

CHANGEZ DE FRÉQUENCE
RÉVÉLEZ VOTRE PUISSANCE



3 CLÉS

ESSENTIELLES POUR
LÂCHER-PRISE...

AFIN DE CHEMINER
VERS SA LIBERTÉ



YANNICK Y VÉRITÉ

Je suis enchanté de vous offrir ce **book** pour vous aider à lâcher-prise.

J'ai eu envie de vous transmettre certaines clés car **ce besoin excessif de contrôle que beaucoup de personnes ressentent m'a posé problème durant très longtemps.**

Lorsque j'ai commencé à vouloir m'ouvrir au développement personnel, j'étais kiné et j'assistais par ci par là à des stages d'initiation au ressenti, aux énergies, au subtil.

Et je galérais comme ce n'est pas possible, mon manque de lâcher-prise s'exprimait à différents niveaux dans ma vie mais c'est en termes de ressenti qu'il était le plus manifeste.

Au niveau financier, il s'exprimait par la peur de manquer mais cette peur était identifiée depuis longtemps et je travaillais dessus déjà.

Je n'ai jamais été tourné vers le passé, le manque de lâcher-prise s'exprime aussi par le fait de retenir le passé surtout sur les moments douloureux. Ce n'était pas mon cas, je le ressentais dans tout ce qui était désir d'anticiper le futur, de vouloir tout contrôler pour éviter les mauvaises surprises en craignant bien entendu l'imprévu.

Pour revenir à ce besoin de contrôler qui me coupait du subtil, je voyais les autres ressentir des choses et parler de leur

ressenti, avoir des expériences sensibles et moi rien ! nada !

Jusqu' à me dire à un moment donné que j'étais fermé ou que les autres hallucinaient et planaient. (C'est plus facile de penser que ce sont les autres qui ont un problème.)

Aussi j'allais arrêter ce type de stages en me disant que ce n'était pas pour moi, que j'étais trop cartésien pour cela.

Et je me cachais derrière ce cartésianisme cher à notre patrie et à notre société.

Mais ce que je n'avais pas perçu c'était **les peurs qui se cachaient derrière** mon blocage du ressenti.

La peur de perdre le contrôle, de m'ouvrir à l'inconnu, la peur de ma puissance étaient embusquées derrière mon apparent manque de connexion.

C'est lorsque j'ai compris cela et que je me suis dit que je n'avais rien à craindre objectivement, que **mes peurs n'étaient pas réelles, qu'il n'y avait aucun danger matériel à m'ouvrir, que c'est mon imagination que les faisaient exister**, les créaient. J'ai compris que je pouvais les supprimer, c'est alors que j'ai commencé à lâcher-prise et à m'ouvrir.

Il suffisait pour cela que je me détende ! pas plus !

Pourquoi pensez-vous que tant de personnes consomment des drogues légères ou dures ? Pour lâcher-prise, pour se détendre, pour planer, pour dépasser leurs peurs et s'extraire d'une réalité stressante !

Je n'ai jamais voulu consommer ce genre de substances, étant convaincu depuis toujours que l'on a tout en soi pour dépasser ce qui nous pose problème.

Pour lâcher-prise, il faut donc se détendre ??

