



CROYANCES & TRANSFORMATION

SE DÉSHYPNOTISER DES CROYANCES LIMITANTES

Frédéric VINCENT

ZEROMENTAL

RETROUVE CE QUE TU ES

« Ce livret est dédié à tous ceux qui ont l'impression de plafonner ou d'être bloqués dans leur évolution ainsi que tous les individus qui croient encore que le changement et la réalisation de soi ne seraient ni possibles, ni faciles, ni rapides, ni simples. »

Extrait de séminaire avec Frédéric VINCENT

Créateur du Zéro Mental
Spécialiste du Changement Rapide
Expert en Déshypnose

Ce présent ebook s'inspire directement d'un des derniers séminaires donnés par Frédéric Vincent.

L'alternance du vouvoiement et du tutoiement ou même parfois l'utilisation d'un langage parlé (courant) ont été laissés de façon volontaire afin de retranscrire au plus près la dynamique que Zéro Mental veut faire passer à travers ses messages.

Offert par l'Institut Zéro Mental

© Zéro Mental - 2020

ZEROMENTAL

RETROUVE CE QUE TU ES

TABLE DES MATIÈRES

Ready ?	2
Electrochoc	3
Nos croyances figent notre réalité	4
L'art de se fermer la porte	5
Un âne au milieu du champ	6
La porte du changement	8
Vous aurez toujours raison	10
Croyances collectives	11
Le temps n'existe pas	15
Les clones	17
Plafond de verre	18
Vous avez oublié	24
Le changement peut être rapide et sans douleur	27
Chemin vers la réalisation	28
Se libérer de ses croyances limitantes	31
Evolution ou réalisation	36
Changer de croyance	38
Egoïsme ?	40
Conséquences	42
Faire tomber toute croyance	44
En conclusion	48

READY ?

En débutant dans le Zéro Mental, on survole et sous-estime souvent l'importance des concepts qui en forment la base, comme la définition du mental, de la présence, ou encore les informations sur la puissance mentale, sur les systèmes de croyances, le triptyque du changement, etc.

Ce document a justement pour objectif de revenir sur ces bases, en particulier sur les croyances liées au changement. Car seule une compréhension réelle de ces phénomènes rendra la transformation pleinement possible si vous évoluez par vous-même, sans l'aide d'un spécialiste de l'accompagnement.

Croyances et transformation sont étroitement liées : certaines représentent l'art de se fermer les portes, d'autres, l'art de s'en ouvrir.

DE QUEL CAMP SOUHAITEZ-VOUS FAIRE PARTIE ?

Si vous lisez ce document attentivement, avec toutes les parties de vous-même, vous ne regarderez plus jamais votre mental, ni vos possibilités de la même manière.

**Êtes-vous prêt à ça ?
Si oui, continuez à lire.**

ELECTROCHOC

Vos croyances sont tout ce qui vous sépare de votre transformation et de votre nature véritable. Il s'agit parfois même d'une seule croyance racine.

Nous sommes chacun complètement hypnotisés par des systèmes de croyances qui nous figent. Vous allez comprendre à quel point ces croyances sont puissantes et prendre conscience des limites que vous vous étiez imposées, consciemment ou inconsciemment.

Le but de ce document est de vous réveiller par rapport à ces monstres et ces chimères, car ce réveil est la clé qui ouvre la porte du changement, de l'évolution et de la réalisation de soi.

Je souhaite que ce document soit un électrochoc pour vous et qu'en vous réveillant, il vous permette d'ouvrir un maximum de portes, jusqu'à retrouver votre absolu.

Cet électrochoc sera également ce qui vous permettra d'entrer réellement dans le Zéro Mental et ce qu'on y enseigne.

NOS CROYANCES FIGENT NOTRE RÉALITÉ

Voici quelques exemples de systèmes de croyances vis-à-vis du changement et vis-à-vis de nous-mêmes que certains participants du Centre d'Évolution m'ont fait parvenir :

« *Je ne peux pas changer.* »

« **Je ne mérite pas de changer.** »

« Je ne suis pas capable de changer car je ressens une fidélité envers l'image que j'ai reçue dans mon éducation. »

« *Je ne suis pas capable.* »

« Je ne pourrai pas, ce sera difficile. »

« *C'est trop tard.* »

« Je ne vois pas comment j'arriverais à décanter tout ce merdier. »

« Ça ne s'arrange pas avec l'âge. »

« J'ai l'impression d'être profondément atteint. »

L'ART DE SE FERMER LA PORTE

Peut-on changer quand, au fond, on croit que non ? Il y a des personnes qui doutent du fait même de pouvoir changer. Cette croyance est un rempart majeur dans le travail de transformation que l'on fait dans le Zéro Mental ou dans d'autres systèmes thérapeutiques.

On additionne parfois même plusieurs croyances, comme le fait de ne pas pouvoir changer à cause, par exemple, de notre éducation : non seulement on pense ne pas pouvoir changer mais on verrouille cette idée dans une autre croyance, de fidélité à son éducation.

C'est un verrouillage à double tour.

