

CONSEILS POUR UNE VIE PLUS AGREABLE ET PLUS HARMONIEUSE

2^{ème} PARTIE

LA VIE EST UN JEU, COMMENT Y JOUER

L'AVENIR, C'EST COMMUNIQUER EN S'ENGAGEANT

SOIGNER SON AMBITION, SA REUSSITE

COMPORTEMENT DU GAGNANT POUR REUSSIR SA VIE

COMMENT REUSSIR SA VIE PERSONNELLE ET DE COUPLE

COMMENT RESOUDRE CERTAINES DIFFICULTES

TOUT EST ENERGIE, VIBRATION, POLARISATION

L'HYGIENE MENTALE

LE CONSEILLER, LE MEDIATEUR, LE REVELATEUR DE SOI

LA VIE EST UN JEU

- COMMENT Y JOUER – LA VIVRE – L'AIMER – LA SERVIR -

1 - APPRENDRE A RECONNAITRE QUE :

Quelque part, nous avons tous identiques, nous avons les mêmes ambitions, les mêmes besoins (être heureux : être aimé, entouré, reconnu, etc ...) et les mêmes problèmes.

2 - PRENDRE CONSCIENCE DU DEMARRAGE DE SA VIE

Savoir si on veut y changer quelque chose :

NON : et bien ! on en reste là, mais bonjour la monotonie et les problèmes qui vont en découler.

OUI : il faut savoir comment l'on veut que cela change :
- doucement,
- sans trop de dégâts
- radicalement.

La **VIE** est vraiment un **JEU**. Il faut garder à l'esprit dans quel camp nous sommes : "le chat ou la souris", car il y a toujours quelqu'un qui mange l'autre.

Savoir qu'à partir du moment où il y a intérêt (argent), il y a rapport de force. L'amitié disparaît alors, on est seul.

Ne jamais faire confiance aveuglément, même à son meilleur ami. Il est plus facile de combattre ses ennemis, car nous savons qui ils sont. Alors que les amis, nous ne les connaissons que sous le bon côté.

NE JAMAIS RIEN "ATTENDRE" DE QUELQU'UN, car on sera toujours déçu.

QUAND ON AIME : le faire sans RESERVE, sans CALCUL, sans ATTENTE.

Savoir JOUER LE JEU jusqu'au BOUT et faire la distinction entre AMOUR – AMITIE – RELATION car tout le monde est sensible différemment.

Savoir jouer avec sa sensibilité dans des moments précis, mais ne pas la mettre à toutes les sauces.

3 - SAVOIR SE PRENDRE EN CHARGE

Certaines ENTREPRISES ou COUPLES n'évoluent plus, parce qu'ils possèdent TOUT ou presque. Aujourd'hui, A CHAQUE INSTANT, il faut **SE REMETTRE EN QUESTION**, y compris :

- l'entreprise qui a des employés "choyés",
- le couple qui se base sur un contrat.

L'entreprise qui ne connaît pas ses employés, est une entreprise vouée à l'échec. Entre l'employeur et l'employé, il faut qu'il y ait une VRAIE COMMUNICATION, c'est à dire bien se connaître.

- a) L'EMPLOYEUR : il sera disponible, à l'écoute, saura motiver son personnel, sera un vrai moteur, une énergie supérieure, sera le décideur, saura "**prendre des initiatives**". Il ne devra pas se retrancher systématiquement derrière des textes, des lois à double sens.
- b) L'EMPLOYE : sera motivé, sûr de lui; il sera polyvalent, connaîtra l'employeur, l'entreprise et les besoins. Sachant qu'il consacre **1/3 DE SA VIE AU TRAVAIL**, autant que ce dernier soit motivant et enrichissant ; il fera donc le nécessaire pour progresser.

L'entreprise, comme le couple, qui a TOUT, n'aura aucune évolution, si elle se retranche derrière des textes, des lois à double sens ou un contrat. Imaginez un enfant que l'on porte constamment, que l'on protège, que l'on "couve ou ouatine" : il ne saura pas se prendre en charge, **il ne connaîtra rien de la VIE et des AUTRES**, ne pourra pas faire de choix, **IL NE SAURA PAS VIVRE** et deviendra un "**ASSISTE**".

Il faut qu'il y ait des garde-fous avec, cependant, une certaine liberté ; savoir se prendre en charge et se responsabiliser. Nous sommes tous différents, mais si nous **voulons "ETRE RESPECTE"**, il faut "**RESPECTER L'AUTRE**".

IL FAUT :

- CONSACRER DU TEMPS à ses "besoins personnels",
- S'AIMER, SE FAIRE PLAISIR, SE FAIRE DES CADEAUX,
- PRENDRE le TEMPS DE REVER, planer,
- SAVOIR GERER SA VIE, la planifier,
- COMMUNIQUER avec les PERSONNES que l'on AIME,
- SAVOIR se RELAXER, se relâcher, se ressourcer,
- DONNER DES PRIORITES aux choses les plus contraignantes, donc bien planifier ses moments difficiles,
- PROGRAMMER les EVENEMENTS, au lieu de se laisser programmer par eux.

**"LE FAIT DE REMETTRE A PLUS TARD UNE CHOSE FACILE, LA REND DIFFICILE
SI LA CHOSE EST DIFFICILE, CELA LA REND IMPOSSIBLE"**

- Charlotte HALE ALLEN -

"VIVRE PLEINEMENT SA VIE AU LIEU DE LA SUBIR"

...

