

LES FANTASTIQUES POSSIBILITÉS DU POUVOIR SUBLIMINAL

Plan

Introduction

Chapitre 1. Préparation mentale au pouvoir subliminal

Manifeste à l'intention des incrédules

Un flot d'informations subliminales

Combattre la pollution mentale

Devenir véritablement responsable de sa vie

Votre inconscient n'est pas un inconnu

Édifier sa propre morale

Chapitre 2. Les conditions de votre réussite

Une protection contre les ondes malveillantes

La discrétion : secret de votre succès

Chapitre 3. Les bases scientifiques du subliminal

Le pouvoir subliminal auditif

L'inconvénient du subliminal inconscient

Chapitre 4. Étape N°1. Premiers pas subliminaux

Une programmation positive

Exercice de détection de vos freins mentaux

Un enclenchement automatique

Rares raisons d'improbables échecs

Hiérarchisez vos objectifs

Éloge de la simplicité

Chapitre 5. Étape N°2. Les conditions de pratique

Conditions extérieures

Le créneau horaire

Le cahier de progression

Conditions intérieures

Chapitre 6. Étape N°3. Initiation au mécanisme sub liminal

L'emploi de la musique

La tonalité des suggestions

La simplicité. Un langage concret. L'affirmation. Le mode actif. L'émotivité. La visualisation. L'emphase. La directivité. La répétitivité. La hiérarchisation.
Recommandations pour un succès assuré.

Chapitre 7. Étape N°4. Les trois phases subliminales

La respiration abdominale

1- Détente corporo-mentale

La détente-visualisation du corps

La pacification de l'esprit.

2- Abaissement du seuil de conscience

3- Remontée libre des suggestions de l'inconscient
ou suggestion volontaire de celui-ci par l'opérateur.

Rappel complet des deux versions de la méthode subliminale

Chapitre 8. Petits " plus " pour améliorer votre pratique

Renforcer votre pouvoir de concentration

Élaborer un plan d'épanouissement hiérarchisé

Exercice de hiérarchisation subliminale.

Chapitre 9. Les grands domaines subliminaux

1. Variante subliminale pour dynamiser la Vie Privée. *Rencontrer l'âme soeur, améliorer sa vie de famille, former ou consolider son couple, renforcer les relations parents-enfants, assouvir ses envies et sa sexualité...*

2. Variante subliminale pour dynamiser la Vie Intérieure *Avoir de la chance, exploiter ses qualités, se débarrasser de ses travers, se protéger contre les personnes et les sorts, développer ses pouvoirs psychiques ignorés, deviner les pensées des autres, découvrir ses possibilités cachées...*

3. Variante subliminale pour dynamiser la Vie Professionnelle. *Gagner plus d'argent, trouver ou changer emploi, avoir une augmentation, bénéficier d'un meilleur poste...*

4. Variante subliminale pour dynamiser la Vie Sociale. *Se faire des amis, cultiver ses relations, accélérer votre promotion sociale, accéder à des responsabilités publiques...*

Le cadeau

Introduction

Chacun d'entre nous possède de formidables pouvoirs cachés au fond de son inconscient. Nous pouvons transformer notre vie à tout moment en puisant dans les prodigieuses possibilités de ce réservoir inépuisable... à condition d'avoir la clé de ce domaine illimité, autrement dit une bonne méthode de développement personnel.

Il existe certes de nombreuses techniques en la matière. Il ne se passe pas un mois sans qu'un nouveau procédé soit disant " révolutionnaire " ne vous propose le paradis sur terre.

Plein d'espoir, vous vous précipitez alors pour l'acquérir. Malheureusement, la plupart du temps quand vous lisez les recettes en question ou essayez d'appliquer les exercices proposés, vous êtes souvent déçu car vos souhaits tardent à se réaliser (quand ils se réalisent !).

De plus, souvent, les moyens d'action associés se révèlent beaucoup plus compliqués que prévu, ou il faut y consacrer énormément de temps pour des résultats minimes !

Or, il existe une méthode véritablement sûre, rapide et efficace pour accéder à de véritables changements dans votre existence : le pouvoir subliminal. Le processus permettant de l'acquérir est pratique et concret.

Grâce à lui, vous exploiterez toutes les richesses de votre esprit et parviendrez à la réalisation de tous vos envies.

Le secret de l'efficacité de la méthode subliminale vient du fait qu'elle permet d'abaisser la barrière de la conscience pour s'adresser directement à l'inconscient, alors que la plupart des techniques d'épanouissement personnel s'adressent à votre esprit conscient. Elles sont stériles car il représente justement la structure mentale freinant votre progression. Si vous pouviez être heureux uniquement grâce à votre mental, vous le sauriez et le seriez déjà depuis longtemps !

Le secret du pouvoir subliminal consiste à diminuer le seuil de vigilance de la conscience pour implanter directement des suggestions dans l'inconscient. Il agit sur le cerveau droit en déconnectant le cerveau gauche, le cerveau de la raison.

Les résultats sont immédiatement perceptibles et surtout durables grâce à des techniques simples et pratiques.

Le pouvoir subliminal vous permettra d'affronter les épreuves les plus difficiles avec succès et de franchir tous les obstacles se présentant devant vous.

Il actionnera les forces psychiques puissantes de votre inconscient pour les mettre à votre service pour votre plus grand bonheur et celui de votre entourage.

La faillite des méthodes traditionnelles

L'aspiration de l'homme à une vie meilleure sur cette terre ne date pas d'aujourd'hui. Elle est aussi vieille que l'humanité. Ainsi, depuis le début des temps de nombreuses méthodes empiriques ou pragmatiques ont été élaborées pour y parvenir.

Les religions s'y essayent aussi mais avec peu de réussite car la plupart d'entre elles, notamment les monothéismes (judaïsme, christianisme, islam), promettent certes à l'homme le bonheur... mais après la mort ! En accédant à ce fameux paradis tant vanté par elles.

Les traditions d'Orient, notamment l'hindouisme et le bouddhisme, paraissent, pour beaucoup d'occidentaux déçus par leur religion, la solution pour atteindre le bien-être. Hélas dans la réalité, elles requièrent beaucoup de temps, de nombreuses pratiques, de multiples méditations et des purifications physiques et mentales pour simplement améliorer sa condition terrestre !

Les écoles de mystère et autres voies philosophiques et initiatiques comme la Franc-Maçonnerie ou la Rose-Croix, sont, de leur côté, difficiles à intégrer et nécessitent de suivre un cheminement long et semé d'embûches.

Quand aux voies de développement personnel plus récentes (Programmation Neuro-Linguistique, sophrologie, rebirth, haptonomie, biofeedback...), elles ne donnent des résultats qu'après de pénibles efforts, de longs délais et beaucoup d'argent dépensé en cours, stages, séminaires et diverses !

Or il existe une façon simple, peu coûteuse (le prix de ce livre), et rapide d'atteindre une amélioration de son existence terrestre et une rapide évolution matérielle et spirituelle : la méthode subliminale.

Cinq à dix minutes d'entraînement quotidien suffiront à condition de faire preuve de régularité dans votre pratique. Pas un seul jour ne devra passer sans que vous ayez effectué votre mini-séance subliminale ! C'est une des principes fondamentaux de votre réussite en la matière.

Cette méthode, nouvelle en Europe, a déjà permis à des centaines de personnes aux États-Unis, en Australie, au Canada, en Nouvelle-Zélande... de transformer leur vie avec un minimum d'effort et de temps investi.

Pourquoi des résultats si rapides ?

Vous pouvez, avec raison, vous demander comment, en quelques minutes par jour, il est possible de changer complètement le cours de sa vie.

Si cette objection vous est venue à l'esprit, c'est une bonne chose pour la suite des opérations, car vous n'êtes pas de ces personnes crédules qui croient tout ce qu'on leur dit.

La méthode subliminale impose d'avoir un esprit critique très développé. Elle vous permettra de faire le tri entre les bonnes et les mauvaises idées ou suggestions qui tentent de pénétrer chaque jour dans votre esprit par l'intermédiaire de votre entourage, de votre milieu professionnel, des médias...

La rapidité de l'obtention de résultats grâce à la méthode subliminale s'explique par l'application d'un principe psychologique très important : le monoïdéisme qui est la faculté, par la répétition d'une même idée pendant plusieurs jours consécutifs, de l'implanter profondément dans la conscience mais surtout dans l'inconscient.

Peut-être vous interrogez-vous aussi sur la raison pour laquelle vous n'arrivez pas à exprimer de si fabuleux pouvoirs si vous les possédez vraiment.

Très bonne question... à laquelle a déjà répondu Sigmund Freud, le père de la psychanalyse. D'après lui, certaines capacités enfouies dans l'inconscient ne s'expriment pas car elles sont censurées par le cerveau.

Celui-ci, tel un gardien sévère, réprime, parfois brutalement, les nombreuses tentatives d'évasion de nombreuses idées en provenance de l'inconscient.

Notre esprit agit ainsi car il est lui-même prisonnier de tous les conditionnements acquis depuis l'enfance par l'intermédiaire de l'éducation, de la famille, de la société, de la culture, de la religion du milieu professionnel et même des interdits imposés par vous-même car vous les pensez utiles !

En résumé, votre conscience vous brime car elle croit que ces conditionnements sont des principes absolus sur lesquels elle s'appuie pour diriger vos actions et faire la différence entre le bien et le mal.

Ainsi, les idées qu'elle jugera malsaines ou trompeuses resteront enfouies au fond de votre inconscient.

Or, sachez qu'il n'y a aucune vérité absolue dans la vie. Votre réalité est la somme de vos expériences vécues et non le résultat d'une idéologie théorique quelconque.

La meilleure preuve ? Ne vous est-il jamais arrivé de changer d'avis, de remettre en question des idées que vous pensiez gravées dans le marbre ?

En politique, en amour, dans votre vie privée, professionnelle ou sociale, vous avez été parfois obligé de changer votre fusil d'épaule pour parvenir à vos fins ou assouvir vos envies. Vous avez dû vous adapter aux circonstances pour ne pas avoir tort, garder votre emploi ou être heureux !

Seule l'expérience permet de se forger une philosophie de la vie. N'adoptez jamais celle d'un autre. C'est comme si vous essayiez de faire rentrer un cube dans un trou circulaire ! Vous finiriez par y arriver mais en forçant le cube à s'insérer ou en rabotant le trou !

Dans l'un ou l'autre cas, cela ne se ferait pas sans dommage. Il en est de même pour votre existence. Votre malheur vient du décalage existant entre la vie que vous menez et l'existence dont vous rêvez qui correspond à vos aspirations profondes. La lutte intérieure se déroulant en vous se situe entre votre conscience censurante et votre inconscient qui cherche à s'exprimer.

Aussi, n'arrivant pas à exister le jour, votre inconscient se défoule la nuit et peuple vos rêves de vos désirs insatisfaits. Il faudrait interpréter vos songes pour comprendre vos véritables envies qui tentent ainsi de forcer le passage d'une façon nocturne.

Or, l'art de l'interprétation des rêves est une discipline certes accessible, mais qui nécessite néanmoins une formation longue et approfondie pour être précise.

Avec le pouvoir subliminal, vous serez à même d'abaisser la barrière du conscient d'une manière consciente et organisée pour permettre à vos ressources inconscientes de paraître au grand jour et de vous fournir le courage de les matérialiser dans votre vie quotidienne. Vous parviendrez à ce que votre conscience relâche sa garde pendant un temps suffisant pour accéder à vos capacités cachées.

Ce processus se fera d'une façon active ou passive. Pendant une première phase, vous abaisserez volontairement le degré de vigilance de votre esprit. Durant une deuxième phase, vous laisserez remonter à la surface les suggestions émergeant de votre inconscient ou vous y implanterez volontairement des suggestions touchant à des domaines précis de votre vie.

Pour débiter l'initiation à la méthode subliminale, il est cependant conseillé de pratiquer d'abord la remontée libre des suggestions pour ne pas limiter votre inconscient en l'enfermant dans la directivité contraignante de l'implantation dirigée. Il est déjà assez brimé par votre conscient habituellement ! Vous laisserez donc votre inconscient s'exprimer à son aise dans un premier temps.

Il se défoulera d'abord librement. Il sera comme un cheval qui serait resté trop longtemps brimé par le gardien de votre conscience. Initialement, contentez-vous de l'observer s'ébrouer dans les vastes espaces de liberté que vous lui offrez.

Après une période initiale de galop fou, il se calmera et sera plus sage et plus docile. Si vous lui imposez de prime abord un cadre trop strict par des suggestions orientées, il ne vous aidera pas aussi efficacement que s'il a pu préalablement connaître l'ivresse des vastes étendus mentales.

Aussi, commencez par lui laisser le champ libre avant de l'orienter dans la direction désirée. Vous serez initié à cette montée en puissance progressive par une méthode douce qui sera rapidement votre meilleure arme dans la vie.

Votre conscience n'est pas votre ennemie

Attention cependant à ne pas considérer votre conscience comme une ennemie. Au contraire, c'est un allié précieux qui vous aidera, même si pour l'instant, à cause de sa mauvaise programmation, vous êtes malheureux ou vous n'arrivez pas à changer votre vie.

Votre esprit conscient joue encore son rôle de gardien de l'inconscient d'une façon trop zélée car il ne connaît pas d'autre mode de fonctionnement. Il suffira que vous lui en insuffliez un autre, grâce à la méthode subliminale, pour qu'il se mette rapidement à servir vos nouveaux objectifs.

Dès maintenant, cessez donc de le traiter comme un adversaire à combattre ou à éliminer, car vous en aurez toujours besoin, ne serait-ce que pour réagir aux sollicitations ou aux agressions extérieures, s'adapter aux changements inhérents à l'existence ou appréhender votre environnement en toutes circonstances.

Votre conscience a besoin simplement d'être reprogrammée pour vous aider à atteindre votre équilibre et ne plus ressentir la tension perpétuelle existant entre vos aspirations profondes et votre existence quotidienne.

Cette crispation nerveuse intérieure est aussi appelée angoisse de vivre ou mal-être.

Ainsi, quand il vous arrive de réfléchir à votre vie (grâce à votre esprit conscient, ne l'oubliez pas !), vous ressentez souvent des insatisfactions conscientes qui se traduisent par des tensions mentales et (ou) physiques.

En pensant à vos malheurs, Vous vous sentez parfois mal à l'aise, tendu, dépressif, angoissé. Peut-être même avez-vous une boule dans la gorge ou l'estomac serré.

D'habitude, quand cela arrive, vous ne savez pas comment évacuer ces noeuds psychologiques et (ou) physiques. Devant votre impuissance, vous sombrez alors encore plus dans la déprime, le manque de confiance en vous, le découragement. Vous laissez ces poisons de l'esprit que sont les pensées négatives envahir votre conscient et le détruire.

Avec la répétition de ces phases de découragement, vous êtes progressivement démotivé, voire paralysé dans vos actions. Les échecs ou l'incapacité à sortir de votre condition peuvent conduire au dégoût de vivre, à l'inaction.

N'apercevant pas le bout du tunnel, vous vous raccrochez alors à ce que vous connaissez : votre existence actuelle, car même insatisfaisante, elle est au moins beaucoup plus réelle que les fantasmes et les souhaits obnubilant votre esprit.

Devant ce déchirement intérieur, il peut arriver même que vous regrettiez parfois d'être un être conscient, de pouvoir penser à vos malheurs, et même de penser !

Il vous a même parfois traversé l'esprit que la vie de votre chien (ou de votre chat) était préférable à la vôtre, car eux, au moins, ne sont pas tourmentés par tous ces problèmes existentiels. Vous voudriez tant oublier vos problèmes ! Hélas, ils reviennent périodiquement à la charge comme la marée érodant incessamment la falaise.

Si vous vous êtes reconnu, tout ou en partie, dans ce tableau réaliste, rassurez-vous. Vous n'êtes pas un cas exceptionnel. Cette souffrance est le lot de tout être vivant, et inhérente à la condition humaine. Elle n'est en aucun cas de la responsabilité de votre esprit qui vous permet d'être conscient de vos propres limitations.

Il joue le rôle de censeur que vous lui avez attribué consciemment ou inconsciemment. Aujourd'hui, vous avez l'impression d'être son esclave. Demain, grâce à la méthode subliminale, vous en serez le maître.

N'exécriez pas votre esprit mais, au contraire, louez-vous de le posséder. C'est une richesse inestimable à condition de savoir le contrôler. C'est le but de la méthode subliminale.

La faculté de penser est un don inestimable nous laissant notre libre arbitre, la décision de faire des choix. Que ceux-ci soient favorables ou non dépend de nous et uniquement de nous.

Malheureusement, jusqu'à ce jour, les décisions que vous avez prises ont parfois été motivées par des négativités inconscientes et vous avez alors connu l'échec.

Celui-ci n'est pas forcément négatif car il permet d'apprendre et de progresser en se confrontant à la réalité. Quand vous êtes capables d'en tirer une leçon, vous prenez de meilleures orientations à la prochaine occasion.

Si cela vous est déjà arrivé, vous avez pratiqué la méthode subliminale d'une façon consciente, sans le savoir !

En effet, suite à un échec dont vous comprenez l'enseignement, vous reprogrammez votre conscient pour qu'il soit plus vigilant lorsque la même situation se présentera. Avec le pouvoir subliminal, vous le ferez d'une façon régulière et durable alors que les bonnes résolutions prises mentalement ne durent parfois pas très longtemps.

" Tout ce qui ne tue pas nous renforce. " a déclaré le grand écrivain Friedrich Nietzsche. C'est une bonne philosophie de la vie. Faites-la vôtre si elle vous plaît.

Aussi, dès à présent, ne considérez plus votre conscience comme un adversaire mais comme un allié dont il faut vous assurer les faveurs, sinon, elle continuera à faire barrage à la remontée de vos possibilités encore inconscientes.

Identifier votre véritable ennemi

La vie est un trésor merveilleux. Le miracle c'est de marcher sur terre, de respirer, et d'exprimer pleinement ses capacités sensorielles et sa pensée.

Que vous le vouliez ou non, l'existence de la souffrance est une fatalité. Vous l'avez déjà constaté et en pâtissez peut-être en ce moment. Sinon, vous n'aurez pas à remonter trop dans le temps pour vous remémorer des périodes tristes... mais aussi des moments joyeux.

Soyez juste et équitable dans votre jugement : si vous avez vécu des épreuves pénibles, vous avez aussi connu des situations agréables.

Ne vous appesantissez pas uniquement sur les passages nuageux mais stimulez positivement votre esprit par le rappel des journées ensoleillées !

Ne faites pas le jeu des poisons de l'esprit qui, eux, sont véritablement à combattre et non pas votre conscience. Votre vrai rival est votre part d'ombre constituée de toutes vos négativités. C'est elle qui vous domine à l'heure actuelle en instillant dans votre esprit des idées erronées afin de vous garder sous sa dépendance.

Vous allez la contrer grâce au développement de votre pouvoir subliminal qui va la réduire progressivement à la portion congrue.

Pour l'instant, entraînez-vous déjà à combattre vos pensées nocives. Le processus est simple. Il suffit d'annihiler une idée négative dès son apparition en énonçant une phrase positive affirmant son contraire.

Par exemple, s'il vous arrive de penser : " Je ne suis bon à rien. Je n'arriverai pas à gagner plus d'argent. " Aussitôt affirmez : " J'ai une valeur comme tout être humain. Je suis parfaitement capable de m'enrichir à ma façon. "

Répétez cette déclaration positive jusqu'à être persuadé de sa véracité, et qu'elle supplante sa version négative.

En faisant cela, vous ne pratiquez pas une autosuggestion artificielle car vous avez réellement une valeur et votre place en ce monde, même si vous ne l'avez pas encore trouvée.

Vous êtes véritablement capable de connaître la richesse matérielle. Le principal maintenant est de trouver le meilleur moyen d'y parvenir.

Vous verrez qu'une résolution positive répétée avec conviction finira toujours par s'imposer à votre esprit, car elle ne fait que refléter une vérité première.

En effet, vous êtes sur terre pour accomplir une mission bien précise. Votre malheur actuel tient au fait que vous n'en avez pas encore conscience.

Vous avez droit, comme tout le monde, à votre part de bonheur matériel même si, pour l'instant, vous avez sans doute choisi un mauvais chemin pour y parvenir.

Le fait d'avoir une mission et le droit au bonheur sont des vérités universelles. Il vous appartient à présent de les matérialiser sur le plan terrestre en desserrant les freins mentaux inconscients entravant votre réussite.

Le pouvoir subliminal détectera les négativités profondément enfouies dans votre inconscient et les transformera d'une façon positive.

Chapitre 1

Préparation mentale au pouvoir subliminal

Un des secrets de la réussite de la méthode subliminale est la simplicité. Ne vous compliquez l'existence dans aucun domaine. Pensez, parlez et agissez naturellement. Votre vie sera plus heureuse.

Malheureusement, jusqu'à présent, on vous a tant répété que les choses, les actions ou les pensées compliquées étaient les meilleures que vous avez fini par en être persuadé, et en faire une croyance qui pollue à présent votre esprit.

Quand une situation se présente à vous, vous avez en conséquence du mal à y réfléchir simplement, à élaborer des solutions faciles pour vous en sortir.

N'oubliez pas : Pensez, parlez et agissez d'une manière directe.

Votre avis actuel sur l'efficacité de la méthode subliminale sera un bon exemple de notre habituelle complication mentale. En ce moment précis, croyez-vous vraiment à son efficacité ?

Votre réponse doit obligatoirement être ou devenir positive pour en recueillir tous les bienfaits.

Si vous doutez encore de son efficacité, ce n'est pas inquiétant. Continuez à le lire jusqu'à ce que la lumière se fasse dans votre esprit.

Il ne vous est pas demandé de croire aveuglément à cette méthode mais de l'essayer, d'en constater les résultats avant de vous faire une opinion et d'en profiter pleinement.

Manifeste à l'intention des incrédules

Néanmoins, si, tout à l'heure, au moment d'aborder les exercices pratiques, vous êtes toujours réticent, refermez ce livre. il ne vous apportera rien. Si votre conscience est si résistante ou rigide qu'elle refuse absolument d'accorder le moindre crédit à la méthode subliminale, ce n'est pas la peine d'essayer ni de vous braquer contre elle, voire de la mépriser.

Vos résistances mentales sont encore trop grandes. Votre part sombre est encore très forte et essaye de vous dégoûter de tout essai.

Dans ce cas, ne vous en faites pas. N'insistez pas. Le simple fait d'avoir parcouru ces lignes a déjà semé de bonnes graines dans votre esprit. Elles prendront leur temps pour germer mais finiront par le faire.