On est alors comme un bœuf marqué au fer rouge :
on fige, on scelle une réalité.

Qui a envie de vivre comme ça ?

Seul celui qui n'a pas encore compris ce qui
suit peut vivre comme ça.

UN ÂNE AU MILIEU DU CHAMP

Connaissez-vous cette image qui circule sur internet ? Un âne est attaché à une chaise en plastique au milieu d'un champ et il ne bouge pas car il pense être attaché à quelque chose de solidement ancré, alors qu'il pourrait déplacer la chaise en plastique sans effort.

Vos croyances ont le même effet sur vous : dès lors que vous y croyez, que vous croyez être fixé sur quelque chose, vous vous faites croire que vous ne pouvez pas changer et ne cherchez même plus à bouger.

Or, ce qui vous donne l'impression d'être figé dans la réalité, c'est le fait même de vous figer dans cette réalité de par le fait d'y croire. Dès que vous réalisez que cette réalité est virtuelle, elle devient flexible, malléable, et ouvre des possibilités infinies.

Si tu crois que changer de croyances serait équivalent à « se mentir », c'est que tu n'as pas encore compris que tu te mens déjà, sauf que tu crois que c'est la vérité.



Dès que vous **réalisez**
que la réalité est **virtuelle**,
elle devient **flexible**

LA PORTE DU CHANGEMENT

« *Qu'en ferais-tu ?* »

Autrement dit, la porte du changement est devant toi mais si tu penses que le passage est solide et infranchissable tu n'avanceras pas, à l'inverse de ceux qui savent que la porte est franchissable.

Ce qui t'accroche à la situation que tu aimerais changer, est complètement virtuel et flexible : c'est un rêve. Et quand on comprend que le rêve n'est qu'un rêve, il devient manipulable, alors que si on pense que le rêve est réel, on ne peut pas le changer, on le densifie.

Si je crois que la réalité est solide, je la solidifie et vais avoir l'impression de m'arracher les mains à essayer de la modifier.

Mais si je la sais flexible, virtuelle, alors, je suis au bon niveau de conscience pour pouvoir la modifier et ne suis plus dans la lutte, l'effort.

Et si toutes tes perceptions étaient virtuelles, plus flexibles encore que de la pâte à modeler, qu'en ferais-tu ?

**Vous aurez
toujours raison**



**Quel que soit
ce que vous
croyez**

VOUS N'ÊTES PAS DES VICTIMES, JUSTE DES CROYANTS

Toutes vos affirmations et vos croyances sont des vœux qui vous sont toujours exaucés dans la vie. Vous n'êtes pas des victimes, comme beaucoup peuvent le croire. Vous êtes des croyants. Vous êtes simplement en train de croire certaines choses, qui sont limitées et vous empêchent d'aller vers votre transformation, car on comprend la réalité et on génère des opportunités en fonction de la façon dont on perçoit la réalité.

VOUS AUREZ TOUJOURS RAISON

Si vous croyez que vous ne pouvez pas changer, vous avez raison. Si vous croyez que vous pouvez changer, vous avez raison. Il n'y a pas de réalité vraie, il n'y a que ce que vous croyez. Et tant que vous n'en prenez pas conscience, vous ne pourrez jamais piloter votre système autant que vous le souhaitez. En acceptant de croire des choses qui vous limitent, vous vous faites du mal tout seul, et vous vous dites : « *c'est comme ça, c'est la vie, c'est foutu, je suis trop vieux... etc.* »

CROYANCES COLLECTIVES

Vos croyances sont des croyances collectives, héritées, partagées, mais elles ne sont pas vraies pour autant. Ce sont juste des idées et vous pouvez vous en affranchir. Elles sont le fruit de la pensée humaine, de pensées acquises. Nos parents eux-mêmes n'ont pas construit leurs propres pensées.

Nous nous identifions à ces pensées : « *ce n'est pas possible pour moi, je n'y arriverai pas* ». En abordant la vie de cette façon, vous ne pourrez pas changer. Car ce qui bloque le changement, ce n'est pas le problème, c'est vous. Vos problèmes, vous les bloquez en vous identifiant à eux.

Vous entretenez des croyances qui entretiennent vos problèmes. C'est comme lutter contre une émotion. Quand on lutte contre une émotion, on ne la libère pas, on la renforce.

Quelles pensées as-tu véritablement choisies consciemment ?

À quoi t'identifies-tu ?

Contre quoi luttas-tu ?

**Quand on lutte contre une émotion,
on la renforce.**

A man with a shaved head, wearing a dark blue hoodie and jeans, stands on a boat. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background shows a calm lake under a blue sky with scattered white clouds. The text is overlaid on a white rectangular box in the center of the image.

LA NATURE DE TES
CROYANCES EST
IMAGINAIRE

VOUS NE CROYEZ PAS CE QUE VOUS VOYEZ,
VOUS VOYEZ CE QUE VOUS CROYEZ.