L'AVENIR, C'EST COMMUNIQUER EN S'ENGAGEANT

Tout le monde parle de **COMMUNICATION**. L'homme a besoin de communiquer, c'est plus vrai que jamais, mais pour cela, il faut ETRE DEUX. Donc, avoir une communication et un dialogue vrais dans lesquels on s'engage. Plus de "communication de salon", c'est à dire pas de complaisance. C'est comme en AMOUR et en AMITIE, il faut que cela soit VRAI et JUSTE. Ne dit-on pas : "QUI AIME BIEN, CHATIE BIEN".

S'ENGAGER, C'EST PRENDRE SUR SOI, C'EST OSER

LA VIE APPARTIENT AUX AUDACIEUX : à ceux et celles qui osent. L'AVENIR est bien celui que l'on se donne. C'est aussi savoir saisir les opportunités, savoir risquer, écouter, se motiver. De temps en temps, faire le point, FAIRE DES BILANS, reconnaître ses erreurs, et, afin que celles-ci fassent avancer, SE REMETTRE EN CAUSE CONSTAMMENT. Le mot ECHEC/FIN n'existe pas dans le vocabulaire de ceux qui veulent progresser.

POUR AVOIR UN AVENIR MEILLEUR, IL FAUT :

- û APPRENDRE ET PRENDRE LE TEMPS de ...
- û MESURER les risques et mettre tous les atouts de son côté,
- û ETRE PHILOSOPHE,
- û AVOIR ENVIE D'ETRE "LE MEILLEUR",
- û ETRE HUMANISTE,
- û ETRE INTUITIF,
- û ETRE POSITIF, prendre exemple,
- û SAVOIR REGARDER autour de SOI, mettre un pied devant l'autre.

L'AVENIR est UNE EVOLUTION vers une certaine PERFECTION. Nous devons nous efforcer de nous rapprocher de "L'ETRE IDEAL". Pour cela, nous devons ETRE ATTENTIF, VIGILANT, et TENACE car ce cheminement dure TOUTE LA VIE.

L'AVENIR, c'est évoluer, être polyvalent, être mobile, ne jamais se sentir dépassé, savoir se motiver, être motivé par ceux qui sont des modèles.

ALORS ARRETE DE :

- . DORMIR sur ton sort,
- . FAIRE SEMBLANT d'exister,
- . CONTEMPLER ou JALOUSER ceux qui réussissent,
- . AVOIR L'ESPRIT de vengeance,
- . AVOIR L'ESPRIT d'orgueil,
- . CRITIQUER ET JUGER l'autre,
- . PENSER et AGIR négativement,
- . REGARDER DERRIERE : défaites, erreurs, épreuves,
- . PENSER que tu es le meilleur, que tu vaux mieux que cela, en te contentant de regarder les autres travailler.

**APPRENDS A CREER DES PENSEES POSITIVES
ET CONSTRUCTIVES ET PROUVE-TOI, EN LES CONCRETISANT,
QUE TU PEUX ETRE LE MEILLEUR.**

SOIGNER SON AMBITION, SA REUSSITE

L'AMBITION est une tendance naturelle pour tout ce qui bouge et qui VIT. Il ne faut pas y associer "POUVOIR et RICHESSE".

Pour un individu normal, **L'AMBITION EST NECESSAIRE**, afin de concrétiser sa réussite personnelle, sentimentale, professionnelle et familiale.

POUR SOIGNER ET DEVELOPPER SON AMBITION, IL FAUT :

- S'AIMER,
- AIMER les autres,
- AIMER la vie,
- AIMER la réussite,
- AIMER se réaliser, concrétiser.

L'AMBITION est comme l'être que nous aimons, que nous chérissons. Il faut lui donner toutes les possibilités, toutes les occasions de lui prouver que nous l'aimons.

POUR STIMULER CETTE AMBITION, IL FAUT :

- CREER l'ambiance,
- CONNAITRE ses priorités,
- Y METTRE du mouvement,
- SAISIR sa chance,
- FAIRE des essais,
- SAVOIR recommencer,
- SAVOIR se relever.

"STIMULER SON AMBITION, C'EST SAVOIR QU'AVEC DU TRAVAIL ET DE LA MOTIVATION
DEMAIN SERA ENCORE MEILLEUR".

- CAR RIEN N'EST JAMAIS PERDU -

- LA ROUE TOURNE POUR TOUT LE MONDE -

COMPORTEMENT DU GAGNANT POUR REUSSIR SA VIE

Le gagnant qui veut réussir sa VIE personnelle, familiale, sociale, associative, doit rapidement faire le choix entre deux ATTITUDES :

- l'une PASSIVE, l'autre ACTIVE.

a/ **L'ATTITUDE PASSIVE** apparaît souvent quand la famille, la société fournissent à l'individu les conditions de sécurité maximales. Celui-ci se laisse "porter par la vie", il "subit la vie". Il lui est alors très difficile de devenir un être motivé, productif, épanoui.

b/ **L'ATTITUDE ACTIVE mène à la REUSSITE.** Chaque individu porte en lui le germe de sa réussite. Cependant, il est libre :

- de l'ignorer et de le laisser à l'état latent, ou,
- de le développer en étant actif, en posant des actes, en programmant sa vie, au lieu de se laisser programmer par elle et par les événements.

Sans nier l'influence extérieure (famille, amis, société ...), l'attitude ACTIVE face à la vie, implique la conviction que : **la Vie est en soi une "entreprise fascinante".**

LA REUSSITE D'UNE TELLE ENTREPRISE PRESUPPOSE 7 CONDITIONS VITALES :

1 – SE CHOISIR COMME 1^{ER} CLIENT

Donc, être le premier intéressé à une réussite personnelle : bien se connaître, s'aimer, avoir confiance en soi, avoir de l'ambition, être un bon communicateur, progresser d'une façon harmonieuse et regarder devant soi.