Rangez cet ouvrage et reprenez-le uniquement quand vous en aurez envie. Une certitude toutefois : vous finirez par y revenir rapidement. C'est une question de temps, même de jours. Il n'y a aucune prétention ni forfanterie dans cette déclaration mais l'affirmation d'une simple constatation.

En effet, les témoignages de la grande majorité des personnes ayant testé cet ouvrage confirment les immenses succès, parfois incroyables, auxquels elles sont parvenues.

Une part non négligeable d'entre elles (environ 25 %) avoue une surprise d'autant plus grande devant la réalisation de leurs souhaits qu'elles avaient souvent arrêté la lecture de ce guide initiatique en cours de route, parfois au bout de quelques pages. Elles se sentaient trop dérangées dans leurs certitudes de l'époque ou sceptiques quant à la possibilité d'obtenir même le dixième de ce qui était promis. Souvent, leur étonnement vient du fait qu'elles ont été poussées à reprendre leur initiation par une force inconnue (le pouvoir subliminal ?).

Un autre fait surprenant est que cette deuxième opportunité a souvent été la bonne. Lors de cette seconde chance, tout leur est alors devenu clair quant à la méthode subliminale : elles avaient perdu leur incrédulité initiale. Le texte leur était devenu aisément compréhensible et facilement applicable.

Ces convertis de la deuxième heure s'en veulent du temps perdu et de leur incompréhension première. Ils sont même si mortifiés par leur aveuglement initial qu'ils s'en veulent longtemps d'être (presque) passé à côté de la chance de leur vie !

Si vous connaissez un tel revirement de situation et/ou de compréhension, ne culpabilisez surtout pas !

Chacun à son rythme de vie et de développement personnel. Si la lumière n'est pas venu " avant ", ce n'était pas le moment, c'est tout. Votre part sombre était encore trop opposée à votre évolution. Vous n'étiez pas assez fort pour résister au gardien de votre conscience.

Le principal n'est pas de en combien de temps vous réalisez le formidable pouvoir de l'énergie subliminale, mais que cette prise de conscience se fasse !

Si ce n'est pas à la première lecture, ce sera à la seconde tentative. Ce n'est pas un problème. Le temps humain est différent du rythme de votre évolution.

Il arrive que des gens jeunes aient déjà beaucoup d'expérience, alors que d'autres parviennent à l'aube de leur vie sans avoir rien compris ni appris de l'existence !

Ne comparez jamais votre démarche à celle d'une autre personne. De la même façon qu'il ne faut, en aucun cas, emprunter un chemin qui n'est pas le vôtre ou essayer de suivre un autre rythme que le vôtre pour améliorer votre condition.

Certains sont des lièvres. D'autres, des tortues. Cette constatation n'est péjorative ni pour les uns ni pour les autres.

Si vous êtes un lièvre, soyez un lièvre. Si vous êtes une tortue. Assumez aussi votre statut. Mais n'essayez pas, si ce n'est pas votre nature, de forcer votre tempérament.

La vitesse et la lenteur ont leurs avantages et leurs inconvénients. Sachez faire la part des choses et adoptez l'une ou l'autre en fonction des circonstances.

En fait, le revirement des convertis à la méthode subliminale s'explique d'une façon très simple. En lisant cet ouvrage, même partiellement la première fois, vous avez déjà fait preuve d'ouverture d'esprit.

Vous avez résisté à votre part sombre qui vous criait de laisser tomber cette lecture car (les prétextes n'ont pas dû manquer !) : vous perdiez votre temps, ce n'était qu'une méthode de plus, cela devait être difficile, vous vous lanciez dans l'inconnu...

Aussi, ne pouvant surmonter les assauts de votre part sombre, vous avez laissé tomber rangé cet ouvrage dans votre bibliothèque... Vous l'avez même peut-être renvoyé à son expéditeur, voire jeté !

Cependant, au bout de quelques jours de tourment intérieur, car votre esprit sait fondamentalement ce dont il a besoin, vous avez repris votre initiation pour votre plus grand bien et le bonheur des êtres proches ou éloignés.

Pendant votre période d'interruption, la graine a néanmoins germé. Les principes déjà compris et/ou acceptés ont fait leur chemin jusqu'à votre inconscient. Les affirmations de cet ouvrage ont fini par forcer le passage du conscient, notamment la nuit, pendant les rêves.

Vous aviez ainsi déjà posé les bases de la révélation, immédiate ou progressive, de cette formidable méthode.

Vous avez fini par admettre avoir commis une belle bêtise en vous privant de ce véritable trésor que constitue le pouvoir subliminal. Aussi, dans un accès d'honnêteté intérieure, vous avez surmonté les objections du gardien de votre esprit et vous vous êtes précipité pour reprendre ce livre.

D'une manière involontaire mais inéluctable, les idées subliminales se sont introduites dans votre inconscient, puis ont émergé dans votre conscience. Vous avez en fin de compte constaté la réalité de ces affirmations car, au fond de vous-même, votre être intérieur sait qu'elles sont exactes et qu'elles constituent le substrat de toute évolution personnelle, matérielle et spirituelle.

Elles sont donc parvenues à forcer le passage séparant l'inconscient du conscient pour briller au grand jour, preuve de leur puissance supérieure à celles des fausses certitudes qui fondaient votre existence jusque là.

Un flot d'informations subliminales

Toute la journée, sans le vouloir, vous êtes le récepteur d'informations subliminales. Vos sens et votre esprit enregistrent incessamment des sensations, des impressions, des sons, des bruits, des paroles, des pensées, des images... que votre conscience normale n'enregistre pas, mais qui vont néanmoins s'implanter profondément et durablement dans votre inconscient.

Ces graines inconscientes y trouvent un terreau favorable et vous poussent à penser, à parler et à agir sans vous en rendre compte, sans que vous ayez pris la décision consciente.

Ce phénomène est très subtil car beaucoup de personnes persuadés de disposer de leur libre arbitre, ne font que répéter comme des perroquets des discours mille fois entendus et accomplissent des actions stéréotypées en les croyant originales. Les exemples les plus frappants concernent les domaines de la mode et de la publicité qui appliquent magistralement les processus subliminaux.

Cette manipulation volontaire ajoute son action à celle de l'implantation involontaire de toutes les données inconscientes emmagasinées chaque jour. Celles-ci, incontrôlées, trop rapides ou trop nombreuses, prennent en défaut votre conscience pour s'enraciner dans votre subconscient sans que vous n'ayez aucune prise sur elles.

Dans le cas de la publicité, par exemple, votre niveau de vigilance est abaissé par des subterfuges complexes. Les images sont esthétiques, les musiques harmonieuses, les modèles (féminins et masculins) superbes, les ambiances idylliques ou volontairement dramatisées pour mettre en avant un produit. Comme le serpent hypnotisé par le joueur de flûte, vous êtes sous le charme.

Des brèches s'ouvrent alors dans votre conscience leurrée artificiellement, laissant le libre accès à des messages subliminaux, d'où la brièveté des spots publicitaires destinés à frapper vite et bien. S'ils duraient plus longtemps, vous auriez le temps de reprendre vos esprits et de remettre en place vos défenses mentales.

Dans ces circonstances, notre conscience n'est pas non plus une ennemie. Elle est même d'une grande utilité car elle permet l'exercice de notre esprit critique et évite d'être (trop) manipulé. En effet, même en étant d'une grande vigilance, de nombreux parasites mentaux arrivent quand même à pénétrer notre inconscient. Il est donc urgent de mieux le contrôler et d'user de son pouvoir de discrimination à bon escient.

Le flot d'informations continu et quotidien qui se déverse sur nous diminue notre aptitude à la critique, à la discrimination.

Il est difficile d'utiliser nos cinq sens et notre esprit en même temps pour résister à ce courant continu.

Notre système de perception, de représentation et de conscientisation sensorielle est limité. Il doit souvent assimiler trop de données à la fois.

Heureusement, il existe un mécanisme de sélection, une gare de triage, grâce auquel la conscience ne retient qu'une partie des informations nous assaillant à chaque instant.

L'expérience suivante permet de comprendre ce principe.

- Installez-vous confortablement à l'endroit où vous êtes en ce moment. Relâchez tous vos muscles et fermez les yeux.

- Prêtez attention aux sons. Prenez-en conscience les uns après les autres : bruits de la rue, voix traversant le mur ou le palier, musique, radio ou son de la télé, oiseaux chantant dans le parc voisin...

Vous avez certainement du mal à en percevoir certains sans en " oublier " d'autres ! Maintenant, essayez une perception globale de tous ces stimuli sonores simultanément. Cela tient du tour de force !

- Ensuite, ouvrez les yeux, détaillez votre environnement de la gauche vers la droite, en notant tous ses éléments mobiliers, ceux de votre bureau ou de votre chambre, par exemple. Vous êtes obligé de passer de l'un à l'autre d'une façon sélective (vous avez sans doute d'ailleurs dû faire abstraction des sensations sonores sollicitées tout à l'heure pour vous concentrer à présent sur vos perceptions visuelles !). De même, si vous tentez une vue générale de votre environnement, la tâche s'avère encore plus compliquée !

Et encore vous n'avez pas tenté de solliciter les autres sens (toucher, olfaction, goûter) !

Vous comprenez sans doute à présent qu'il est difficile de faire preuve d'une vigilance continue.

Et encore, nous ne parlerons pas des idées ou énergies vibratoires émises par les milliards de personnes peuplant la terre qui, telles des ondes radio, parasitent votre " station " personnelle.

Nous ne pouvons pas échapper à ce déversement sensoriel permanent. En revanche, grâce à la méthode subliminale, vous pouvez, en abaissant la barrière du conscient, faire remonter à la surface, vos conditionnements inconscients pour les éradiquer ou les transmuter en énergies positives. Leur prise de conscience représente 50% de leur éradication psychique.

Combattre la pollution mentale

Il est fondamental de combattre votre dysharmonie spirituelle intérieure car il existe encore une trop grande différence entre vos véritables envies intérieures et celles exprimées habituellement par vous, souvent en raison du mécanisme d'autocensure du conscient. Lui-même est conditionné par votre éducation parentale, scolaire, votre culture d'origine, les différentes sollicitations sensorielles quotidiennes, votre expérience de la vie, vos joies et vos peines, les idées butinées ici ou là, d'une façon volontaire ou non, et que vous avez faites vôtres !

Il importe de prendre conscience de ses conditionnements et de s'en débarrasser. Ce drainage et cette purification psychiques sont primordiaux pour assainir votre inconscient et votre conscient afin de partir sur des bases saines pour changer véritablement en profondeur.

Sans cela, vous continuerez à agir à partir d'idées et de raisonnements tronqués. Partant d'une vision déformée de la réalité, vous serez incapable de l'interpréter correctement, et, par conséquent, de prendre les bonnes décisions.

Les informations erronées reçues chaque jour empêchent votre véritable développement personnel, la réalisation de vos désirs et l'expression de vos potentialités cachées ! Vous réalisez sans peine pourquoi vous devez réagir immédiatement.

Peut-être même, en ce moment, vous vous sentez mal, irrité, voire excédé, en lisant ce livre.

Si vous ressentez un certain malaise en étudiant ces lignes, il exprime un conflit intérieur entre votre conception actuelle et conditionnée du monde (vous ayant conduit à une vie insatisfaisante) et votre véritable aspiration intérieure.

Si c'est le cas, ne vous inquiétez pas. Cette sensation mentale, voire physique, angoissante est un bon signe !

Vous êtes prêt à réagir car vous en ressentez intuitivement le besoin.

En effet, une attitude hostile est nettement préférable à une réaction d'indifférence. Si vous lisiez ce livre sans qu'il ne provoque aucune réaction (positive ou négative) en vous, ce serait inquiétant quant au dynamisme de votre esprit.

Une sensation bonne ou mauvaise est préférable à l'absence de sensation. Vous frôleriez alors ce que les chercheurs spirituels nomment la mort spirituelle, état dans lequel hélas beaucoup de personnes se trouvent.

Elles sont certes vivantes physiologiquement, mais elles n'éprouvent que peu ou pas d'impressions sensorielles quand elles ne se sont pas retirées psychiquement du monde tout en continuant à y vivre.

Il existe un état pernicieux de retrait mental et sensoriel, d'autant plus dangereux que les sujets touchés ne s'en rendent pas compte. Il est pire que l'isolement physique dont souffre un grand nombre de gens. La méthode subliminale permet ainsi une " résurrection " mentale dans cette vie sans attendre une hypothétique existence à venir.

Un exemple simple vous permettra de saisir les dégâts causés par une implantation inconsciente négative.

Un article de magazine paru aux États-Unis, il y a quelques mois a défrayé la chronique. En effet, une jeune fille se trouvant laide a échappé de peu au suicide grâce à l'intervention miraculeuse d'un passant qui a réussi à la persuader qu'elle était belle.

Le plus étonnant dans cette histoire est que cette jeune fille était véritablement magnifique, quasiment parfaite physiquement, mais sa mère et sa soeur, jalouses de sa beauté, lui avaient répété depuis plusieurs années qu'elle avait un physique disgracieux. Elle avait fini par les croire ! Ses amies à l'école avaient beau lui dire que ce n'était pas vrai, son amour aveugle, sa grande sensibilité et son attachement affectif excessif pour ses deux parents étaient si forts qu'elle était persuadée que ses amies essayaient de la reconforter !

Sa grande chance fut qu'une personne passe près du pont isolé d'où elle voulait sauter, et que celle-ci soit une adepte de la méthode subliminale. L'homme parvint à la persuader de son aveuglement affectif et de la méchanceté de ses parents.

Ce cas frappant résume à lui seul les dangers des pollutions mentales que nous subissons en permanence et des répercussions pouvant en découler, d'une gravité souvent proportionnelle à la sensibilité des sujets.

Ne croyez pas que cette histoire dramatique, au dénouement fort heureusement positif, soit une exception. Tous les jours et dans tous les domaines, de tels faits se produisent. Cela peut arriver à coup sûr à tout le monde, même si tous ces événements dramatiques ne font pas la une des journaux.

En effet, il n'est pas facile, sauf pour des personnes averties, d'identifier les causes profondes exactes de toutes les catastrophes générales ou particulières affectant la marche du monde depuis l'aube des temps.

Incontestablement, un grand nombre d'entre elles peuvent être attribuées à la pollution mentale quotidienne assaillant l'Homme ignorant des techniques subliminales aptes à briser ses conditionnements aussi bien collectifs qu'individuels.

Aussi, si vous choisissez de ne plus penser, ni parler ni agir comme des milliers de personnes robotisées, le pouvoir subliminal est pour vous et s'offrira à vous.

Sinon, vous n'avez aucune chance de sortir de la masse, de mener une existence intéressante et enrichissante dans tous les sens du terme. Bref d'avoir une vraie vie responsable.

À vous de choisir à présent : soit vous refermez ce livre et reprenez votre routine, soit vous décidez de devenir la personne que vous avez toujours voulu être.

Cela implique certes des efforts, mais vous vous rendrez compte qu'ils sont infimes, et efficaces à condition d'être réguliers. De toute façon, vous êtes sans doute assez conscient de votre situation pour réaliser que si vous ne faites rien, vous ne parviendrez pas à dériver le cours de votre train-train. La passivité ou l'inaction n'arrangent jamais les choses.

Devenir véritablement responsable de sa vie

Ainsi, si vous le décidez, vous changerez votre existence dans tous les domaines souhaités. Vous aurez des pensées plus positives. L'amour viendra plus facilement à vous. Vos problèmes d'argent seront rapidement résolus. Vous jouirez d'un bon état de santé d'une façon permanente. Vous retrouvez confiance en vous...

La maîtrise du pouvoir subliminal vous révélera une autre loi psychique universelle : vous êtes le seul responsable de votre existence et de tout ce qui vous arrive ! Aussi bien des bonnes choses que des mauvaises.

Si vous pensez le contraire, une révolution dans votre manière de penser est fondamentale pour contrôler complètement et efficacement vos pouvoirs subliminaux.

Vous ne rendrez plus les autres responsables des conséquences de vos propres actes car vous deviendrez conscient de vos véritables possibilités et de vos motivations qui, sinon, seraient restées inconscientes. Vous réaliserez pourquoi vous pensez, parlez et agissez parfois d'une façon incompréhensible à votre entendement habituel.

Vous saurez pourquoi vous changez de conduite suivant les circonstances. Plus la peine d'aller chez un psy quelque chose (chanalyste, chologue, chothérapeute...) qui mettra des années à ne rien trouver. Vous deviendrez votre propre analyste car vous êtes le seul à pouvoir comprendre et surtout changer votre propre comportement.

Pour l'instant, il vous arrive de rendre coupable différentes entités ou personnes de vos problèmes : Dieu, divinités, force cosmique, esprits maléfiques, sorciers, jeteurs de sorts, votre patron, votre femme... ou votre voisin de palier !

Avec la maîtrise de la force subliminale, vous ne vous perdrez plus sur ces fausses pistes. Si effectivement, en fonction de vos croyances, ces sources célestes ou ces personnes peuvent intervenir dans votre vie, c'est simplement, par un " effet miroir ", en tant que révélateurs subtils ou grossiers de vos propres insuffisances intérieures.

Ainsi, si vous avez un problème avec votre supérieur hiérarchique, est-il pour cela complètement fautif de votre stagnation professionnelle ?

Si vous ne vous entendez pas avec votre femme ou vos enfants, sont-ils vraiment à blâmer ?

Etc.

N'essayez-vous pas en désignant un bouc émissaire de vous défausser sur des tiers de vos défaillances personnelles ?

Posez-vous toujours la question de votre responsabilité en toute circonstance. À vous de répondre en toute franchise si vous vous trouvez dans ces cas où des situations semblables.

Pour cela, il faut faire preuve d'une honnêteté intellectuelle nécessitant la simplicité et le courage de se remettre véritablement en cause.

Pour vraiment y parvenir, il faut traquer vos véritables limitations inconscientes qui, par le recours à la méthode subliminale, deviendront rapidement conscientes.

Il est important de se débarrasser de ses boulets mentaux encore ignorés pour penser, parler et agir en toute conscience de ses pensées, de ses paroles et de ses actes.

Vous êtes le propre timonier de votre vie. Ne vous laissez pas ballotter par le courant de l'existence, mais appliquez-vous à le maîtriser pour vivre pleinement.

Grâce au pouvoir subliminal, non seulement vous serez libéré de vos limitations intérieures, mais vous serez aussi purifié des manipulations extérieures déjà évoquées plus haut (conditionnements éducatifs, culturels, religieux, politiques, idéologiques...). Elles ont toutes été implantées en vous de plein gré ou à votre insu.

Déjà, le simple fait de lire ces lignes est positif. Il démontre une conscience suffisante de votre situation pour vouloir en changer et un esprit suffisamment ouvert pour envisager un autre mode de pensée que la vision illusoire présente de votre parcours terrestre.

Dotés de ces deux atouts mentaux (la conscience de votre situation, un esprit ouvert), vous êtes dans des conditions d'esprit favorables à une initiation rapide et efficace au pouvoir subliminal. En adoptant une attitude positive, vous avez déjà commencé à faire baisser la garde et à abaisser le seuil de vigilance du gardien de votre conscience.

Continuez dans cette voie et avec cet état d'esprit, et vous assimilerez facilement les techniques subliminales. Vous deviendrez un de ces initiés privilégiés capables de maîtriser véritablement leur destin.

Tout ce qui vous sera demandé c'est une régularité de pratique. Engagez-vous dès aujourd'hui à actionner le pouvoir subliminal pendant cinq à dix minutes par jour. C'est votre seule contrainte. Vous noterez comme elle est souple par rapport à la plupart de ce qu'exige les autres méthodes de développement personnel.

De toute façon, il ne sert à rien de s'astreindre à de longues et fastidieuses séances mentales alors que cinq à dix minutes quotidiennes suffisent. C'est le gros avantage de la méthode subliminale. Vous pourriez y consacrer quatre heures, que cela ne changerait rien à son efficacité qui est une question de concentration " explosive ". Autrement dit son assimilation et sa puissance sont surtout dépendantes de votre aptitude à vous focaliser sur la pratique subliminale pendant quelques minutes.

Ainsi, on constate un " effet homéopathique ", c'est-à-dire un processus semblable à celui observé en homéopathie. Dans cette discipline thérapeutique, la quantité de remède pris ne change rien à son action. En effet, le " médicament " homéopathique n'agit pas directement sur l'organisme mais provoque sa réaction.

Identiquement, la technique subliminale déclenche l'abaissement de la vigilance consciente sans léser votre conscience, et permet l'accès à l'inconscient. Elle stimule et accélère les fonctionnalités normales de ce dernier en lui permettant de s'exprimer (enfin) au grand jour d'une manière régulière et... consciente.

Votre inconscient n'est pas un inconnu

Si le processus subliminal autorise l'expression de votre inconscient, celui-ci n'est quand même pas un total inconnu pour vous. Vous avez déjà eu l'occasion de l'utiliser, même si à ce moment-là, vous ne l'avez pas identifié comme tel.

Et pourtant, il est facile à reconnaître. Dès que vous pensez, parlez ou agissez dans un sens d'évolution, vous pouvez être assuré que votre inconscient guide vos pas. Il recèle tous vos désirs et envies dans tous les domaines et s'évertue à faciliter votre bonheur.

D'ailleurs au cours de votre entraînement à la puissance subliminale, il sera votre guide pour savoir si vous êtes sur la bonne voie.

Ainsi, avant, pendant, ou après une pensée, une parole ou une action, interrogez-vous sur le bien fondé de celles-ci. Si vous ressentez un bien-être en les accomplissant et qu'elles ont des conséquences positives, vous êtes sur votre chemin d'évolution, vous allez dans le bon sens

En revanche, si vous êtes mal à l'aise ou essayez un échec, vous modifierez la pensée, la parole et l'action en question.

Édifier sa propre morale

Si le processus décrit ci-dessus est vrai d'une façon globale, on peut aussi se sentir bien après une mauvaise pensée, parole ou action ! En effet, on peut apprendre de ses revers. Ils sont nécessaires pour progresser.

Aussi, prenez toujours le temps d'examiner vos failles, vos défauts et vos fiascos pour en tirer les leçons qui serviront dans les jours, les semaines voire les mois à venir.

Accomplir le bien ne veut pas dire mener une vie mièvre faite de paroles, de pensées et d'actions douces et bienfaitantes en adoptant une attitude mielleuse accompagnée de sourire béats.

Faire le Bien signifie non pas se fondre dans un moule convenu de principes positifs adoptés par l'ensemble des êtres humains tels des moutons bêlants.

Une existence constructive s'accomplit en allant au bout de sa légende personnelle forcément émaillée de mouvements positifs et négatifs mais dont la finalité est de progresser.