Le principe d'une croyance, c'est que peu importe ce que tu vis, tu la valideras. Il n'y a pas de réalité sur le plan mental. Tu ne crois pas ce que tu vois, tu vois ce que tu crois. Le miroir magique de la vie t'envoie le reflet de tes croyances. Si tu as une croyance, la vie va t'en renvoyer le reflet, elle va exaucer ta croyance.

« QUE DÉCIDES-TU DE CROIRE MAINTENANT ? »

Décides-tu de continuer de croire que tu es une victime ?
As-tu envie de continuer de croire que tu ne peux pas changer ?
De croire qu'il faut plusieurs vies pour se réaliser ?
De croire que le changement est difficile ou compliqué ?
De croire que tu es trop ceci ou trop cela ?

Rappelle-toi :

Quels que soient tes choix : tu vérifieras que c'est vrai.

**ALORS, C'EST QUOI
TON PLAN ?**

**VICTIME ?
ÉVOLUTION ?
RÉALISATION ?**



LE TEMPS N'EXISTE PAS

Tout ce que tu vis est dans le présent. Ce n'est pas parce que tu y crois depuis longtemps que tu ne peux pas changer vite.

C'est comme une vieille pièce de monnaie laissée à l'abandon depuis des décennies, pleine de poussière. On peut la prendre et la retourner et ça ne prend pas beaucoup d'énergie. Mais si tu penses que, parce que la pièce est là depuis longtemps et pleine de poussière, ça va être difficile de la retourner, tu n'essaieras pas.

*Le temps n'a rien à voir
avec le niveau de difficulté.*

*Tes pensées sont
plus légères que l'air.*

Mais il y a des pensées plus légères que l'air qui t'empêchent d'avancer. Alors, à quel poteau es-tu encore attaché ?

**Tes chaînes
tomberont en
constatant leur
irréalité**



LES CLONES

Tu programmes le monde avec tes croyances, tu te programmes une pseudo-destinée. Imagine que j'ai autour de moi deux personnes vierges de toute croyance, des clones.

Je dis à l'une de ces personnes : « *La vie, c'est difficile* ». À cause d'une seule croyance, cette personne va avoir une vie difficile, tout va être compliqué pour elle. Si je donne maintenant à l'autre clone la croyance suivante : « *La vie, c'est facile* », penses-tu que les deux clones auront la même vie ?

Ils auront des vies profondément différentes. Sur une seule pensée, tu peux changer toute ta vie.

Comment, alors, peux-tu encore accepter ou croire une demi-seconde des pensées qui te limitent ?

PLAFOND DE VERRE

Un autre exemple de l'effet des croyances sur notre réalité est l'idée du plafond de verre, d'un objectif que l'on croit inatteignable.

Par exemple, à une époque, aucun coureur ne pouvait passer sous la barre des 10 secondes pour courir un 100 mètres. Pour tout le monde cela paraissait impossible. Jusqu'au jour où quelqu'un l'a fait.

Alors, dix autres coureurs ont réussi cet exploit dans les mois qui ont suivis. C'est un effet évident des croyances.

Comme le dit le dicton :

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait ».

Quels sont tes plafonds de verre ?

Quels sont ces murs virtuels que tu t'es fixés ?

Quels sont ces murs virtuels que l'on t'a imposés ?

Si tu explodes tout ça, que deviens-tu ?

**VOUS N'ÊTES PAS VOS
CROYANCES, SEULEMENT LE
TÉMOIN DE VOS CROYANCES !**

La vie est comme un écran et tes croyances sont des illusions d'optique, des parasites sur cet écran. Il y a des croyances qui nous figent, qui nous statufient, mais nous ne sommes pas faits pour être des croyances. Nous ne sommes pas nos croyances.

Tu n'es que le témoin de toutes tes croyances. Tout ce qui t'apparaît dans le monde, ce ne sont que des reflets, des signaux électriques qui passent dans ta tête et te font apparaître la réalité d'une certaine manière. Ce qui te bloque n'est qu'une illusion.

Mais tu t'identifies à ces croyances. Tu t'es construit une identité sur la base de croyances, au cours de différents passages de ta vie.

Imaginons un champion du monde de boxe, le plus grand des champions. À 20 ans, son identité s'est construite autour de ça, les gens lui ont ouvert des portes, envoyé de l'amour et de la reconnaissance grâce à ça ; et un jour il arrête la boxe et le temps passe, les années passent. Il peut « rester accroché » et avoir une difficulté à « faire le deuil » de ce qu'il a « cru être », de ce qu'il a pu être momentanément. Ses croyances ne peuvent plus exister de la même manière et il peut être très touché et déboussolé d'avoir perdu l'identité qu'il s'était construite à un passage de vie.

**« Ce qui te bloque
n'est qu'une illusion »**



**VOUS N'ÊTES RIEN
DE TOUT CE QUE
VOUS CROYEZ
DE VOUS**

On peut, à l'inverse, se construire l'identité de quelqu'un qui est soumis, qui échoue, qui n'a pas le droit, etc. Mais tout cela n'existe pas non plus. Ce n'est pas parce que tu l'as cru que tu l'es. Tu n'es rien de tout ça : c'est la véritable liberté : celle de ne rien être.

