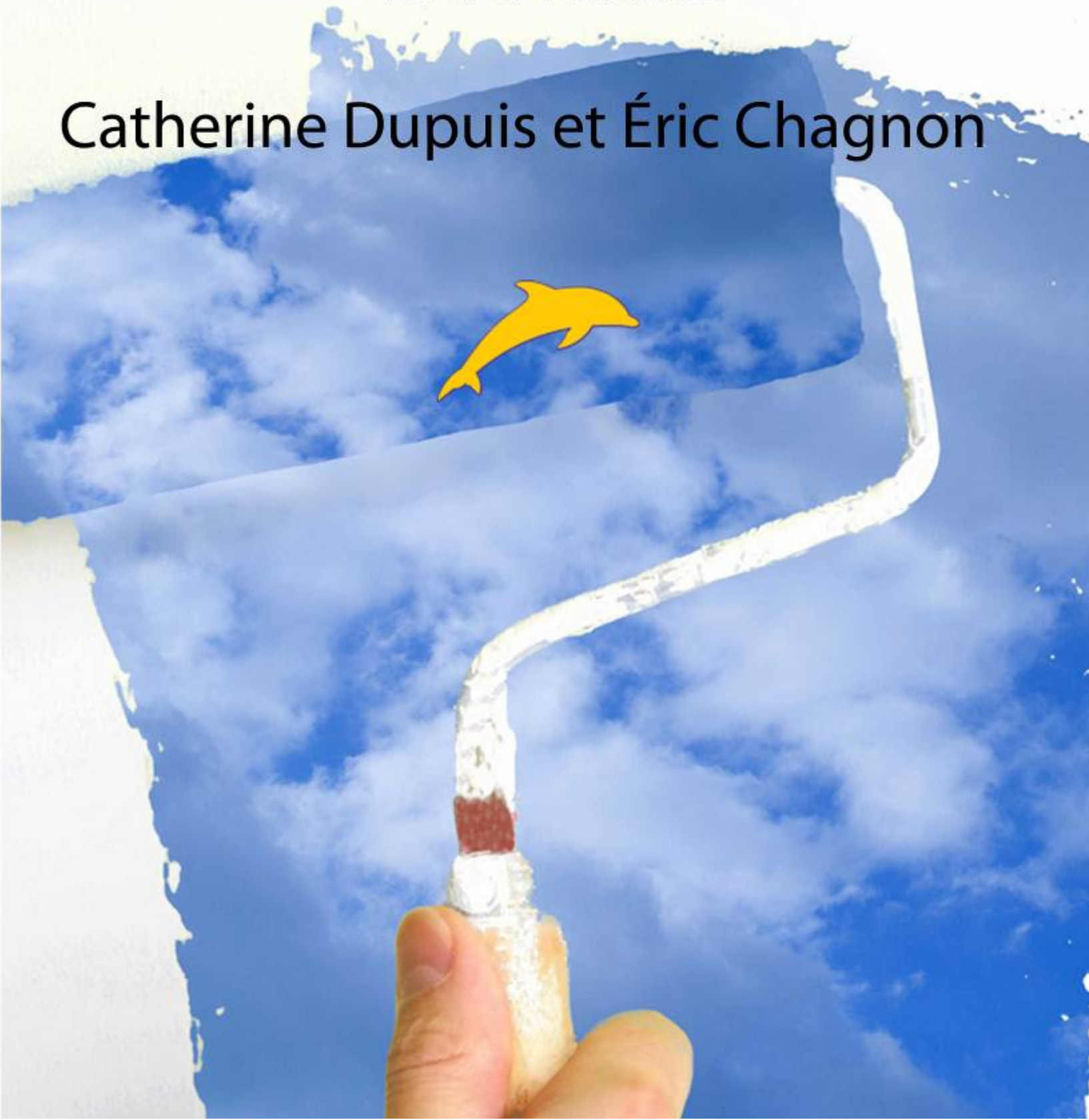


La science de l'intention Jouez avec l'invisible pour créer votre réalité

Catherine Dupuis et Éric Chagnon



Vous croyez être fait de matière solide?

Eh bien non! Vous êtes fait d'atomes.... et un atome, c'est fait de beaucoup de vide. Mis à une échelle humaine, si le noyau de l'atome était de la taille d'une balle de golf, l'électron qui tourne autour serait à environ 2,5 kilomètres de distance. Entre les deux, il a l'énergie qui les relie, rien d'autre, que du vide!



