressant de raconter le bonheur ou le malheur des autres ? ...

Les cancanes sont natifs de la "Terre", ont un esprit restreint, sont toujours en difficulté face à l'avenir et dans leur évolution, ont parfois le don de destruction. Ce n'est jamais rassurant.

Les cancaniers sont comme des dyslexiques et confondent : communiquer et bavarder ; savoir et pouvoir ; information et déformation ; efficacité et loquacité.

Cancaner, c'est la thérapie des frustrés, des handicapés de la réussite, car généralement nombreux, craintifs, malheureux, se plaignant tout le temps, oisifs, petits !!!

Les grands de ce monde n'ont pas de temps à accorder aux cancanes et ragots, ils ont de l'énergie, de la volonté dans la réussite et dans l'action, vont à l'essentiel, regardent toujours vers le haut de la pyramide, dans un esprit évolutif.

RI SQUER

RIRE, C'EST RISQUER D'AVOIR L'AIR RIDICULE.

PLEURER, C'EST RISQUER DE PARAÎTRE SENTIMENTAL.

VOULOIR REJOINDRE L'AUTRE, C'EST PRENDRE LE RISQUE DE S'IMPLIQUER.

EXPRIMER SES SENTIMENTS, C'EST RISQUER DE RÉVÉLER SA VÉRITABLE FAÇON D'ÊTRE,
D'AFFIRMER A LA FACE DU MONDE SES IDÉES ET SES RÊVES,
C'EST RISQUER DE PERDRE.

AIMER, C'EST PRENDRE LE RISQUE DE NE PAS ÊTRE AIMÉ EN RETOUR.

VIVRE, C'EST RISQUER DE MOURIR,
ESPÉRER, C'EST RISQUER LE DÉSESPOIR,
ESSAYER, C'EST RISQUER D'ÉCHOUER.

MAIS ON SE DOIT DE RISQUER, PARCE QUE LA PLUS SÉRIEUSE MENACE A LA VIE ELLE-MÊME SE TROUVE DANS L'ABSENCE DE RISQUE.

L'HOMME QUI NE RISQUE JAMAIS, NE FAIT RIEN, N'A RIEN, N'EST RIEN.

IL PEUT ÉVITER DE SOUFFRIR, MAIS IL NE PEUT PAS APPRENDRE, NI RESENTIR, NI CHANGER, NI GRANDIR, NI AIMER ET ENCORE MOINS, VIVRE.

ENCHAÎNÉ À SES SERVI T UDES, IL EN EST L'ESCLAVE
IL A RENONCÉ A LA LIBERTÉ.

SEULE LA PERSONNE QUI RISQUE PEUT SE CONSIDÉRER
LIBRE

Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : "Enterrons la divinité de l'homme dans la terre". Mais Brahma répondit : "Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera".

Alors les dieux répliquèrent : "Dans ce cas, jetons la divinité au plus profond des océans".

Mais Brahma répondit à nouveau : "Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface".

Alors les dieux mineurs conclurent : "Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour".

Alors Brahma dit : "Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher".

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.