Même lorsque ce que tu vis est très fort émotionnellement, ces croyances ne sont pas vraies pour autant. Les grandes émotions donnent l'impression que c'est vrai mais cela reste virtuel comme dans un rêve : une illusion du cerveau.

Ce qui te colle à tes croyances, ce sont tes émotions, car c'est ce qui « feinte » ton cerveau et lui « fait croire » que c'est vrai.

Il est plus difficile de ne pas changer que de changer.

Le changement est naturel, il nous entoure et nous accompagne, il est à la base même de la vie. Pourtant, vous vous racontez une histoire « *je suis incapable de changer* ».

Vous pouvez avoir passé votre vie dans ces croyances limitantes, vous y resterez tant que vous n'arrêterez pas de croire à cette histoire que vous vous racontez. Comme l'âne qui est attaché à la chaise en plastique et qui ne bouge pas.

**LA VÉRITABLE
LIBERTÉ EST
CELLE DE NE
RIEN ÊTRE**



DE TOI À MOI, JE NE CROIS PAS QUE TU SOIS UN ÂNE, ALORS LIS BIEN LA SUITE :

Vous n'êtes pas impropres au changement, vous êtes juste endormis dans vos croyances limitantes. Personne n'est impropre au changement, vous n'êtes pas figés dans une réalité.

VOUS ÊTES SIMPLEMENT INCONSCIENTS DE LA FLEXIBILITÉ DE LA RÉALITÉ

Et vous n'êtes pas non plus incapables de vous retrouver, mais ce que vous êtes est tellement grand, tellement vaste, tellement présent, que vous n'en avez même pas encore conscience (je parle ici plutôt à tous ceux qui cherchent leur nature véritable, à se reconnecter à leur Soi initial).

**Vous n'êtes pas
limités, vous avez
simplement oublié que
vous êtes sans limites**



Si vous ne pouviez pas changer, cela signifierait que vous ne pourriez même pas apprendre à faire quelque chose de nouveau, à changer de point de vue, à conscientiser quelque chose.

- N'avez-vous jamais définitivement dit « non » à quelque chose ?
- N'êtes-vous jamais passés à autre chose dans votre vie ?
- N'avez-vous jamais changé d'avis ?
- Jamais eu de prise de conscience ?
- Jamais changé de sentiment envers quelqu'un ?
- Jamais développé une compétence ?
- Jamais appris à faire quelque chose de nouveau ?
- Jamais changé une réaction ?
- Un comportement ?
- Une habitude ?
- Jamais développé un nouveau regard sur quelque chose ?
- Jamais changé votre façon de faire ou de vous exprimer ?
- N'avez-vous jamais changé pour quelqu'un ?
- Pour vous-même ?
- N'avez-vous vraiment jamais rien changé sciemment dans votre vie ?

Bien sûr, vous avez déjà changé et ce à de multiples reprises. Demandez-vous quels ont été les moteurs de vos changements, comment avoir le déclic ? C'est généralement un inconfort ou une émotion forte : colère, peur, désir d'autre chose, amour... Vous voyez que le changement est partout en vous et autour de vous.

**IL EST PLUS DIFFICILE
DE NE PAS CHANGER
QUE DE CHANGER,**

**CAR LA NATURE MÊME
DES CHOSES
C'EST LE MOUVEMENT,**

LE CHANGEMENT

LE CHANGEMENT PEUT ÊTRE RAPIDE ET SANS DOULEUR

Il n'est pas nécessaire de changer d'environnement pour se transformer, le changement est intérieur car c'est de nos pensées que nous devons nous libérer.

"Le changement n'est jamais douloureux, c'est la résistance au changement qui est douloureuse." Bouddha

Le changement n'est pas nécessairement lent. Ce qui va jouer sur la durée de la transformation, c'est l'intensité que l'on va y mettre. Sans intensité, sans émotion, la transformation sera plus lente et ne sera pas forcément complète, il ne s'agira que d'un changement de « galérien ».


Il n'est pas non plus nécessaire de suivre un chemin spécifique pour éviter des embûches. Le chemin est une illusion. Tous les chemins et embûches ne sont que des prismes de croyances et du mental. Pour celui qui pense que ça peut se réaliser vite, ça va se faire vite, car il aura installé les bons codes dans le GPS intérieur, dans le champ quantique.

CHEMIN VERS LA RÉALISATION

L'idée du chemin à suivre est également une expression de notre emprisonnement dans une croyance pour la réalisation de soi (notre nature véritable).

On crée un petit moi sur un chemin qui lutte pour se réaliser mais tu n'es ni le chemin, ni la lutte, ni le petit moi. Tu es déjà réalisé(e) et les choses que tu souhaites accomplir ne dépendent pas de méthodologies mais de tes croyances. Tes croyances vont attirer les schémas équivalents.

« TU ES DÉJÀ
RÉALISÉ »

A man with a shaved head and a beard, wearing a black hoodie, dark shorts, and light-colored sneakers, is crouching on a sandy beach. He is looking down towards the water's edge. The background features palm trees and a modern house under a warm, golden sunset sky. The text is overlaid on the upper right portion of the image.