Saviez-vous que si on formait une boule avec la matière solide qui constitue l'ensemble des êtres humains de la terre... elle aurait la taille d'une balle de golf! Eh oui... bien que nous ayons l'air d'être fait de matière solide, il n'en est rien, nous sommes faits de vide et de l'énergie qui relie le tout.

Si on prend la célèbre équation d'Einstein, un humain de 100kg contient environ 90 trillions de kilojoules, c'est suffisant pour alimenter toutes les voitures en Amérique du Nord pendant 2 ans! Qui se porte volontaire? ;-)

Tout ça pour dire que notre perception de la réalité est bien différente de ce qu'elle est en réalité. Nous avons tendance à penser que la seule façon d'avoir un impact sur la réalité est d'utiliser nos mains et nos bras. C'est vrai, ce sont de bons outils... mais qu'est-ce qui initie leur mouvement? C'est votre intention! Essayez de bouger la main sans avoir l'intention de la bouger. Vous découvrirez dans les pages qui suivent que votre intention a aussi le pouvoir d'influencer positivement le cours de votre vie. C'est un outil puissant pour créer votre réalité.

Vous apprendrez entre autres comment:

- ✓ Utiliser les lois de l'univers pour qu'elles travaillent pour vous?
- ✓ Favoriser les rencontres exceptionnelles, les synchronicités positives et les « coups de chance »?
- ✓ Utiliser ce qui est invisible à vos yeux pour évoluer et multiplier votre pouvoir de guérison et de création. Vous pourrez ainsi créer richesse, opportunités, bonheur et faire exploser votre pouvoir personnel.

C'est presque trop beau pour être vrai! Et pourtant, la science moderne est en train de nous prouver ce que les grands sages nous disent depuis déjà longtemps.

Quelques notions préliminaires avant de commencer

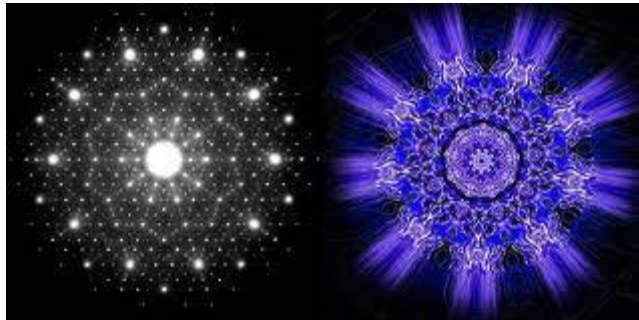
Avant d'apprendre à utiliser les pouvoirs de votre intention, nous vous proposons d'explorer certains concepts de base qui vous aideront à mieux comprendre. Ne vous en faites pas, de la même manière qu'il n'est pas nécessaire de comprendre l'électronique pour se servir d'une télévision, il n'est pas nécessaire de comprendre la physique quantique pour se servir des pouvoirs de votre intention. Ça peut toutefois aider de comprendre qu'il faut brancher la télé dans la prise de courant! Alors voici quelques notions de base de la physique quantique.

Votre corps est à l'image d'une symphonie

La matière est une grosse concentration d'énergie vibrant sans cesse. Notre corps est donc formé d'un ensemble de vibrations. Ces vibrations sont à l'image d'une symphonie produite par un orchestre, formé de plusieurs instruments de musique, jouant plusieurs partitions qui, quoique différentes les unes des autres, s'assemblent pour faire une musique sublime. L'énergie qui vibre lentement constitue votre corps physique; celle qui vibre rapidement constitue votre corps énergétique.

Le futur n'est qu'un nuage de probabilités

Lorsque les physiciens se sont penchés sur l'infiniment petit, ils ont découvert que l'univers n'est pas à l'image d'un entrepôt d'objets séparés et sans mouvements. C'est plutôt un organisme unique constitué de champs d'énergie interconnectés.



À l'échelle infinitésimale, notre monde ressemble plutôt à une matrice d'énergie, un vaste réseau d'information quantique, dans lequel chacune des parties se trouve en constante communication. En fait, au niveau quantique, l'univers est un nuage de probabilité, un monde en devenir; un univers de possibles.

Les scientifiques ont découvert que la seule façon de cristalliser ce nuage de probabilité et de l'observer. Il faut donc un observateur... comme vous!