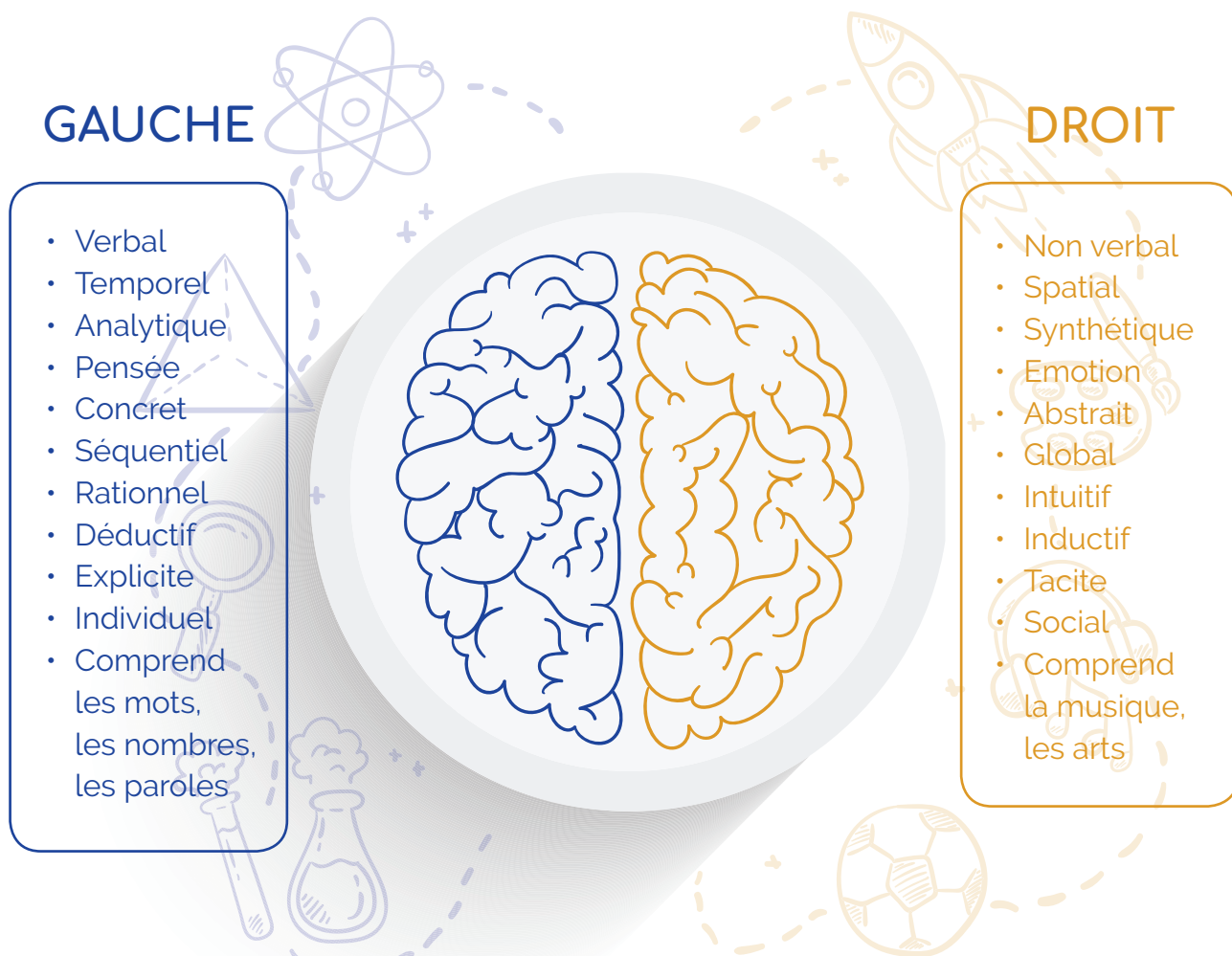
Ok mais comment se détendre, quand on veut tout contrôler ??
AAAAAAAHHHHHH ça m'empêche de me détendre !!

Ah oui le contrôlant a peu de patience et croyez-moi c'est quelque chose qui m'a poursuivi toute ma vie. Donc je ne vous fais pas plus attendre.



INTRODUCTION

Dans notre société occidentale, nous avons l'habitude de vouloir tout contrôler. Moins une société est tournée vers la spiritualité plus elle est tournée vers le contrôle, comme si cerveau droit et cerveau gauche devaient s'affronter plutôt que de travailler ensemble. Nous avons effectivement **deux hémisphères cérébraux et chacun est assigné à différentes fonctions.**



Le manque de lâcher-prise s'avère être un excès de fonctionnement du cerveau gauche, lié aussi à la suprématie de la pensée scientifique, qui empêche l'épanouissement du cerveau droit, or **pour être épanoui les deux cerveaux doivent fonctionner de concert.**

**LE MANQUE DE LÂCHER-PRISE EST L'OBSTACLE
NUMÉRO 1 DE L'ÉVOLUTION PERSONNELLE.**

Dans mes formations je travaille beaucoup **l'optimisation des perceptions extra sensorielles.**

Devinez la difficulté majeure pour cela : le manque de lâcher-prise ou autrement dit le besoin excessif de contrôle. Oui c'est vrai je me répète.