Vivre comme on le souhaite, s'accorder le droit de vouloir ce que l'on veut, s'en donner les moyens et fournir les efforts nécessaires pour l'obtenir. **Avoir une ATTITUDE ACTIVE**, c'est savoir se responsabiliser, acquérir ou développer des qualités telles que : la volonté, le courage, la ténacité pour construire une ENTREPRISE (ou société ou couple) solide et florissante.

...

2 – ACQUERIR UNE MENTALITE DE GAGNANT, D'ENTREPRENEUR

Avoir la **mentalité de GAGNANT**, c'est savoir prendre des décisions, se prendre en charge, travailler à la réussite de ses affaires, de sa vie, en un mot : "ETRE UN LEADER".

Pour cela, il est nécessaire de :

- û PROGRAMMER sa REUSSITE,
- û SE FIXER des BUTS et OBJECTIFS précis, et en les atteignant, concrétiser ses REVES,
- û METTRE la BARRE de plus en plus HAUTE,
- û SAVOIR PRENDRE des INITIATIVES,
- û RISQUER, OSER, avoir de l'audace,
- û ETRE POSITIF et regarder la VIE avec OPTIMISME,
- û SAVOIR se "REMETTRE en CAUSE",
- û CHERCHER constamment à S'AMELIORER,
- û AVOIR une grande FACILITE D'ADAPTATION,
- û SE FAIRE RESPECTER et respecter l'autre,
- û PRENDRE GOUT à l'effort,
- û APPRENDRE à VIVRE PLEINEMENT,
- û S'INSPIRER de ceux qui ont REUSSI,
- û NE PAS PERDRE SON TEMPS, son ENERGIE dans des tâches inutiles, et dans des discussions stériles et superficielles qui ne mènent à rien,
- û SE PROTEGER des agressions extérieures,
- û CONSULTER les personnes qui détiennent certaines "clés" en affaires.

Quand tout va mal, il est bon de se rappeler que "**tout ne peut pas aller mal tout le temps**".

Ne pas passer son temps à imaginer "**d'éventuels problèmes**", car on est à côté de la VIE. Les EPREUVES sont nécessaires à notre évolution, quand elles sont là, **LES ACCEPTER, ASSUMER** et ne pas FUIR, ou se lamenter, si ... ce ne serait pas arrivé ; on ne peut rien changer au passé. Il est important de **RESTER DANS LE PRESENT** et **DE LE VIVRE INTENSEMENT**. "ETRE ICI ET MAINTENANT".

A force de répéter ce que l'on veut, on finit par l'obtenir. **SAVOIR CRISTALLISER SES PENSEES**.

LE PLAISIR constitue le principal critère de la réussite, tout en sachant mesurer son niveau de satisfaction.

- LA REUSSITE NE SE TROUVE PAS DANS LES LIVRES -

- C'EST CELLE QUE L'ON VEUT BIEN SE DONNER -

...

3 – PLANIFIER – GERER SON ENTREPRISE

Toujours commencer par les choses les plus simples, les plus faciles. On sait que tout projet naît petit. Lorsqu'il s'agit d'entreprendre un projet, il est sage de commencer par ce que l'on peut faire. Plus le projet devient accessible, plus il est logique de passer progressivement à l'inaccessible.

Apprendre à travailler d'une façon juste, correctement, ne rien négliger. **L'excellence commence à la BASE**. Tout doit être fait comme la fondation d'une maison, d'un immeuble, d'un complexe.

REUSSIR RIME AVEC PLAISIR, aussi il faut savoir déléguer ce que l'on réussit le moins bien. Eviter les tâches pour lesquelles on n'est pas du tout motivé, car on le fait à "contrecœur", et on ne se trouve plus en HARMONIE avec SOI-MEME.

LE GAGNANT poursuit son OBJECTIF quoiqu'il arrive. Il est plus facile de se changer soi-même que de changer les autres, et plus sage de modifier sa stratégie, que de corriger les autres.

4 – LE RECOURS DE SPECIALISTES

Il est nécessaire parfois d'avoir recours à des spécialistes. Mais, il ne faut pas en être esclave et il est indispensable de garder son libre-arbitre, conserver son indépendance. Il importe de se donner des règles de conduite.

a) Connaître ce spécialiste

Savoir ce qu'il peut vous apporter, ce dont il dispose réellement, ses références. Avant la consultation, préparer la liste des besoins réels, afin de déterminer les priorités.

b) Rester maître de ses affaires

L'entrepreneur est un client : il doit exiger que le spécialiste qu'il rémunère soit clair, précis, compréhensible. Quels que soient les conseils et orientations qu'il puisse domer, TOUJOURS GARDER "les pieds sur terre et la tête sur les épaules" car VOUS SEUL ETES RESPONSABLE DE VOTRE ENTREPRISE.

5 – ETRE MAITRE DE SON PERSONNEL

Le responsable du personnel est très utile, mais il ne doit jamais se substituer à l'employeur. Il doit faciliter le contact, suggérer et non imposer car il est seulement l'intermédiaire. Seul, l'entrepreneur est responsable et doit savoir prendre ses responsabilités jusqu'au bout.

6 – CONSTRUIRE ET ENTRETENIR SON RESEAU INTERPERSONNEL

Le succès dépend en grande partie de L'ENTREPRENEUR, et de :

- SON TALENT,
- SA VOLONTE de conquérir,
- SA DETERMINATION à GAGNER,
- SA FIDELITE à lui-même,
- SA STRATEGIE, sa discipline personnelle,
- SON POUVOIR D'ECOUTE,
- SA CAPACITE à trouver des solutions à tous problèmes,
- SA MOTIVATION à être le plus fort, le meilleur, le premier,
- SON OPPORTUNISME et son habilité à provoquer, saisir la CHANCE,
- SON ATTENTION à deviner les besoins de l'autre.

