

Le Guide Pratique de la Pensée Créatrice

Apprenez à utiliser le Pouvoir de votre Pensée pour créer la réalité que vous désirez profondément

Bienvenue et Félicitations de vous donner les moyens de transformer votre réalité !

Si vous appliquez strictement tous les conseils donnés ici, tous les exercices jour après jour, **pendant 21 jours consécutifs**, alors **vous transformerez à coup sûr votre vie** dans le sens que vous désirez vraiment.

Avec l'Estime de Soi et la Méditation, ce sujet est l'un des plus importants dans le processus du développement personnel et spirituel, dans le processus qui permet de réaliser tous vos rêves !

Sommaire

Avertissements _____	02
Partie 1 : Prendre conscience du mécanisme de la pensée _____	03
La pensée est créatrice _____	03
Ne pas confondre mental (intellect) et pensée _____	06
Devenir conscient de nos pensées _____	07
Devenir très attentif à chacune de nos pensées _____	08
Exercices et application _____	09
Partie 2 : transformez vos pensées pour créer une nouvelle réalité _____	13
Comment transformer votre façon de penser ? _____	13
Comment transformer vos peurs et vous reprogrammer positivement ? _____	16
Plan d'action pratique : exercices sur les 7 jours à venir _____	19
Partie 3 : devenir le créateur conscient de votre vie _____	21
Comment créer votre vie positivement ? _____	21
Comment être efficace dans votre processus créateur ? _____	23
Le pouvoir des listes ! _____	26
Mon Bonus pour vous : Les Ancrages _____	27

Avertissements

1) Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, faites les exercices proposés dans l'ordre proposé.

N'allez pas à la deuxième partie de ce livret sans avoir fait la première partie.

Ceci est important pour votre progression et pour avoir de bons résultats car ce cours pratique est construit de manière progressive et cohérente. Si vous sautez des étapes, il vous manquera des éléments fondamentaux et cela vous empêchera d'avoir de bons résultats.

Je vous conseille aussi d'avoir avec vous un cahier ou classeur pour faire vos exercices écrits.

2) Propriété intellectuelle : ce livret est une création originale fruit de nombreuses années d'expérience.

Vous ne pouvez donc pas l'altérer ou le modifier de quelque façon que ce soit.

Vous ne pouvez pas le copier ou utiliser son contenu en partie ou dans son intégralité, ce livret étant protégé par les droits d'auteur.

Toutes reproductions, partielles ou totales, sous quelques formes et procédés, sont interdites conformément à l'article L.122-4 du Code de la Propriété Intellectuelle.

Vous ne pouvez pas copier-coller des parties ou l'intégralité de ce document pour le publier sur internet.

Première partie : **Prendre conscience du mécanisme de la pensée**

Encore peu de personnes ont conscience de l'impact de leurs pensées dans leur vie.

Encore peu de personnes ont conscience de la force et de la puissance des pensées.

Et finalement la pensée reste ordinaire car elle est perçue comme ordinaire.

Or il n'y a pas plus puissant que nos pensées qui sont le relais de notre Esprit.

Nos pensées peuvent devenir **un vrai pouvoir** et réellement **magique** pour peu que nous ayons conscience de leur force et que nous sachions les utiliser à bon escient.

Sans cette conscience, non seulement nous nous privons d'une vraie **baguette magique** mais en plus nous créons de manière inconsciente une réalité et des événements qui ne nous conviennent pas...

La pensée est créatrice.

« La pensée est le pouvoir qui est à notre disposition pour créer le monde que nous désirons »

La pensée est le relais de la Conscience créatrice à l'intérieur de nous.

Mais avons-nous vraiment conscience de cela ?

Savons-nous que nous sommes des êtres tout puissants ou au contraire, sommes-nous toujours en train de nous sous-évaluer ? ...

Notre vie est la somme de nos pensées.

>>> Tout ce qui se déroule dans notre vie, tous les événements quels qu'ils soient, sont le fruit de nos pensées, de notre manière de penser, de nos visions et croyances.

>>> Lorsque nous cultivons toujours le même type de pensée, cela devient des schémas de pensées et des croyances.

>>> Le fait qu'une pensée se répète l'amène à se réaliser.

>>> Toute croyance sera validée par des événements correspondants. Nous nous débrouillons toujours pour que nos croyances se vérifient ...

>>> Une pensée focalisée, répétée, sans croyance contraire, attire à elle l'événement correspondant (loi d'attraction).

**La pensée est créatrice, la pensée est notre pouvoir créateur à notre disposition,
donc il va être très important de savoir l'utiliser.**

Lorsque votre pensée est suffisamment focalisée sur un objectif avec une grande intensité émotionnelle (désir profond), elle devient réalité.

Pensées + désirs/émotions = réalisation/concrétisation

Pour illustrer mes propos je voudrais ici vous donner quelques exemples de la puissance de la pensée.

D'abord il nous faut comprendre que **la pensée est énergie, la pensée est vibratoire.**

Des personnes douées de capacités extra sensorielles, peuvent voir les pensées sous forme d'énergie colorées (dans l'espace, autour des personnes).

Les pensées se rassemblent selon leurs types et forment ainsi ce que nous appelons **des égrégores.**

Ces égrégores peuvent être canalisés par des êtres humains.

Un égrégoire peut être positif ou négatif selon le type de pensées qui le caractérise.

Par exemple un dictateur peut canaliser des « formes-pensées » négatives comme la haine par exemple alors qu'un être comme le Mahatma Gandhi, a canalisé le désir ardent de tout le peuple Indien pour obtenir l'indépendance.

Comprenez alors qu'il est important de penser juste pour alimenter des égrégores positifs. A défaut, nos pensées de peurs par exemple vont alimenter des égrégores négatifs ...

Notre responsabilité est de penser juste.

Si une personne est amoureuse de vous et qu'elle réside à 1000 km de vous, vous sentirez malgré tout son amour.

Inversement, si une personne ne vous aime pas et a de la rancœur ou de la haine contre vous, vous le sentirez aussi même à 10000 km ...