C'est l'ego qui met cela en place suite à une peur primordiale et fait penser que si nous contrôlons nous mettons à distance toute menace qui se présentera et que nous serons à même de gérer, comme s'il fallait tout prévoir.

Savez-vous où conduit une telle attitude ?

1. A la sclérose physique par rigidification de nos tissus, de nos structures physiques : osseuse, vasculaire, cardiaque...- Conduisant à des problèmes de santé comme l'arthrose, les problèmes articulaires, le diabète, le burn out, l'infarctus...
2. A la sclérose mentale car on limite le champ de conscience.

**LE MANQUE DE
LÂCHER-PRISE EST
CONTRAIRE À LA VIE.**

La vie ne peut être garantie, c'est l'incertitude par définition, on ne peut pas tout prévoir. Or tout vouloir contrôler, c'est vouloir tout prévoir.



Cette contradiction engendre une activation du système nerveux sympathique, qui sécrète de l'adrénaline et du cortisol, les hormones du stress et de la dopamine hormone du défi et de l'action (en opposition au système nerveux parasympathique, qui sécrète de la sérotonine, de la noradrénaline, de l'acétylcholine, de l'ocytocine de la DHEA, les hormones du bien-être).

Lorsque nous stressons sans arrêt, que nous nous inquiétons pour tout et rien, nous sécrétons de manière continue les hormones du stress CE QUI S'AVÈRE TRÈS MAUVAIS POUR LA SANTÉ.

Notre système immunitaire est alors sans cesse en alerte générale et se mobilise sans arrêt dans le but d'évacuer le trop plein de ces hormones.

Cela va donc fragiliser notre organisme et épuiser notre système immunitaire, voilà pour quoi l'excès de contrôle est nocif pour la santé et l'épanouissement.

De plus **l'attention est tellement focalisée** sur ce que nous voulons contrôler **qu'elle ne peut être ouverte à d'autres apprentissages**, à la magie de la vie, aux mystères de la vie.

Le manque de lâcher-prise nous coupe de la beauté et du mystère de la vie, voilà pour quoi il est nécessaire de se libérer de cet excès de contrôle pour qui veut s'épanouir dans la vie.



L'image que j'aime donner en termes de lâcher prise est celle de **l'archer** :

- L'archer **se prépare** pour décocher sa flèche afin d'atteindre la cible.
- Il prend **la posture la plus adéquate** possible, bien ancré, les muscles tendus, il met la tension nécessaire dans sa corde pour la tendre, respire profondément, **vide son esprit, et se concentre uniquement sur sa cible** ayant une vision claire de la trajectoire et la distance entre sa cible et sa flèche.
- Puis au moment choisi **quand tous les paramètres sont ok, il décoche sa flèche et lâche prise, constatant le résultat de son action.**

A partir du moment où la flèche a été décochée, il n'a plus d'action possible. Le résultat ne lui appartient plus.

Vouloir contrôler le résultat équivaldrait à ce qu'il se mette à courir à côté de la flèche après qu'elle ait été décochée pour l'influencer à atteindre la cible.

Stupide et impossible me direz-vous ?

Oui ce serait stupide mais c'est ce que vous faites lorsque vous voulez tout contrôler. **L'action nous appartient, le résultat non.**

Lâcher prise ne va pas se faire en deux jours, vous vivez avec cela depuis combien d'années ??

Vous connaissez-vous dans une autre version que celle-ci ?

Alors il va falloir que vous appreniez à être patient(e) et indulgent(e) avec vous-même, le plus long des chemins se fait pas à pas.

Certains jours vous serez fier(e) de ce que vous accomplissez dans cette quête de liberté et d'autres vous vous en voudrez car vous verrez vos vieux schémas réapparaître mais ils ne réapparaîtront pas avec la même intensité et plus vous persévererez dans le fait de vous détendre moins le stress reviendra.