**- LA REUSSITE EST UNE ENTREPRISE
MERVEILLEUSE ET PASSIONNANTE -**

- NE JAMAIS OUBLIER QUE LA CLE DE TOUTE REUSSITE

c'est d'être

OPINIATRE

COMMENT REUSSIR SA VIE PERSONNELLE ET ACQUERIR OU CONSERVER LE SECRET DU BONHEUR CONJUGAL ET L'HARMONIE DU COUPLE ?

LE SECRET DU BONHEUR CONJUGAL

La tendance, c'est de parler de ses problèmes conjugaux ou difficultés avec son entourage, sa famille, ses parents, en pensant que vous serez compris, soulagé.

ERREUR – cela ne peut être vrai qu'avec une version des faits.

A savoir que :

personne ne pourra se mettre à la place de quelqu'un d'autre,
vous allez décevoir,
volontairement, vous allez abaisser l'autre,
vous allez installer le doute par le seul fait d'avoir jeté un discrédit,
pour être compris, il faut comprendre l'autre.

SACHEZ ECOUTER – PERSONNE NE PEUT PENSER A VOTRE PLACE.

Le couple s'est fondé avec ses qualités et ses défauts. Chaque conjoint doit s'en accommoder, en sachant que rien n'est définitif.

L'amour n'est-il pas d'idéaliser l'autre ?

Entretenir un ressentiment envers l'être cher, c'est penser négativement.

Idéaliser l'être cher, c'est penser positivement.

De tout temps, il y a eu des problèmes conjugaux. Si vous avez le désir profond d'être heureux comme au premier jour, ensemble, tous les jours de votre vie, il ne faudra pas que vos problèmes s'installent, prennent une place primordiale dans votre vie de tous les jours.

Les problèmes se règlent par un vrai dialogue au sein du couple, **car avec l'Amour, il y a toujours une solution, surtout si vous avez la volonté qu'il persiste**. Si besoin, prenez rendez-vous auprès d'un conseiller qualifié qui vous aidera à vous retrouver.

De toutes les façons vous serez ce que vous PENSEZ et RESSENTEZ.

L'HARMONIE DU COUPLE

DANS UN COUPLE, il se dégage 2 énergies : l'une positive, l'autre négative ; elles sont différentes mais complémentaires.

BIEN SE CONNAITRE ET ETRE EN HARMONIE, C'EST SAVOIR :

- ce que nous possédons,
- ce dont nous avons besoin,
- ce que l'autre peut apporter,
- partager tâche et pouvoir.

L'AMOUR, C'EST COMME UNE GRAINE QUE L'ON SEME, il faut :

- Connaître l'état du terrain,
- L'entretenir et s'en occuper : lui consacrer du temps,
- Le nourrir, le fortifier : petites attentions répétées, délicatesses,
- Le protéger des agressions extérieures : y être attentif,
- Lui donner de l'amour, pour le faire GRANDIR et le faire VIVRE car "AIMER, C'EST VIVRE"

Ne pas parler, dire, faire n'importe quoi ou faire semblant, pour combler des blancs ou se justifier. S'efforcer de RESTER DANS LE CONCRET.

Beaucoup d'amoureux sont persuadés que leur amour durera TOUTE LEUR VIE. La plupart constatent amèrement que le "feu sacré" s'éteint, que l'amour peut se transformer en lassitude, désintéressement et parfois plus. C'est regrettable, mais ILS EN SONT RESPONSABLES. Trop de gens négligent leurs amours et commencent à s'en préoccuper lorsque les problèmes sont là et qu'ils sont sur le point de tout perdre et de rompre.

Ah oui ! le "GRAND AMOUR", tout le monde en rêve. Certains vivent des grands moments d'amour, d'autres vivent l'amour au quotidien, d'autres l'attendent. L'AMOUR SE VIT A CHAQUE INSTANT, mais plus ou moins intensément. Aussi, il est nécessaire d'être attentif et à l'écoute de l'autre.

Savoir faire vivre ou revivre des moments forts en amour, et ne jamais baisser les bras : "TANT QU'IL Y A DE LA VIE, IL Y A DE L'ESPOIR". TOUT EST POSSIBLE EN AMOUR, quand on aime et respecte profondément son partenaire.

EVITER TOUT CE QUI PEUT NUIRE A L'AMOUR :

L'amour n'est pas un film vidéo où l'on répète, revoit, entend les mêmes mots, gestes, compliments, relations intimes, habitudes, voit et revoit le même scénario. Avoir le même cadeau, 20 ans après ; avoir les mêmes envies au même moment ; penser pour l'autre, l'aimer d'une façon possessive, sans lui accorder de liberté, le manque de confiance, l'insécurité, la routine, l'infidélité, tout cela tue, à court terme, l'AMOUR.

L'amour intime, les rites amoureux ne sont pas une fin en soi, des "passe-partout".

"EN AMOUR, PLUS QU'AILLEURS, RIEN N'EST JAMAIS ACQUIS"

UN ENFANT EST LE FRUIT D'UN AMOUR. Ne pas croire que la venue d'un enfant peut tout arranger dans un couple en difficulté. Bien au contraire, à plus ou moins long terme, les problèmes risquent de se multiplier. L'effet sera le même pour une tierce personne : un parent, un ami intime, un camarade de sport, etc.

SAVOIR CULTIVER L'AMOUR

L'AMOUR, C'EST DELICAT, fragile, selon la sensibilité de chacun. Eviter la routine et la monotonie qui débouchent souvent sur des relations frères-sœurs.

Chacun a ses envies, ses désirs, a le goût du partage, souhaite que l'autre s'intéresse à lui. La complaisance et les concessions font partie du jeu.