La pensée n'a pas de limite et se déplace plus vite que la vitesse de la Lumière !

Quelques exemples de la puissance de la pensée :

- Un prisonnier américain condamné à mort est décédé suite à une injection de quelques ml d'eau ... l'administration pénitentiaire lui a proposé d'essayer un nouveau produit mortel. En échange de son accord, sa famille toucherait une somme importante. Il a accepté cette offre pensant que le produit qu'il allait recevoir serait mortel or ce n'était que de l'eau ...
- Un homme s'est retrouvé enfermé dans une chambre froide. Le lendemain il a été retrouvé mort. Son autopsie a révélé que son corps avait subi un fort refroidissement. Or la chambre froide n'était pas branchée ...
- Des randonneurs perdus dans une forêt, ont été retrouvés morts 3 jours après. L'autopsie a révélé mort par inanition (mort de faim). Alors que nous pouvons vivre sans manger plusieurs semaines et même plus ... , leur croyance que manger chaque jour était vital les a sûrement perdus ...

Je suis sûr que vous qui lisez ces lignes, vous avez multiples exemples de votre propre vie qui démontre l'impact de vos pensées sur votre réalité ou même sur celle des autres (d'où notre responsabilité).

Le chercheur japonais **Emoto** a démontré scientifiquement l'influence de nos pensées sur la structure de l'eau ... Pensées positives = belle structure des cristaux de l'eau congelée ... Pensées négatives = structure difforme ...

L'effet placebo démontre aussi le pouvoir de la pensée, de la suggestion, de l'auto suggestion.

C'est aussi par la suggestion mentale adressée à l'inconscient que l'hypnose fonctionne parfaitement bien avec de très bons résultats dans tous les domaines.

Chaque jour nous ne cessons d'entretenir des croyances et nous nous suggestionnons en permanence.

Le but va être de prendre conscience de tous ces mécanismes de pensée, de toutes nos croyances limitantes, de toutes nos pensées dominantes, de toutes nos façons de penser, et d'apprendre à modifier cela dans un sens positif, c'est à dire d'apprendre à créer consciemment notre réalité plutôt que de la subir par des auto suggestions permanentes inconscientes souvent négatives.

Nous allons développer cela ci-dessous.

Ne pas confondre mental (intellect) et pensée

Le mental est l'outil dont nous nous servons chaque jour pour étudier, évaluer, analyser, prévoir, etc ... et aussi penser. Le mental est donc aussi le support de la pensée.

Le mental se sert de notre cerveau. Le cerveau est le support du mental. Le mental est rationnel et analytique.

La pensée dans son essence, est non rationnelle. Son existence se situe au niveau de l'esprit ou conscience.

Elle peut être intuitive, inspirée.

Elle est le monde des abstractions, concepts, idées, plans, rêves ...

Un architecte par exemple va à la fois utiliser « la pensée » rationnelle (intellect, mental) pour faire son plan, le dessiner, le mesurer ... et va aussi utiliser la pensée intuitive pour inventer un concept, un plan, une structure ...

Pour résumer, le cerveau est l'organe physique nous permettant de penser rationnellement et intuitivement. La pensée intuitive se sert du mental pour structurer l'idée et le mental se sert de nos neurones ...

Chaque jour nous utilisons les 2 types de pensées et le plus souvent la pensée rationnelle pour vivre et organiser notre vie.

Devenir conscient de nos pensées :

Que la pensée soit rationnelle ou non, il va nous falloir apprendre à devenir conscient de chacune de nos pensées à **chaque instant** afin de devenir un créateur conscient de notre vie.

Cela pourra apparaître fastidieux et difficile au départ, cependant ce réflexe de conscience de chacune de nos pensées, s'apprend par l'exercice quotidien de notre attention et deviendra à terme naturel, surtout lorsque vous en comprendrez toute l'importance et toute la portée par rapport à votre vie.

Dès lors, vous ne permettrez plus à des pensées négatives de rentrer dans votre vie ...

Comme je disais peu de personnes ont cette conscience au point que par une appréciation très générale, certaines personnes vous diront qu'elles sont positives alors qu'en réalité de nombreuses pensées négatives les parcourent chaque jour mais elles n'en n'ont pas conscience, ne retenant à priori que ce qui leur convient !....

Nous avons chaque jour des milliers de pensées mais nous n'avons conscience seulement que de quelques dizaines !....

Vous avez tout à gagner à devenir un être conscient de vos pensées (c'est vous l'émetteur), à apprendre à les identifier, à apprendre à les transformer, à apprendre à ne créer qu'un système de pensée vous permettant de générer dans votre vie le meilleur.

Devenir très attentif à chacune de nos pensées :

Pour devenir attentif à nos pensées, nous devons d'abord apprendre à les identifier.

Il existe 4 types de pensées :

- les pensées utiles
 - les pensées inutiles
 - les pensées positives
 - les pensées négatives
- 1) **Pensées utiles** : ce sont toutes nos pensées qui nous servent à organiser et prévoir notre vie. Par exemple les pensées d'organisation d'une journée, d'un travail, d'un voyage ou tout simplement d'un repas. C'est « la liste de nos courses », de tout ce que nous avons à faire. Ce sont des pensées rationnelles d'organisation.
 - 2) **Pensées inutiles** : ce sont des pensées souvent irrationnelles sans objet précis. Par exemple c'est imaginer des choses impossibles, irréalistes, des « châteaux en Espagne », c'est rêvasser sans buts précis, c'est inventer des scénarios qui n'ont pas de sens, c'est se perdre dans des pensées loin de toute réalité.
 - 3) **Pensées positives** : ce sont des pensées avec un sens positif. Ce peut être aussi des scénarios ou des rêves positifs. Une pensée positive donnera toujours un sentiment positif.
 - 4) **Pensées négatives** : ce sont des pensées qui nous abaissent sur le plan vibratoire, qui ne nous donnent pas le moral. Elles utilisent la négation et de nombreuses expressions négatives comme « c'est difficile, c'est un problème, ce n'est pas possible ... ». Ce sont des scénarios de vie négatifs, des peurs. Elles nous donnent un sentiment négatif !