L'essentiel est de persévérer et vous verrez vous serez récompensé(e).

**NE DOUTEZ PAS DE LA SIMPLICITÉ DES MOYENS,
LES PLUS SIMPLES
SONT TOUJOURS LES PLUS EFFICACES.**



CLÉ N° 1

Admettre et accepter
que vous ne pouvez pas
tout contrôler !



Parabole inspirante 1

Il est temps de renoncer à vouloir à tout prix obtenir des réponses, faites le vide en vous, soyez réceptifs à l'existence sous toutes ses facettes. Détendez-vous, réjouissez-vous.

Un jour, un professeur de philosophie se rendit auprès du maître zen pour l'interroger sur Dieu, la méditation et 1000 autres choses, le maître écoutait en silence puis lui dit : « Vous avez l'air fatigué vous venez de loin et vous avez dû gravir cette haute montagne permettez-moi de vous servir du thé ».

La tête bourdonnante de questions, le professeur fut contraint d'attendre que l'eau se mettent à chanter sur le feu et que l'arôme du thé se répandre dans la pièce.

Le maître lui dit : « encore un peu de patience, ne soyez pas pressé. Qui sait la tasse de thé résoudra peut-être vos questions. »

Le professeur se demanda s'il ne se perdait pas son temps. Sans doute avait-il entrepris ce long voyage pour rien, ce moine était bizarre.

Comment la réponse à des questions spirituelles pourraient-elles se trouver au fond d'un bol de thé ?

Mais il était vraiment épuisé il accepta l'offre du maître avant d'entamer le chemin du retour.

Le maître apporta la bouilloire et versa du thé dans la tasse du visiteur.

Bientôt le liquide déborda et se répandit dans la soucoupe. Le maître continuait de verser.

Le professeur s'écria : « arrêtez ! Ne voyez-vous pas ce que vous faites ? La tasse est pleine et la soucoupe aussi ».

Le maître répondit : « c'est exactement la situation dans laquelle vous vous trouvez. Votre esprit est plein à ras bord d'interrogations. Il n'y a plus la moindre place pour recevoir une réponse de ma part.

Croyez-moi dès que vous avez franchi le seuil, le flot de la question s'est déversé partout et a inondé mon logis. Rentrez chez vous, videz votre coupe et revenez plus tard quand vous aurez ménagé un peu d'espace en vous-même

Vous pouvez demander aux personnes qui ont fait un infarctus, ont-elles pu le contrôler ?

Non bien entendu !

Quand on ne navigue pas dans le sens du courant de la vie qui est la fluidité, la joie, la foi, on nage à contre-courant.

Et à force de faire cela, **on s'épuise** et on se soumet à une attaque de la réalité, la crise cardiaque en est une, par exemple.

POURQUOI DÉPENSER UNE ÉNERGIE FOLLE POUR ESSAYER DE CONTRÔLER L'INCONTRÔ- LABLE QU'EST LA VIE ?

Et si pour une fois on décidait d'accepter le passé, de ne plus redouter l'avenir et de laisser simplement les choses venir à soi, telles qu'elles sont, afin de vivre pleinement son présent, le plus beau des cadeaux ?

Je vous entends déjà dire : oui mais alors on devient « je-m'en-foutiste » or c'est contraire à ma nature !

Je vous arrête tout de suite car dans cet énoncé il y a deux erreurs :

En premier lieu, **lâcher-prise ne veut absolument pas dire qu'il faut tout abandonner.**

Bien au contraire, cela veut simplement dire qu'il faut faire les **actions nécessaires pour mettre en place la réussite d'une action**, il faut se donner les moyens de réussir...(comme l'archer) puis se détacher du résultat.

Car le résultat c'est le paramètre le plus incertain !

En second lieu, ni le contrôle ni le « je-m'en-foutisme » ne font partie de la vraie nature d'un individu, ce sont deux versants d'une seule construction de l'ego.... la peur d'échouer ! Le contrôlant et le « je-m'en-foutiste » ont le même conflit mais réagissent à l'opposé.

L'un veut tout contrôler de A à Z et en a l'énergie et l'autre trouve cela trop fastidieux et baisse les bras dès le début. Donc cela n'appartient pas à la nature mais au conditionnement.