DONNER DES PREUVES :

- que l'on pense à l'autre,
- que l'on est unis, que l'on fait un avec l'autre,
- que la vie est plus facile à deux,
- que l'on est heureux d'être ensemble.

EN PARLER ne suffit pas, il faut AGIR et DEMONTRER.

COMMENT ACQUERIR LA SAGESSE

Dans toute relation, en particulier celle du couple, rien n'est simple. Les difficultés, qui surgissent, sont souvent liées aux problèmes relationnels.

C'EST POURQUOI, IL EST INDISPENSABLE :

- D'ETRE VRAI, simple, clair, précis,
- DE REpondre AUX QUESTIONS, même si celles-ci sont difficiles et délicates,
- DE NE JAMAIS LAISSER à l'autre, un doute ou des incertitudes,
- DE REGLER LE OU LES PROBLEMES IMMEDIATEMENT, et ne pas essayer de reporter à plus tard,
- D'AVOIR UNE COMMUNICATION VRAIE, tout en gardant sa liberté, son jardin secret, son tempérament.

En AMOUR, on accepte l'autre TEL QU'IL EST. On peut moduler son caractère, sa personnalité, mais **ne jamais avoir la prétention de CHANGER L'AUTRE.**

**- SORTIR DE TOUTE DISCUSSION -
- AVEC DES PREUVES D'AMOUR -
- ET UN AMOUR PLUS FORT ET RENFORCÉ -**

LES RELATIONS INTIMES ET SEXUELLES

Sont très importantes dans la vie personnelle et surtout dans celle du couple. Un corps qui VIT est un corps SAIN.

Ce que vous devez savoir :

1. une bonne sexualité active et récompensante est nécessaire à votre équilibre psychologique, à votre dynamisme et à la qualité de vos relations.

2. Un trouble sexuel ne régresse que si vous vous en préoccupez. En règle générale, il ne s'arrange pas tout seul avec le temps, bien au contraire. Une difficulté sexuelle non traitée peut entraîner à la longue, perte de vitalité, dépression, anxiété ou agressivité.

3. Tout trouble comporte une part biologique et une part psychologique. Consultez en priorité un médecin pour connaître votre état organique (hommes : andrologue ou urologue ; femmes : gynécologue). Consultez ensuite un psycho-sexologue ou éventuellement un hypnologue pour libérer la cause du symptôme.

4. Le travail psychologique est essentiellement un travail de libération des émotions et de réhabilitation des fonctions corporelles et du plaisir. Les techniques efficaces disponibles sont les suivantes :

- æ travail personnel sur les émotions qui gênent ou limitent votre capacité de plaisir,
- æ travail sur les croyances et les tabous, sur votre capacité à avoir des expériences sexuelles heureuses,
- æ travail sur les mécanismes de vos relations avec votre partenaire,
- æ travail par suggestion en relaxation profonde pour libérer l'inconscient de ce qui crée le symptôme.

5. Un travail mental, de compréhension émotionnelle, de rééducation sexuelle et de réhabilitation du plaisir peut être utile en complément pour améliorer votre sexualité ou aller plus loin dans votre recherche sur le plaisir. Il n'y a pas d'échec lorsqu'il est mené jusqu'au bout.

LA SEXUALITE, au même titre que la nourriture, est nécessaire et même **INDISPENSABLE** ; mais sans "tabous" sans "interdits" car EN AMOUR, s'il s'agit d'un AMOUR VRAI ET PUR, TOUT EST PERMIS, "TOUT EST POSSIBLE, MEME L'IMPOSSIBLE".

**- NE SUBISSONS PAS -
- VIVONS PLEINEMENT L'AMOUR DE NOS CORPS -
"AIMER, C'EST VIVRE EN SYMBIOSE"**

...

COMMENT RESOUDRE CERTAINS PROBLEMES ET DIFFICULTES

Les PENSEES NEGATIVES engendrent toujours du NEGATIF.

PLUS ON RESSASSE SES ENNUIS, problèmes, épreuves, PLUS ILS SONT PRESENTS et plus on les installe définitivement.

Un moyen SIMPLE et FACILE de résoudre ses problèmes, est de : les inscrire sur un papier, plier celui-ci en quatre, le placer sous son oreiller et demander à "L'ESPRIT SUPREME" de trouver une solution. Si vous y croyez, VOTRE SURPRISE SERA GRANDE. Peut-être vous est-il déjà arrivé d'avoir, au réveil, la réponse à une question ou la solution à un problème. NE DIT-ON PAS : "LA NUIT PORTE CONSEIL".

QUE PENSER DES REVES

Il est UTILE de SAVOIR les INTERPRETER, pour ceux qui s'en souviennent. Tous les REVES sont SYMBOLIQUES, ont une SIGNIFICATION. A vous, SEUL, d'en trouver les CLES. Beaucoup de livres en parlent, mais peu donnent de réponses ou solutions, chaque cas étant un cas particulier.

Alors, INSCRIVEZ VOS REVES, en soulignant les côtés positifs et négatifs, et en notant les événements qui ont suivi. Faire la distinction entre fantasme, fuite, prémonition etc...

LE REVE PEUT ETRE UN DEFI A LA VIE

QUE PENSER DE L'INTUITION, L'IMPRESSION, LA PREMONITION

SAVOIR VIVRE AVEC EUX ET "Y ETRE TRES ATTENTIF" - "ECOUTEZ ET VOUS RECEVREZ"
"AVOIR UNE ECOUTE INTERIEURE" - "ECOUTER LE MOI INTERIEUR"

QUE PENSER DE LA PILULE DODO

L'ANTI-STRESS - angoisse - nervosité - conscience - problèmes

L'ANTI-RESPONSABILITE, L'ANTI-VIE

Après avoir provoqué le sommeil d'une façon "artificielle", au réveil, les problèmes sont toujours présents, parfois plus intenses. Si certains connaissaient le contenu de cette pilule, ils seraient surpris d'apprendre qu'une grande partie de cette pilule ANTI-VIE n'est que PLACEBO. Son accoutumance, sa dépendance est très négative, car annihile la Pensée et tout devient psychosomatique.