Exercices et application : suite à la lecture et relecture de ce qui précède, réfléchissez, puis **répondez aux 6 questions/exercices** ci-dessous **(par écrit)**.

==> Ne passez pas à la question 2 sans avoir d'abord répondu à la question 1 et fait son évaluation.

==> Faites l'évaluation seulement après avoir répondu par écrit.

==> Vous pouvez prendre **7 jours** pour répondre aux questions ci-dessous, planifiez cela dans votre agenda (par exemple une question par jour) :

1) **Rappelez-vous de moments de votre vie où le mécanisme créateur de la pensée était évident.**

Par exemple vous avez obtenu ce que vous désiriez ardemment ...

Un événement s'est produit suite au fait de penser toujours que cela pouvait arriver ...

Un événement s'est produit et vous comprenez que cela est lié à vos peurs ou croyances ... etc ...

Cherchez et **écrivez** les événements qui sont le fruit direct de vos pensées.

En réalité, tout est le fruit de vos pensées.

Identifiez cela.

Prenez le temps de faire cela par écrit avant de passer à l'évaluation ci-dessous.

Auto-évaluation après avoir répondu à la question 1 :

- **Alors, avez-vous identifié ces mécanismes créateurs en positif ou en négatif ? ... OUI vous créez en fait la réalité que vous voulez ...**
- **De cela retenez uniquement les processus positif.**
- **Réfléchissez à comment finalement vous avez obtenu ce que vous désiriez, et refaites ce même processus pour les nouvelles choses que vous souhaitez dans votre nouvelle vie !...**

2) **Identifiez l'influence de vos pensées sur vous.**

Par exemple que ressentez-vous lorsque vous pensez à des moments positifs de votre vie ?

Expérimentez ...

Que ressentez-vous lorsque vous pensez à des moments difficiles de votre vie ?

Expérimentez ...

Que ressentez-vous si vous pensez à une personne qui vous aime puis à une personne que vous n'aimez pas ou qui ne vous aime pas ? ...

Que ressentez-vous lorsque vous pensez à un problème à résoudre ? ...

==> Vos pensées influencent directement votre état émotionnel et vos émotions créent !

Et si je vois ou j'imagine que mon problème est résolu, qu'est ce que je ressens ? ...

==> Adoptez des pensées positives pour être bien et ainsi créer la meilleure réalité qui soit pour vous ! ...

Auto-évaluation après avoir répondu à la question 2 :

- **Alors, avez-vous senti la différence émotionnelle entre des pensées positives et des pensées négatives, et leur influence sur vous et votre état physique ?**
- **Et oui c'est très puissant !**
- **Cultiver chaque jour des pensées et des scénarios positifs est bénéfique pour notre santé mentale et organique !**
- **Entraînez-vous tout au long de cette journée à cultiver des scénarios positifs, à penser à des situations agréables, à des moments positifs...**

- 3) **Au cours d'une journée identifiez vos pensées rationnelles et vos pensées intuitives.** (prenez une feuille et divisez-là en deux colonnes, puis écrivez)

Que pourriez-vous faire pour favoriser la pensée intuitive ?

Auto-évaluation après avoir répondu à la question 3 :

- **La réponse à la question posée ici, est que si vous souhaitez plus de pensées intuitives, inspirées, apprenez à faire des pauses, à ne pas toujours être dans l'action, à vous relaxer, méditer, lire un livre inspirant, voir un bon film, et finalement repenser à de belles et bonnes choses de votre vie ou de la vie en général ...**
- **Posez aussi vos questions le soir avant de vous coucher, puis laissez travailler votre inconscient pour vous. Le matin ou à un autre moment, en demi sommeil ou demi éveil, vous aurez des réponses et des inspirations ...**
- **Vos pensées intuitives sont vos pensées les plus justes pour vous car données par votre guide intérieur (inconscient). Vous devez lui faire confiance.**

- 4) **Au cours d'une journée, identifiez puis notez toutes vos pensées positives, toutes vos pensées négatives, toutes vos pensées utiles, toutes vos pensées inutiles** (prendre avec vous un carnet ou votre cahier d'évolution personnelle).

Que pourriez-vous faire pour favoriser les pensées positives ?

Que pourriez-vous faire pour éliminer ou transformer les pensées négatives ?

Répétez cet exercice 4 lors d'autres journées.

Auto-évaluation après avoir répondu à la question 4 :

- **Pour favoriser les pensées positives, transformez vos pensées négatives, et pensez le plus souvent dans votre journée à des pensées positives, imaginez des scénarios positifs et écrivez sur votre cahier des affirmations positives, conjuguées au présent, sans négation ou mots restrictifs/négatifs.**
- **Pour transformer vos pensées négatives, remplacez-les par des pensées positives. Voir plus loin dans ce guide le processus complet.**

5) **A quoi pensez-vous le plus souvent ?**

Réfléchissez à cela en pensant à votre vie sur les 12 derniers mois ...

Notez vos pensées dominantes, celles qui reviennent toujours, quelle que soit leur nature.

Auto-évaluation après avoir répondu à la question 5 :

➤ **Quelles pensées dominantes avez-vous identifiées ?**

Si elles sont négatives ou limitantes, commencez à réfléchir pour voir autrement les choses, commencez à penser différemment pour changer ces pensées dominantes !

➤ **Si vous avez évalué des façons de penser négatives, des peurs répétitives, reportez-vous à la suite de ce cours dans les pages suivantes pour changer cela et transformer ces croyances en croyances positives et expansives.**

6) **Réfléchissez au fait que votre vie actuelle est directement liée à votre façon de penser.**

==> Identifiez alors les pensées dominantes de votre vie et les croyances qui vous amènent aux résultats actuels de votre vie. Notez-les.

==> Et si vous changiez votre façon de penser, et si vous envisagiez les choses autrement, et si vous adoptiez des pensées constructives et positives, que se passerait-il ? ...