Vous êtes l'absolu
Seules vos croyances
vous séparent de cette
réalisation

Si tu cherches une méthodologie précise et que tu te dis : « *je ne sais pas comment faire* », c'est que tu ne regardes pas encore au bon niveau en toi. Il n'y a rien d'autre à faire que d'observer, s'interroger et faire le ménage dans tes systèmes de croyances, changer ton centre d'attention, car ce qui gouverne nos actions sont ces codes inconscients.

C'est en lâchant-prise sur ce qu'on a cru être qu'on laisse la vie faire ce qu'elle sait mieux faire que nous. La seule chose sur laquelle on doit travailler, c'est notre regard, nos croyances, ce que l'on choisit de croire. Car la vision conditionne la pensée, la pensée conditionne les émotions qui conditionnent à leur tour les réactions, les comportements, les habitudes, les attitudes et enfin, le destin.

Ainsi, ce n'est même pas ton mental mais ton regard sur le mental qui définit ton destin.

Je t'invite donc à te recentrer sur l'intérieur de toi et observer tes croyances en sachant que c'est cela qui oriente tout le reste. C'est donc au niveau du regard que tu portes sur tes croyances qu'il faut travailler.

Puisque toutes les anciennes croyances sur le fait qu'on ne peut pas changer sont fausses, nous sommes face au champ total des possibles.

- Que vas-tu faire de ça ?
- L'oublier ou l'utiliser ?

Nous chez Zéro Mental, on sait propulser les gens dans leur évolution : leur faire gagner du temps, de la simplicité et de la précision, mais tu peux aussi cheminer seul ou accompagné par ton thérapeute ou coach.

SE LIBÉRER DE SES CROYANCES LIMITANTES

Pour avancer sur le chemin de la transformation, il nous faut en premier lieu réveiller nos consciences. Nous étions endormis, hypnotisés par nos croyances : quand on a une croyance, on est bloqué dedans et on n'arrive pas à s'en défaire et on voit la vie à travers ce filtre et on pense que c'est la réalité.

Je l'ai déjà dit ?

Mon ami(e), il faut plusieurs coups de marteau pour enfoncer un clou.



**Rien de ce que
vous percevez
n'est le réel**

Il existe plusieurs canaux du changement : c'est notre triptyque du changement.

On peut ainsi, à travers des exercices :

- changer sa croyance (ce que l'on se dit dans sa tête)
- changer ce que l'on voit (la métaphore ou l'image que l'on visualise dans sa tête)
- ou changer ce que l'on ressent (émotion)

Les trois éléments sont étroitement liés et le changement de l'un de ces canaux changera automatiquement les autres dimensions du triptyque. Ainsi, en changeant ta croyance, tu modifieras également ton regard et ton émotion.

Deux grandes voies s'offrent à nous dans ce processus. Nous pouvons commencer à travailler sur des éléments périphériques.

Mais nous pouvons également commencer par le plus important dès le début : car cette transformation n'a pas de restriction ou de limite et la libération est à la hauteur de l'enfermement.

**La libération est
à la hauteur de
l'enfermement**



Je vous invite, une fois que vous aurez identifié vos croyances à les questionner. Demandez-vous si cette croyance est *vraiment* vraie. Par exemple : « *Suis-je vraiment incapable de faire ça ?* » ou si vous pensez être nul(le) : « *Est-ce que je suis vraiment nul(le) ?* ». Pratiquez cet exercice sur toutes vos croyances, vos pensées, ce que vous pensez être vrai, réel, ce que vous pensez être.

Le fait de se poser cette question nous fait passer dans un état de conscience différent, on commence à se réveiller en observant la croyance et en la remettant en question. C'est là que débute la transformation, car nous ne sommes plus identifiés à notre croyance et ne pouvons plus voir les choses comme avant : on commence à se réveiller.

Nous avons la possibilité d'accepter ou de refuser une croyance, alors qu'auparavant, toutes nos croyances étaient validées automatiquement par notre cerveau endormi.

On ouvre la porte à de nouvelles façons de penser, qui nous correspondent mieux, puisqu'elles viennent de nous « ouvert » et non de l'extérieur « conditionné ».

Nous pouvons ensuite nous interroger : « *Comment puis-je croire quelque chose de semblable ?* », tout en continuant d'observer de façon constante, d'être témoin de nos croyances, de nous rappeler que ce n'est pas nous qui pensons mais notre mental qui pense tout seul.

Cette surveillance constante est au cœur du processus chimique de déconditionnement ou de déshypnose et chaque prise de conscience amène un discernement de plus en plus profond. L'observation de nos croyances est l'un des solvants de l'hypnose mentale.