L'existence du Mal permet d'apprécier le Bien. Ce qui est un mal pour une personne peut se révéler un bien pour une autre. Et réciproquement !

Nous avons besoin d'être confronté à notre part d'ombre faite de conditionnements illusoire pour évoluer. Pour se rendre compte de leur fausseté, il est impératif de se frotter à la réalité qui seule, est capable de révéler si nous faisons fausse route. Ce que nous nommons habituellement " échec " est en fait la preuve patente que notre vision du monde ne cadre pas avec la marche subtile de l'univers. À nous d'en tirer un enseignement sinon nous courons droit à un nouvel... échec !

La réalité agit comme un miroir. Elle se contente de réfléchir l'image qui se présente à elle sans états d'âme. Si la personne est belle, elle renverra son reflet aussi bien que si elle est laide. Elle ne cherchera pas à enlaidir la première ni à embellir la seconde. Un miroir vous montre tel que vous êtes et non comme vous pensez être.

De même, le pouvoir subliminal facilitera votre accomplissement intérieur et votre enrichissement matériel sans y mettre de notions morales de Bien ou de Mal qui sont toujours subjectives et personnelles.

L'étude des coutumes des différents peuples de la terre dans le temps et dans l'espace prouve d'ailleurs la subjectivité des principes de positif et de négatif.

Ainsi, au Moyen Age, on pratiquait l'ordalie ou jugement de Dieu. Pour savoir si quelqu'un était coupable d'un crime, il devait plonger la main dans un récipient rempli de charbons ardents. S'il réussissait à l'y maintenir pendant un certain temps, il était jugé innocent !

Aujourd'hui, il serait inconcevable d'agir de la sorte. Nous jugeons ce procédé barbare alors, qu'à l'époque, il était normal. Autres temps, autres mœurs ! Ce qui était le Bien il y a quatre cents ans est jugé inhumain à l'aube du troisième millénaire.

De même, au début du siècle, au Japon, les personnes âgées étaient emmenées en haut des montagnes pour y mourir de faim. Le village, ne pouvant subvenir à la pitance de tous, sacrifiait les plus âgés au profit des plus jeunes. Aujourd'hui, les anciens sont placés dans des maisons de retraite (où ils meurent aussi à petit feu. Est-ce un véritable progrès ?).

Deux derniers exemples : la peine de mort appliquée encore aux États-Unis de nos jours a été supprimée du code pénal français il y a une trentaine d'années. En Irlande, l'avortement est considéré comme illégal. Autres pays, autres mœurs !

Les critères définissant le Bien et le Mal varient non seulement d'une contrée ou d'une culture à l'autre, mais aussi d'un individu à l'autre.

Ce qui est positif pour vous ne l'est peut-être pas pour votre voisin. Si vous gagnez un procès contre lui. Vous serez satisfait et lui déçu ! Autre personne, autre pensée !

On pourrait ainsi multiplier les cas de figure à l'infini, mais cette petite démonstration suffit à convaincre de la relativité du jugement humain.

Aussi, édifiez toujours votre morale personnelle tirée de votre propre expérience. Vouloir imposer des idées à un tiers, même si vous les pensez meilleures est une forme de violence et de dictature mentale (et parfois physique) à repousser.

Avertissement

Il convient de lire le paragraphe ci-dessus avec précaution pour bien s'imprégner de son sens.

Tant que vous n'avez pas compris son message, revenez-y autant de fois que nécessaire.

Il ne s'agit pas ici, en parlant de la subjectivité des principes de Bien et de Mal, de se livrer à l'apologie de la violence, de la haine et de l'intolérance, mais de comprendre que la part sombre que chacun possède peut aussi l'aider à progresser dans la vie.

Prôner le mal serait faire fi d'une autre grande loi parapsychique : celle de la causalité ou rétribution des actes.

Pour résumer, toutes vos pensées, paroles ou actions ont des conséquences proportionnelles à leur intention première. Autrement dit, si vos motivations sont positives, elles entraîneront des conséquences bénéfiques. Si au contraire, elles sont négatives, vous en subirez le contrecoup suivant un " effet boomerang " .

Aussi, pour en revenir à notre propos, si nous faisons l'apologie du mal, nous serions en contradiction avec ce grand principe universel.

Ne cherchez jamais à nuire à quiconque, non seulement pour ne pas subir cet effet boomerang, mais aussi pour éviter de perdre le profit de votre propre pouvoir subliminal qui ne peut en aucun cas être employé pour faire le Mal.

Chapitre 2

Les conditions de votre réussite

Toute la philosophie subliminale doit être bien comprise pour employer au maximum l'efficacité de ce formidable pouvoir qui possède la puissance d'une bombe atomique !

Il recèle une énergie si puissante qu'elle n'a pas encore été véritablement délimitée, si tant est qu'elle ait des limites !

La preuve en est que le pouvoir subliminal est l'outil favori des puissants de ce monde : banquiers, hommes d'affaires, personnalités politiques, vedettes du cinéma, de la télévision, sportifs de haut niveau.

Il est aussi utilisé (parfois abusivement) tous les conseillers en communication et les publicitaires de la terre.

Il sert à la manipulation des masses, aussi bien pour les envoyer sur les champs de bataille que pour assurer le succès planétaire d'un film. Il parvient à conditionner la plupart de nos contemporains en accomplissant le tour de force de leur faire croire qu'ils pensent par eux-mêmes alors qu'ils ne font que répéter des lieux communs !

Il importe que vous le mettiez à votre service, non dans un but d'exploitation mentale ou physique, mais dans un souci de bien-être autant individuel que collectif.

Quels que soient votre âge, votre origine, votre degré d'intelligence, votre niveau d'étude, vous arriverez sans trop de peine à déclencher le pouvoir subliminal pour une bonne et simple raison. Il s'adapte aux besoins de chacun et sera à votre service tant que vous respecterez sa procédure de mise en marche et une régularité dans sa pratique.

Une protection contre les ondes malveillantes

Le pouvoir subliminal permettra d'accéder à la richesse de votre inconscient pour progresser matériellement et mentalement, mais aussi de vous protéger contre les ondes malveillantes conscientes ou inconscientes vous assaillant à longueur de journées.

Ces vibrations nocives sont formées de toutes les pensées, paroles, actions, perpétrées consciemment ou inconsciemment par tous les êtres humains. Il faut s'en débarrasser car elles sont susceptibles de retarder votre évolution personnelle.

Nous sommes constamment baignés dans un flot subtil de pensées maléfiques émises, d'une façon volontaire ou non, par les personnes de votre environnement privé, professionnel, culturel ou social, et des idées émises par tous les cerveaux humains selon un effet " ricochet " .

Une pensée est une forme d'énergie subtile, une vibration voyageant à une vitesse largement supérieure à celle de la lumière, sans limites de temps ni d'espace. Ce qui explique en particulier le phénomène de la télépathie. Ce concept de pensée-vibration est indispensable pour mieux saisir comment fonctionne le pouvoir subliminal.

Dans votre condition présente, votre inconscient ne joue pas vraiment son rôle discriminatoire. Il absorbe sans broncher tous les stimulus lui parvenant aussi bien par les cinq sens que par l'esprit conscient qui joue certes un rôle de gardien mais, pour l'instant dans un sens unique et limitatif.

Il empêche les sensations inconscientes de devenir conscientes, mais il ne fait pas le tri des impressions sensorielles ou mentales assaillant votre inconscient. Il laisse tout passer, les bonnes comme les mauvaises ondes ! Vous êtes sans défense devant ces agressions extérieures.

Seul le pouvoir subliminal vous aidera à renforcer, la résistance de votre conscient et de votre inconscient aux influences indésirables.

Ainsi, toutes les personnes essayant de vous nuire par la pensée seront bloquées dans leurs tentatives maléfiques par votre barrage mental permanent. Il en sera de même pour les paroles et les actions malveillantes dirigées contre vous.

Les actions psychiques à distance vous étant destinées d'une façon volontaire et tous les parasites mentaux émis continuellement par tous les êtres humains font partie de ce parasitage nocif.

En effet, quotidiennement, nous émettons des pensées négatives, nous prononçons des phrases pessimistes et commettons des actes nocifs qui ont une influence non seulement sur les personnes visées, mais aussi sur tous les individus sur toute la planète.

Que vous le vouliez ou non, vous êtes l'auteur de négativités, souvent d'ailleurs sans avoir l'intention de faire le mal. Ainsi, le simple fait de se dévaloriser mentalement génère une énergie nocive, qui, en fonction de son intensité, affectera les pensées, les paroles ou les actions d'une ou plusieurs personnes !

La discrétion : secret de votre succès

Une autre condition de votre succès est la confidentialité. Une grande discrétion quant à votre utilisation du pouvoir subliminal est recommandée. En effet, celui-ci est avant tout une énergie à votre service, mais obéit aussi à des principes bien précis.

Pour obtenir une concentration maximale de cette force et la focaliser sur les buts à atteindre, il importe d'y consacrer toute votre concentration pendant chaque séance de pratique, mais aussi entre deux utilisations.

Il importe avant tout d'éviter la dispersion de cette vibration très puissante. Cette déviation mentale peut se produire en parole, en action mais aussi en pensée.

D'abord, par la parole. En déclarant à une ou plusieurs personnes que vous utilisez une force puissante et formidable, vous en diminuez l'efficacité. À partir de ce moment, le pouvoir subliminal se morcelle, se disperse, et perd de son intensité. Celui avec qui vous partagez une telle confiance se l'appropriera, consciemment ou inconsciemment.

C'est logique. Mettez-vous à sa place. Si vous appreniez qu'il existe un pouvoir secret pour réussir sa vie. N'auriez-vous pas, vous aussi, envie d'en profiter ! N'est-ce d'ailleurs pas ce que vous faites en ce moment !

Aussi, ne confiez votre secret à personne. Nous insistons bien sur ce point. Vous commettriez une grave faute.

Même animé des meilleures intentions, une telle erreur vous nuira. Vous entreriez alors, que vous le vouliez ou non, dans un rapport de force qui ne fera qu'amoindrir votre concentration. Vous épuiseriez une énergie considérable à résoudre ce conflit que vous ne pourrez pas mettre au service de la concentration indispensable à l'acquisition de la force subliminale. De plus, si votre interlocuteur est psychiquement fort, il s'emparera de votre pouvoir pour vous laisser dénué de toute protection, fragilisé, et à la merci de la moindre attaque mentale ou vibratoire.

Même si vous êtes altruiste et pensez bien faire, il se trouvera toujours des fâcheux, des envieux et des jaloux qui essaieront de vous mettre des bâtons dans les roues pour s'approprier votre force, ou, au moins, vous empêcher d'en profiter. Ils préféreront vous détruire que de vous laisser l'utiliser s'ils sont incapables de s'en emparer.

Ne faites pas la promotion du pouvoir subliminal, ni en paroles, ni en actions. Utilisez-le, un point c'est tout. Des sensitifs ou des télépathes sont même capables de capter vos pensées (qui sont des vibrations, ne l'oubliez pas) et de violer votre esprit pour le vider de sa substance.

Vous pouvez certes penser à la méthode mais, au début, surtout en phase de préparation ou pendant une séance pratique. Évitez d'évoquer mentalement votre nouvelle arme mentale entre deux phases d'exercice ou, pire, si vous êtes dans une phase dépressive ou de faiblesse mentale.

Dans ces moments-là, vous êtes à la portée de n'importe quel " lecteur psychique ".

De même, lors de vos premiers pas d'apprenti de la force subliminale, si en cours de séance, vous vous sentez mal à l'aise, si vous avez des angoisses ou ressentez l'envie de dormir, arrêtez immédiatement.

Quelqu'un essaye d'aspirer votre fluide subtil ou, l'ayant capté involontairement en cours de pratique, il tente de vous troubler ou de vous diminuer.

Stoppez sur le champ votre entraînement et reprenez votre initiation plus tard.

Avec la pratique, vous renforcerez votre esprit, et vous serez à l'abri de ce genre de mésaventure. Quand vous serez plus entraîné et aguerri, au bout de quelques semaines, voire de quelques jours pour les plus doués, vous n'aurez plus à respecter de telles précautions.

Un entraînement, même aussi court que celui amenant à la maîtrise de la force subliminale, doit se dérouler dans un état de relaxation physique et mentale harmonieux. Vous acquérez alors rapidement le contrôle subliminal.

Au bout de quelques jours, vous n'aurez plus à craindre les assauts psychiques malveillants car vous aurez appris à les repousser aussi bien au niveau du conscient que de l'inconscient.

Même si vous arrivez à un renforcement mental rapide, il est déconseillé de parler, d'agir ou de penser dans un sens qui dévoilerait l'existence de votre pouvoir subliminal.

Si, toutefois, vous souhaitez aider des personnes en difficulté, utilisez plutôt votre propre force intérieure pour les secourir plutôt que de leur avouer votre secret.

Seuls de rares élus sont capables d'apprécier toute la portée de cet immense pouvoir et de s'en servir à bon escient.

Si vous souhaitez, malgré tous ces interdits, secourir une de vos connaissances, mais seulement en cas d'extrême urgence, agissez de la manière suivante. Si elle se trouve vraiment dans une situation difficile, et *seulement* à condition qu'elle soit digne de confiance, vous pourrez lui parler de la méthode subliminale, et au besoin lui confier la façon de se la procurer. Cette mesure exceptionnelle ne peut s'appliquer qu'à *un* et *un* seul être humain sous peine de perdre le bénéfice de votre propre pouvoir !

Il ne faut cependant, en aucun cas, lui confier vos propres documents ou vos méthodes d'entraînement sous peine de pollution mentale et énergétique !

En effet, la méthode subliminale s'adapte à la démarche de tout chercheur sincère assoiffé de vérité. La personnalisation de cet immense pouvoir oblige à élaborer votre propre vision et à en faire une utilisation très personnelle.

Autrement dit, votre façon de l'employer est spécifique. Elle ne s'adaptera à la démarche de personne d'autre. Aussi, restez neutre quand vous parlez du pouvoir subliminal à cette unique confident et évitez de lui donner des conseils autres que ceux qu'il pourrait vous demander.

La méthode subliminale aide à bâtir votre existence suivant vos propres critères... qui ne sont pas ceux de votre protégé , même si celui-ci vous est très proche.

Aussi, résistez à l'envie (à l'orgueil ?) de lui prodiguer des conseils autres que très généraux qui ne feraient que refléter votre conception du monde et de la puissance subliminale.

Le danger d'une attitude, même la plus altruiste possible, est de mener un tiers sur un chemin, peut-être valable pour vous, mais qui n'est en rien le sien qu'il est le seul à pouvoir connaître ou découvrir.

La meilleure démarche consiste donc à lui conseiller de se procurer la méthode subliminale qu'il utilisera à sa façon, en bâtissant sa propre légende.

La consigne de discrétion recommandée ne répond pas à un souci d'élitisme, réservant le pouvoir subliminal à quelques privilégiés ou exploiters, mais repose sur de véritables raisons psychiques qu'il importe de respecter pour utiliser en toute liberté et avec profit sa formidable puissance.

Chapitre 3

Les bases scientifiques du subliminal

Avant d'entrer dans le vif du sujet, c'est-à-dire la pratique du pouvoir subliminal, il n'est pas inutile de décrire les différentes étapes de sa découverte scientifique.

Ce que vous venez de lire depuis le début de cet ouvrage, bien que tout à fait authentique quant aux pouvoirs de la méthode subliminale, recèle peut-être encore un goût de merveilleux et de magique insatisfaisant pour convaincre les plus rationnels.

Il est possible qu'au fond de vous, vous pensiez encore :

" C'est trop beau pour être vrai ! "

Quelle que soit votre position et/ou si vous avez un esprit cartésien, le récit qui va suivre achèvera de vous convaincre de l'exactitude de nos affirmations antérieures.

Des expériences, menées en grande partie aux États-Unis dans les années soixante, ont établi définitivement la réalité scientifique du pouvoir subliminal. En réalité, comme les pensées, il se transmet sous formes d'ondes invisibles.

Comme elles, on ne peut pas le voir avec la vision humaine, mais on constate néanmoins ses effets.

Le fait de ne pas avoir été observé par l'oeil humain directement ou par l'intermédiaire d'un microscope, ou de tout autre appareillage, ne doit pas être une façon de contester l'existence du pouvoir subliminal.

Si l'absence de preuve visible à l'oeil était un critère de non-existence, que devrait-on dire des particules élémentaires de l'infiniment petit : positrons, quarks, hadrons... que personne n'a jamais vues et qui sont, cependant, considérées par la science physique officielle comme les constituants basiques de la matière !

De même, que faudrait-il penser de la médecine chinoise, et en particulier de l'acupuncture qui s'appuie sur l'existence de méridiens reliant les différents points de la peau puncturés (piqués) et les organes correspondants !

Ces canaux énergétiques sont invisibles, mais cela n'empêche pas d'observer quotidiennement l'efficacité de cette " science des aiguilles ".

En ce qui concerne le pouvoir subliminal, une expérience aussi édifiante que spectaculaire eu lieu dans un cinéma du Kentucky (U.S.A.) où les spectateurs participèrent sans le savoir à ce qui fut sans doute le premier test scientifique grandeur nature de l'histoire concernant les effets de la suggestion subliminale.

Des constatations avaient déjà été rapportés au cours des siècles précédents, mais elles s'appuyaient plus sur l'intuition ou l'observation de leurs auteurs que sur une méthode d'analyse scientifique.

Ainsi, des penseurs comme Montaigne au XVI^e siècle ou Leibniz au XVII^e siècle avaient déjà remarqué que des perceptions sensorielles pouvaient être captées par le cerveau et se graver dans une certaine partie de l'esprit à l'insu de la conscience. (À l'époque, on ne parlait pas encore d'inconscient, notion freudienne découverte à la fin du XIX^e siècle.)

C'est le fameux Dr Sigmund Freud qui donna ses lettres de noblesse à la notion de " subliminal " (du latin *sub*, à l'entrée de, et *limen*, seuil) en l'appliquant au phénomène psychologique suivant lequel les désirs réprimés par la conscience le jour s'expriment par l'intermédiaire des rêves, la nuit.

Plus près de nous des expériences menées en Californie dans les années 50 démontrèrent l'existence physiologique d'un processus de répression filtrant toutes les perceptions.

L'étude des mécanismes de la vision prouva que sur les milliers d'images enregistrées chaque jour par nos yeux, seule une infime partie d'entre elles est perçue par notre esprit.

Cette découverte d'un pouvoir subliminal visuel est à l'origine de la fameuse étude menée à l'insu des sujets dans un cinéma du Kentucky cité plus haut.

Ce jour-là, on projeta aux spectateurs des images imperceptibles par la conscience contenant les deux messages suivants : " Vous avez une petite faim : mangez des pop-corn ! " et " Si vous avez soif : buvez Coca-Cola ! ".

Les gérants du cinéma constatèrent une vente supérieure à la normale de près de 60 % de Coca-Cola et de près de 20 % de pop-corn !

Des expériences ultérieures confirmèrent ces résultats et soulignèrent les puissants effets d'une utilisation massive des images subliminales. Cette puissance invisible quasi-illimitée est telle que plusieurs états américains en ont interdit l'usage. En France, il est aussi sévèrement réglementé.

Cela n'empêche pas, parfois, quelques affaires, du moins celles qui sont connues, de défrayer la chronique. Ainsi, durant la campagne présidentielle qui vit l'élection de François Mitterrand en 1981, on accusa ses publicitaires d'avoir utilisé des images subliminales lors de ses passages télévisés pour forcer le vote en sa faveur.

Il est néanmoins difficile d'avoir des données exactes sur l'emploi illégal d'un pouvoir qui, par définition, peut être employé à l'insu de la conscience !

Le pouvoir subliminal auditif

Si l'action subliminale visuelle est prouvée, d'autres chercheurs s'employèrent à étudier l'impact sur le cerveau et le comportement de sons inaudibles à l'oreille .

Ainsi, dans les années 80, aux États-Unis et au Canada, des magasins employèrent des procédés auditifs subliminaux pour réduire les vols dans les rayons.

Mélangés à la musique d'ambiance, des messages cachés incitaient les gens à être honnête, rappelaient des notions de morale ou les conséquences encourues pour les fautes pris en flagrant délit : fouille, interrogatoire, prison, déshonneur...

Au bout de quelques mois, les vols avaient baissé considérablement, descendant de près de 40 % dans certaines chaînes commerciales !

D'autres études dans des salles d'attente de médecin, de dentistes et dans certains hôpitaux et cliniques montrèrent aussi une diminution de l'anxiété des patients pendant les consultations et au moment des opérations.

L'usage des images et des sons subliminaux ont prouvé leur efficacité pour arrêter de fumer, perdre du poids, sortir d'une dépression, réduire la dépendance alcoolique, retrouver confiance en soi, se relaxer...

Le mécanisme régissant le fonctionnement des ondes subliminales est simple. Elles traversent la barrière de l'esprit conscient dont la vigilance est prise en défaut. Ensuite, elles sont captées par l'inconscient où elles s'implantent durablement. Enfin, elles influencent nos pensées, nos paroles et nos actions, inconsciemment, sans que l'on s'en rende compte.

L'inconvénient du subliminal inconscient

C'est justement là que le bât blesse. En effet, cette suggestion subliminale inconsciente ne vous libère pas de vos conditionnements mais les remplace par d'autres !

La spécificité de la méthode subliminale proposée ici consiste donc à choisir vous-même les idées à implanter dans votre inconscient et celles destinées à remplacer les poisons mentaux que sont les pensées négatives à l'origine de votre malheur actuel ou de vos insatisfactions. .

Ainsi, vous programmerez librement votre subconscient, base de votre personnalité, qui n'en deviendra que plus fort.

Vos pensées, vos paroles et vos actions, nourries par ce substrat vibratoire tonique, seront celle d'un homme (ou d'une femme) sûr de lui-même (ou d'elle-même).

Vous briserez définitivement les chaînes qui vous ont contraint jusqu'à maintenant à mener une existence routinière et banale. Vous accéderez à la pleine expression de votre personnalité et à la réalisation de vos souhaits les plus chers... si vous acceptez de vous ouvrir, dès maintenant, à la force illimitée du pouvoir subliminal.

Chapitre 4

Étape N° 1

Premiers pas subliminaux

Pour profiter des bienfaits du pouvoir subliminal, il importe de s'engager dans cette voie d'une manière volontaire et convaincu des bienfaits de celui-ci.

Sinon la (re)programmation de votre subconscient sera difficile, voire ralentie par vos réticences mentales.

Au cours de vos premiers pas vers la maîtrise subliminale, vous apprendrez d'ailleurs à détecter les freins psychologiques à votre progression et à votre épanouissement personnel. Il est fondamental de les éradiquer dans les premiers temps, sinon ils risquent de vous empoisonner l'existence et de parasiter votre initiation.