Notez les pensées ou croyances dominantes qui font votre vie actuelle et si nécessaire, changez-les pour adopter de nouvelles pensées ou croyances plus porteuses pour vous !

Par exemple : « j'ai toujours pensé que je devais rester à ma place, ne pas me mettre en avant, ne pas avoir d'ambition et que la lumière c'est pour les autres ... »

Alors maintenant si j'écrivais et adoptais :

« j'ai droit aussi à la reconnaissance, je me présente au monde avec mes qualités, je rayonne avec mes qualités et compétences, je prends ma place, je vauds autant que les autres, etc ... »

➤ **Là aussi reportez-vous aux pages suivantes pour transformer vos croyances**

Ne passez à la deuxième partie ci-dessous qu'après avoir répondu précisément aux questions ci-dessus.

Deuxième partie : apprendre à transformer vos pensées pour créer une nouvelle réalité

Dans cette deuxième partie, je vais vous donner **des clés et des outils concrets** pour pouvoir mieux gérer vos pensées, et surtout pour pouvoir arriver à faire de votre mental un allié, un « outil » positif et constructif pour **créer la réalité que vous désirez**, et non une réalité que vous subissez.

Vous allez apprendre à devenir le Créateur Conscient de Votre Vie !

- Ce cours est très complémentaire à celui de l'estime de soi. Il vous donne les clés pour créer enfin tout ce que vous méritez !

N'oubliez pas : c'est vous qui de l'intérieur créez votre monde.

- **Alors quel monde voulez-vous pour vous demain ?**

C'est maintenant que cela se passe :

- Apprendre à bien **identifier** vos pensées, vos schémas de pensées, vos scénarios et vos croyances.
- Apprendre à les **transformer** à volonté pour changer votre dynamique de vie.
- Apprendre à **utiliser consciemment** la Pensée pour créer la vie que vous souhaitez vraiment.

Comment transformer votre façon de penser ?

- 1) être à l'écoute de vos pensées, de chacune de vos pensées et devenir **vigilant** à chaque instant sur vos pensées émises.

Cela implique une **attention permanente** vis à vis de vos pensées, d'être à l'écoute de soi et de **prendre de la distance pour devenir l'observateur de soi-même**.

- 2) identifier le type de pensées (utiles, inutiles, positives, négatives).
- 3) ne garder que les pensées positives et utiles ; éliminer les pensées inutiles en stoppant net vos digressions ; transformer les pensées négatives en pensées positives ; cultiver des pensées positives.

Ce troisième point demande un développement :

L'étape la plus importante ici sera de transformer toutes pensées ou scénarios négatifs.

Etant donné que nous sommes **la somme de nos pensées**, que tout résultat dans notre vie est lié à nos façons de penser et aux diverses pensées et scénarios que nous avons chaque jour, il est primordial de ne pas laisser des pensées ou des scénarios négatifs s'installer dans notre vie.

- Donc chaque fois que nous avons une pensée négative, nous disons **STOP** à cette pensée et nous la remplaçons immédiatement par une pensée positive.

Exemple :

« mon problème de santé va s'aggraver ... »

STOP !

Je remplace par « je retrouve ma santé, je suis en pleine forme, tout va bien pour moi maintenant » OU « je vais de mieux en mieux à chaque instant, de jour en jour, je retrouve toute mon énergie ... » ou « je trouve la solution pour »

Puis je répète souvent cette phrase pour l'intégrer totalement comme une nouvelle croyance positive pour moi.

Et je rajoute aussi **une visualisation positive** : j'imagine ma guérison, j'imagine et je ressens en moi la phrase que je répète, ..., je vois effectivement que je vais de mieux en mieux ... et je le ressens **comme si c'était vrai maintenant pour moi** ... Jusqu'à que cela soit pour moi une EVIDENCE, une certitude ...

Au début de ce processus, une pensée négative comme celle ci-dessus, reviendra souvent et c'est normal, c'était ma façon de penser, de voir les choses jusqu'à présent. Alors systématiquement, **changez-la !...** et à terme vous l'effacerez et une nouvelle pensée plus positive la remplacera.

Alors cela impactera votre vie positivement !

Souvent j'imagine le pire !

Et si enfin je faisais l'effort **d'imaginer le meilleur** jusqu'à la certitude intérieure !

- Je peux aussi faire **appel à mes Ressources** en me souvenant de moments de ma vie où je suis en pleine santé, où j'exprime et démontre la santé. Je l'ai déjà été, je peux donc de nouveau l'être !...
- **C'est cela cultiver le positif pour le devenir !**

Autre exemple :

Je pense que je peux avoir un problème avec ma voiture

STOP !

Je pense que tout se passe bien avec ma voiture durant mon trajet. J'imagine cette situation positive. Je me rappelle déjà de mes déplacements antérieurs positifs.

- **Je peux aussi effacer mentalement la pensée négative comme si j'utilisais une gomme virtuelle !**

Et cela marche !

J'efface sur mon tableau virtuel la phrase négative et j'écris à la place la phrase positive !

= reprogrammation !

N'oubliez pas, vous êtes des êtres créateurs !

Prenez cela comme un jeu !

Devenez le magicien de votre Vie !

Autre Exemple : « c'est difficile, je ne sais pas comment je vais m'en sortir, je vais perdre mon travail »

remplacé par : « tout s'améliore maintenant dans mon activité professionnelle, j'ai la reconnaissance de mon entourage, de mon associé, de mon patron ... » ou alors dire « maintenant, je trouve les solutions qui améliorent ma situation professionnelle » ou « je trouve une nouvelle opportunité professionnelle ... mes recherches aboutissent positivement sur un nouvel emploi... » ou encore « il devient facile pour moi maintenant d'entrevoir des solutions et j'ai une nouvelle opportunité professionnelle » etc

Je pourrai vous donner mille exemples mais l'important ici est de comprendre le processus. Si vous raisonnez négativement, si vous vous faites des films négatifs, si vous avez des peurs, **transformez-les en positif systématiquement !**

Ainsi si vous pensez : « j'ai peur de manquer d'argent », il vous faudra changer cette peur en pensée positive comme par exemple : « maintenant, je trouve les solutions pour attirer à moi l'argent qui m'est nécessaire, je change ma réalité financière, l'argent dont j'ai besoin vient à moi, etc ».