**LA NATURE NE SE
CHANGE PAS,
LE CONDITIONNEMENT
OUI.**



Pour se libérer du contrôle excessif donc de la peur d'échouer, de l'inconnu, de ne pas avoir les résultats souhaités, du désir de perfection.

Il est une clé essentielle : LA PRÉPARATION.

On ne va pas faire un marathon sans se préparer durant des mois avant sinon on est certain de ne pas arriver jusqu'au bout.

La préparation est essentielle pour deux choses :

- le fait de **bien se préparer est rassurant** et enlève énormément de stress.
- **on ne culpabilisera pas** si on échoue.

On sera fier(e) d'avoir donné le maximum pour réussir, sans regret, parce que le reste est indépendant de notre volonté.

Ce n'est pas parce que vous vous serez super bien préparé(e) pour ce marathon que vous allez le gagner mais vous serez fier(e) de l'avoir fait et d'avoir tout donné, vous accepterez de ne pas l'avoir remporté car vous aurez tout donné.

Dans la vie le hasard n'existe pas, tout est à sa place même si l'on ne le comprend pas d'emblée.

Ne vous est-il jamais arrivé de vous dire après coup qu'un événement que vous ne compreniez pas au début et que vous ne contrôliez pas avait été d'une justesse et d'une utilité incroyable ?

Il existe un nombre vertigineux d'histoires vraies à ce sujet. Des personnes qui contrôlant leur vie de A à Z avait vu leur vie basculer suite à un événement qu'elles n'avaient pu prévoir ni contrôler et avaient changé de façon de vivre pour leur plus grand bonheur.

Croyez-moi (ou pas d'ailleurs), **lorsque vous ne cherchez plus à être dans le contrôle, vous vous rendez vite compte que tout est à sa place et que la vie a plein de cadeaux à vous faire. Mais que nous n'étions pas assez prêts à les accueillir.**



Afin de vous détendre et commencer à accepter que vous ne pouvez tout contrôler, je vous propose de pratiquer un **exercice de respiration banal mais incroyablement puissant**, appelé un exercice de **cohérence cardiaque**.

Je l'ai découvert il y a des années et j'ai obtenu des résultats qui sont assez incroyables, ne serait-ce qu'au niveau santé, au niveau lucidité, clairvoyance, et puis surtout un réel approfondissement de mes perceptions extra-sensorielles.

Rien que pour ça, déjà, cet exercice vaut de l'or. Je ne vais pas développer ici davantage tous les bienfaits de cet exercice de cohérence cardiaque. Si vous avez envie de vous intéresser à cela, Tapez sur Google « bienfaits exercice

cohérence cardiaque » et vous allez déjà trouver tout un tas d'études scientifiques, de témoignages qui montrent le côté assez extraordinaire de pratiquer cet exercice de façon régulière.

J'ai pour ma part sur mon téléphone une application gratuite **Respirelax** des Thermes d'Allevard qui permet de pratiquer la cohérence cardiaque partout.

Vous allez vite vous rendre compte qu'**avec la pratique, que ce simple exercice va induire en vous un état de légère transe qui est le signe que vous réussissez à permettre à votre cerveau, progressivement, de ralentir et de se mettre à fonctionner en ondes alpha. En mode relaxation.**



Donc je vous propose de **vous installer confortablement, de vous asseoir** sur une chaise ou votre canapé. L'idée, c'est que vous soyez confortablement installé(e), que vous puissiez évidemment **ne pas être dérangé(e)** pendant ces quelques minutes qui viennent. Ne vous allongez pas. Pourquoi ? Parce que vous allez avoir tendance à vous endormir. Ce n'est pas le but.

Dans tous les cas, **essayez vraiment de vous détendre**, prendre du plaisir pendant ce moment. J'ai envie de dire, je rentre dans ma bulle, quand je commence à faire mon protocole, à rentrer dans mes exercices, c'est ma bulle, je ne veux pas être dérangé(e), c'est mon moment à moi et j'essaie de le prendre au minimum une fois par jour.