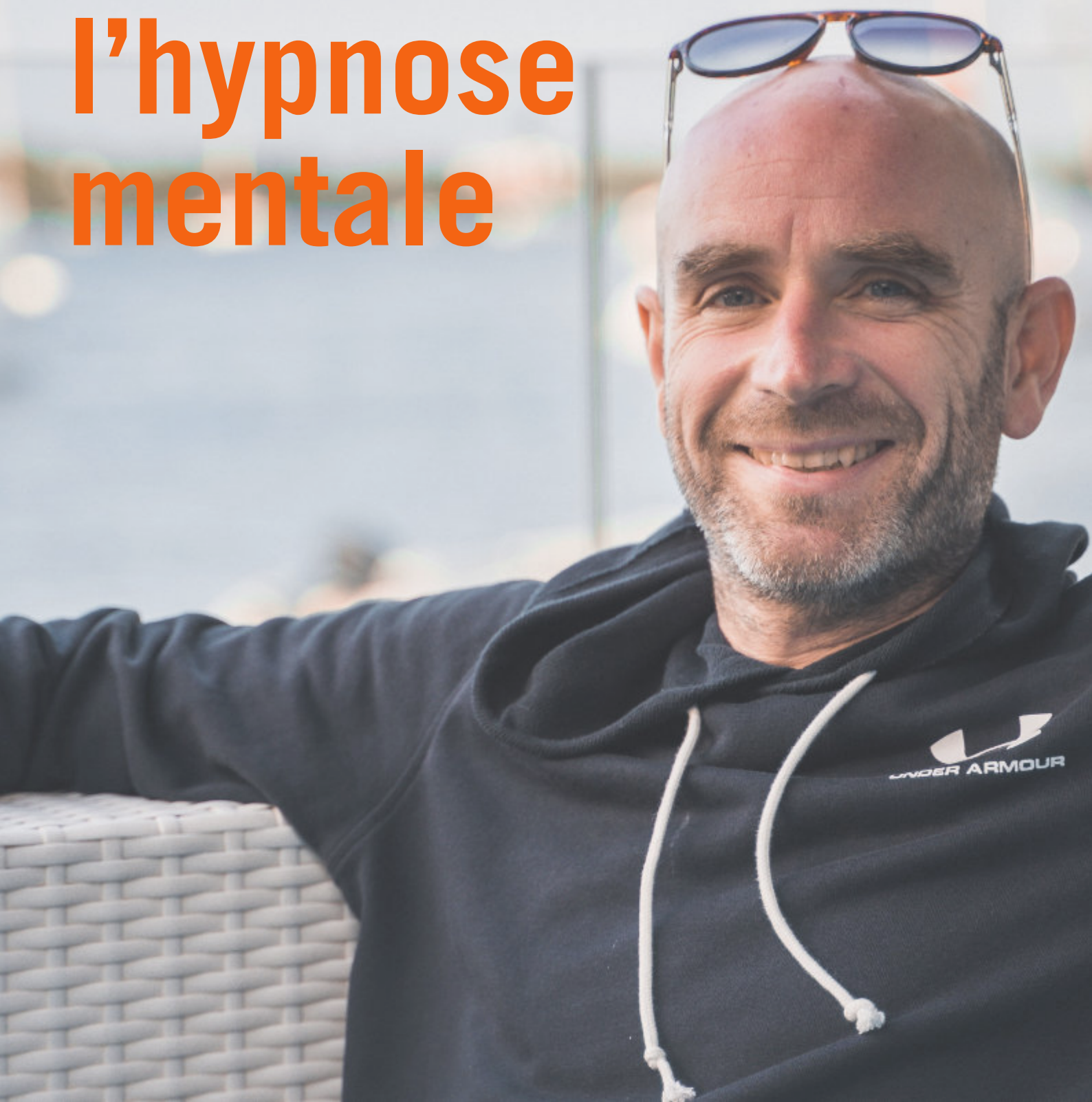
Le Zéro Mental étant basé sur l'expérience, il est nécessaire de pratiquer ces exercices, pour ne pas seulement en comprendre les principes mais également en constater les résultats sur nous-mêmes.

Une fois tes croyances identifiées et questionnées, tu peux te demander par quelles autres croyances tu aimerais les remplacer.

ÉVOLUTION OU RÉALISATION

Tu peux rester hypnotisé(e) par une croyance mais en choisissant ton hypnose, ce qui est déjà pas mal. Tu peux également chercher à faire tomber toutes tes croyances et entrer en état de déshypnose totale : la présence insondable, inconnaissable, indéfinissable.

L'observation est l'un des solvants de l'hypnose mentale



CHANGER DE CROYANCE

Lorsque tu te rends compte que ce que tu tiens pour réalité n'est qu'une croyance, ta croyance peut tomber d'elle-même, ou nous pouvons utiliser les techniques de « mental switch », ce qui te permettra de choisir la croyance avec laquelle tu vas remplacer ta croyance initiale.

Je t'invite à te demander : « *Par quelle croyance est-ce que j'aimerais remplacer cette croyance initiale, qu'est-ce que j'ai envie de croire ? En quoi est-ce que je décide de croire ? Par quoi est-ce que je peux maintenant remplacer cette croyance initiale ?* ».

Cette réalité sera tout aussi vraie que ta réalité initiale : on choisit la réalité que l'on souhaite vivre, le filtre à travers lequel on va créer sa vie. Plus on y mettra d'intensité, plus le changement se fera facilement et rapidement.