L'écrire, l'afficher et se la répéter des dizaines de fois par jour en y ajoutant un ressenti émotionnel positif en faisant comme si vous aviez déjà ce que vous désirez !

Cela équivaut à de **l'auto-suggestion** qui progressivement remplace vos vieux programme négatifs !

En complément, regardez cette vidéo qui vous donne des outils pour transformer vos pensées négatives : <https://www.youtube.com/watch?v=QjCCQA0QR3o&t=916s>

Une peur ou une croyance peut prendre plus de temps à être transformée car elle est le fruit de pensées négatives bien ancrées car répétées depuis longtemps. Cependant le processus est similaire même si cela doit vous prendre un peu plus de temps.

Exemples :

j'ai peur de prendre la parole en public

j'ai peur de ne pas y arriver ...

j'ai peur de manquer d'argent

Comment transformer ces peurs et se reprogrammer positivement ? (processus de base)

- 1) **j'écris la pensée positive correspondante** : « tout se passe bien pour mon intervention en public » ; « j'obtiens un résultat positif dans mon action », « l'argent vient à moi facilement » ...
- 2) **je cherche un contre exemple**, c'est à dire une situation de ma vie qui me montre que cette peur ou croyance est fausse car déjà dans ma vie j'ai réussi, ou j'ai parlé facilement devant des personnes ou que j'ai déjà eu une situation financière positive ou du moins sans difficultés majeures (je relativise, je vois le verre à moitié plein ...).
Je visualise ce contre-exemple avec émotions et cela me redonne confiance.
A défaut d'un contre-exemple, je peux aussi m'inspirer d'une personne, d'un exemple auquel je m'identifie par la **visualisation**.
- 3) **je visualise positivement la situation rêvée** et je ressens que tout se passe bien ou que l'argent vient à moi. J'imagine ici le résultat en voyant tout ce que je peux faire dans ma nouvelle situation financière, et non le comment, et j'en ressens aussi toutes les émotions positives.
- 4) **je répète ce processus jusqu'à en avoir la certitude et être serein** (peur disparue) (je répète des dizaines de fois par jour ma phrase positive, je visualise chaque jour ma nouvelle situation. Je peux même l'écrire en gros quelque part et/ou choisir un symbole, une image qui la représente et que j'affiche).

Pour les croyances, c'est le même principe.

Exemple : une femme me dit : « je crois que je ne peux pas être bien aimé par les hommes et que aimer c'est souffrir ».

Phrase positive : « je crois que je peux être aimé pour ce que je suis et être heureuse en amour. Je suis maintenant reconnue par l'autre pour ma vraie valeur, je suis aimé et respectée, je suis heureuse en amour.... je crois qu'il existe des hommes bien ... »

+ contre exemple (l'écrire puis s'en souvenir en relaxation-visualisation positive)

+ visualisation positive (je vois le résultat et j'en ressens toutes les émotions positives)

+ répétitions jusqu'à la certitude inverse.

Ce processus peut prendre du temps avec les croyances et doit être lié à un processus de développement de l'estime de soi car notre état négatif est toujours lié à une dépréciation de soi.

Cependant vous devez avoir à l'esprit que jusqu'à présent, vous vous êtes programmé inconsciemment en laissant vos pensées vous diriger et donc que maintenant vous pouvez reprendre la main, **reprendre le pouvoir** en décidant de vous programmer positivement à partir d'aujourd'hui.

Si vous souhaitez travailler sur **l'amour de soi** et en finir avec la dévalorisation, suivez aussi cette formation : <https://energyvie-sa.learnbox.com/formation-saimer-et-reussir/>

Que voulez-vous pour vous ?

Cette question est fondamentale.

Répondez et agissez !

Ne pensez pas que c'est difficile !

Cela peut paraître difficile au départ mais mettez-vous à la tâche quotidiennement et vous obtiendrez rapidement vos premiers résultats.

L'important est l'action pas à pas dans la durée !

Pour persévérer, imaginez les changements que vous allez pouvoir obtenir dans votre vie grâce à la transformation de vos pensées, peurs et croyances limitatives.

Il vous faut bien commencer un jour et ce jour c'est maintenant pour vous.

Si vous ne le faites pas, vous resterez esclave de vos croyances et peurs.

Elles vous domineront.

Nous sommes comme un ordinateur qui peut être re programmé.

Cette programmation dépend de vous.

Commencez aujourd'hui et chaque jour identifiez puis transformez toutes pensées ou scénarios négatifs.

Identifiez vos croyances limitantes et transformez-les par **la répétition quotidienne** du processus décrits plus haut.

Votre succès sera lié à la répétition.

La répétition permet la re-programmation.

Donc cultivez chaque jour des pensées et des scénarios positifs.

Chaque jour, tout le temps.

Utilisez ainsi votre pouvoir créateur !

Vaut mieux se programmer soi-même plutôt que de se laisser programmer par l'environnement ou les autres.

Comme déjà dit, cela va vous sembler difficile au départ mais persévérez et vous serez vite récompensé en voyant les premiers changements positifs arriver dans votre vie et cela peut être rapide.

Parfois il suffit d'une impulsion pour voir tout se modifier.

Donc agissez !

Votre bonne volonté sera récompensée.

C'est vous qui créez votre vie, maintenant, positivement !

Vous êtes le metteur en scène de votre vie !

Exercice : sur les 7 jours à venir, vous allez mettre en application ce cours.