Il ne vous est pas demandé de croire a priori aux formidables capacités du pouvoir subliminal, mais de lui accorder une chance de vous convaincre par l'expérimentation.

Normalement, pour l'instant, après avoir lu toute la première partie et les bases scientifiques du pouvoir subliminal, vous devriez être convaincu de son efficacité au moins à 80% !

D'après une loi psychologique de base, Il faut être persuadé au moins à 60% de la véracité d'une idée pour l'appliquer avec succès.

Aussi, si vous êtes dans une fourchette de persuasion comprise entre 60 à 80 %, vous profiterez rapidement et avec efficacité du pouvoir subliminal.

Il n'est pas question d'exiger que vous y croyiez aveuglément mais, au moins, d'être suffisamment souple mentalement pour lui donner l'opportunité de vous convaincre. Le seul test fiable sera votre propre application de ses extraordinaires possibilités.

Si, aujourd'hui, vous êtes capable de déclarer : " Oui, je suis suffisamment *convaincu* pour essayer les fantastiques pouvoirs de la méthode subliminale. " C'est parfait.

Il faut, au moins, que vous puissiez affirmer : " Je suis *ouvert* aux fantastiques pouvoirs de la méthode subliminale. "

Dans ces deux cas de figure, votre progression sera positive et enrichissante. Sinon, continuez votre lecture jusqu'au paragraphes consacrés aux exercices subliminaux. Il serait étonnant que vous ne soyez pas *convaincu* ou, au moins, *ouvert* à un essai de la suggestion subliminale quand vous y arriverez.

Une programmation positive

Si vous partez dans un de ces deux états d'esprit, vous êtes ouvert aux ondes subliminales. Vous avez déjà percé une petite brèche, même si elle est microscopique pour le moment, dans le " mur " mental dressé par votre conscient pour empêcher l'accès à votre inconscient.

Vous avez déjà commencé à inverser le courant négatif vous maintenant dans cette existence morne et insatisfaisante qui vous déplaît.

Vous avez remporté une première victoire sur votre part sombre qui cherche, par l'intermédiaire de votre conscience, à vous retenir sous sa coupe.

N'oubliez jamais que cette composante nocive de votre esprit vous envoie des pensées de découragement et de renoncement. Elle fait tout ce qui est en son pouvoir pour que vous stagniez, car tout changement positif de votre part signifie le début de sa disparition. Elle a pris possession de votre esprit et de votre existence. Elle ne veut pas vous lâcher. Vous êtes son esclave et elle n'a aucun intérêt à ce que cette situation se modifie.

En acceptant une ouverture au pouvoir subliminal, vous avez entamé le combat contre votre part d'ombre. Ce versant maléfique de votre personnalité ne se privera pas de tenter de vous dissuader d'enclencher et d'utiliser les exercices subliminaux.

D'ailleurs, il se peut qu'elle ait déjà commencé son travail de sape. En effet, si vous doutez encore à l'heure actuelle des étonnantes capacités subliminales, voire si vous les rejetez carrément, c'est son oeuvre.

En effet, comment expliquer autrement que le pouvoir subliminal vous laisse de marbre ou ne vous donne pas envie au moins de l'essayer. Il offre de véritables opportunités de transformation, et vous refuseriez de tenter un essai !

Si vous avez eu l'esprit suffisamment ouvert pour réaliser que quelque chose ne collait pas dans votre vie, puis si vous avez reçu cette proposition d'essai de la méthode subliminale, ce n'est pas le fait du hasard.

Aussi, si vous êtes encore tenté de laisser passer cette chance, voyez-y la signature de votre versant maléfique. Ses manipulations sont très simples à détecter.

Pour achever de vous convaincre, faites le petit test suivant qui sera, entre parenthèses, votre premier exercice subliminal.

Exercice de détection de vos freins mentaux

Pour savoir si votre scepticisme est naturel ou inspiré par votre part d'ombre, agissez comme suit :

- Arrêtez cette lecture quelques minutes

- Isolez-vous dans un endroit calme et installez-vous confortablement.

- Fermez les yeux et effectuez quelques cycles de respiration (un cycle = un expir + un inspir) en commençant toujours par l'expiration pour chasser l'air vicié de vos poumons. Suivez le rythme de votre respiration sans le forcer.

Au bout de cinq minutes, vous devez avoir le corps mais aussi l'esprit détendus. Par cette relaxation, vous avez abaissé le degré de vigilance du gardien de votre conscient, ouvrant un accès vers votre inconscient qui est alors susceptible de répondre à des questions simples par " oui " ou " non ".

- Posez-vous à trois reprises l'interrogation suivante : " Si j'observe encore des réticences quant à l'emploi de la force subliminale, est-ce parce que :

1- Je suis sceptique, mais j'attends de l'expérimenter (vous êtes d'ailleurs en train de le faire.) ?

2- Ma part sombre agit contre moi et freine ma progression ?

- Écoutez maintenant les réponses remontant de votre inconscient vers votre conscience.

Si la réponse est encore trop confuse et/ou parasitée par d'autres pensées, posez alors chacune de ces deux hypothèses successivement en demandant une confirmation par " oui " ou par "non ".

- Arrêtez cet exercice en ouvrant les yeux et en vous étirant doucement. Il importe que, dans les minutes suivantes, vous restiez dans l'état de détente atteint et repreniez vos activités en douceur .

Après cette séance, analysez la réponse issue de votre inconscient pour connaître le choix du chemin à suivre.

Dans le premier cas " 1- Je suis sceptique, mais j'attends de l'expérimenter. ", passez directement aux exercices pratiques.

Dans le deuxième cas : " 2- Ma part sombre agit contre moi et freine ma progression. ", continuez la lecture de cet ouvrage et l'ouverture à la force subliminale se fera naturellement.

Examinez à présent comment vous vous sentez. Physiquement, vous devez être plus relaxé, peut-être même certaines douleurs ressenties précédemment ont-elles disparu. Mentalement, vous connaissez sans doute une certaine sérénité, peut-être même certaines peurs, angoisses, mauvaises humeurs ou déprime vous ont-elles quitté.

Vous êtes déjà fin prêt pour tirer profit de la méthode subliminale. Sinon, en suivant à la lettre l'entraînement progressif ci-dessous, vous ne tarderez pas à connaître la paix intérieure indispensable à un bon entraînement subliminal.

Un enclenchement automatique

Si vous arrivez à vaincre facilement vos réticences mentales concernant la force subliminale, l'initiation se fera plus rapidement par la suite.

En effet, vous aurez abattu le principal obstacle à son utilisation. Automatiquement, la (re)programmation de votre inconscient s'enclenchera... Vous n'aurez plus qu'à pratiquer régulièrement vos exercices subliminaux.

Engagez-vous dès maintenant à respecter cette régularité dans votre formation personnelle car elle est la principale condition de votre succès.

Il serait dommage de vous priver des bienfaits de ce pouvoir immense ou de perdre vos acquis par négligence.

Si la pratique demande peu de temps par jour, la contrepartie en est une assiduité sans faille. Bien évidemment, si vous arrêtez une journée ou deux, cela ne portera pas trop à conséquence. Encore faut-il que ce soit pour une raison valable. Soyez honnête avec vous-même.

Une fausse excuse serait de prétendre que vous ne pouvez pas trouver dix minutes dans une journée de vingt-quatre heures pour pratiquer la méthode subliminale !

Par un effet boule-de-neige, chaque avancée renforcera les acquis de la précédente et accélérera le processus d'assimilation subliminale et, par conséquent, votre évolution personnelle.

Les différentes séances d'une initiation subliminale sont comme les maillons d'une chaîne dont la force dépend du plus faible d'entre eux.

Si chaque phase de cinq à dix minutes est effectuée avec conviction, vous deviendrez plus fort intérieurement, les influences néfastes extérieures n'auront plus de prise sur vous, vous vaincrez vos résistances inconscientes et conscientes, vos désirs se réaliseront progressivement les uns après les autres, infailliblement, sans interruption.

Votre chaîne vibratoire personnelle sera fortifiée et, comme des engrenages s'entraînant implacablement les uns les autres, vos suggestions subliminales transformeront toutes vos négativités et feront briller vos capacités au grand jour.

Votre premier pas dans le subliminal (l'exercice de détection de votre frein mental) a ainsi lancé un processus infaillible ne pouvant aboutir qu'à vos succès total dans tous les domaines.

La méthode elle, est infaillible. Ceci n'est pas une déclaration prétentieuses, mais une affirmation résultant de l'observation de centaines, voire de milliers des succès obtenus grâce au pouvoir subliminal.

Si vous éprouvez néanmoins encore des difficultés à l'appliquer, il n'est pas inutile que vous examiniez les...

Rares raisons d'improbables échecs

Il existe peu de raisons recensées pour lesquelles des personnes ont failli dans leur initiation subliminale.

Le terme " improbables échecs " résume bien le fait qu'il est peu fréquent qu'un pratiquant ayant testé ce parcours de développement personnel n'ait pas atteint ses buts.

Néanmoins, il serait utopique et malhonnête de ne pas admettre que certains expérimentateurs ont failli dans leur mise en route de ce processus fabuleux. Ces échecs peuvent servir à tout le monde. Chacun peut en tirer des enseignements bénéfiques pour son propre parcours.

La principale cause des revers en la matière réside dans le manque de motivation du sujet (qui sera aussi appelé opérateur, acteur subliminal, être en développement).

On constate ainsi des tentatives velléitaires d'utiliser le subliminal qui achoppent par manque de courage et de sens de l'effort. Autrement dit, la personne ne veut pas véritablement changer sa condition ou n'est pas prête à employer les moyens nécessaires pour y parvenir.

Soulignons néanmoins à ce propos que si quelqu'un n'est pas prêt à investir une petite dizaine de minutes quotidiennes pour changer sa vie, il ne modifiera jamais son existence car peu de méthodes sérieuses sont capables d'arriver à de tels résultats en un délai aussi court !

En fait, au fond de lui, cet opérateur se complaît dans son état actuel, même s'il est insatisfaisant. Il recèle sans doute en lui un fond de masochisme ou de sentiment autodestructeur impossible à prendre en charge dans le cadre de cet ouvrage.

En examinant sa vie, il admettra, s'il est honnête, que dans la plupart de ses actions, il n'arrive jamais à aller au fond des choses et abandonne souvent rapidement la partie, faisant preuve d'une superficialité nuisible dans tous les domaines.

Bien souvent, ce type d'être inconsistant vous abreuvera de belles paroles, et vous saoulera à force de répéter qu'il veut changer. Son agitation verbale s'avère souvent inversement proportionnel au nombre de tentatives effectuées et aux efforts consentis pour véritablement changer.

En résumé, le velléitaire se signale par sa stagnation aussi bien intellectuelle que situationnelle. Autrement dit, il se lamentera toujours de la même façon tandis que sa vie ne subira que d'infimes modifications.

C'est le cas de la personne qui clame sur tous les toits qu'elle veut trouver un autre emploi, mais qui occupe toujours le même depuis vingt ans ! L'envie de changer se transforme souvent en aigreur et en jalousie.

Évitez de confier le secret de votre réussite à l'un d'entre eux, il ne pourra que vous nuire en se vengeant de son incapacité à véritablement évoluer en allant crier partout que vous utilisez une méthode étrange, voire occulte pour avoir une promotion ou exploiter les autres physiquement ou les manipuler mentalement !

Il fera tout pour vous détruire. Étant lui-même un paralysé de l'action, il ne veut surtout pas que vous changiez, ce qui serait un trop cruel miroir de sa propre impuissance à évoluer !

Cette personne frivole doit tenter, ne serait-ce qu'au moins une fois dans sa vie d'aller, au bout de ses pensées et d'une action en essayant la force subliminale. Elle ne pourra en retirer qu'une grande satisfaction intérieure, des conclusions positives et renforcera sa personnalité.

Le sens de l'effort est une autre grande valeur à cultiver pour réussir. Déjà, vous avez compris que celui qui ne désire pas changer sincèrement au fond de lui-même, par confort intellectuel ou par lâcheté, n'arrivera jamais à rien.

L'impulsion de base est importante. C'est le complexe du " premier pas " à faire impérativement pour modifier sa condition, mais qui est si difficile à accomplir pour les personnes velléitaires ou irrésolues.

Malheureusement, nous sommes dans une société où le sens de l'effort n'a plus sa place. On fait croire à tous (enfants, collégiens, étudiants, adultes, travailleurs...) qu'on peut tout avoir sans (presque) rien faire. L'assistanat est de rigueur dans tous les domaines.

Cette illusion est entretenue par l'idéologie dominante et le mirage technologique qui prétendent que l'homme, bientôt, n'aura plus à lever le petit doigt pour assouvir ses désirs, que la nécessité de travailler sera révolue et qu'il se dirige vers la société des loisirs !

De même, dans le domaine du développement personnel, il ne se passe pas une semaine sans qu'une nouvelle technique ne vous promette monts et merveilles en des temps records. Or, il n'y a rien de plus faux et manipulateur que d'agiter sous le nez des gens le mythe d'une soi-disant époque dorée où tous leurs ennuis seront résolus en claquant des doigts !

Si, certes, la méthode subliminale vous promet des résultats rapides, elle demande un certain engagement de votre part, non, en durée (cinq à dix minutes par jour), mais en régularité (il faut s'entraîner sur un rythme quotidien).

Une autre cause d'échec est la confusion d'esprit de certaines personnes. Elles veulent certes essayer une voie de développement personnel, et elles en testent parfois, plusieurs mais elles ne savent pas trop dans quel(s) but(s) !

Elles sont brouillonnes et incapables de se fixer un plan d'entraînement précis ou des objectifs clairs. Or, ce sont deux piliers de la réussite subliminale.

Vous aurez beau avoir la plus puissante voiture du monde, si vous ne savez pas où aller, vous tournerez en rond jusqu'à la panne d'essence !

De même, avec la méthode subliminale, vous avez la clé du succès, mais si vous ne n'arrivez pas à décider dans quelle serrure la mettre, vous n'ouvrirez jamais aucune des portes du succès !

D'autres individus éprouvent des difficultés de concentration et s'avèrent incapables de se focaliser plus de quelques secondes sur un même sujet.

Ce défaut est fort répandu dans notre société de l'apparence et de la diversité où l'esprit n'a pas le temps de se fixer plus de quelques instants sur un même objectif.

Nous sommes immergés en permanence dans un bain de sons, de musique, de bruits, d'images, d'idées... laissant peu de place à une réflexion suivie et constante.

Faites le test immédiatement en sondant votre environnement. Il y a certainement à l'instant même une discussion non loin, une télé ou une radio allumées chez vous ou votre voisin, un klaxon hurlant dans la rue, ou un oiseau chantant sous votre fenêtre.

Votre mental lui-même est parcouru par un flot ininterrompu de pensées, d'émotions, de sensations amenées par tous vos sens... depuis votre naissance, et même bien avant, dans le ventre de votre mère !

Dans ces conditions, il est difficile, voire impossible, de conserver votre concentration plus de quelques minutes, voire quelques secondes. C'est une autre raison de la brièveté quotidienne de l'entraînement subliminal.

Si vous avez un mental ayant tendance à se disperser, le chapitre *Renforcez votre pouvoir de concentration* contribuera à résoudre ce problème. Sa pratique est indispensable pour mieux profiter de votre initiation.

Il faut en effet que vous soyez capable de rester focalisé pendant cinq à dix minutes entières sur votre entraînement. Pendant ce temps, vous devez être coupé du reste du monde, complètement immergé dans cette méthode.

Ce qui demande la stricte observance de certains principes que vous trouverez dans le chapitre suivant : Préparation à la réussite subliminale.

La première qualité à posséder pour réussir dans la vie est l'honnêteté vis-à-vis de soi-même.

Il est important de ne pas se mentir. Il n'est pas question bien évidemment de jeter la pierre sur qui que ce soit, mais de mettre avec franchise l'accent sur les " principales raisons de vos improbables échecs. " Si vous en avez le courage, vous aurez acquis une qualité qui vous servira toute la vie.

Votre sincérité , notamment concernant vos défauts, vos manques, vos failles... est indispensable pour progresser, que ce soit dans le champ d'application subliminal ou dans n'importe quel autre. C'est une simple constatation de bon sens.

Acceptez-vous tel que vous êtes, et vous aurez des bases solides pour changer. Ne refusez pas votre véritable personnalité avec ses inévitables défauts, sinon vous ne progresserez jamais car vos fondations seront illusoires. Elles se déroberont sous vos pas dès qu'une véritable difficulté se présentera.

Aussi, même si c'est douloureux, ne vous mentez pas et commencez par vous débarrasser de vos travers grâce à nos conseils.

Un changement durable et irréversible s'obtient environ au bout de trois semaines de la méthode subliminale. Si vous avez quelques uns des défauts ci-dessus à éradiquer préalablement, comptez une semaine de plus.

Ce qui fait au total un bon mois pour bâtir de solides fondations pour une existence heureuse et la réalisation de *tous* vos souhaits.

Comme cela a déjà été souligné, ne prenez pas cette indication temporelle au pied de la lettre. Elle donne une moyenne constatée sur des centaines de cas. Peut-être vous faudra-t-il plus de temps, mais il est aussi possible que ce délai soit plus réduit ! Le seul moyen de le savoir c'est d'essayer.

La rapidité de votre acquisition du pouvoir subliminal dépend de votre histoire personnelle, des problèmes à résoudre, des travers préalables à éradiquer, de votre motivation, et de votre constance de pratique.... donc d'un ensemble de facteurs qui vous sont spécifiques et que vous êtes le seul à pouvoir modifier.

En résumé, les rares raisons de vos improbables échecs pourraient être : le manque de motivation, l'esprit superficiel, la vantardise, la paresse, la confusion d'esprit, l'absence d'organisation, la pensée complexe, le défaut de concentration.

Si vous êtes affligés d'un ou plusieurs de ses travers, il n'y a aucune honte à avoir ni à culpabiliser. Nous avons tous des défauts et des freins mentaux. Votre initiation vous en débarrassera automatiquement par la pratique de la méthode subliminale ou par des exercices appropriés.

Hiérarchisez vos objectifs

Il est fondamental, dès le début, de savoir où vous allez ou, au moins, de déterminer de grandes lignes de développement personnel afin d'élaborer un plan d'épanouissement hiérarchisé.

Celui-ci présente plusieurs avantages. D'abord, vous ne risquez pas de stagner dans votre progression car vous avez un échéancier à respecter. Vous savez ce que vous désirez.

Attention, néanmoins à ne pas vous fixer de délais trop stricts quant à la réalisation de vos souhaits. Leur accomplissement dépend d'un certain nombre de facteurs psychologiques interdisant un " ordre de marche " trop serré.

En établissant un cadre trop limité, vous risquez de négliger et/ou d'accélérer certaines étapes de votre apprentissage subliminal.

Il est plutôt préférable de prévoir une progression hiérarchique dans la réalisation de vos souhaits plutôt que de leur impartir une durée trop limitative.

Autrement dit, dites-vous, par exemple, : " Je vais d'abord vaincre ma timidité avant de me consacrer à mon enrichissement. " au lieu de " Je dois ne plus être timide dans quinze jours et devenir riche la semaine suivante. " !

Chacun a son propre rythme. Peut-être que les délais fixés ressortent plus de votre impatience que du respect de votre réelle vitesse de progression.

Planifiez donc votre évolution, mais sans vous imposer de limites trop strictes. Ainsi, vous pouvez décider de trouver la femme de votre vie dans le mois, mais, si vous ne l'avez pas trouvée au bout de ce délai, n'abandonnez pas cette méthode en pensant qu'elle est inefficace !

Les voies du développement personnel sont complexes. Peut-être avez-vous besoin d'un peu plus de temps que prévu pour tomber sur la bonne personne, à cause d'un vécu personnel perturbé, de vos précédentes déceptions, de vos exigences, de la mise en place de conjonctions astrales nécessaires...

À l'aube de votre initiation subliminale, une seule chose est promise : la réalisation assurée de chacun de vos souhaits dans un délai proportionnel à votre régularité de pratique.

L'avantage d'un plan hiérarchisé est de suivre votre progression, de noter vos succès qui seront, incontestablement, la meilleure preuve de l'efficacité du pouvoir subliminal et votre facteur de motivation fondamental.

Ce suivi de vos progrès est important pour constater votre évolution et renforcer votre entrain et votre constance dans la pratique. Vous verrez ainsi les changements accomplis. Vous vous rendrez compte qu'il est possible de changer, et que de petits efforts, quand vous êtes décidé à les fournir, peuvent amener de grands effets !

L'autre atout d'un plan hiérarchisé est de ne pas risquer l'abandon en cours de route à cause d'une utilisation trop superficielle ou trop répétitive du pouvoir subliminal. En constatant votre degré de réussite et d'évolution personnelle, vous ne perdez pas le fil de votre progression. Vous avancez véritablement sans faiblir dans des directions précises.

Conservez en permanence cette vigilance, et vous êtes assuré d'aller jusqu'au bout de vos idées. Ne relâchez jamais votre attention sur votre plan personnel d'évolution par lâcheté, paresse ou négligence.

La méthode subliminale a été étudiée pour être souple et progressive afin d'enchaîner naturellement ses différentes étapes avec un minimum d'attention et de volonté.

Éloge de la simplicité

Notre civilisation hyper-technologique et notre éducation intellectuelle ont fini par nous convaincre que la complexité était la garantie du succès. D'après les tenants de cette philosophie, il faudrait impérativement suivre de longues études et travailler avec acharnement pour réussir.

Nous avons perdu le goût de la simplicité qui est pourtant un des facteurs de l'efficacité. Retrouvez cette valeur cultivée d'ailleurs par la méthode subliminale.

Ce décalage entre l'idéologie dominante de la complexité et la facilité de la méthode subliminale explique un grand nombre d'échecs quant à son application, voire son rejet a priori, sans même l'avoir essayée !

Beaucoup de personnes ne comprennent pas ou ne veulent pas croire que cinq à dix minutes quotidiennes soient suffisantes pour changer totalement son existence.

Les réflexions les plus souvent entendues sont :

" Comment ! Toute ma vie, on m'a dit qu'il fallait passer de longues années à l'université pour atteindre son but et vous prétendez qu'en quelques minutes par jour on peut y arriver ! "

" Ce n'est pas possible. Cette méthode est trop simple pour être efficace ! "

" La vie est compliquée et demande beaucoup d'efforts. Je ne crois pas aux recettes miracles ! "

" Je suis un scientifique. Il m'a fallu des dizaines d'années pour comprendre ma discipline. Vous n'allez pas me dire qu'en quelques séances si courtes, on peut satisfaire tous ses souhaits ! "

Etc.