Cette nouvelle croyance sera *de facto* plus ouverte pour toi, puisqu'elle viendra directement de toi « en conscience ». Si tu veux t'assurer de créer un nouveau réel bénéfique, tu peux te projeter dans cette nouvelle réalité. Tu pourras alors identifier les structures et conséquences de cette nouvelle croyance.

L'intensité accélère la transformation




Si tu identifies un risque, une conséquence dont tu ne veux pas, tu auras un avertissement et pourras choisir ou non de changer cette croyance.

Par exemple, un de mes clients vient me voir il y a quelques temps et m'assure qu'il n'a pas confiance en lui. En parlant avec moi, il prend conscience du fait qu'il peut aller vers une autre réalité et là, il m'arrête. Il me dit que s'il continue dans cette voie, qu'il prend confiance en lui, il quittera sa femme. Tu pourrais te retrouver face à de tels dilemmes. Alors, comment choisir ? Quel baromètre utiliser ?

ÉGOÏSME ?

Demande-toi ce qui te met le plus en énergie, ce qui te rend le plus heureux, ce qui t'ouvre le plus. C'est le seul baromètre à suivre. Suivre ta voie n'est pas égoïste, c'est ce qui va te permettre d'être dans une énergie beaucoup plus altruiste, positive, grâce à laquelle tu seras au contraire plus en mesure d'aider les autres, de rayonner pour eux aussi. De plus, pourquoi ne pas vivre aligné sous prétexte que d'autres ne seraient pas heureux ? Et pourquoi d'autres seraient malheureux de te voir heureux ? Chacun doit faire son travail. Tu n'as pas à porter le malheur des autres.

**Bouge-toi, bouge-les.
Sinon dors à tout jamais.**



ZEROMENTAL

CHANGEMENT
RAPIDE



PRENDRE UNE NOUVELLE
TRAJECTOIRE EN QUELQUES
MINUTES

CONSÉQUENCES

Il y a donc bien sûr des conséquences à ce changement de croyances, et surtout des très bonnes conséquences ! Mais tu peux bien sûr choisir de ne pas changer une croyance qui changerait, par exemple, quelque chose de systématique, dans une relation avec quelqu'un (parce que tu aimes cette personne, que tu ne souhaites pas changer cela...) Le principal est que tu sois conscient(e) de cette croyance et de ta décision de la conserver.

Il n'y a pas de bon ni de mauvais dans ces différents rapports à la réalité et on a toujours la possibilité de changer notre vision.

Amuse-toi à faire des tests : à croire en quelque chose, puis ne plus y croire. Tu pourrais te dire par exemple qu'il n'y a que des imbéciles sur la planète, puis au contraire qu'il n'y a que des gens bien, avec l'intention d'y croire : tu peux choisir ce que tu penses, mais tu dois te rappeler que ce n'est qu'une croyance.

Rappelle-toi à chaque instant que tu n'es que le témoin de croyances, que tout ce que tu vois et vis, ne sont que tes croyances. Je ne suis que témoin, spectateur de mes propres croyances. Ça va t'amener à un grand état de conscience, en présence. Tu ne te laisseras plus emprisonner par tes croyances car tu sauras que tu peux t'en libérer.

Le problème n'est pas d'être enfermé, c'est de savoir ou pas si l'on peut se libérer. Si tu es en prison et que tu as la clé pour sortir, tu ne te sens plus emprisonné. Tu as le choix de changer de prison, l'améliorer ou de sortir complètement de la prison.



**LE RÊVE MENTAL
INCLUT L'ILLUSION DE
QUI TU CROIS ÊTRE**

FAIRE TOMBER TOUTE CROYANCE

Ainsi, je peux même faire en sorte que toutes mes croyances s'effondrent : faire tomber toute hypnose momentanément, pour être dans la demeure du réel : mon propre Soi.

Tout le reste c'est du jeu, de la matrice, de l'illusion, un jeu de la conscience, un rêve, des distorsions. Ce rêve inclut également l'illusion de qui je crois être.