Donc déjà, essayez de conserver **votre corps le plus immobile possible**. Essayez de **ne pas faire trop attention aux pensées** qui pourraient surgir. Vous ne pouvez pas stopper les pensées, ce n'est pas possible, **laissez-les simplement passer**. Vous ne jugez pas, ne vous énervez pas, laissez passer vos pensées. **Vous vous reconcentrez sur votre respiration**.

Dites-vous que **cet exercice seul, réalisé 3 fois 5 minutes par jour, sur quelques jours, ça peut déjà vous permettre de réduire significativement votre stress**, votre tension nerveuse, la tension émotionnelle c'est vraiment encore une fois un exercice très puissant.

Je vous laisse tester cet exercice de cohérence cardiaque sur **au moins 5 minutes** dès à présent. **Jouez le jeu, faites cet exercice vraiment**. Faites les choses étape par étape, quelque part **c'est ça aussi le secret de la réussite, d'être discipliné(e) et d'être méthodique**, d'être organisé(e).

En tout cas, à vous de jouer.

CLÉ N° 2

Accepter que
vous ne pouvez changer
et modifier
que ce qui peut l'être...

et avoir la sagesse
de faire la différence
entre les deux.



Parabole inspirante 2

Les difficultés sont indispensables. Les orages, les éclairs, tonnerres, le malheur et la tristesse nous enrichissent autant que le beau temps et la joie.

Un jour, un paysan vient faire ses doléances :

Seigneur Dieu, dit-il, tu es notre Créateur certes mais tu n'as rien d'un fermier, tu ne connais pas ce métier cela se voit. Tu ferais mieux de t'informer.

Que veux-tu dire ? demanda Dieu.

Confie-moi la direction du monde pendant un an et tu verras.

Je chasserai la famille de cette planète.

Dieu accepta et céda la place aux paysans.

Celui-ci commande dans les meilleurs conditions climatiques et interdit les orages, les vents violents, et tout ce qui pouvait abîmer la végétation.

La vie se déroulait douillettement, les champs recevaient la pluie dont ils avaient besoin et du soleil en temps voulu.

Tout était parfait le paysan exultait : regarde dit-il à Dieu. Les moissons sont tellement abondantes qu'il y aura de quoi nourrir la population pendant 10 ans sans travailler.

Hélas lorsque le blé fut moissonné, les épis s'avérèrent vides.

Que s'est-il passé ? demanda le paysan à dieu.

Celui-ci répondit : l'absence de friction, de tension et de défi a rendu le blé impuissant. Une certaine dose de difficulté est indispensable. Les orages et les éclairs secouent et réveillent l'âme du blé.

La nuit est aussi précieuse que le jour et la tristesse aussi nécessaire que la joie.

Plus tu prends conscience des rythmes de la vie, des alternances de la dualité, du jeu des polarités, moins tu seras en état de souffrance.

Tu auras trouvé la clé.

Dès que tu dis oui à la vie, les ombres s'effacent et même la tristesse devient lumineuse. La douleur viendra, c'est sûr, mais ne sera plus une ennemie.

Tu verras sa beauté et sauras pourquoi elle est là, tu connaîtras sa valeur.

Analysez objectivement la situation à laquelle vous êtes confronté(e).

Avez-vous les moyens pour modifier concrètement la situation ?

Voici par exemple, certaines situations où vous ne pouvez rien modifier concrètement :

- Le temps qui passe ;
 - Le temps qu'il fait ;
 - La séparation sur terre un jour où l'autre avec ceux qui nous sont chers ;
- ... vous n'avez pas d'autre choix que d'accueillir ces éléments pour dérouler votre vie de manière confortable.

Listez maintenant les situations qui vous posent problème dans votre vie où matériellement vous ne pouvez pas modifier les données :



Dans la mesure où **vous ne pouvez modifier concrètement la situation, la seule chose à faire est de modifier votre point de vue afin de ne plus vous sentir impuissant(e) ou effrayé(e) par cette situation.** Relisez cette parabole. Les difficultés sont nécessaires pour aller chercher en nous nos ressources.