Toutes ces déclarations témoignent des dégâts opérés dans les esprits par la dictature de la complexité.

En raisonnant ainsi, ces gens ne se rendent pas compte qu'ils se privent d'une authentique méthode de progression.

Ils sont donc faciles à contredire.

La seule réponse à leur faire est une question simple : " Avez-vous essayé la méthode subliminale ? "

En général, dans 98% des cas, ils ne se sont même pas donné la peine de la mettre à l'épreuve !

Cette omission est d'autant plus alarmante qu'elle est l'oeuvre, la plupart du temps, de personnes étant (ou se disant) intellectuelles ou/et ayant un esprit scientifique. Prétentions d'autant plus graves que l'expérimentation et la reproductibilité sont les piliers de la science sérieuse !

Aussi, ne soyez pas comme ces pédants et testez la méthode subliminale avant de la critiquer (ce qui restera toujours votre droit le plus entier).

Ce livre est certes votre guide pour la vie, mais il ne peut pas effectuer le parcours à votre place.

À vous de jouer maintenant !

Chapitre 5

Étape N°1

Les conditions de pratique

Avant de vous lancer dans la méthode subliminale proprement dite (vous êtes déjà plongé dans sa philosophie depuis le début de cet ouvrage et l'*Exercice de détection de vos freins mentaux* est considéré comme votre première séance subliminale), il importe de respecter certaines conditions pour commencer votre initiation sous les meilleurs auspices.

Les conditions extérieures sont l'environnement favorable à une pratique efficace. Les conditions intérieures sont le cadre mental nécessaire à votre progression rapide.

Conditions extérieures

Parmi celles-ci, le choix de votre endroit de pratique est important. Il doit être toujours identique, calme, isolé de tous " parasitages " : bruits, coups de téléphone intempestifs (débranchez votre ligne durant vos dix minutes entraînement).

Vous devez y être protégé pour ne pas être dérangé inopinément (avec la possibilité de fermer ce lieu à clé, c'est encore mieux), à l'abri des sollicitations de toutes sortes.

De même, évitez de pratiquer entre deux rendez-vous sauf s'ils sont éloignés d'au moins une demi-heure avant et après votre séance. En effet, vous risquez d'avoir l'esprit trop préoccupé pour atteindre le degré de concentration nécessaire à votre expérimentation. Si vous devez voir quelqu'un ensuite, votre rencontre ne doit pas être trop rapprochée pour éviter toute pression mentale.

En effet, dans la pratique, vous avez parfois envie de prolonger votre séance jusqu'à un quart d'heure car elle vous mettra dans un état physique et psychique très agréable.

Cette prolongation renforce l'efficacité du pouvoir subliminal. Ainsi, si vous pouvez, ne serait-ce qu'une ou deux fois par semaine vous accorder ce petit supplément, vos souhaits n'en seront que plus rapidement exaucés !

Cette recommandation ne tient pas uniquement à une notion de rendement, mais aussi de plaisir, car vous en ressentirez en expérimentant la méthode subliminale. C'est même un facteur essentiel de motivation.

Il faut absolument que vous éprouviez, en permanence ou à plusieurs reprises dans la journée, une certaine impatience d'arriver à ce moment tonique qui ne vise pas seulement l'efficacité mais aussi une détente totale du corps et de l'esprit, indispensable ne serait-ce que pour évacuer le stress inhérent à la vie moderne.

Si, de plus, au cours de la séance, vous ressentez l'envie de faire durer quelques minutes supplémentaires l'état de profonde détente atteint, votre entraînement vous rechargera encore plus efficacement en énergie psychique et physique.

Le mieux serait évidemment de prolonger cette dynamisation corporelle et mentale toute la journée, car c'est la meilleure défense contre les agressions intérieures ou extérieures. Progressivement, vous y parviendrez, mais commencez par dix minutes. Ce ne sera déjà pas si mal !

Si vous êtes réellement motivé par la réalisation d'un désir et si vous employez la méthode subliminale à la lettre et avec conviction, quinze jours à trois semaines de pratique quotidienne assure une efficacité de 98% quant à l'accomplissement de ce souhait !

Il est aussi conseillé d'aborder la pratique l'estomac léger, loin des repas pour éviter les problèmes de digestion, les repas trop lourds ou arrosés, ou même le simple processus digestif qui mobilise beaucoup d'énergie nerveuse dont vous aurez besoin au cours de votre expérimentation.

Le créneau horaire

Les meilleurs moments de pratique sont le matin au réveil et le soir au coucher. Le matin, car vous êtes (normalement) reposé et disponible intellectuellement. La fatigue physiologique et le stress ont été (normalement) nettoyés pendant le sommeil et vous n'avez pas encore préoccupé par les problèmes que vous risquez de rencontrer pendant la journée.

Si vous êtes un lève-tôt, choisissez une heure matinale de pratique pour ne pas être dérangé par les pensées parasites émises par votre environnement humain.

Au contraire, si vous êtes plutôt du soir, le moment idéal de pratique sera la période précédant le coucher. Vous bénéficierez ainsi d'une efficacité renforcée par l'activité nocturne de votre esprit insuffisamment exploitée par la majorité d'entre nous.

De plus, votre sommeil n'en sera que plus régénérateur et viendra plus vite, même si vous souffrez habituellement d'insomnies. Autres avantages : vos rêves seront riches, agréables, actifs et vos cauchemars disparaîtront.

L'heure la plus favorable se situe entre minuit et 1 heure du matin. Vous réduisez considérablement la perturbation de votre mental à cause de la diminution des émissions mentales de la majeure partie des gens qui sont, en général, couchés à cette heure-là. De même, les bruits se sont estompés, facilitant ainsi votre concentration.

Pratiquez dans votre chambre car il est plus facile de s'y allonger, de s'y asseoir, voire de vous y endormir directement, ou dans une pièce où vous pouvez aussi y arriver facilement.

La nuit, votre inconscient continue à travailler à l'abri du conscient et vous fera ainsi fructifier plus rapidement des acquis de cette séance pré-endormissement.

Vo rêves, très clairs, vives et agréables, qui se révéleront riches d'enseignements. Ils fourniront des réponses à vos problèmes ou indiqueront les façons pratiques d'arriver à l'assouvissement de vos désirs.

Si vous pratiquez à n'importe quel autre moment de la journée, votre efficacité sera plus aléatoire. Il faut en effet réunir toutes les conditions déjà définies (isolement, silence, possibilité de s'allonger, délai de quinze minutes...). Ce qui est plus difficile pour la majorité des gens qui travaillent le jour.

Néanmoins, si vous en avez la possibilité, faites-le. Si cela vous est plus facile et loisible de pratiquer à l'heure du déjeuner, pourquoi pas ?

Testez différentes possibilités en fonction de votre emploi du temps. Adoptez celles vous convenant le mieux.

La méthode subliminale s'adapte à toutes les cas si vous respectez les conditions basiques de sa pratique.

Le cahier de progression

De même, disposez sur une petite table, un " cahier de progression " qui vous permettra de revoir les progrès déjà accomplis, de constater votre évolution avant la séance, ce qui est une bonne source motivation.

Identiquement, après la phase subliminale, vous y enregistrerez vos réflexions et les nouvelles orientations éventuelles à donner à votre nouvelle vie.

Comme vous le voyez, la pratique subliminale ne requiert pas un appareillage ni des conditions de mise en oeuvre compliquées. Tout le monde peut y arriver facilement.

Conditions intérieures

La préparation mentale à votre séance subliminale est aussi importante. Toute la journée précédant vos tentatives, pensez au plaisir que vous allez connaître durant celle-ci, à vos motivations et à ce que vous en attendez.

Cette évocation doit même vous accaparer au moins durant la dernière heure avant de votre séance.

Attention " accaparement " ne veut pas dire " obsession " qui est une déviation morbide de la sensibilité au cours de laquelle la personne ne peut s'empêcher de penser à ce qui la préoccupe. Ici, il est question d'un intérêt détendu où la notion de plaisir entre en ligne de compte.

La pensée de votre prochaine séance doit être motivante et non pénible comme l'est une obsession. Celle-ci fait plutôt souffrir tandis que le rappel du prochain entraînement doit vous donner le sourire. Vous êtes impatient d'y parvenir.

Cette émotion émoustillante peut aussi se teinter de la peur de l'inconnu, de ne pas être à la hauteur, d'échouer... Ces sensations sont bonnes tant qu'elles ne paralysent pas l'action.

Si un jour, avant de débiter votre phase subliminale, vous ressentez la moindre sensation de lassitude, un manque d'enthousiasme ou l'impression d'accomplir une corvée, ce n'est pas la peine de la débiter. Remettez au lendemain ce que vous ne voulez pas faire le jour même.

C'est un des seuls cas où un accroc à votre discipline quotidienne est toléré. En effet, la notion de plaisir et de joie doit toujours prédominer.

Revoyez alors vos motivations, et relisez ce que vous avez déjà accompli dans votre cahier de progression personnel. Vous retrouverez vite l'entrain perdu.

Vous verrez souvent que les mauvaises raisons pour lesquelles vous ne vouliez pas respecter votre engagement sont souvent des résistances de votre conscience. Vous serez plus fort de les avoir détectés et éradiqués.

Si, malgré cela, votre enthousiasme est toujours insuffisant, ne vous forcez pas non plus, mais accomplissez votre initiation dans un délai maximum de quarante-huit heures pour ne pas perdre le bénéfice du travail déjà acquis.

En agissant conformément à cette procédure, même en se forçant un peu, vous retrouverez vite l'entrain égaré et le goût de l'entraînement.

Il serait dommage de se priver des formidables bienfaits vous tendant les bras. C'est comme si vous étiez sous un manguier couverts de fruits délicieux. Vous n'avez qu'à étendre la main pour les cueillir... et, pourtant, vous ne le faites pas.

Le changement est à votre portée. Vous êtes le seul à pouvoir initier l'effort nécessaire pour goûter un de ses délicieux fruits. Ne vous privez pas d'un tel plaisir.

Refuseriez-vous volontairement les joies de l'existence. C'est ce que vous feriez en négligeant d'accomplir le petit geste quotidien demandé par la méthode subliminale.

Au début de chaque séance, vous ne partez jamais du néant mais d'un acquis préalable. Vous êtes le fruit d'une union entre deux êtres, d'une éducation, d'une culture, d'un mode de pensée. Vous êtes une somme d'expériences, de sentiments, et d'idées. Même celles qui sont négatives peuvent servir.

Servez-vous de vos bases qui seront votre meilleure rampe de lancement vers votre nouvelle vie.

Chapitre 6

Étape N°3

Initiation au mécanisme subliminal

L'expérimentation scientifique a démontré qu'il n'existait pas une mais plusieurs méthodes subliminales. Certaines sont basées sur un processus visuel par l'intermédiaire d'images imperceptibles à l'œil conscient, d'autres sur un support auditif utilisant des cassettes de musique où sont insérés des sons inaudibles à notre oreille consciemment.

Le principal problème des techniques proposées sur le marché est qu'elles s'appuient justement sur des images que vous ne voyez pas ou des paroles que vous n'entendez pas !

Notre procédé unique est fondé, au contraire, sur une utilisation volontaire et dirigée de phrases subliminales à répéter consciemment et à votre rythme.

Pour en faciliter l'assimilation, dans un premier temps, laissez-vous initier pas à pas à notre technique. Ensuite, prenez-en possession pour l'utiliser à votre guise.

Suivez bien cet mode opératoire et vous tirerez profit du pouvoir subliminal pour :

- Faire agir les autres comme vous le désirez.
- Assurer votre bien-être financier et matériel.
- Réaliser vos désirs les plus chers.
- Faire partie des privilégiés qui réussissent leur vie.

Respectez nos conseils à la lettre, et vous récolterez les meilleurs fruits d'une existence heureuse et harmonieuse.

Vous ne serez plus comme la plupart des gens qui doutent toujours, ne croient en rien, et resteront à jamais prisonniers de leurs difficultés : vie sentimentale ratée, manque d'argent, défaut de confiance en soi, échecs dans tous les domaines... Ne passez pas à côté de votre existence comme eux.

De toute façon, le pouvoir subliminal est déjà à l'action en vous depuis votre ouverture volontaire à son influence dès les premières pages de ce livre. Ce serait dommage d'arrêter en chemin ce que vous avez brillamment commencé !

L'emploi de la musique

L'efficacité de votre démarche subliminale sera renforcée par l'emploi de la musique en fond sonore.

Pour ce faire, il convient de choisir votre ambiance musicale préférée à condition qu'elle soit douce, et de préférence répétitive et instrumentale, c'est-à-dire sans ajout de voix pour éviter de parasiter votre phase suggestive ou la remontée des idées provenant de votre inconscient.

Les musiques New Age, classique, de relaxation, orientales sont recommandées.

Vous pouvez bien sûr utiliser les cassettes ci-jointes à cette méthode pour servir de fond sonore à votre séance.

La tonalité des suggestions

Les formules employées lors des trois étapes de notre procédé subliminal unique répondent à des critères précis.

La simplicité

N'employez pas de formules trop compliquées et longues mais des mots simples et des phrases brèves et parlantes.

Un langage concret

Évitez les expressions trop abstraites et maniez des formules très concrètes exprimant vos pensées par des mots précis et réalistes.

L'affirmation

Toutes vos phrases devront être affirmatives et ne pas comporter de négations, même pour vous débarrasser de défauts. Toute expression négative a son pendant affirmatif. Ainsi, au lieu de dire : " Je ne veux plus avoir peur. ", déclarez : " Je veux être plus courageux. "

Le mode actif

Vos phrases doivent être formulées sous la forme active et non passive pour donner une impulsion positive à vos suggestions. Elles s'implanteront ainsi plus rapidement dans votre inconscient. Elles seront plus efficaces à court terme et vous forgeront un esprit résolument ... actif !

L'émotivité

Plus vos suggestions exprimeront des désirs faisant appel à des émotions positives, plus vous mettrez d'intensité et de motivation à les formuler. Elles s'ancreront alors en profondeur dans votre inconscient. Les émotions positives principales sont l'amour, la joie, le plaisir, la sensibilité, l'esthétisme, la gaieté...

La visualisation

N'hésitez pas à faire appel aux formidables ressources de la visualisation en utilisant des expressions stimulant votre imagination. De même, imaginez des scènes vous représentant dans les situations désirées pour renforcer les effets de la méthode subliminale.

L'emphase

Pour implanter vos suggestions de façon durable dans l'inconscient, prononcez-les lentement et avec emphase en évitant toutefois la théâtralité.

Enfoncez-les dans votre esprit en insistant bien sur chaque mot et en prenant le temps de vous pénétrer de leur signification. Ne les ânonnez jamais de façon distraite ou trop rapidement sous peine d'annihiler leurs effets positifs.

La directivité

Chaque formule subliminale doit être directive et imposer une tonalité active, presque autoritaire à votre séance. Vous devez y mettre toute votre volonté et votre résolution pour espérer y soumettre votre inconscient.

Évitez les phrases trop longues et imprécises exprimant un manque de confiance en la méthode et/ou vous-même.

Par exemple, ne dites pas : " Je pense que la méthode subliminale va m'aider peut-être à changer de vie. ", mais " La méthode subliminale sera mon support solide pour modifier mon existence. "

La répétitivité

Ce processus appelé aussi monoïdéisme privilégie la répétition d'un petit nombre de formules à l'énonciation d'une grande quantité de suggestions.

Pour faciliter la concentration et éviter la dispersion de l'esprit, il est donc préférable de sélectionner peu de phrases suggestives, mais de les énoncer à plusieurs reprises. Ce qui facilite le travail de mémorisation et simplifie le déroulement des séances. Autre avantage : elles seront aisées à se rappeler au cours des heures suivant la séance.

La hiérarchisation

Vos suggestions doivent exprimer vos désirs les plus chers. Vous mettrez alors l'intensité et la motivation nécessaires pour les formuler.

Vous serez davantage concerné et concentré pour les exprimer pendant votre séance quotidienne. Elles s'ancreront alors en profondeur dans votre inconscient.

Dernières recommandations pour un succès assuré

Les études menées sur de nombreuses méthodes subliminales, auditives ou visuelles, ont démontré que leur efficacité était semblable, que les personnes soumises à ce processus en aient été informées avant ou non !

. Autrement dit, le fait de savoir qu'on est ou non le sujet d'une expérience subliminale n'influe pas sur son efficacité.

La méthode proposée ici tient compte de ce fait scientifique en proposant un mode de fonctionnement contrôlé du pouvoir subliminal.

Les maîtres mots de votre pratique doivent être le plaisir et la volonté. En effet, vous devez accomplir chaque séance uniquement si vous en avez vraiment envie, et non par contrainte ou comme une corvée.

Vous devez arriver à votre séance animé par de fortes motivations et par l'intention de passer un moment instructif et joyeux.

Les séances ne doivent pas être trop longues pour ne pas compliquer le processus d'assimilation ni compromettre son efficacité d'où les conseils du paragraphe " La tonalité des suggestions. "

On ne rappellera jamais assez qu'il faut préalablement à votre initiation donner sa chance à la méthode subliminale.

Aussi, adoptez toujours une attitude ouverte, même devant les formules ou les indications les plus surprenantes. Vous avez tout le loisir de les critiquer ou de les mettre en doute mais... *après* les avoir essayées !

Les trois phases de la pratique subliminale sont courtes et illustrées par des formules simples et directives.

Ne reprenez pas trop vite le cours de votre vie après une séance. Profitez de vos acquis entre deux entraînements, notamment du profond niveau de relaxation corporelle atteint et du bien-être mental expérimenté.

La reprise de vos activités habituelles doit se faire progressivement en conservant le plus longtemps possible l'état d'esprit positif de votre séance, surtout si vous devez, par la suite, effectuer des tâches nécessitant une certaine vivacité et une grande précision.

Entamez-les ou remettez-vous y lentement. N'accélérez le rythme que graduellement. Vous atteindrez ainsi un niveau de rapidité et de perfection certainement supérieur à celui que vous étiez capable d'atteindre précédemment.

Si nous insistons sur le caractère conscient et contrôlé de la méthode subliminale, il n'est pas question cependant de l'utiliser à l'insu d'un tiers pour lui faire accomplir des choses qu'il refuse consciemment.

Si quelqu'un se refuse à vous sexuellement, qu'un enfant ne veut pas vous obéir, qu'un patron ne vous accorde pas une augmentation... il n'est pas question de les soumettre à leur corps défendant à une manipulation inopportune. Par exemple, en leur faisant écouter une cassette où vous auriez " caché " des formules suggestives.

L'immense efficacité de la méthode réside dans la conscience des formules induites. L'esprit et les limites morales de ces personnes opposeraient une telle résistance qu'il faudrait un certain temps avant que vos messages cachés ne les influencent.

En effet, avant toute application, il faut ouvrir une brèche dans l'esprit en acceptant d'utiliser la méthode, mais aussi se remettre en cause et accepter les véritables raisons empêchant votre bien-être spirituel et matériel. Ce qui, en l'occurrence, ne serait pas le cas de vos cobayes involontaires.

Chapitre 7

Étape N° 4

Les trois phases subliminales

Comme nous l'avons déjà précisé, la méthode subliminale contrôlée a pour but de profiter d'une façon volontaire et consciente de son formidable pouvoir en élaborant vous-même les suggestions et en menant la séance à votre guise pendant le temps qu'il vous plaît.

En fonction de vos disponibilités et de votre motivation, vous pratiquerez de cinq à dix minutes quotidiennes. Néanmoins, un petit dépassement de cinq minutes, soit quinze minutes en tout, renforcera l'efficacité et la venue des résultats.

Comme chaque séance se découpe en trois phases, si vous décidez de consacrer cinq minutes à chacune d'entre elles, vous éviterez le casse-tête de surveiller à chaque fois votre temps de pratique en ne pratiquant que 10 minutes. (Cette durée divisée par trois donne 3,33 mn !)

Les trois étapes de la méthode subliminale sont :

- 1- La détente corpo-mentale
- 2- L'abaissement du seuil de conscience habituel
- 3- La remontée libre des suggestions de l'inconscient
ou La suggestion volontaire de celui-ci par l'opérateur.

Préalablement à la première phase, il convient d'apprendre les bases de...

La respiration abdominale

La plupart du temps, nous respirons trop vite et mal. La respiration thoracique (ou pulmonaire) habituelle ne permet pas d'atteindre véritablement le calme de l'esprit et la libération des tensions corporelles ou nerveuses.

Pour cela, il importe de pratiquer la respiration abdominale qui consiste à expirer en rentrant le ventre et à inspirer en le gonflant.

Ces deux phases du cycle respiratoire abdominale sont à effectuer de façon volontaire mais sans exagération.

Il convient, pour une bonne pratique, de se concentrer sur le rythme normal de votre respiration sans le forcer. La conscience respiratoire entraîne un approfondissement naturel et automatique de la respiration.

Essai de respiration consciente

- Installez-vous confortablement allongé ou assis. Fermez les yeux.
- Concentrez-vous sur le rythme de votre respiration en commençant par une expiration.

Quand vous expirez, soyez conscient de votre expiration. Quand vous inspirez, prenez conscience de votre inspiration.

- Contentez-vous de constater passivement que vous respirez, sur l'expiration puis sur l'inspiration.

Ce procédé est simple, mais ô combien efficace !

- Au bout de cinq minutes, ouvrez les yeux et constatez l'état atteint. Vous êtes sans doute un peu (ou beaucoup) plus détendu, corps et esprit. Imaginez ce que cette technique vous apporterait si vous la pratiquiez plus longtemps et/ou plus souvent !

Il est conseillé d'effectuer cette vigilance respiratoire à plusieurs reprises dans la journée, surtout les heures précédant votre séance.

Profitez de tout moment de calme ou d'isolement pour vous y astreindre. Un minimum de cinq minutes est requis à chaque fois. Il n'y a pas de maximum. Entraînez-vous progressivement et allez à votre rythme dès le début.

Certaines personnes arrivent à maintenir cette conscience respiratoire toute la journée. Ils améliorent considérablement leurs performances, leur dynamisme et leur rendement !

Commencez par cinq minutes quotidiennes, puis dix puis quinze... Suivez votre propre progression.

Pratiquez toujours avec plaisir, sinon, vous pourriez respirer même des heures sans en tirer aucun profit.

Mieux vaut dix minutes de *plaisir* respiratoire conscient que dix heures de *contrainte* respiratoire

Vous êtes seul dans votre bureau ou votre collègue est sorti... pratiquez la conscience respiratoire.

Vous êtes chez vous, et vos enfants ne sont pas encore revenus de l'école... pratiquez la conscience respiratoire.