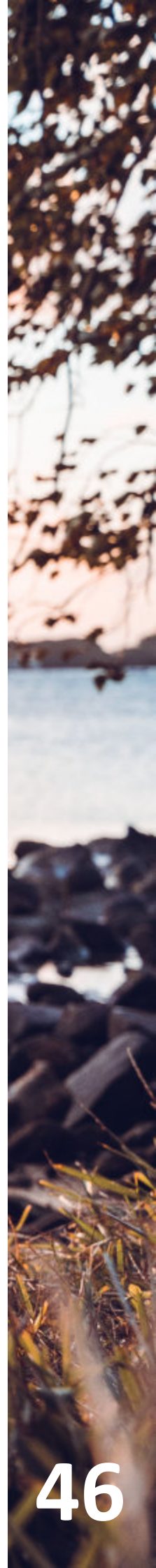
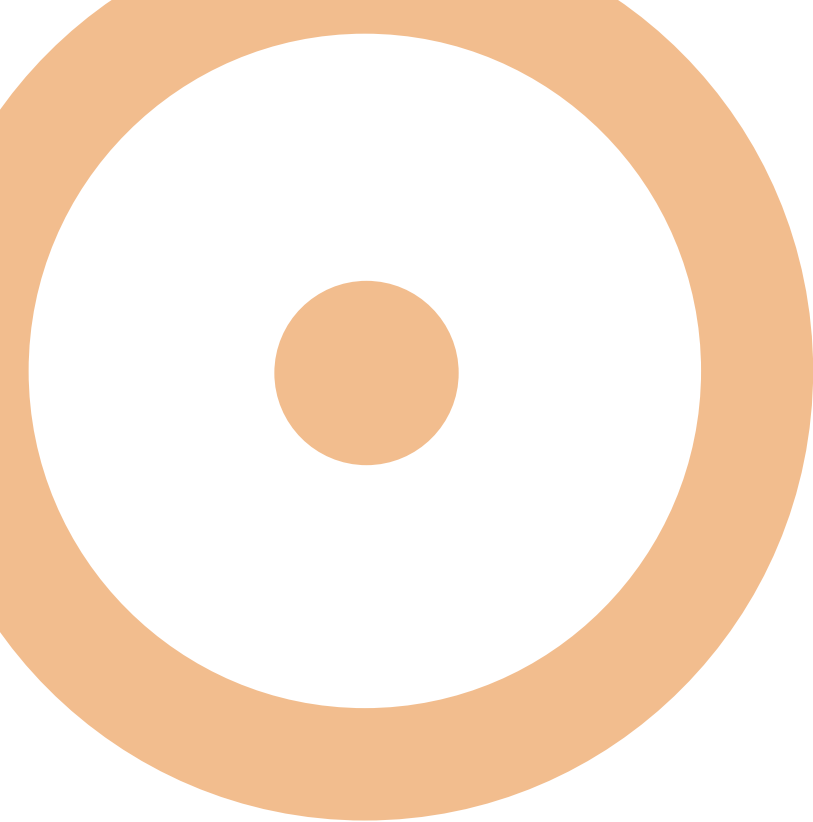
Rappelle-toi que tu peux faire tomber toutes les croyances, te libérer de toutes les fausses identifications que tu entretenais par rapport à ce que tu croyais être ou ce que tu croyais être le réel.

On peut le faire juste pendant quelques instants pour se rendre compte que tout est imaginaire, en utilisant par exemple nos techniques de dissolution permanente, d'élimination progressive de ce que l'on n'est pas.

LE CHEMIN EST UNE ILLUSION

ZER◉MENTAL

RETROUVE CE QUE TU ES



À défaut de développement personnel, nous parlons en Zéro Mental de « dépouillement personnel » puis « d'annulation personnelle ». Et lorsque nous annulons notre identité habituelle mais illusoire, il reste ce qui est toujours là : notre Soi véritable.

Car le Soi initial ne change pas. Il est avant toute transformation, avant tout conditionnement, avant tout mouvement. C'est pourquoi cet état est différent de l'état de pleine conscience (dans lequel nous restons souvent identifiés au corps et au mental), qui ne remet pas en question les croyances racines de l'illusion fondamentale : croyance de qui on croit être et ce que l'on croit être le réel.

C'est pourquoi Zéro Mental vous permet de créer vos idéaux et de réaliser votre Soi initial : deux immenses libérations !

Lorsque la dernière croyance
sur nous-même s'effondre,
nous nous rencontrons enfin



EN CONCLUSION

J'ai tellement l'habitude de voir les gens changer radicalement ! Je peux vous dire que de laisser des pensées, telles que « *je ne peux pas changer* », s'installer dans notre système, c'est un suicide mental : être un vivant-mort.

Vous vous rendez tout petit alors que vous êtes une fusée. Vous n'êtes pas fait pour vivre comme ça et c'est la raison pour laquelle vous ne vous sentez pas bien.

Vous n'êtes pas "ça", vous êtes TOUT. Il n'y a que vos croyances qui peuvent vous empêcher de voir cela. Rien de ce que vous percevez n'est le réel. Ce n'est que le fruit de vos croyances. Arrêtez de vous faire du mal en croyant des choses aberrantes !

Zéro Mental, c'est faire tomber les croyances les unes après les autres. Ici, vous aigüisez votre perception, votre discernement, vous ouvrez les yeux et arrêtez de prendre la corde pour un serpent. Si vous utilisez cette super-conscience, vous allez pouvoir changer en une seconde, prendre une nouvelle trajectoire en quelques minutes.

Tant que vous n'aborderez pas les exercices et techniques du Zéro Mental ou autres thérapies brèves avec cette super-conscience, vous passerez à côté de 80% de leur puissance.

À toi de jouer, ou de déjouer !
Frédéric VINCENT



ZEROMENTAL

RETROUVE CE QUE TU ES

Remerciements à Anne Kedzia, Agathe Nogueira, Anne-Christine Robert

© Zéro Mental 2020 - www.zeromental.com