Chaque jour, ayez avec vous votre cahier ou un cahier spécifique pour ce travail, et **notez toutes les pensées, peurs et croyances négatives qui arrivent en cours de journée.**

Accueillez-les avec bienveillance, ne luttiez pas contre, cependant **aujourd'hui vous dites STOP !**

Pour chacune des pensées ou scénarios négatifs trouvés (ou peur ou croyance négatives), appliquez les conseils ci-dessus, à savoir :

- 1) face à la pensée négative, j'écris la pensée positive (au présent, sans négation. Exemple : au lieu de dire « je n'aurai plus peur de ... », je dis « j'ai confiance en ma capacité de ... »),
- 2) je recherche un contre exemple ou une ressource (modèle), je l'écris, je le visualise
- 3) j'imagine un scénarios positif que j'écris, que je visualise avec le ressenti de mes émotions positives.
- 4) Répétition de la visualisation positive émotionnelle : je répète mentalement ma ou mes phrases positives, je me souviens avec émotions de ma ressource ou contre exemple, je visualise mon scénario positif, **je vois déjà le résultat positif avec émotions, je fais comme si c'était déjà là ...**

Remarques : si vous avez beaucoup de pensées négatives, ou de peurs, choisissez celles qui sont les plus importantes à vos yeux, et transformez-les selon les indications données.

Cependant, face à toutes pensées négatives, faites au moins l'étape 1) et 2), voire 3) si possible, à défaut de l'étape 4).

==> Faites pour le mieux, mais faites cet exercice même si vous ne devez travailler que sur 1 ou 2 scénarios par jour.

Initiez quelque chose pour que votre vie commence réellement à changer !

- Le but de cette semaine, si vous faites ce que je vous dis intensément (juste 7 jours), c'est de vous amener à une **nouvelle conscience** par rapport à vos pensées et surtout à un **nouveau réflexe** : changer systématiquement toute pensée ou scénario négatif !

Faites cet exercice et vous verrez qu'après mentalement, vous ne supporterez plus vos pensées négatives, et commencerez **spontanément** à les changer mentalement par des pensées positives et des scénarios positifs....

Cela en vaut la peine, n'est-ce pas ?
Si je veux changer de vie ...

Avec ce pouvoir vous allez vraiment commencer à transformer profondément votre vie et devenir un créateur conscient et tout puissant !

Remarques importantes :

>>> notre cerveau ne perçoit pas la négation, il ne l'entend pas, c'est-à-dire que lorsque vous pensez « je ne veux plus manquer », votre cerveau entend : « je veux manquer »

lorsque vous pensez « je ne veux plus être pauvre », il entend « je veux être pauvre »

Donc, il va être très important de penser en positif et non en négatif !

Cela est une autre clé fondamentale pour changer votre situation actuelle !

Et donc, chaque fois que vous vous surprendrez à penser en négatif, il vous faudra immédiatement transformer cette pensée en pensée positive.

>>> une croyance peut nécessiter plusieurs séances de visualisation. Mon conseil est que lorsque vous voulez travailler activement sur une croyance ou une peur, concentrez votre énergie là-dessus, jusqu'à ressentir une nouvelle énergie en vous, une autre croyance plus positive.

Pour les peurs comme pour les croyances, vous pouvez aussi utiliser un outil ultra puissant : **l'EFT !**

Pour en savoir plus sur l'EFT, cliquez ici : <http://coaching-en-or.com/seminaires-et-formations/formation-eft/>

Troisième partie : devenir le créateur conscient de votre vie

Le but de cette troisième partie est de vous apprendre à **devenir un expert en création délibérée de votre existence**.

Autrement dit, apprendre à développer votre pouvoir créateur pour créer la vie dont vous rêvez en utilisant consciemment votre pensée !

Comment créer votre vie positivement ? Comment devenir l'absolu créateur de votre vie ?

Tout simplement en appliquant d'abord les processus de transformation de vos pensées vus dans les pages précédentes. **Et aussi en construisant chaque jour des scénarios positifs pour votre existence.**

Au départ vous aurez des résistances car une partie de vous n'y croit pas et surtout **ne s'autorise pas le meilleur par manque d'estime de soi ...**

C'est pourquoi vous devez coupler à ce processus créatif le développement de votre estime personnelle (apprendre à s'aimer – appliquer le programme [« Je m'aime et je m'accepte totalement »](#) ou le programme [« S'Aimer et Réussir »](#)).

Et persévérer ...

Et lorsque les résistances arrivent du style : « tu n'y arriveras pas... ce n'est pas pour toi... ça ne peut pas marcher... c'est difficile, etc ... », **transformez-les en émettant les pensées positives contraires, constamment.**

Commencez donc par transformer les résistances, les pensées négatives, les peurs, les croyances limitantes ...

Ne permettez à aucune pensée négative de s'installer durablement dans votre esprit.

Systématiquement, changez vos pensées et peu à peu vous arriverez à **créer une nouvelle fréquence**, une nouvelle énergie qui vous amènera aux résultats que vous souhaitez.

C'est comme écrire un nouveau programme ... Vous allez « libérer de l'espace » pour écrire de nouveaux scénarios ...

Ceci est le premier GRAND PAS pour passer aux étapes suivantes.

Et par la suite commencez à **imaginer le meilleur pour vous**,
à rêver de votre nouvelle vie **en écrivant TOUT CE QUE VOUS**
SOUHAITEZ POUR VOUS, vos objectifs de vie à court, moyen et long
terme ...

Ecrivez et rêvez de scénarios positifs, ...

Ecrivez des listes de phrases positives, ...

Mettez en image vos visions, vos objectifs, vos rêves sur des « vision board », c'est à dire des tableaux de visualisation sur lesquels vous affichez des phrases positives et des photos pour imaginer ce que vous désirez ardemment.

Ce processus fait appel à **la loi d'attraction : tout ce que vous désirez ardemment, vous l'attirez à vous ! ...**

Super, non ? ...

Vous allez me dire : moi je peux faire cela ?

OUI VOUS, vous êtes tout puissant mais vous avez renié votre puissance au profit d'une sécurité absolue dans tous les domaines (peurs ...) !