Le plaisir ne nous permet pas cela, il ne nous permet pas de grandir : contrainte et plaisir font partie de l'équation de la vie. **Ne plus voir la situation aussi importante ou sous un autre angle** va vous permettre de mettre beaucoup moins d'énergie dans cette situation.

Pour cela je vous propose cet outil : DÉFOCALISER ET LIBÉRER.

Imaginez que vous grimpez une montagne et vous arrivez au sommet. Là vous vous placez dans une situation de détente où vous observez votre problème qui est resté en bas de la montagne.

Comment le voyez-vous ?
Comment vous sentez-vous ?
Que ressentez-vous ?

Demandez-vous ensuite :
« Est-ce que je préfère le garder ou est-ce que je préfère en être libéré ? »

Si la réponse est non, posez-vous alors cette question :

« Quand est-ce que je veux lâcher-prise, quand est-ce que je veux être libre ? ».
La réponse peut-être « maintenant » ou « dans 10 jours » ... là aussi peu importe, laissez faire.

Peu importe si vous ne vous sentez pas de libérer la situation dès à présent, il faut du temps pour chaque processus, ne culpabilisez pas de cela. Il n'y a rien de bien ni rien de mal, **chacun son rythme.**

Rappelez-vous qu'il s'agit d'une décision, de votre décision, et que vous pouvez le faire à chaque instant.

Reprenez le processus à la 1^{ère} question **autant de fois qu'il sera nécessaire** pour que cela soit lâché et que vous vous sentiez parfaitement libre par rapport à ce que vous ressentez.

Vous allez vous apercevoir que **vous relâchez un peu plus à chaque fois** que vous vous posez ces questions.

Les résultats peuvent parfois paraître subtils au début, mais **si vous persévérez ils seront de plus en plus évidents.**

Vous vous rendrez compte que certaines émotions, certains sujets se présenteront par plusieurs couches.

Mais rappelez-vous que ce que vous avez relâché est parti pour de bon et vous êtes libéré(e).



Listez ensuite les situations qui vous posent problème où vous pouvez modifier concrètement les données par des actions progressives ou rapides même si vous ne les connaissez pas encore :

Par exemple :

- La peur de se lancer dans un projet ;
- La peur de ne pas être à la hauteur.



Pour ce que vous pouvez modifier il existe maintenant une issue, si vous voulez lâcher-prise c'est la clé 3.

CLÉ N° 3

Cultiver la foi !



Histoire inspirante 3

Persévère et lorsque tu tombes 7 fois, relève toi 8 fois

Dès 1920, Walt Disney crée sa première société d'animation qui échoue et fait faillite.

Après plusieurs autres tentatives, Walt Disney dessine pour la première fois en 1928 le personnage qui le rendra célèbre dans le monde entier : Mickey Mouse.

Le succès n'a pas été immédiat, mais l'entreprise Disney prend de l'ampleur et commence à se faire connaître.

Avec le début des longs métrages, Disney prend une nouvelle dimension entre 1937 et 1954. Le succès des studios Disney dépasse les frontières des États-Unis.

Dès la fin des années 1940, Walt commence à réfléchir à cette idée totalement folle pour l'époque.

Bien sûr, personne n'a cru à son projet.

Les studios Disney avaient déjà fait leurs preuves au cinéma, mais personne ne faisait confiance à Walt Disney pour ce nouveau projet.

C'est ainsi que Walt Disney entama son dernier combat pour réussir à concrétiser ce rêve, car ce rêve avait un coût. Il nécessitait de mobiliser des sommes d'argent que Walt Disney n'avait pas.

Allant ainsi de refus en refus, Walt Disney dû affronter plusieurs banques.

Combien de refus seriez-vous prêt à essayer pour réaliser votre rêve le plus cher ?

Un refus ? 10 refus ? 50 refus ? 100 refus ? 200 refus ?

Auriez-vous le courage de continuer au-delà de 300 refus ?

C'est ce qu'a fait Walt Disney, il n'a jamais abandonné.

Il a toujours cru au potentiel de son rêve.

Et au bout de 302 banques, il put enfin obtenir un prêt pour financer ce qui deviendra le plus grand parc à thème de l'Histoire : Disney World en Floride.