Vous êtes dans les transports en commun... pratiquez la conscience respiratoire.

Vous êtes stressé ou fatigué... pratiquez la conscience respiratoire.

Vous avez un rendez-vous important, un examen, un concours à préparer... pratiquez la conscience respiratoire.

Etc.

La respiration abdominale, utilisée avant, mais aussi dans l'action, confère une grande concentration, une meilleure vigilance et des résultats durables et impressionnants.

Cette conscience respiratoire est véritablement le secret de la vitalité et de la détente. C'est aussi la base sur laquelle repose votre séance subliminale.

Vous la pratiquerez dans la première phase, mais si vous vous y préparez préalablement pendant une vingtaine de minutes réparties dans la journée, vous atteindrez plus rapidement la détente du corps et de l'esprit.

Si vous l'utilisez régulièrement dans les heures précédant votre séance, la phase de détente corporo-mentale ne sera plus qu'une formalité qui ne vous prendra que quelques minutes.

Cet entraînement préalable vous permettra de raccourcir votre temps de pratique respiratoire effective pendant la séance et de consacrer plus de temps, de concentration et d'énergie aux étapes n°2 d'abaissement du seuil de conscience et N° 3 de remontée libre des suggestions de l'inconscient ou de suggestion volontaire de celui-ci.

Vous arriverez ainsi dans les meilleures conditions aux deux dernières étapes du processus subliminal car vous aurez préparé votre corps et votre esprit à un abaissement du seuil de conscience rapide et à une remontée libre des suggestions ou à une suggestion volontaire de l'inconscient efficaces.

1- Détente corporo-mentale

La première phase subliminale consiste à atteindre un état de détente corporelle et mentale maximal pour permettre une focalisation totale de votre énergie sur chaque séance.

En effet, si vous êtes malade, si vous souffrez de douleurs, si vous êtes déprimé, ou subissez les effets du stress, une partie de votre force vitale est accaparée par la lutte ou la résistance contre ses négativités. Elle n'est pas disponible pour votre entraînement.

Il importe d'atteindre un état de détente profond pour relaxer les parties corporelles ou calmer les émotions trop nocives.

Cette sérénité corporo-mentale s'atteint par la pratique de la respiration abdominale, la détente-visualisation de votre corps et la pacification de l'esprit.

La détente-visualisation du corps

une fois habitué à la respiration abdominale, passez à la pratique de la détente-visualisation du corps qui consiste à le détendre en visualisant ses différentes parties.

Ce qui entraîne la disparition des tensions accumulées dans la journée, voire depuis plusieurs jours, simplement en suivant son rythme respiratoire .

Une véritable relaxation corporelle est indispensable et la meilleure préparation à une concentration totale sur les phases 2 et 3..

Entraînez-vous dès maintenant à cette relaxation corporelle. Elle doit devenir rapidement aussi naturelle que de marcher ou de respirer abdominalement.

La détente du corps

- Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement dans un endroit calme, puis fermez les yeux.
- Pratiquez une dizaines de respirations abdominales jusqu'à ce qu'elles deviennent lentes et profondes.
- Détendez progressivement en les visualisant toutes les parties de votre corps dans l'ordre suivant : pied, mollet, cuisse gauches, pied, mollet, cuisse droits, fesses, abdomen, plexus solaire, poitrine, main, avant-bras, bras, épaule gauches, main, avant-bras, bras, épaule droits, bas, milieu puis haut du dos, arrière puis haut du crâne, front, mâchoires, point situé entre les sourcils à la racine du nez, appelé glande pinéale en Occident (troisième oeil en Orient). Elle représente le centre subtil le plus important de l'être humain, celui de la Connaissance ultime.

Cette version détaillée de la relaxation corporelle indispensable à une bonne séance subliminale peut être raccourcie si elle vous demande trop de temps au début.

Il en existe une variante plus courte, mais qu'il faudra impérativement remplacer par la version longue après quelques jours pour atteindre un niveau véritablement approfondi de relaxation.

Version courte

- Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement dans un endroit calme, puis fermez les yeux.
- Pratiquez une dizaine de respirations abdominales jusqu'à ce qu'elles deviennent lentes et profondes.
- Détendez progressivement (en les visualisant) toutes les parties de votre corps d'une façon globale dans l'ordre suivant : membres inférieurs, fesses, abdomen, poitrine, membres supérieurs, dos, visage, le point situé entre les sourcils.

Après la pratique d'une de ses deux versions, vous constaterez une décontraction musculaire totale et un état d'esprit apaisé, qui seront cependant plus importants dans le cas de la variante longue.

La pacification de l'esprit

Normalement, si vous menez à bien la détente corporelle, vous devez connaître un grand calme mental.

Vous êtes pratiquement prêt à passer à l'étape N° 2 d'abaissement de la conscience.

Cependant, si votre esprit est encore confus, parasité par trop de pensées ou préoccupé, complétez l'exercice précédent (version longue ou courte) par la pratique suivante :

- Une fois la détente corporelle atteinte, dites : " Mon corps est parfaitement détendu (ressentez véritablement cette sensation, sinon recommencez la phase de relaxation corporelle). Mon esprit est en train de connaître progressivement le même état de pacification. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, je serai complètement pacifié. " (*À vous*).

" 1. Mon corps est complètement décontracté, mon esprit à son tour expérimente le même bien-être...

" 2. Au bout des deux cycles de respiration à venir, mon esprit sera plus apaisé...

" 3. Premier cycle : J'expire, mon esprit se détend. J'inspire, mon esprit se détend...

" 4. Deuxième cycle : J'expire, mon esprit se détend. J'inspire, mon esprit se détend...

" 5. Voilà, mon esprit est complètement détendu. Il est en harmonie avec mon corps. "

Il est important de ne pas uniquement répéter ces formules mentalement, mais de ressentir vraiment les sensations associées.

2- Abaissement du seuil de conscience

N'oubliez pas, avant tout, que votre esprit n'est pas votre ennemi. Il vous aide dans votre vie quotidienne à réagir aussi bien aux sollicitations agréables qu'aux agressions pénibles du monde extérieur.

D'ailleurs, c'est grâce à lui qu'en ce moment vous pouvez comprendre et pratiquer cette méthode subliminale.

Il ne s'agit pas de se dresser contre lui mais seulement d'affaiblir ses défenses habituelles pour laisser remonter, ou lui insuffler, les suggestions nécessaires à une amélioration de votre condition.

Au début de cette phase 2, vous avez déjà pratiqué à plusieurs reprises la respiration abdominale, et vous avez atteint un état de détente profond du corps et de l'esprit grâce à la phase 1.

S'il était recommandé de pratiquer séparément les deux parties de la détente corporo-mentale (*La détente-visualisation du corps, La pacification de l'esprit*) pour bien les mémoriser, en revanche, en séance, il est important d'enchaîner directement la phase 2 à la suite de la phase 1.

Pour faciliter l'assimilation de cette deuxième étape subliminale, nous reprenons la méthode depuis le début.

A) Phase préliminaire

Pratique de la respiration abdominale une vingtaine de minutes au cours de la journée.

B) Séance subliminale.

Phase 1. Détente corporo-mentale

- Allongez-vous, asseyez-vous confortablement dans un endroit calme, puis fermez les yeux.

- Pratiquez une dizaine de respirations abdominales jusqu'à ce qu'elles deviennent lentes et profondes.

- Détendez progressivement (en les visualisant) toutes les parties de votre corps dans l'ordre suivant (*Détente corporelle, version courte au début*) : membres inférieurs, fesses, abdomen, poitrine, membres supérieures, dos, visage, le point situé entre les sourcils.

C) Pacification de l'esprit (option)

- " *Mon corps est parfaitement détendu (ressentez véritablement cette sensation, sinon recommencez la phase de relaxation corporelle). Mon esprit est en train de connaître progressivement le même état de pacification. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, je serai complètement pacifié.*

" *1. Mon corps est complètement décontracté, mon esprit à son tour expérimente le même bien-être...*

" *2. Au bout des deux cycles de respiration à venir, mon esprit sera plus apaisé...*

" *3. Premier cycle : J'expire, mon esprit se détend. J'inspire, mon esprit se détend...*

" *4. Deuxième cycle : J'expire, mon esprit se détend. J'inspire, mon esprit se détend...*

" *5. Voilà, mon esprit est complètement détendu. Il est en harmonie avec mon corps. "*

D) Phase 2. Abaissement du seuil de la conscience.

- Les yeux fermés, toujours conscient de votre rythme respiratoire devenu ample, déclarez : " Voilà, je suis maintenant dans un état de détente corporelle et mentale total, prêt à abaisser le seuil de ma conscience. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, mon degré de défense mentale sera nul, ma conscience permettra (au choix) : la remontée libre des suggestions de mon inconscient ou l'implantation volontaire de suggestions dans mon inconscient.

" *1. Ma conscience n'est pas mon ennemie, mais une alliée précieuse. À 5, elle sera dans un état de détente aussi profond que mon corps et mon mental...*

" *2. Je sens qu'elle commence déjà à abaisser ses défenses. (Ne vous contentez pas de mentaliser cette formule, mais ressentez vraiment la sensation associée). Au bout des deux cycles respiratoires à venir, elle sera complètement ouverte à (au choix) : La remontée libre des suggestions de mon inconscient ou L'implantation volontaire de suggestions dans mon inconscient...*

" *3. Premier cycle : J'expire, mon seuil de vigilance consciente s'abaisse. J'inspire, mon seuil de vigilance consciente s'abaisse...*

" *4. Deuxième cycle : J'expire, mon seuil de vigilance consciente s'abaisse encore plus. J'inspire, mon seuil de vigilance consciente s'abaisse encore plus...*

" *5. Voilà, mon seuil de conscience est complètement abaissé. Il est prêt (au choix) à la remontée libre des suggestions de mon inconscient ou à l'implantation volontaire de suggestions dans mon inconscient. "*

Cette version longue prépare déjà le terrain à la phase 3 en soulignant les deux options de celle-ci. Cette dernière étape est incontestablement la plus importante de toute la méthode.

Néanmoins, si dans un premier temps, cette version longue, semble un peu compliqué, appliquez la version courte ci-dessous.

- *Les yeux fermés, toujours conscient de votre rythme respiratoire devenu ample, déclarez : " Voilà, je suis maintenant dans un état de détente corporelle et mentale total, prêt à abaisser le seuil de ma conscience. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, mon degré de défense mentale sera nul et ma conscience ouverte. "*

" 1. Ma conscience n'est pas mon ennemie, mais une alliée précieuse. À 5, elle sera dans un état de détente aussi profond que mon corps et mon mental...

" 2. Je sens qu'elle commence déjà à abaisser ses défenses. Au bout des deux cycles respiratoires à venir, elle sera complètement ouverte...

" 3. Premier cycle : J'expire, mon seuil de vigilance conscient s'abaisse. J'inspire, mon seuil de vigilance conscient s'abaisse...

" 4. Deuxième cycle : J'expire, mon seuil de vigilance conscient s'abaisse encore plus. J'inspire, mon seuil de vigilance conscient s'abaisse encore plus...

" 5. Voilà, mon seuil de conscience est complètement abaissé. Il est prêt pour la phase 3... "

3- Remontée libre des suggestions de l'inconscient ou suggestion volontaire de celui-ci par l'opérateur.

En fait, comme son titre l'indique, cette phase 3 se décline en deux variantes suivant le but recherché.

Dans un premier temps, au moins pendant une semaine, il est conseillé de pratiquer la première : la remontée libre des suggestions de l'inconscient.

Ceci afin de bien vous habituer à toute la méthode, au moins pendant huit jours, délai moyen pour qu'elle s'intègre à votre emploi du temps quotidien.

Cette première pratique " passive " laisse vos capacités cachées affleurer librement à la surface de la conscience.

Elle permet aussi de ne pas gaspiller trop d'énergie, de ne pas se disperser, et de vous habituer progressivement au déroulement d'une séance.

Les deux options de la phase 3 ne s'effectuent pas isolément mais immédiatement à la suite des phases 1 et 2.

Première possibilité.

Remontée libre des suggestions de l'inconscient

Une fois votre seuil de conscience abaissé à la fin de la phase 2, procédez comme suit :

- Les toujours yeux fermés, en suivant votre respiration abdominale, énoncez la formule : " Voilà, je suis maintenant dans un état de détente corporelle et mentale total, le seuil de ma conscience est abaissé. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, ma conscience étant ouverte, les suggestions (ou mes capacités cachées) remonteront librement de mon inconscient.

" 1. Mon inconscient est mon allié précieux. À 5, il sera dynamisé et laissera remonter librement les suggestions ou les capacités cachées dont j'ai besoin pour changer véritablement mon existence.

" 2. De mon inconscient commencent à affluer de plus en plus de suggestions et de capacités cachées. Au bout des deux cycles respiratoires à venir, ma conscience sera complètement réceptrice de celles-ci.

" 3. Premier cycle : J'expire, mon inconscient m'envoie des suggestions ou des capacités cachées auxquelles je suis complètement ouvert. J'inspire, mon inconscient m'envoie des suggestions ou des capacités cachées auxquelles je suis complètement ouvert.

" 4. Deuxième cycle : J'expire, mon inconscient m'envoie toujours plus de suggestions ou des capacités cachées auxquelles je suis complètement ouvert. J'inspire, mon inconscient m'envoie toujours plus des suggestions ou des capacités cachées auxquelles je suis complètement ouvert.

" 5. Voilà, ma conscience est complètement réceptrice des suggestions ou des capacités cachées envoyées par mon inconscient. "

- Restez dans cet état et laissez venir toutes les informations remontant de votre inconscient. Ne pratiquez aucune censure. Acceptez toute idée, image, pensée, même les plus absurdes (apparemment), les plus folles, les plus irréalistes (en apparence)...

Si ces suggestions arrivent à votre conscience, elles ont leur raison d'être, quelles que soient leurs formes.

Contentez-vous d'être un récepteur passif. Ne portez aucun jugement. L'inconscient à sa propre logique souvent fort différente de la nôtre.

- Ouvrez les yeux et revenez à votre état de conscience habituel en douceur en programmant, par exemple, une formule du type : " Voilà, cette séance subliminale est maintenant finie. Je vais revenir à mes activités (ou je vais m'endormir si vous pratiquez au coucher). "

En option

- Notez dans votre cahier les grandes lignes des principales suggestions conscientisées durant la séance.

Il est fort probable que, dès le début, vous connaissiez un fort afflux d'idées car votre inconscient est un réservoir quasiment inépuisable à votre service. Aussi, contentez-vous de reporter uniquement les dix premières suggestions ou capacités cachées apparues.

Ensuite, votre attitude dépend du temps que vous pouvez consacrer à cette auto-analyse.

De toutes les façons dites-vous bien que si avez été capable de mémoriser ces inspirations subliminales, elles sont maintenant implantées dans votre conscience.

Vous êtes tout à fait libre de les faire germer, de les utiliser à votre guise... ou de les rejeter !

Vous pouvez les laisser suivre leur chemin dans votre esprit ou y penser de temps en temps dans la journée.

Ces suggestions imprégneront automatiquement vos prochaines pensées suivant un phénomène psychologique dit d'incubation d'après lequel une idée fréquemment conscientisée finit par influencer notre comportement.

Si vous avez le temps, pratiquez votre propre analyse. Réfléchissez au sens de vos idées subliminales et tâchez d'en tirer des enseignements. Sinon, faites-le un peu plus tard, le jour même ou le lendemain. En tout cas, avant votre prochaine séance ou au début de celle-ci.

Quelle que soit la solution choisie (incubation ou analyse), les suggestions implantées dans votre conscience finiront par changer votre mental et diriger vos actions.

2ème possibilité.

Suggestion volontaire de l'inconscient par l'opérateur.

La deuxième solution pour tirer le maximum de bénéfices de la phase 3 est d'implanter volontairement des suggestions dans votre inconscient.

Il est conseillé de ne l'expérimenter qu'après au moins une semaine de pratique de la remontée libre des suggestions de l'inconscient.

Cette seconde possibilité demande une bonne maîtrise de la méthode subliminale. Après huit jours de la première option, vous serez suffisamment habitué à celle-ci pour appliquer plus rapidement et plus efficacement une implantation consciente de vos désirs dans l'inconscient.

Une fois votre seuil de conscience abaissé à la fin de la phase 2, procédez comme suit :

- Toujours les yeux fermés, en suivant votre respiration abdominale, énoncez la formule suivante : " Voilà, je suis maintenant dans un état de détente corporelle et mentale total, le seuil de ma conscience est abaissé. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, ma conscience étant ouverte, j'implanterai librement dans mon inconscient une suggestion.

" 1. Mon inconscient est mon autre allié précieux. À 5, il sera dynamisé et recevra librement une suggestion dont j'ai besoin pour changer véritablement mon existence.

" 2. Mon inconscient est totalement réceptif. Au bout des deux cycles respiratoires à venir, ma suggestion s'implantera définitivement et résolument dans mon inconscient.

" 3. Premier cycle : J'expire, mon inconscient reçoit ma suggestion (énoncez-la et si possible visualisez-vous dans cette situation). J'inspire, mon inconscient reçoit ma suggestion (énoncez-la et si possible visualisez-vous dans cette situation).

" 4. Deuxième cycle : J'expire, mon inconscient reçoit ma suggestion (énoncez-la et si possible visualisez-vous dans cette situation). J'inspire, mon inconscient reçoit ma suggestion (énoncez-la et si possible visualisez-vous dans cette situation).

" 5. Voilà, mon inconscient a reçu de façon définitive et durable ma suggestion, qui, à partir de cet instant, va changer le cours de mon existence. "

- Restez dans cet état et visualisez votre suggestion en vous imaginant dans la situation décrite.

Par exemple, si vous désirez gagner beaucoup d'argent, voyez-vous entouré de richesses matérielles, ou visualisez des liasses de billet, un compte en banque bien rempli...

Ne pratiquez aucune censure. Imaginez toute idée, image, pensée, même les plus folles, les plus irréalistes ou les plus inimaginables (pour l'instant) pour parvenir à votre but.

Si vous formez ces suggestions, elles ont leur raison d'être, quelles que soient leurs formes.

Soyez cette fois un émetteur actif. Investissez-vous dans vos visualisations. L'inconscient possède sa propre logique souvent fort différente de la nôtre. Gravez-y vos idées de toutes les manières possibles, même les plus originales ou apparemment impossibles à réaliser.

- Ouvrez les yeux et revenez à votre état de conscience habituel en douceur en programmant, par exemple, une formule du type : " Voilà, cette séance

subliminale est maintenant finie. Je vais revenir à mes activités (ou je vais m'endormir si vous pratiquez au coucher). "

En option

- Notez dans votre cahier les grandes lignes des principales suggestions implantées durant la séance.

Ensuite, votre attitude dépend du temps que vous pouvez consacrer à cette auto-analyse.

De toutes façons dites-vous bien que si avez été capable de mémoriser ces idées subliminales, elles sont maintenant implantées dans votre conscience.

Vous pouvez les laisser faire leur chemin dans votre esprit en y pensant de temps en temps dans la journée. Ses suggestions imprégneront automatiquement vos prochaines pensées suivant le phénomène psychologique d'incubation. décrit plus haut.

Si vous avez le temps, réfléchissez à leur sens et tâchez d'en tirer des enseignements. Sinon, faites-le un peu plus tard, le jour même ou le lendemain. En tout cas, avant votre prochaine séance ou au début de celle-ci.

Quelle que soit la solution choisie (incubation ou analyse), les suggestions implantées dans votre conscience finiront par changer votre mental et diriger vos actions.

Remémorez-vous autant de fois que possible dans la journée vos suggestions et vos visualisations.

Adaptez votre conduite à celles-ci en matérialisant le plus possible dans la réalité les situations imaginées dans vos séances subliminales.

Vous assurerez l'implantation durable d'un désir dans l'inconscient en l'invoquant pendant quinze séances quotidiennes consécutives.

C'est la durée moyenne de réalisation de n'importe quel vœu à condition de pratiquer régulièrement la méthode subliminale, avec conviction et l'esprit ouvert.

Avertissement

Souvent, vos souhaits seront exaucés avant ce délai, mais il se peut aussi que vous ayez besoin de plus de temps pour y parvenir. Si c'est le cas, n'en rejetez la faute sur la méthode subliminale (elle est éprouvée depuis des années par des centaines de personnes).

Rappelez-vous bien que la durée indicative citée n'est qu'une moyenne arithmétique. Ainsi, certains ont mis moins de temps, mais d'autres, plus !

Si vous dépassez ce délai, ne culpabilisez pas ou ne vous considérez pas comme inférieur aux autres

Si cela arrive, plutôt que de se faire des reproches, apprenez à connaître votre propre vitesse de développement personnel. Conformez-vous ensuite à celle-ci plutôt que d'essayer de forcer votre nature.

De plus, cette durée varie en fonction des souhaits. Ainsi, une personne ayant trouvé la femme de sa vie en dix jours aura peut-être besoin d'un mois pour obtenir une augmentation, alors que pour un autre individu, ce sera le contraire !

La méthode subliminale est souple. Au demeurant, notez que les délais d'attente de réalisation des souhaits diminuent proportionnellement à la régularité de pratique.

RAPPEL COMPLET DES DEUX VERSIONS DE LA MÉTHODE SUBLIMINALE

Vous avez étudié pour l'instant la méthode subliminale d'une manière détaillée et éclatée.

Pour faciliter votre entraînement, vous trouverez ci-dessous le condensé des deux manières d'utiliser le pouvoir subliminal sans les commentaires afférents.

Méthode subliminale complète de remontée libre des suggestions de l'inconscient

A) Phase préliminaire

Pratique de la respiration abdominale en journée.

- Concentrez-vous sur le rythme de votre respiration en commençant par une expiration.

Quand vous expirez, soyez conscient de votre expiration. Quand vous inspirez, prenez conscience de votre inspiration.

Contentez-vous de constater passivement que vous respirez, sur l'expiration puis sur l'inspiration

B) Phase 1. La détente corporo-mentale. 5 MN.

- Allongez-vous, asseyez-vous confortablement dans un endroit calme, puis fermez les yeux.

- Pratiquez une dizaines de respirations abdominales jusqu'à ce qu'elles deviennent lentes et profondes.

- Détendez progressivement (en les visualisant) toutes les parties de votre corps dans l'ordre suivant : (pieds, mollets, cuisses) gauches puis droits, fesses, abdomen, plexus solaire, poitrine, (mains, avant-bras, bras) gauches puis droits, épaules, bas, milieu puis haut du dos, arrière puis haut du crâne, front, mâchoires, le point situé entre les sourcils à la racine du nez, appelé glande pinéale.