Donc maintenant, répondez par écrit aux questions suivantes :

- qu'est-ce que je veux obtenir de la vie à court, moyen et long terme ?
- quels sont mes rêves ? Qu'est-ce que je veux réaliser dans cette vie ?
- qui je veux devenir à court, moyen et long terme ?
- qu'est-ce que je veux être et avoir ?
- quelle vie je désire vivre ?.....
- quel est le film positif de ma vie future ? (scénario)
- qu'est ce qui est important pour moi ?
- quelles sont mes priorités ?
- qu'est-ce que j'aime faire et que j'aimerai faire ?

Relisez et complétez vos notes chaque jour pendant au moins 7 jours !

Comment être efficace dans votre processus créateur ?

Vous l'avez compris, Il suffit d'émettre une « forme-pensée » **suffisamment longtemps, de manière répétitive**, à laquelle on associe de **fortes émotions, des désirs profonds**.

« forme-pensée » : ensemble de pensées, images et scénarios positifs.

==> Plus l'intensité de mon désir est grand, plus je suis focalisé longtemps, plus j'ai de chance d'atteindre mon objectif et de créer ainsi la réalité que je souhaite.

Dans ce processus créatif il y aura toujours le danger de perdre notre focalisation, de lâcher notre « pensée-objectif ».

Pour éviter cela notre désir doit être puissant

Nous devons être passionné, nous devons vibrer émotionnellement à l'idée de ce que nous souhaitons obtenir de la vie.

Et nous devons mettre en place un système qui nous permet chaque jour de rester focalisé (écriture, relecture, visualisation, vision board, objectifs imagés, phrases positives écrites et affichées ...).

Je rappelle : pensée + désir = réalisation

Attention, **nos pensées positives doivent être positives ...**

Je veux dire par là qu'une pensée positive doit toujours se conjuguer au présent, sous forme affirmative, sans négation ou mots limitatifs.

Si vous conjuguez au futur, cela peut être ne se produira jamais ... car le futur ce peut être dans 10000 ans !

Exemples de phrases positives :

- maintenant, tout va bien pour moi
 - j'ai de l'énergie et je suis en bonne santé
 - ma journée se déroule parfaitement bien
 - je réussis dans mon activité
 - l'abondance est ma vie, les ressources viennent à moi
 - je rencontre la bonne personne pour moi
- etc ...

C'est toujours bien et important de coupler à vos phrases positives une visualisation positive avec émotions des résultats que vous souhaitez obtenir.

Comme déjà appris dans mes cours, **vosre visualisation positive doit s'accompagner de ressentis émotionnels.**

Vous devez vivre votre visualisation **comme si vous y étiez, comme si vous la viviez maintenant, avec vos 5 sens.**

Plus il y aura de ressentis émotionnels comme si vous viviez l'action maintenant, plus vous aurez de chance d'atteindre votre objectif.

Et surtout si vous répétez cette visualisation régulièrement jusqu'à que ce soit en vous une certitude.

==> Ne vous arrêtez pas de pratiquer tant que vous n'avez pas en vous la certitude du résultat.

Et pour augmenter votre taux de réussite, je vous conseille vivement **d'écrire vos phrases en gros et de les afficher.**

Mieux encore, les écrire accompagnées d'une image qui représente votre objectif !

Les images sont très puissantes.

Une image en dit beaucoup plus que quelques mots car elle fait appel à votre imaginaire et inconscient.

Cela stimule sans que vous en ayez conscience des potentialités en vous !

N'oubliez pas aussi que **votre cerveau ne fait pas la différence entre ce que vous imaginez et la réalité extérieure ; pour lui c'est pareil ! ...**

Lorsque vous imaginez, rêvez, visualisez avec vos émotions comme si vous y étiez, pour votre cerveau cela est vrai.

Donc vos visualisations positives émotionnelles sont vraies ...

Elles s'enracinent dans votre cerveau et selon la loi d'attraction lorsque cette pensée est suffisamment forte car bien ancrée, lorsqu'elle est vivante en vous, lorsqu'elle rayonne (vibration), **alors vous attirez à vous ce qu'elle représente.**

C'est aussi simple que cela. Reste maintenant à passer à l'action !

==> Bien visualiser, c'est faire comme si vous aviez déjà atteint le résultat souhaité et d'en ressentir toutes les émotions positives qui vont avec, et d'en voir toutes les conséquences positives : que se passe t-il dans ma vie lorsque j'ai atteint mon but ?... J'en vois toutes les conséquences positives !... Et je répète ce processus pour générer en moi la certitude du résultat !

La pensée crée.

En changeant votre façon de penser, en changeant la note générale de vos pensées (vibration), votre vie changera.

Votre nouvelle manière de penser vous amènera à de nouvelles actions qui vous amèneront à de nouveaux résultats.

Si vous voulez changer quelque chose dans votre vie vous devez agir différemment.

Si vous voulez agir différemment vous devez changer totalement votre système de pensée et vos croyances.

Donc la pensée est à la source de tout !

Nous pouvons résumer le processus créatif de la façon suivante :

1. transformer systématiquement nos pensées limitantes
2. définir par écrit tout ce que nous souhaitons pour nous dans notre vie, dans tous les domaines
3. définir nos objectifs à court, moyen et long terme
4. créer des tableaux de visualisation pour imaginer nos désirs et objectifs
5. utiliser le pouvoir des listes (voir ci-dessous)
6. utiliser le pouvoir de la visualisation positive émotionnelle (RVPE)
7. cultiver chaque jour un état mental vibratoire comme si nous avions déjà atteint notre objectif (vibration – attraction – résultat)
8. rester suffisamment longtemps focalisé sur nos objectifs, pratiquer sans cesse le processus ci-dessus

En fait tout cela revient à activer le pouvoir de la Loi d'Attraction !

Le pouvoir des listes !

En complément de ce qui précède, pour vous maintenir au maximum dans une énergie positive, je vais vous conseiller aussi de réaliser des **Listes d’Affirmations Positives**.

Sur votre cahier ou sur une feuille écrivez au moins une vingtaine de phrases positives, c’est à dire **des affirmations positives sans négation, sans mots restrictifs et toujours au présent**.