QUE PENSER DE L'EMPLACEMENT DES MEUBLES

(lit - bureau - table etc...)

TOUT EST ENERGIE, donc ne pas oublier l'**ENERGIE TELLURIQUE**, qui vient du "SOL".

Nous passons 1/3 de NOTRE TEMPS A DORMIR, autant que ce soit agréable, dans un cadre, lieu, site, lit adapté à nos besoins. Ne rien négliger, TOUT EST IMPORTANT, y compris les couleurs. Savoir profiter de ce temps pour bien récupérer les énergies perdues.

- L'INTUITIF VIBRE, VIT PLEINEMENT ET REUSSIT -

...

TOUT EST ENERGIE TOUT EST VIBRATION ET POLARISATION

LES ENERGIES : COMMENT LES GERER

L'homme possède deux sortes d'énergies : l'une PHYSIQUE et l'autre PSYCHIQUE ou "énergie magnétique, vitale". Elles sont très différentes mais complémentaires.

a/ L'ENERGIE PHYSIQUE

Peut être contrôlée, mesurée, modulée ; avec de l'entraînement, elle peut être améliorée. C'est une énergie que l'on peut maîtriser, domestiquer.

b/ L'ENERGIE MAGNETIQUE (positif/négatif) ou ENERGIE VITALE

Est une énergie subtile et plus difficilement domesticable, car elle dépend de plusieurs facteurs : "la forme pensée" ou état d'esprit ou état d'âme, le potentiel personnel énergétique, la faculté de récupération, le degré de sensibilité, etc...

SAVOIR RECUPERER PHYSIOLOGIQUEMENT

C'est être à l'écoute de la NATURE : récupérer quand tout est endormi. Récupérer davantage l'hiver en suivant le rythme de l'obscurité.

Le SOMMEIL EST NECESSAIRE pour récupérer certaines énergies. Mais **on ne doit pas l'utiliser pour fuir certains problèmes**, repousser une échéance, être un refuge, etc. ; car au réveil, les problèmes sont toujours là, bien présents, même si l'intensité est différente. Les individus nerveux, anxieux, stressés brûlent beaucoup d'énergie inutilement et en sont souvent conscients. Il leur faut donc un besoin supplémentaire de sommeil et de repos compensateur.

Dans la vie courante, l'individu consomme son énergie. Il est souhaitable de **connaître son potentiel énergétique** afin de savoir récupérer, gérer son énergie physique, en évitant de puiser dans les réserves (ex. : pour une voiture : l'essence, les batteries, les piles, etc...)

- NE JAMAIS VIVRE SUR SES RESERVES -

...

OU ET COMMENT SE RESSOURCER, RECUPERER CERTAINES ENERGIES

Quand les RESERVES SONT EPUISEES,
il est INDISPENSABLE de "SE RESSOURCER" :

- EN ECOUTANT de la MUSIQUE,
- EN FAISANT de la RELAXATION, MEDITATION (paix intérieure),
- EN LISANT des LIVRES ENRICHISSANTS (connaissance de soi, pensée positive, motivation, etc ...),
- EN CREANT et travaillant sur les PENSEES POSITIVES,
- EN PRATIQUANT un SPORT, de la DANSE, etc ...,
- AU CONTACT de certains éléments de la NATURE,
- AUPRES de RELATIONS interpersonnelles,
- AUPRES D'INDIVIDUS pourvus d'ENERGIE : thérapeutes, etc...

- CONNAITRE SA SOURCE "D'ENERGIE VITALE"

ET S'EN ABREUVER QUAND C'EST NECESSAIRE -

L'HOMME DOIT SA REUSSITE à SON "POTENTIEL ENERGETIQUE"

Il est donc important de SAVOIR LE GERER ET LE DEVELOPPER.

- Bien GERER sa VIE de tous les jours, et en fin de journée, analyser celle-ci avec objectivité,
 - Eliminer TOUT le NEGATIF,
 - NE PAS ESSAYER de FAIRE PORTER SES PROBLEMES, soucis, épreuves par les SIENS (ils ne sont pas là pour cela),
 - FAIRE LE VIDE MENTAL, se détendre, se relâcher,
 - AVOIR DES PENSEES GAIES, positives, constructives,
 - ETRE PATIENT, conscient, réaliste,
 - CHANGER sa façon de PENSER, si besoin, "SE REMETTRE EN CAUSE".
-
- N'ESSAYE PAS de : penser pour l'AUTRE,
 - N'ESSAYE PAS de : gérer la vie des AUTRES,
 - NE JUGE PAS ET NE CRITIQUE PAS,
 - N'ESSAYE PAS de "FAIRE à la place de ..."

- TU ES CE QUE TU PENSES -

SAVOIR RECUPERER MAGNETIQUEMENT

Une grande partie de l'énergie perdue, se récupère dans le SOMMEIL PHYSIOLOGIQUE. Mais, ce n'est pas toujours suffisant : ne vous est-il pas arrivé, en vous réveillant au petit matin, d'avoir l'impression d'être encore "fatigué", de ressentir le besoin de rester allongé ? (Eviter aussi de tomber dans l'excès : plus on dort, plus le besoin de dormir se fait sentir).

Il faut savoir que, pendant le sommeil, nous vivons. Si le **corps physique et le conscient sont au repos, le subconscient lui commence à VIVRE**. Pour certains individus, ils vivent ces instants si intensément que cela les épuise, comme certains rêves ou cauchemars. Aurait-on, pendant le sommeil, une autre activité physique ? Non, mais il y a de quoi se poser des questions : que fait notre corps subtil ou vital ou astral pendant notre sommeil ?