Le manque de lâcher-prise vient d'un manque d'ouverture et de foi en la vie, un doute sur la fiabilité de la vie qui ne vous veut absolument aucun mal, mais vous mène là où vous devez aller. Elle vous demande juste de lui faire confiance et d'acter avec foi et confiance.

Pour cela il existe un outil efficace pour lâcher-prise.

Cette méthode a fait ses preuves.

Je l'ai utilisé maintes fois dans diverses circonstances et toujours avant de monter sur scène ou avant de donner une conférence ! **C'est simple, c'est rapide et ça marche !**

Il existe une multitude de moyens de cultiver la foi.

Ce n'est pas l'objet ici de tous les voir, je vais vous livrer un de mes préférés car il est ludique est de jouer à « comme si... ».

Oui j'ai peur, oui je suis timide, mais non, cela ne se verra pas.

Mettez-vous dans la peau de quelqu'un qui a confiance en lui, qui maîtrise parfaitement donc qui fait preuve d'une détente et d'une foi admirable en ce qui concerne la situation qui vous pose problème.

Par exemple vous stressez pour le manque financier, vous n'en dormez plus, vous êtes angoissé(e).

Un(e) ami(e) est dans la même situation que vous mais ne le vit pas de la même manière, elle fait confiance en la vie et sait qu'elle aura toujours assez pour vivre décemment, elle se met même en action pour développer une activité qui va lui apporter davantage de confort financier et n'en doute absolument pas ou alors vous prenez un personne que vous admirez pour sa réussite financière.

Cela peut être un proche, une star, un homme politique, un conférencier, un super-héros, etc....

Puis adoptez ses codes, ses manières, ses habitudes.

Observez et imitez sa posture, son élocution, ses comportements dans la situation qui pose problème, et demandez-vous à chaque fois comment elle réagirait et gérerait dans ce cas-là.

Vous allez vous apercevoir que **vous allez modifier votre physionomie, vous allez vous trouver plus à l'aise**, vous redresser, être habité par une assurance que vous ne connaissez pas, **vous allez dégager une autre énergie.**

Comment cela se peut-il ? Tout simplement parce que **le cerveau inconscient ne connaît pas la différence entre imaginaire et réel** et ce que l'on imagine et que l'on vit dans son corps, il le prend pour une réalité.

La peur sera toujours là, mais elle sera maîtrisée.

Et vous verrez un autre regard dans les yeux de ceux qui vous entourent, vous allez leur renvoyer l'image d'une personne qui a de l'expérience dans son domaine, qui est détendue et qui a confiance en la vie même si à l'intérieur ce n'est pas encore installé, **cela va se mettre en place au fur et à mesure que vous allez le répéter .**

Et tout ce processus se fait inconsciemment, juste par le langage corporel. Après un peu de pratique, vous allez pouvoir ainsi développer vos propres codes.

C'est une méthode simple, rapidement efficace, et très drôle à faire.

Posez-vous dans un second temps ces questions :

- Qui serais-je si j'avais confiance en moi ?
- Comment je m'exprimerais ?
- Comment je me comporterais ?
- Comment je délivrerais mon message ?

Une fois que vous aurez ces points, jouez à être la version de vous-même qui a confiance en elle.





Cela a été un réel plaisir de vous partager ce qui m'a beaucoup aidé dans mon évolution.

Vous avez eu deux e-books gratuits :

- 5 clés pour vous aider à initier un sens à sa vie,
- 3 clés pour lâcher-prise.

Qui je l'espère vont vous être utiles et vous inspirer à procéder à des changements dans votre vie.

Je vous remercie infiniment pour votre confiance et votre engagement, n'hésitez pas à vous abonner à [ma chaîne Youtube](#) pour m'aider à diffuser les prises de conscience dont nous avons tous besoin.



CHANGEZ DE FRÉQUENCE
RÉVÉLEZ VOTRE PUISSANCE

YANNICKVERITE.COM

CHANGEZ DE FRÉQUENCE
RÉVÉLEZ VOTRE PUISSANCE

YANNICK  VÉRITÉ