Exemples :

- Chaque jour je vais de mieux en mieux
- Tout va bien pour moi maintenant
- Les bonnes opportunités viennent toujours à moi
- Ma vie est harmonie
- Je respire la santé, je suis plein d’énergie
- J’atteins mes objectifs, je réussis
- Je vis avec passion, enthousiasme et grandeur
- Maintenant, je cultive chaque jour des scénarios positifs
- Je m’aime et les autres m’apprécient énormément
- Chaque semaine je consacre 3 à 5 heures pour mon développement personnel avec le coaching de Philippe ...

C'est en fonction bien sûr de ce que vous désirez obtenir le plus !

Vous pouvez ensuite prendre 1 ou plusieurs fiches de la taille d'environ 1/4 de feuille A4 ou plus petit, et y recopier 10 affirmations positives spécifiques.

Ensuite vous pourrez toujours porter cette fiche sur vous ou alors la mettre dans votre sac ou sous votre matelas ou sur votre table de nuit, etc ... de manière à toujours l'avoir près de vous.

- **C'est ce qu'on appelle un logiciel de reprogrammation permanente !**

Vous pouvez créer autant de fiches que vous le désirez selon les thèmes de vos objectifs de vie.

Par exemple, vous pouvez aussi créer une fiche qui résume vos objectifs, ce que vous souhaitez vivre dans les mois et les années à venir.

Mais attention, cela doit toujours être écrit au présent comme si tout cela était déjà réalisé maintenant !

Exemple : « maintenant j'ai déménagé et je suis dans ma nouvelle maison j'ai un emploi de ou mon projet professionnel se développe très bien dans le domaine de j'ai de plus en plus de nouveaux clients, etc, etc »

Vous pouvez aussi écrire en grand et gros vos phrases les plus importantes à vos yeux **sur une feuille que vous afficherez dans votre appartement ou maison.**

Mon Bonus pour vous : utiliser des symboles, des ancrages.

Pour avoir plus rapidement et plus sûrement des résultats, je vous propose d'utiliser en complément **la technique des ancrages.**

Cette technique peut être utilisée dans toute séance de Relaxation Visualisation Positive Emotionnelle.

Par exemple, pour atteindre un objectif précis, pour changer une peur ou une croyance en son contraire, pour visualiser votre nouvelle vie, etc

Pendant la visualisation et quand vous y êtes pleinement (dans votre nouvelle réalité), vous allez « appeler » **un symbole** qui représente pour vous vos buts, vos objectifs, vos rêves et votre nouvelle situation « déjà là, déjà atteinte » que vous êtes en train de visualiser.

Laissez venir spontanément ce symbole ...

Si rien ne vient spontanément, alors demandez-vous intérieurement : qu'est-ce qui peut représenter et symboliser ma nouvelle vie ou tel objectif, etc... ?

Et si malgré cela, il n'y a pas d'image qui vient à vous, ce n'est pas important et passez à la suite.

Ce symbole peut être un paysage, un élément naturel, un objet, un animal, une couleur, un végétal, etc... et même une personne comme un modèle

Un symbole, c'est un ancrage : il représente totalement votre objectif dans votre inconscient.

Donc pour activer ce processus positif de création de votre nouvelle vie, il sera important par la suite de dessiner votre symbole ou de trouver une image qui le représente, ou même peut être l'objet qui le représente si ce symbole est par exemple une pierre

Et d'avoir toujours ce symbole avec vous ou alors d'afficher l'image chez vous dans un endroit bien visible !

Autre ancrage : après le symbole vous pouvez aussi effectuer consciemment et lentement un geste avec une de vos mains ou les 2.

Par exemple croiser les doigts des 2 mains sur votre poitrine,
fermer les doigts et les ouvrir,
poser sa main sur son cœur,
serrer fortement le poing,
lever 1 ou 2 bras et faire un geste avec les mains,
etc, etc

Ce geste est personnel et doit venir spontanément,

Faites-le 3 fois lentement et en conscience !

C'est un ancrage car votre cerveau va identifier votre réussite (visualisée) à ce geste.

Ainsi chaque fois que dans la journée, **n'importe quand et n'importe où**, vous ferez ce geste en conscience 3 fois et lentement, vous réactiveriez au niveau de l'inconscient cette programmation positive

Génial n'est-ce pas ?

C'est comme appuyer sur un interrupteur et voir la pièce s'éclairer ...

Et donc après avoir fait 3 fois votre geste, vous pouvez tranquillement terminer votre séance en reprenant bien conscience de votre souffle, de votre position corporelle, de votre environnement,
Puis bien bailler, bien vous étirer et ouvrir les yeux !

Votre séance est terminée, Bravo à vous !

Voilà j'ai été très heureux de pouvoir vous apporter mon expérience avec tous ces outils.

Mettez-les en application et d'avance Merci de partager avec moi tous vos résultats, toutes vos améliorations.

Partagez aussi avec moi vos sentiments après la lecture de ce Guide.

Qu'en avez-vous retiré pour vous ?

Qu'est-ce que cela vous inspire ?

Qu'avez-vous aimé ?

Avez-vous fait les exercices proposés ?

Comment vous sentez-vous ?

Quelles sont vos améliorations ?

Vous pouvez le faire en me laissant un message ici dans la zone contact :
<http://coaching-en-or.com/contact-coaching-en-or/>

Je suis également à votre écoute pour toutes questions ou remarques.

Et prenez bien soin de vous !

Amicalement,

Philippe Chenuaud

Coach, thérapeute, formateur
Praticien en EFT et hypnose ericksonnienne,
Relaxologue, sophrologue,
Diététicien Hygiéniste
Astrologue humaniste

PS : Pour aller plus loin dans le processus du bien-être et du succès, je vous invite à regarder ces pages :

1) Développez votre estime personnelle et votre confiance en vous !

Formation [**S'Aimer et Réussir**](#)

Programme [**100 % Confiance**](#)

Programme [**Je m'aime et je m'accepte totalement**](#)

2) Débarrassez-vous de toutes vos peurs et phobies
voir ma [**Formation en EFT**](#)

3) Pratiquez [**la Méditation et Vivez un Chemin Spirituel**](#)