Certains témoignent qu'ils ont vécu, pendant leur sommeil, la concrétisation de rêves ou de pressentiments.

PENDANT LE SOMMEIL, NOUS VIVONS UNE AUTRE VIE, sur un autre PLAN, suivant les aspirations de chacun.

Nous avons DEUX CORPS : un que nous pouvons maîtriser facilement, normalement ; le 2^{ème} plus difficilement, mais il faut apprendre à la faire car, dans la vie, nous rencontrons des individus, lieux, sites, choses, etc. qui ne correspondent pas à nos énergies, à notre éthique, et cela peut nous perturber.

Exemples :

- Je viens de voir X..., il m'a pris toute mon énergie.
- Je viens de voir Y ..., je suis en pleine forme, il m'a redonné du TONUS.
- Après être allé dans cet endroit, je me sentais mal, avec des douleurs partout et une grande fatigue.

Ceci peut arriver à tout le monde, d'une façon soudaine et plus ou moins intense, suivant la sensibilité de chacun.

Il vous est possible également de récupérer vos énergies de différentes façons, selon votre sensibilité et vos désirs personnels :

- relations amicales, sentimentales - musique – dessin – lecture – écriture – sport – nature – distractions et bien d'autres divertissements, mais aussi par exemple le port de semelles magnétiques revitalisantes, aimants ...

" IL EST IMPORTANT DE SAVOIR SE PROTEGER "

...

LE CONSEILLER – LE MEDIATEUR LE REVELATEUR DE SOI

POURQUOI ETRE CONSEILLE ?

COMMUNIQUER AVEC SOI-MEME N'EST PAS TOUJOURS SIMPLE. COMMUNIQUER, VIVRE AVEC L'AUTRE L'EST ENCORE MOINS. Apprendre ou réapprendre à communiquer, c'est possible, comment ?

EN SE FAISANT AIDER, EN ALLANT VOIR UNE TIERCE PERSONNE qui sera prête à vous écouter, à chercher et trouver des SOLUTIONS. **LE CONSEILLER EST FAIT POUR CELA.** Il est là pour résoudre toutes sortes de problèmes, plus particulièrement ceux qui peuvent être liés :

- Û AUX PROBLEMES de STRESS, ANGOISSE, DEPRIME de la personne qui se sent SEULE et parfois ne peut s'expliquer ou se l'expliquer.
- Û AUX DIFFICULTES à DECOUVRIR SA OU SES PERSONNALITES.
- Û AUX PROBLEMES RELATIONNELS : perte de confiance, manque de motivation.
- Û AUX PROBLEMES PHYSIQUES : santé, relations intimes, etc.
- Û AUX PROBLEMES SENTIMENTAUX : veuvage, divorce, solitude, mauvaise communication etc...
- Û AUX PROBLEMES SOCIAUX-PROFESSIONNELS : orientation, changement de structure
- Û A LA SCOLARITE et L'ORIENTATION
- Û A L'ORIGINE DE L'ENFANCE, l'adolescence.

LE CONSEILLER INTERVIENT DANS LA VIE DE L'INDIVIDU QUAND CELUI-CI EN RESSENT LE BESOIN : veut faire une RECHERCHE, une DEMARCHE le moment étant arrivé, ou quand celui-ci est prêt à écouter et à modifier, ou à changer sa façon de voir les choses et les événements.

Le CONSEILLER devra répondre et proposer des solutions accessibles, adaptées aux besoins actuels de l'individu. IL devra être objectif, positif. Il devra bien garder à l'esprit que sa mission est d'AIDER. Il apportera au demandeur l'ENERGIE NECESSAIRE, VITALE pour qu'il "se prenne en charge".

LE REVELATEUR DU SOI DOIT : voir rapidement ce qui ne va pas, savoir interpréter l'inconscient du demandeur, apporter une SOLUTION REELLE à un PROBLEME, trouver le CHEMINEMENT de l'individu pour une NOUVELLE VIE.

LE CONSEILLER intervient souvent quand l'individu est AU PLUS MAL, c'est à dire quand celui-ci n'en peut plus. Il éprouve une certaine lassitude de la VIE, a beaucoup de problèmes et peu de solutions.

IL FAUT RAPPELER QUE NOUS SOMMES TOUS CYCLIQUES : DONC TOUT NE PEUT PAS ALLER MAL TOUT LE TEMPS, C'EST UNE MAUVAISE PASSE !

IL FAUT S'EN SORTIR, MAIS COMMENT ?

Le suicide, la solution ? CERTAINEMENT PAS.

LA FAMILLE, le conjoint, les amis, les collègues, les proches : ils ne sont pas forcément là pour supporter les problèmes de l'entourage. De plus, si vous en êtes là, c'est que :

- vous avez essayé d'en parler et le résultat a été négatif,
- vous n'avez pas essayé et n'avez pas envie de faire la démarche.

LE CONSEILLER, LE REVELATEUR DE SOI peut être UNE AIDE pour celui qui veut mieux SE CONNAITRE, faire une PROGRESSION PERSONNELLE.

LE MEDiateur intervient là où la COMMUNICATION s'est INTERROMPUE ... le doute s'est installé, la peur de faire le premier pas, la peur de la réaction et de la réponse de l'autre.