C) Pacification de l'esprit (option)

- *En cas d'esprit insuffisamment pacifié, Dites : " Mon corps est parfaitement détendu (ressentez véritablement cette sensation, sinon recommencez la phase de relaxation corporelle). Mon esprit est en train de connaître progressivement le même état de pacification. Je vais compter jusqu'à 5. À 5 , je serai complètement pacifié.*

" 1. Mon corps est complètement décontracté, mon esprit à son tour expérimente le même bien-être...

" 2. Au bout des deux cycles de respiration à venir, mon esprit sera plus apaisé...

" 3. Premier cycle : J'expire, mon esprit se détend. J'inspire, mon esprit se détend...

" 4. Deuxième cycle : J'expire, mon esprit se détend. J'inspire, mon esprit se détend...

" 5. Voilà, mon esprit est complètement détendu. Il est en harmonie avec mon corps. "

D) Phase 2. Abaissement du seuil de conscience. 5 MN.

- Les yeux fermés, toujours conscient de votre rythme respiratoire devenu ample, déclarez : " Voilà, je suis maintenant dans un état de détente corporelle et mentale total, prêt à abaisser le seuil de ma conscience. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, mon degré de défense mentale sera nul, ma conscience permettra la remontée libre des suggestions de mon inconscient.

" 1. Ma conscience n'est pas mon ennemie, mais une alliée précieuse. À 5, elle sera dans un état de détente aussi profond que mon corps et mon mental...

" 2. Je sens qu'elle commence déjà à abaisser ses défenses. (Ne vous contentez pas de mentaliser cette formule mais ressentez vraiment la sensation associée). Au bout des deux cycles respiratoires à venir, elle sera complètement ouverte à la remontée libre des suggestions de mon inconscient.

" 3. Premier cycle : J'expire, mon seuil de vigilance conscient s'abaisse. J'inspire, mon seuil de vigilance conscient s'abaisse.

" 4. Deuxième cycle : J'expire, mon seuil de vigilance consciente s'abaisse encore plus. J'inspire, mon seuil de vigilance consciente s'abaisse encore plus.

" 5. Voilà, mon seuil de conscience est complètement abaissé. Il est prêt à la remontée libre des suggestions de mon inconscient.. "

E) Phase 3. Remontée libre des suggestions. 5 MN.

Une fois votre seuil de conscience abaissé à la fin de la phase 2, procédez comme suit :

- Les yeux toujours fermés, en suivant votre respiration abdominale, énoncez la formule : " Voilà, je suis maintenant dans un état de détente corporelle et mentale total, le seuil de ma conscience est abaissé. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, ma conscience étant ouverte, les suggestions (ou mes capacités cachées) remonteront librement de mon inconscient.

" 1. Mon inconscient est mon allié précieux. À 5, il sera dynamisé et laissera remonter librement les suggestions ou les capacités cachées dont j'ai besoin pour changer véritablement mon existence.

" 2. De mon inconscient, commencent à affluer de plus en plus de suggestions et de capacités cachées. Au bout des deux cycles respiratoires à venir, ma conscience sera complètement réceptrice de celles-ci.

3 ". Premier cycle : J'expire, mon inconscient m'envoie des suggestions ou des capacités cachées auxquelles je suis complètement ouvert. J'inspire, mon inconscient m'envoie des suggestions ou des capacités cachées auxquelles je suis complètement ouvert.

" 4 ". Deuxième cycle : J'expire, mon inconscient m'envoie toujours plus de suggestions ou des capacités cachées auxquelles je suis complètement ouvert. J'inspire, mon inconscient m'envoie toujours plus de suggestions ou de capacités cachées auxquelles je suis complètement ouvert.

" 5. Voilà, ma conscience est complètement réceptrice des suggestions ou des capacités cachées envoyées par mon inconscient. "

- Restez dans cet état et laissez venir toutes les informations remontant de votre inconscient. Ne pratiquez aucune censure. Acceptez toute idée, image, pensée, même les plus absurdes (apparemment), les plus folles, les plus irréalistes (en apparence)...

Si ces suggestions arrivent à votre conscience, elles ont leur raison d'être, quelles que soient leurs formes.

Contentez-vous d'être un récepteur passif. Ne portez aucun jugement. L'inconscient à sa propre logique souvent fort différente de la nôtre.

- Ouvrez les yeux et revenez à votre état de conscience habituel en douceur en programmant, par exemple, une formule du type : " Voilà, cette séance

subliminale est maintenant finie. Je vais revenir à mes activités (ou je vais m'endormir si vous pratiquez au coucher). "

(Option)

- Notez dans votre cahier les principales suggestions conscientisées durant la séance. (...) Contentez-vous de reporter uniquement les dix premières suggestions ou capacités cachées apparues.

Méthode subliminale complète de suggestion volontaire de l'inconscient

Phase préliminaire

Phase 1. La détente-visualisation du corps.

Phase 2. Abaissement du seuil de conscience.

Voir ci-dessus Méthode subliminale complète de remontée libre des suggestions de l'inconscient

Phase 3. Suggestion volontaire de l'inconscient.

Une fois votre seuil de conscience abaissé à la fin de la phase 2, procédez comme suit :

- Toujours les yeux fermés, en suivant toujours votre respiration abdominale, énoncez la formule : " Voilà, je suis maintenant dans un état de détente corporelle et mentale total, le seuil de ma conscience est abaissé. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, ma conscience étant ouverte, j'implanterai librement dans mon inconscient une suggestion (énoncez-la).

" 1. Mon inconscient est mon allié précieux. À 5, il sera dynamisé et recevra librement la suggestion suivante (énoncez-la) dont j'ai besoin pour changer véritablement mon existence.

" 2. Mon inconscient est totalement réceptif. Au bout des deux cycles respiratoires à venir, la suggestion suivante (énoncez-la) s'implantera définitivement et résolument dans mon inconscient.

" 3. Premier cycle : J'expire, mon inconscient reçoit ma suggestion (énoncez-la et si possible visualisez-vous dans cette situation) . J'inspire, mon inconscient (énoncez-la et si possible visualisez-vous dans cette situation).

" 4. Deuxième cycle : J'expire, mon inconscient reçoit ma suggestion (énoncez-la et si possible visualisez-vous dans cette situation) . J'inspire, mon inconscient (énoncez-la et si possible visualisez-vous dans cette situation)

" 5. Voilà, mon inconscient a reçu de façon définitive et durable cette suggestion (énoncez-la), qui, à partir de cet instant, va changer le cours de mon existence. "

- Restez dans cet état et visualisez votre suggestion en vous imaginant dans la situation décrite.

- Ouvrez les yeux et revenez à votre état de conscience habituel en douceur en programmant, par exemple, une formule du type : " Voilà, cette séance subliminale est maintenant finie. Je vais revenir à mes activités (ou je vais m'endormir si vous pratiquez au coucher). "

En option

Voir paragraphe correspondant dans Remontée libre des suggestions de l'inconscient.

Matérialisez progressivement dans votre vie quotidienne les suggestions implantées pendant vos séances.

Notre minutage donne quinze minutes de pratique totale pour les trois phases. C'est un délai moyen d'entraînement, le plus favorable à la réalisation de vos souhaits.

Néanmoins, chose promise, chose due ! Vous pouvez diminuer la durée de chaque partie en prenant, par exemple, la version courte de la détente corporelle pour rentrer dans le délai de dix minutes prôné depuis le début.

Vous possédez maintenant avec ces deux variantes de la méthode subliminale des armes imparables pour satisfaire tous vos désirs et changer votre vie de façon durable.

Chapitre 8

Petits " plus " pour améliorer votre pratique

Appliquez ces deux versions comme bon vous semble. Cependant leur richesse et leurs possibilités sont telles qu'il n'est pas inutile de vous indiquer une procédure générale de renforcement de votre concentration pour éviter la dispersion de l'esprit et augmenter vos chances de tirer rapidement profit du pouvoir subliminal.

De même, l'établissement d'un plan d'épanouissement personnel sera aussi un " plus " non négligeable.

Renforcer votre pouvoir de concentration

Comme nous l'avons répété à de multiples reprises, le succès de notre méthode tient à la brièveté des séances d'entraînement d'une durée de dix et quinze minutes maximum.

Pour profiter pleinement de ces entraînements condensés, il importe d'avoir une bonne capacité de concentration et de s'immerger totalement dans la méthode subliminale.

Si vous avez des problèmes à vous focaliser plus de quelques minutes, voire quelques secondes sur un même objet physique ou mental, entraînez-vous pendant une semaine à cette technique de renforcement du pouvoir de concentration.

Ensuite, vous pourrez profiter des immenses pouvoirs de la méthode subliminale en toute sérénité.

Revenez à cette technique s'il vous arrivait, par la suite, de manquer ou de perdre à nouveau votre concentration au cours de votre entraînement subliminal.

Exercice de renforcement de la concentration

Pour ce faire, choisissez un support de concentration motivant : photo de votre petite amie ou de votre animal préféré, objet usuel, bougie, pastille de couleur....

Cette méthode reprend les grandes lignes des deux premières phases subliminales car pour apprendre à focaliser votre conscience pendant cinq, puis dix et enfin quinze minutes sur le support choisi, il faut que votre esprit et votre corps

soient préalablement détendus. Ce qui implique de passer d'abord par la phase N° 1 de Détente corporo-mentale puis par la phase N°2 d'abaissement du seuil de conscience.

- Installez-vous confortablement, allongé ou assis.
- Fermez les yeux et effectuez vingt cycles de respiration abdominale par concentration sur votre rythme naturel respiratoire sans forcer, en commençant toujours par une expiration. Il s'approfondira de lui-même.
- Détendez progressivement en les visualisant toutes les parties de votre corps dans l'ordre suivant : pieds, mollets, cuisses, fesses, abdomen, plexus solaire, poitrine, mains, avant-bras, bras, épaules, bas, milieu puis haut du dos, arrière puis haut du crâne, front, mâchoires, le point situé entre les sourcils à la racine du nez, appelé glande pinéale.
- Déclarez : " Mon corps est parfaitement détendu (ressentez véritablement cette sensation, sinon recommencez la phase de relaxation corporelle). Mon esprit est en train de connaître progressivement le même état de pacification. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, je serai complètement pacifié.
- " 1. Mon corps est complètement décontracté, mon esprit expérimente à son tour le même bien-être...
- " 2. Au bout des deux cycles de respiration à venir, mon esprit sera plus apaisé...
- " 3. Premier cycle : J'expire, mon esprit se détend. J'inspire, mon esprit se détend...
- " 4 ". Deuxième cycle : J'expire, mon esprit se détend. J'inspire, mon esprit se détend...
- " 5 ". Voilà, mon esprit est complètement détendu. Il est complètement en harmonie avec mon corps.
- " Je suis à même maintenant de me concentrer totalement sur (nommez votre support de concentration). "
- Ouvrez les yeux et focalisez votre attention pendant cinq minutes sur celui-ci (à programmer sur votre montre ou votre réveil).
Détaillez votre support entièrement (forme, couleur, composantes, volume...)
- Fermez à nouveau les yeux et continuez à " voir " cet objet et tous ces détails.
- Rouvrez les yeux et vérifiez l'exactitude de votre visualisation

Si vous êtes surpris par la sonnerie préprogrammée, vous étiez vraiment concentré sur votre support.

Sinon, recommencez cette opération jusqu'à ce que vous arriviez à ce résultat. Quand vous y êtes, programmez dix puis quinze minutes de concentration.

Au bout d'une semaine de cet entraînement quotidien, faites le point sur vos facultés de concentration.

Si vous en êtes toujours à cinq minutes, il est conseillé de recommencer une semaine de plus, sinon vous aurez du mal à vous concentrer sur la totalité de la méthode subliminale, qui dure de dix à quinze minutes !

Si vous arrivez à dix ou quinze minutes (c'est encore mieux) d'attention continue, vous pouvez entreprendre la méthode subliminale.

Élaborer un plan d'épanouissement hiérarchisé

Si effectivement, la méthode subliminale est une des voies de développement personnel les plus efficaces et les plus rapides, il est néanmoins recommandé de ne pas l'employer de manière trop velléitaire ou brouillonne sous risque de passer à côté de ses formidables possibilités.

Il est fondamental d'avoir un plan d'attaque afin de suivre une progression contrôlée et fructueuse.

Vous pouvez certes utiliser son fabuleux pouvoir pour résoudre des problèmes ponctuels et précis dans le domaine privée, professionnel ou social.

Il vous sera toujours d'un grand secours au coup par coup. Cependant, si vous visez une véritable transformation en profondeur, il importe de forger un scénario personnel d'épanouissement sur le long terme.

Pour cela, déterminez puis hiérarchisez vos objectifs.

Si l'on vous posait la question tout de go : " Pourquoi et comment comptez-vous utiliser la méthode subliminale ? " Vous ne manqueriez pas de bonnes raisons. Cependant, une fois celles-ci exposées, vous seriez sans doute embarrassé pour déterminer dans quel ordre commencer car vous avez sans doute de nombreux désirs à satisfaire dans des champs d'application très différents en même temps

Par quoi débiter : chercher la femme de votre vie ? avoir de la chance au jeu ? gagner beaucoup d'argent ? assouvir vos désirs sexuels ? se faire des amis ? obtenir une promotion ?...

Vous devez sans doute avoir ces envies et/ou beaucoup d'autres ! Pour déterminer la progression vous convenant la mieux, effectuez l'...

Exercice de hiérarchisation subliminale.

L'assimilation de cette technique sera facilitée par le fait qu'elle s'appuie sur la méthode subliminale de base et sur le principe du monoïdéisme (énonciation répétée d'une même suggestion ou motivation).

- Allongez-vous, asseyez-vous confortablement dans un endroit calme, puis fermez les yeux.

- Pratiquez une dizaine de respirations abdominales jusqu'à ce qu'elles deviennent lentes et profondes.

- Détendez progressivement (en les visualisant) toutes les parties de votre corps dans l'ordre suivant : (pieds, mollets, cuisses) gauches puis droits, fesses, abdomen, plexus solaire, poitrine, (mains, avant-bras, bras, épaules) gauches puis droits, bas, milieu puis haut du dos, arrière puis haut du crâne, front, mâchoires, le point situé entre les sourcils à la racine du nez, appelé glande pinéale en Occident (ou troisième oeil en Orient).

- Une fois la détente corporelle atteinte, dites : " Mon corps est parfaitement détendu (ressentez véritablement cette sensation, sinon recommencez la phase de relaxation corporelle). Mon esprit est en train de connaître progressivement le même état de pacification. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, je serai complètement pacifié.

" 1. Mon corps est complètement décontracté, mon esprit expérimente, à son tour, le même bien-être.

" 2. Au bout des deux cycles de respiration à venir, mon esprit sera plus apaisé.

" 3. Premier cycle : J'expire, mon esprit se détend. J'inspire, mon esprit se détend.

" 4. Deuxième cycle : J'expire, mon esprit se détend. J'inspire, mon esprit se détend.

" 5. Voilà, mon esprit est complètement détendu. Il est complètement en harmonie avec mon corps. "

Il est important de ne pas uniquement répéter ces formules mentalement, mais de ressentir vraiment les sensations induites.

- Les yeux toujours fermés, conscient de votre rythme respiratoire devenu ample, déclarez : " Voilà, je suis maintenant dans un état de détente corporelle et mentale total, prêt à abaisser le seuil de ma conscience. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, mon degré de défense mentale abaissé, ma conscience permettra la remontée libre de mon inconscient de mes motivations et désirs les plus chers.

" 1. Ma conscience n'est pas mon ennemie, mais une alliée précieuse. À 5, elle sera dans un état de détente aussi profond que celui que connaissent mon corps et mon mental.

" 2. Je sens que ma conscience commence déjà à abaisser ses défenses. (Ne vous contentez pas de mentaliser cette formule, mais ressentez vraiment la sensation associée). Au bout des deux cycles respiratoires à venir, elle sera complètement ouverte à la remontée libre de mes motivations et désirs les plus chers en provenance de mon inconscient. "

" 3. Premier cycle : J'expire, mon seuil de vigilance consciente s'abaisse. J'inspire, mon seuil de vigilance consciente s'abaisse.

" 4. Deuxième cycle : J'expire, mon seuil de vigilance consciente s'abaisse encore plus. J'inspire, mon seuil de vigilance consciente s'abaisse encore plus.

" 5. Voilà, mon seuil de conscience est complètement abaissé. Il est prêt à la remontée libre de mes motivations et désirs les plus chers en provenance de mon inconscient. "

- Restez dans cet état de bien-être en vous ouvrant totalement aux suggestions remontant de l'inconscient. Laissez-les s'exprimer dans votre esprit. Ne vous censurez pas. Ne refoulez pas même les plus folles, les plus irréalistes d'entre elles, notamment dans le domaine sexuel.

Il n'existe pas d'autre morale que celle que vous bâtissez vous-même au cours de votre vie. Vous pouvez assouvir toutes vos envies et vos fantasmes à condition que cela ne se fasse pas au détriment de l'intégrité physique ou mentale d'une autre personne.

De même, la méthode subliminale est compatible avec toutes les idées religieuses, politiques, culturelles ou philosophiques.

- Notez dans votre cahier de progression tous les désirs apparus pendant cette séance, sans aucune censure, nous le répétons, et dans l'ordre où vous désirez les voir se réaliser.

Les souhaits qui vous semblent les plus impossibles à atteindre aujourd'hui seront votre réalité de demain si vous employez quotidiennement la méthode subliminale.

Cet exercice de hiérarchisation sera la pierre angulaire de tout votre cheminement car, régulièrement, vous y noterez vos progrès et vérifierez le suivi de votre plan de progression.

Chapitre 9

Les grands domaines subliminaux

À ce stade de votre initiation pratique, vous avez déjà sans doute pratiqué la méthode subliminale avec succès au coup par coup ou dans le cadre d'une progression hiérarchisée.

Le pouvoir subliminal est tellement puissant et ses domaines d'application si vastes qu'il est difficile de fixer un cadre trop strict à votre entraînement.

En effet, chacun possède un vécu particulier et connaît des problèmes spécifiques dont il doit se débarrasser à sa manière et à son rythme. Imposer une marche à suivre trop rigide ne pourrait donc qu'entraver votre progression.

Depuis les débuts de la méthode subliminale, il a été possible, avec l'expérience, de l'améliorer pour la rendre plus efficace. Il y a encore cinq ans, il fallait trente minutes d'entraînement quotidien pour obtenir des résultats ! Alors que maintenant dix à quinze minutes suffisent pour arriver à la même efficacité.

Est-il possible de condenser encore plus cette technique ? Honnêtement, nous ne le pensons pas. Nous avons atteint la durée de pratique minimum acceptable, du moins pour proposer une méthode d'épanouissement personnel sérieuse et non une recette miracle illusoire de plus !

Vous vous entraînez avec la dernière et la plus aboutie de toutes les versions possibles. On ne pourra pas faire mieux.

Cependant, il y a tant de possibilités d'applications subliminales que cela désoriente parfois les pratiquants.

En effet, même les plus avancés nous font partager chaque mois les nombreuses surprises et les découvertes résultant de leur pratique. Parfois même, ils découvrent des applications originales que nous n'avions même pas imaginées !

Il a donc fallu codifier un certain nombre de domaines d'application pour faciliter l'emploi du pouvoir subliminal.

Nous vous proposons ci-dessous des variantes adaptées à plusieurs grands champs subliminaux.

Elles vous permettront d'affiner votre initiation, d'améliorer votre pratique et de varier le contenu de vos séances d'entraînement.

Que vous soyez débutant ou confirmé, ce chapitre enrichira votre expérimentation, rafraîchira la routine dans laquelle vous auriez pu tomber,

stimulera votre motivation ou vous aidera à rectifier des erreurs communément commises dans l'application du processus subliminal.

Les principaux champs d'application sont :

1- La vie privée : rencontrer l'âme soeur, améliorer sa vie de famille, former ou consolider son couple, renforcer les relations parents-enfants, assouvir ses envies et sa sexualité...

2- La vie intérieure : attirer le respect, exploiter ses qualités, se débarrasser de ses travers, se protéger contre les personnes et les sorts, développer ses pouvoirs psychiques, deviner les pensées des autres...

3- La vie professionnelle : gagner plus d'argent, trouver ou changer emploi, avoir une promotion...

4- La vie sociale : se faire des amis, cultiver ses relations, accélérer votre promotion sociale...

Chacun de ses champs comprend les domaines d'application les plus courants de la vie quotidienne. Ils sont traités de manière générale pour pouvoir les adapter plus facilement à votre situation actuelle.

Ces quatre secteurs ne sont pas rigides. Vous pouvez les compléter en fonction de vos propres désirs, mais ils vous indiqueront au moins quelle variante utiliser.

Pour démontrer la grande diversité des possibilités subliminales, les deux premières variantes seront fondées sur la suggestion volontaire de l'inconscient, et les deux dernières sur la remontée libre des suggestions de l'inconscient.

- 1-

Variante subliminale pour dynamiser la Vie Privée

Rencontrer l'âme soeur, améliorer sa vie de famille, former ou consolider son couple, renforcer les relations parents-enfants, assouvir ses envies et sa sexualité...

Le champ de la vie privée est à travailler en priorité car il ressort du domaine de l'affectif, des sentiments profonds qui conditionnent souvent notre conduite dans les autres aspects de notre vie.

Si nous souhaitons le bonheur total, la priorité est souvent donné à celui que nous pouvons atteindre dans la vie privée. La sensibilité humaine a besoin de bases solides pour s'exprimer afin que nous soyons des jouisseurs mais non pas des esclaves de nos sens, notamment dans le domaine de la sexualité.

La variante subliminale proposée ici concernera la recherche de l'âme soeur.

Vous pourrez ensuite appliquer cet exemple aux autres situations concernant la Vie Privée par une simple transposition de termes.

Avertissement

L'application des variantes de la méthode subliminale est facilitée par le fait qu'elles comprennent les mêmes trois phases de base (Détente corporo-mentale, Abaissement du seuil de conscience habituel, Remontée libre des suggestions de l'inconscient ou Suggestion volontaire de celui-ci par l'opérateur.)

Les deux premières étant d'ailleurs communes ne seront pas répétées mais signalées par un simple renvoi à la Méthode subliminale de base. Les ayant déjà utilisées, vous n'aurez pas de difficulté à les pratiquer.

En revanche, les phases 3 de chaque champ d'application seront explicitées car elles comportent de sensibles différences.

Pour tirer tout le bénéfice de ces variantes subliminales, il est conseillé de les pratiquer pendant au moins quinze minutes. Étant déjà habitué aux différentes conditions de pratique et aux trois étapes de la méthode de base, vous n'aurez pas trop de mal à vous concentrer pour en tirer rapidement les meilleurs avantages.