LE CONSEILLER, LE MEDiateur, LE REVELATEUR DE SOI, LE SPECIALISTE apportera SON AIDE, L'ENERGIE NECESSAIRE AFIN QUE L'INDIVIDU REPARTE PLUS FORT ET PLUS POSITIF ; son cas est unique et il sera considéré comme TEL (chaque cas étant un cas particulier). Il saura trouver LES MOTS JUSTES, saura LE RESSOURCER, le REMETTRE "SUR LES RAILS", l'aidera à PLANIFIER SA VIE, **LUI FERA REPREDRE GOUT A LA VIE ET A L'EFFORT.**

L'HYGIENE MENTALE

Comment se guérir en changeant nos pensées.
Vos pensées forgent votre destin.
Nous sommes ce que nous pensons et croyons.
Toutes les maladies deviennent psychosomatiques.
Essayez soudainement de surprendre vos pensées, qu'elle sera votre surprise ...

Peu importe combien de temps nous avons eu de concepts négatifs, de ressentiments (en sachant que le négatif engendre toujours le négatif). Le fait de le constater, c'est déjà le changement.

Les mauvais MOTS se transforment en MAUX

Par contre, les pensées positives, donc bonnes, des pensées d'amour, de bonheur et de paix favorisent le bien être.

Nous devons agir par introspection, aller à l'intérieur de nous-même pour connaître la cause des maux qui nous troublent.

Un ressentiment peut provoquer cancer ou tumeur, par contre, l'Amour l'élimine.

Ne remettez pas à demain ce que vous pouvez faire le jour même.

- transformez chaque "je devrais" en "je pourrais".
- soyez attentifs aux mots que vous prononcez, car l'expression est souvent le reflet de l'âme.
- sachez écouter et garder seulement ce qui est bon pour vous.
- maintenant, ayez la bonne volonté de changer vos paroles et vos pensées et vous constaterez comme il fait bon vivre.

Vous connaissez ce proverbe : "*qui sème le vent récolte la tempête*".
Alors comprenez très bien l'inverse : "**qui sème l'Amour, récolte le bonheur**".

1. COMMENT CAPTER DES COURANTS ENERGETIQUES

Le procédé est connu depuis déjà bien longtemps, mais pour la première fois, il sera expliqué clairement et vous pourrez l'appréhender et le comprendre, afin de l'utiliser continuellement à votre bénéfice, car on a toujours parlé, mais de façon voilée, sans donner de techniques précises.

Peu de personnes en ont compris l'utilisation, ou, si elles ont cru comprendre, telles n'en n'ont pas perçu toutes les possibilités, et encore moins les moyens d'y parvenir.

Car c'est bien de cela qu'il s'agit, trouver l'état de joie : cette force mystérieuse que nous allons vous faire découvrir et qui vous aidera à profiter de bienfaits.

Tout d'abord, qu'est-ce que la joie ? à ne pas confondre avec contentement. On peut la comparer à un élément au même titre que la terre, l'eau. Mais c'est un élément imperceptible, très subtil et pourtant la joie est là, à votre disposition en quantité inestimable, il suffit de la laisser passer pour en être envahi.

Nous allons vous donner les possibilités d'y accéder et de sentir très rapidement les bienfaits indiqués. Avec l'habitude, certains préliminaires pourront être abrégés.

Mais au départ, même si cela peut paraître long, je vous conseille de commencer par le commencement.

Lorsque vous aurez capté ces courants énergétiques, cette force mystérieuse, c'est à dire la joie, vous bénéficierez :

- ÿ d'une diminution de la fatigue, et par conséquent une augmentation d'énergie,
- ÿ d'une plus grande capacité au travail,
- ÿ d'une rapidité de récupération,
- ÿ d'un état de sérénité, tranquillité, lucidité,
- ÿ vous serez heureux (même sans raison),
- ÿ vous aurez de la chance,
- ÿ vous dynamiserez vos facultés,
- ÿ vos pensées au fil des jours seront meilleures, plus positives.

C'est à dire que vous aurez là un moyen, une possibilité d'opérer un retournement complet, c'est le véritable secret de la réussite en tous les domaines (il est évident qu'il vous faudra garder le secret sur ce que vous faites, c'est la clé de la réussite).

Nous vous indiquons les manières d'y parvenir par ordre d'efficacité :

A. l'hétéro-hypnose - l'auto-hypnose

B. par vous-même.

Par vous même, comment capter les courants énergétiques :

1 ø la respiration

- respiration profonde (sans surventilation)
j'inspire par le nez (bouche fermée) - je souffle par la bouche
tout en fixant un élément fixe.
Toutes pensées, envies, énergies, états doivent être modifiés.

2 ø la relaxation

. - être confortablement installé, sur le dos, tête à plat (sans coussin), être habillé chaudement, les mains le long du corps (ces dernières sont tournées vers le ciel). Les jambes seront légèrement écartées. Ne risquez pas d'être dérangé. Sur une musique que vous appréciez tout spécialement, vous allez détendre votre corps - le détendre au maximum - vous commencez par faire 3 respirations complètes - votre corps se relâche. Vous allez prendre une image mentale, celle que vous aimez tout spécialement et avec elle, vous allez continuer la détente de votre corps. Tous vos muscles doivent être détendus. Vos pensées se transforment.

3 ø prises d'énergies

- votre corps est détendu, votre esprit est libéré, vous allez apprécier cette chaleur qui vous enveloppe. Vous prenez conscience de vos paumes de mains qui sont bien tournées vers le ciel - appréciez cette énergie qui entre en vous et laissez vous gagner par elle. Abandonnez vous à la vie, à cet état de joie.

...

4 Comment les conserver

- 1/ en ayant une bonne hygiène de vie,
- 2/ en ayant une bonne hygiène mentale.

Plus vos pensées seront bonnes - positives, plus votre magnétisme sera puissant - plus votre aura sera importante - plus la joie de vivre sera présente.

SAVOIR SE PROJETER

VIVRE ET NON SE CONTENTER D'EXISTER

* * *

*