1- Détente corporo-mentale

Voir paragraphe correspondant de Méthode Subliminale de base.

2- Abaissement du seuil de conscience habituel

Voir paragraphe correspondant de Méthode Subliminale de base.

3- Suggestion volontaire de l'inconscient par l'opérateur.

Une fois votre seuil de conscience abaissé à la fin de la phase 2, procédez comme suit :

- Imaginez qu'au milieu de votre poitrine naisse et grandisse progressivement une bulle jaune, légèrement translucide.
- Concentrez toute votre attention sur celle-ci. "Voyez-la" en détail. Appréciez sa forme circulaire parfaite et la teinte jaune de sa surface.
- Faites-la grandir jusqu'à vous englober complètement.
- Imaginez que vous baignez dans sa lumière jusqu'à ressentir une sensation de calme et d'apaisement.
- Immergez-vous dans cet état pendant cinq minutes.
- Concentrez-vous à nouveau sur votre respiration. Effectuez cinq cycles (inspir + expir) profonds de respiration abdominale.

- Toujours les yeux fermés, en continuant à suivre votre respiration abdominale, énoncez la formule : " Voilà, je suis maintenant dans un état de détente corporelle et mentale total, le seuil de ma conscience est abaissé. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, ma conscience étant ouverte, j'implanterai librement dans mon inconscient la suggestion suivante : 'Grâce à la méthode subliminale, je suis en train de trouver la femme de ma vie. "

" 1. Mon inconscient est un autre allié précieux pour y parvenir. À 5, il sera dynamisé et recevra librement mon désir de trouver la femme de ma vie dont j'ai besoin pour changer véritablement mon existence.

" 2. Mon inconscient est totalement réceptif. Au bout des deux cycles respiratoires à venir, mon désir puissant s'implantera définitivement et résolument dans mon inconscient.

3. Premier cycle : J'expire, mon inconscient reçoit ma suggestion de trouver la femme de ma vie. (Si possible visualisez-vous dans une situation favorable à cette rencontre ainsi que cette femme si vous la connaissez déjà). J'inspire, mon inconscient reçoit ma suggestion de trouver la femme de ma vie. (Si possible visualisez-vous dans une situation favorable à cette rencontre ainsi que cette femme si vous la connaissez déjà).

" 4. Deuxième cycle : J'expire, le désir de trouver la femme de ma vie s'implante encore plus dans mon inconscient. (Si possible visualisez-vous dans une situation favorable à cette rencontre ainsi que cette femme si vous la connaissez déjà). J'inspire, le désir de trouver la femme de ma vie s'implante encore plus dans mon inconscient. (Si possible visualisez-vous dans une situation favorable à cette rencontre ainsi que cette femme si vous la connaissez déjà).

" 5. Voilà, mon inconscient a reçu de façon définitive et durable le désir de trouver la femme de ma vie qui, à partir de cet instant, va changer le cours de mon existence. (Si possible visualisez-vous dans une situation favorable à cette rencontre ainsi que cette femme si vous la connaissez déjà). "

- Restez dans cet état et visualisez votre suggestion en imaginant la situation décrite.

- Ouvrez les yeux et revenez à votre état de conscience habituel en douceur en programmant, par exemple, une formule du type : " Voilà, cette séance subliminale est maintenant finie. Je vais revenir à mes activités (ou je vais m'endormir si vous pratiquez au coucher). Le désir de trouver la femme de ma vie est solidement implanté dans mon inconscient "

- Ensuite, dès que vous en avez la possibilité, si possible immédiatement après cette séance, quand vos visualisations sont encore " fraîches ", notez dans votre cahier les grandes lignes de la suggestion implantée dans votre inconscient.

Conseils de pratique

Pour faciliter la réalisation d'un désir, pratiquez ce même exercice au moins pendant une semaine sur un rythme quotidien ou jusqu'à la réalisation effective de celui-ci.

N'exercez aucune censure. Acceptez toute idée, image, pensée, même les plus absurdes (apparemment), les plus folles, les plus irréalistes (en apparence), à même de faciliter la matérialisation de votre envie profonde.

Si vous implantez ces " folles " suggestions dans votre inconscient, elles ont leur raison d'être, quelles que soient la forme sous laquelle vous le faites. Plus vous serez original dans vos idées et vos visualisations, plus elles auront de chance de s'implanter de façon durable en vous.

Laissez s'exprimer votre imagination et vous serez sans nul doute surpris par sa richesse dont dépend celle de votre existence. En effet, si déjà vous limitez votre pouvoir créateur dans votre jardin secret mental où personne ne vous juge ni ne vous regarde, comment voulez-vous parvenir à la réalisation de vos souhaits dans la réalité ?

Soyez un émetteur actif. Investissez-vous dans vos visualisations. L'inconscient a sa propre logique souvent fort différente de la nôtre. Gravez-y vos idées de toutes les manières possibles, même les plus originales ou apparemment impossibles à réaliser.

De même, entamez tout action allant dans le sens désiré ou profitez de toutes les situations ou occasions favorables de réaliser votre suggestion qui ne manqueront pas de se présenter rapidement.

Dans notre exemple, vous rencontrerez soudainement des inconnues à votre goût, ou si vous connaissez déjà celle que vous désirez, des opportunités vous seront offertes d'attirer son attention, de l'inviter ou de la séduire.

Soyez vigilant et ouvert à tous les signes pour éviter de passer à côté de la chance de votre vie.

Dites-vous bien que les suggestions implantées dans votre conscience finiront toujours par changer votre mental et diriger vos actions à condition d'être régulier dans votre pratique de la méthode subliminale.

Remémorez-vous autant de fois que possible dans la journée vos suggestions et vos visualisations pour accélérer les effets du formidable pouvoir mis en marche dès votre première séance de pratique.

Variante subliminale pour dynamiser la Vie Intérieure

Avoir la chance, attirer le respect, exploiter ses qualités, se débarrasser de ses travers, se protéger contre les personnes et les sorts, développer ses pouvoirs psychiques ignorés, deviner les pensées des autres, découvrir ses possibilités cachées...

Après le domaine affectif, celui de la Vie Intérieure est à renforcer en second car nos pensées, nos paroles et nos actions dépendent de sa richesse et de sa solidité.

Pouvoir solidifier ses qualités et découvrir ses ressources est un atout considérable pour réussir sa vie.

" L' essentiel est invisible au regard. " a dit le grand écrivain Antoine de Saint-Exupéry.

Cette citation pourrait être la devise de cette partie tant notre Vie Intérieure inaccessible aux autres a besoin d'être foisonnante pour atteindre le véritable bonheur.

La variante subliminale proposée ici concernera la renforcement de vos qualités. Vous pourrez ensuite appliquer celle-ci par une simple transposition de termes aux autres situations du champ d'action de la Vie Intérieure.

Avertissement

Lire celui de la variante subliminale précédente

Préalablement à la première phase, faites une liste des qualités que vous aimeriez posséder . Choisissez celle qui vous importe le plus. Nous prendrons l'exemple de la volonté.

1- Détente corporo-mentale

Voir paragraphe correspondant de Méthode Subliminale de base.

2- Abaissement du seuil de conscience habituel

Voir paragraphe correspondant de Méthode Subliminale de base.

3- Suggestion volontaire de l'inconscient par l'opérateur.

Une fois votre seuil de conscience abaissé à la fin de la phase 2, procédez comme suit :

- Imaginez qu'au milieu de votre poitrine naisse et grandisse progressivement une pyramide blanche, légèrement translucide.

- Concentrez toute votre attention sur celle-ci. "Voyez-la" en détail. Appréciez sa forme conique parfaite et la teinte blanche de sa surface.

- Faites-la grandir jusqu'à vous englober complètement.

- Imaginez que vous baignez dans sa lumière jusqu'à ressentir une sensation de calme et d'apaisement.

- Immergez-vous dans cet état pendant cinq minutes.

- Concentrez-vous à nouveau sur votre respiration. Effectuez cinq cycles (inspir + expir) profonds de respiration abdominale.

- Toujours les yeux fermés, en continuant à suivre votre respiration abdominale, énoncez la formule : " Voilà, je suis maintenant dans un état de détente corporelle et mentale total, le seuil de ma conscience abaissé. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, ma conscience étant ouverte, j'implanterai librement dans mon inconscient la suggestion suivante : Grâce à la méthode subliminale, je suis en train d'acquérir plus de volonté. "

- " 1. Mon inconscient est mon allié précieux. À 5, il sera dynamisé et recevra librement mon désir d'avoir la volonté dont j'ai besoin pour changer véritablement mon existence.

- " 2. Mon inconscient est totalement réceptif. Au bout des deux cycles respiratoires à venir, la " volonté " s'implantera définitivement et résolument dans mon inconscient.

- " 3. Premier cycle : J'expire, mon inconscient reçoit ma suggestion de posséder plus de volonté. (Visualisez-vous dans une situation où vous faites preuve de cette qualité). J'inspire, mon inconscient reçoit ma suggestion de posséder plus de volonté. (Visualisez-vous dans la même situation où vous faites preuve de cette qualité)

- " 4. Deuxième cycle : J'expire, dans mon inconscient s'implante davantage le désir de posséder plus de volonté. (Visualisez-vous dans une situation où vous faites preuve de cette qualité). J'inspire, dans mon inconscient s'implante davantage le désir de posséder plus de volonté. (Visualisez-vous dans la même situation où vous faites preuve de cette qualité).

- " 5. Voilà, mon inconscient a reçu de façon définitive et durable le désir de posséder plus de volonté. (Visualisez-vous dans une situation où vous faites preuve de cette qualité). Cette véritable arme mentale qui, à partir de cet instant, va changer le cours de mon existence. "

- Restez dans cet état et visualisez votre suggestion en vous imaginant dans la situation décrite.

- Ouvrez les yeux et revenez à votre état de conscience habituel en douceur en programmant, par exemple, une formule du type : " Voilà, cette séance subliminale est maintenant finie. Je vais revenir à mes activités (ou je vais m'endormir si vous pratiquez au coucher). Le désir de posséder plus de volonté est solidement implanté dans mon inconscient "

- Ensuite, dès que vous en avez la possibilité, si possible immédiatement, alors que vos visualisations sont encore " fraîches ", notez dans votre cahier les grandes lignes de cette suggestion implantée dans votre inconscient durant la séance.

Conseils pratiques : Voir paragraphe correspondant de la variante subliminale N°1.

- 3 -

Variante subliminale pour dynamiser la Vie Professionnelle

Gagner plus d'argent, trouver ou changer d'emploi, avoir une augmentation, bénéficier d'un meilleur poste...

La vie professionnelle est un champ d'application méconnu de la méthode subliminale tant ses domaines d'activités (exposés ci-dessus en sous-titre) semblent échapper à notre volonté. Or, que ce soit pour connaître la richesse, trouver un emploi ou obtenir une promotion, notre concours actif à la réalisation de ces souhaits est fondamental.

La variante subliminale proposée ici concernera les gains d'argent. Vous pourrez ensuite appliquer celle-ci par une simple transposition de termes aux autres " activités " du champ d'action de la Vie Professionnelle

Cet exercice s'appuie sur la remontée libre des suggestions de l'inconscient.

Avertissement

Se reporter à celui de Variante subliminale N°1

1- Détente corporo-mentale

Voir paragraphe correspondant de Méthode Subliminale de base.

2- Abaissement du seuil de conscience habituel

Voir paragraphe correspondant de Méthode Subliminale de base.

3- Remontée libre des suggestions de l'inconscient

Une fois votre seuil de conscience abaissé à la fin de la phase 2, procédez comme suit :

- Imaginez que votre corps s'élève lentement au-dessus du sol, jusqu'à une distance de cinquante centimètres à peu près.

- Une fois à cette hauteur, restez stationnaire et voyez-vous en train de flotter.

- Imaginez que votre fatigue vous quitte sous la forme de corbeaux noirs qui délaissent progressivement les différentes parties de votre corps : pieds, mollets, cuisses, fesses, abdomen, plexus solaire, poitrine, mains, avant-bras, bras, épaules, mâchoires, front, cheveux, arrière du crâne, haut du dos et bas du dos.

- Une fois cette opération mentale réalisée, restez en suspension dans l'air en état de relaxation profonde.

- Faites redescendre doucement votre corps et réintégrez mentalement votre enveloppe physique.

- Concentrez-vous à nouveau sur votre respiration. Effectuez cinq cycles (inspir + expir) profonds de respiration abdominale.

- Toujours les yeux fermés, en continuant à suivre votre respiration abdominale, énoncez la formule : " Voilà, je suis maintenant dans un état de détente corporelle et mentale total, le seuil de ma conscience est abaissé. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, ma conscience étant ouverte, je serai à l'écoute de mon inconscient d'où émergeront librement toutes les suggestions pouvant m'indiquer comment gagner plus d'argent.

" 1. Mon inconscient est un allié précieux. À 5, il sera dynamisé et laissera remonter librement les suggestions qui m'indiqueront comment gagner l'argent dont j'ai besoin pour changer véritablement mon existence..

" 2. Mon inconscient est totalement réceptif. De plus en plus de suggestions concernant les moyens de gagner de l'argent commencent à affluer de mon inconscient. Au bout des deux cycles respiratoires à venir, ma conscience sera complètement ouverte à ces idées.

"3. Premier cycle : J'expire, mon inconscient m'envoie des suggestions concernant la façon d'avoir plus d'argent auxquelles je suis complètement ouvert. J'inspire, mon inconscient m'envoie des suggestions concernant les moyens d'avoir plus d'argent auxquelles je suis complètement ouvert.

" 4. Deuxième cycle : J'expire, mon inconscient m'envoie davantage de suggestions concernant la façon de gagner plus d'argent auxquelles je suis complètement ouvert. J'inspire, mon inconscient m'envoie davantage de suggestions concernant la façon de gagner plus d'argent auxquelles je suis complètement ouvert.

" 5. Voilà, ma conscience est complètement réceptrice des suggestions remontant de mon inconscient pouvant m'indiquer comme avoir plus d'argent. Suggestions qui, à partir de cet instant, vont changer le cours de mon existence. "

- Restez dans cet état et laissez venir toutes les informations remontant de votre inconscient. Ne pratiquez aucune censure. Acceptez toute idée, image, pensée, même les plus absurdes (apparemment), les plus folles, les plus irréalistes (en apparence)...

- Ouvrez les yeux et revenez à votre état de conscience habituel en douceur en programmant, par exemple, une formule du type : " Voilà, cette séance subliminale est maintenant finie. Je vais revenir à mes activités (ou je vais m'endormir si vous pratiquez au coucher). Je suis décidé à mettre en pratique toutes les idées, même les plus surprenantes, concernant la meilleure façon de gagner plus d'argent "

- Ensuite, dès que vous en avez la possibilité, si possible immédiatement après, alors que vos visualisations sont encore " fraîches ", notez dans votre cahier les grandes lignes des suggestions captées durant la séance concernant uniquement le problème en question, ici : comment devenir riche.

Conseils pratiques :

Voir fin de la variante subliminale N° 1, en la complétant par les remarques suivantes spécifiques à la remontée libre des suggestions de l'inconscient.

Ne pratiquez aucune censure. Acceptez toute idée, image, pensée, même les plus absurdes (apparemment), les plus folles, les plus irréalistes (en apparence), à même de faciliter la matérialisation de votre envie profonde.

Si ces soi-disant " folles " suggestions sont remontées de votre inconscient, elles ont leur raison d'être, quelles que soient les formes sous lesquelles elles apparaissent. Plus ces idées et les visualisations associées seront originales, plus vous les mémoriserez de façon durable et motivante.

Soyez, cette fois, un récepteur actif à l'écoute de l'inconscient. Investissez-vous dans vos visualisations. L'inconscient a sa propre logique souvent fort différente de la nôtre. Conservez ses inspirations de toutes les manières possibles, même les plus originales ou (apparemment) impossibles à réaliser.

**Variante subliminale pour dynamiser
la Vie Sociale**

*Se faire des amis, cultiver ses relations, accélérer votre promotion sociale,
accéder à des responsabilités publiques...*

La vie sociale est un autre domaine de prédilection de la méthode subliminale tant il est important de soigner ou d'améliorer ses relations avec son entourage pour mener une existence équilibrée et faciliter son ascension dans la société.

La variante subliminale proposée ici concernera l'action de se faire des amis. Vous pourrez ensuite l'appliquer par une simple transposition de termes aux autres " activités " du champ de la Vie Sociale. Cet exercice s'appuie sur la remontée libre des suggestions de l'inconscient.

Avertissement

Se reporter à celui de Variante subliminale N° 1

1- Détente corporo-mentale

Voir paragraphe correspondant de Méthode Subliminale de base.

2- Abaissement du seuil de conscience habituel

Voir paragraphe correspondant de Méthode Subliminale de base.

3- Remontée libre des suggestions de l'inconscient

Une fois votre seuil de conscience abaissé à la fin de la phase 2, procédez comme suit :

- Affirmez une fois, à voix haute ou en votre for intérieur, votre " résolution " du jour, la raison pour laquelle vous faites cet exercice : " Je veux me faire des amis. "
- Pratiquez la respiration abdominale. Sur l'inspir, dites-vous que l'air respiré est composé de poudre d'or (couleur spirituelle régénérante).
- Arrêtez de respirer, marquer un temps d'arrêt et voyez cette poudre d'or descendre jusqu'à vos pieds, les entourer et les purifier.
- Expirez en imaginant que de vos narines sort une poudre de couleur noire chargée des impuretés que vous venez de nettoyer.
- Avant de reprendre un prochain cycle de respiration, faites une pause.
- inspirez à nouveau la poudre d'or
- Respectez un temps d'arrêt et " voyez " cette poudre d'or descendre, tourner autour de vos jambes et les purifier.
- Expirez en imaginant que de vos narines sort une poudre de couleur noire chargée des impuretés que vous venez de nettoyer.

- Avant de reprendre un prochain cycle de respiration, faites une pause. Ensuite, effectuez la même visualisation respiratoire pour purifier vos bras, votre ventre, votre poitrine et votre tête.

- Concentrez-vous à nouveau sur votre respiration. Effectuez cinq cycles (inspir + expir) profonds de respiration abdominale.

- Toujours les yeux fermés, en continuant à suivre votre respiration abdominale, énoncez la formule : " Voilà, je suis maintenant dans un état de détente corporelle et mentale total, le seuil de ma conscience est abaissé. Je vais compter jusqu'à 5. À 5, ma conscience étant ouverte, je serai à l'écoute de mon inconscient d'où émergeront librement les suggestions capables de m'indiquer comment me faire des amis.

" 1. Mon inconscient est un allié précieux. À 5, il sera dynamisé et laissera remonter librement les suggestions qui m'indiqueront comment me faire les amis dont j'ai besoin pour changer véritablement mon existence.

" 2. Mon inconscient est totalement réceptif. De mon inconscient, comment à affluer de plus en plus de suggestions concernant les moyens d'avoir des amis. Au bout des deux cycles respiratoires à venir, ma conscience sera complètement ouverte à ces idées.

" 3. Premier cycle. J'expire, mon inconscient m'envoie des suggestions auxquelles je suis ouvert concernant la façon d'avoir des (ou plus) d'amis . J'inspire, mon inconscient m'envoie des suggestions auxquelles je suis complètement ouvert concernant la façon d'avoir des (ou plus) d'amis.

" 4. Deuxième cycle. J'expire, mon inconscient m'envoie toujours plus de suggestions concernant la façon d'avoir des (ou plus) d'amis auxquelles je suis complètement ouvert. J'inspire, mon inconscient m'envoie toujours plus de suggestions concernant la façon d'avoir des (ou plus) d'amis auxquelles je suis complètement ouvert.

" 5. Voilà, ma conscience est complètement réceptrice des suggestions remontant de mon inconscient et m'indiquant comme avoir des (ou plus) d'amis. Suggestions qui, à partir de cet instant, vont changer le cours de mon existence. "

- Restez dans cet état et laissez venir toutes les informations remontant de votre inconscient. Ne pratiquez aucune censure. Acceptez toute image, pensée, même les plus absurdes, les plus folles, les plus irréalistes (en apparence)...

- Ouvrez les yeux et revenez à votre état de conscience habituel en douceur en programmant, par exemple, une formule du type : " Voilà, cette séance subliminale est maintenant finie. Je vais revenir à mes activités (ou je vais m'endormir si vous pratiquez au coucher). Je suis décidé à mettre en pratique toutes les idées, même les plus surprenantes, concernant la meilleure façon d'avoir des (ou plus) d'amis. "

- Ensuite, notez les grandes lignes des suggestions concernant le problème traité, ici : comment se faire des amis..

Conseils pratiques : Voir fin de Variante subliminale N°3.

CADEAU GRATUIT

Multiplier ses pouvoirs psychiques, attirer la chance et encore plus d'argent dans votre vie

Ce cadeau active le centre des plaisirs. C'est un peu comme si vous viviez un rêve merveilleux et permanent.

Dans cet état de sérénité, vous magnétisez votre esprit pour attirer la chance et l'argent. Cette technique a permis à ceux qui ont pu l'utiliser de gagner de petites fortunes.

Ce cadeau se base sur les merveilleuses ressources de l'hypnose, et plus précisément de l'autohypnose ou atteinte contrôlée par vous-même d'un état de résonance magnétique avec les forces de l'univers

C'est une des techniques les plus simples à mettre en oeuvre pour atteindre votre but. Pour tout outil, vous avez besoin du disque d'hypnose (voir dessin ci-contre). Il est conseillé de le fixer contre un mur ou sur le plafond plutôt que de le tenir à bout de bras afin d'éviter la fatigue qui ne tarderait pas à vous gagner et qui troublerait votre concentration.

- Asseyez-vous confortablement sur un siège, de préférence avec un dossier pour y appuyer votre tête, pieds bien à plat sur le sol, ou allongez-vous sur votre lit, bras le long du corps, jambes serrées.

- Pratiquez la respiration abdominale
- Concentrez votre attention (regard et esprit) sur le disque d'autohypnose.
- Pendant ce temps, dites-vous en boucle (de manière répétitive): " Plus je regarde ce disque et plus je me sens détendu... Mes paupières sont lourdes de plus en plus lourdes... Mes yeux se ferment... "
- Quand vos yeux sont fermés, induisez alors des formules positives concernant le problème à résoudre.

Vous utiliserez la technique du disque d'autohypnose *avant* tout emploi de la méthode subliminale destinée à avoir plus de chance (Variante N°2) ou à gagner plus d'argent (variante N°3).

Ce qui accélérera encore l'obtention des résultats déjà rapides obtenus grâce au pouvoir subliminal.



Disque d'autohypnose.