Ainsi, ce qui se produira demain n'est pas écrit. En fait, toutes les probabilités coexistent; celle qui émergera sera grandement influencée par...vous! Vous seriez

époustoufflé de voir l'étendue des expériences scientifiques publiées qui confirment ce phénomène.

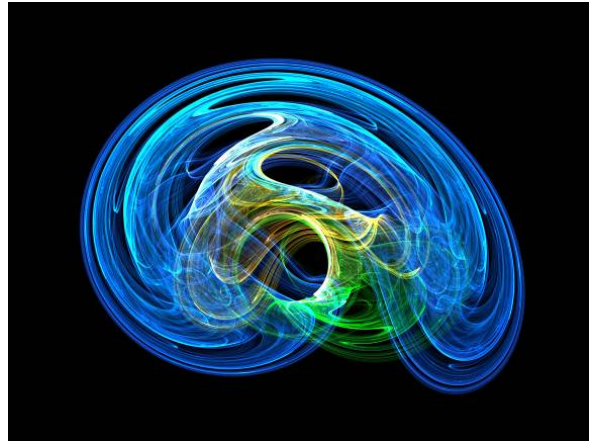
Depuis la nuit des temps, des chamanes, des pharaons, certains prêtres et prêtresses, des philosophes, des thérapeutes énergétiques, des scientifiques et j'en passe, se penchent sur cet univers infiniment riche. C'est maintenant au tour des scientifiques de s'intéresser à ce phénomène riche d'implications sur votre vie.

Aujourd'hui, la meilleure façon de découvrir ces phénomènes est d'étudier ce qui nous a été transmis et surtout, d'expérimenter, de tester, de combiner ces techniques pour en redécouvrir les pouvoirs et se les approprier. C'est ce que nous avons fait; nous partageons ici avec vous nos découvertes.

Comment est-ce que je crée ma réalité?

Voici les étapes que nous vous proposons :

- ✓ Fixez-vous un objectif
 - La méthode d'Ivy Lee
 - Les étapes pour formuler un objectif
 - La formulation optimale
- ✓ Orientez le flot de vos pensées vers votre « cible »
 - Atteindre l'état alpha
 - Où, quand, comment, à quelle fréquence?
- ✓ Concentrez vos pensées vers l'objectif désiré afin de créer votre réalité
 - Concentration
 - Focalisation
 - Respirations
 - Rythmes et mouvement
 - Les sons et les mantras
 - Le rythme de votre cerveau
- ✓ Neutralisez vos pensées négatives
 1. Le swish
 2. L'ancrage



1. Fixez-vous un objectif

La première étape pour créer votre réalité est de... savoir quelle réalité vous voulez créer! Voulez-vous une nouvelle relation amoureuse, une belle voiture, devenir ceinture noire en karaté, rencontrer le Dalaï-Lama...?

Votre GPS

Vous savez que de plus en plus de voitures sont équipées d'un GPS. La fonction de cet appareil est de vous guider pour vous mener à un endroit précis, qu'il soit à 50 km ou à 1.000 km de l'endroit où vous êtes. Il vous suffit d'entrer une adresse. Ensuite, dès que vous partez, une voix vous guide. Elle vous dit à quel moment vous devez tourner, si vous devez tourner à gauche ou à droite... jusqu'à ce que vous ayez atteint votre destination



Maintenant, imaginez que vous partiez en direction d'une destination située à 1000 km de vous. Vous n'avez ni carte routière ni G.P.S. Il est peu probable que vous atteigniez votre objectif!

Plus difficile encore, imaginez que vous voyagez avec trois passagers qui, à tour de rôle, essaient de vous guider. À chaque carrefour, l'un vous dira de prendre à gauche, l'autre d'aller à droite et le dernier d'aller tout droit.

Est-ce que ça ressemble à votre vie? Est-ce que vous voyagez avec une mère, un père, un amoureux et des amis qui ne savent pas vraiment où vous voulez aller, mais qui aiment bien vous conseiller quand même? Si vous ne décidez pas vous-même des objectifs de votre vie, ou tout au moins du prochain but que vous voulez atteindre, ce sont les autres qui en décideront pour vous.

Votre inconscient, que nous aimons appeler « jeune moi », perçoit 2000 informations à la seconde. Votre « moi rationnel » en perçoit 5 à 9. C'est en fixant des objectifs que votre « jeune moi » peut déterminer quelles informations filtrer et lesquelles transmettre au « moi rationnel »

». C'est donc très important que vos objectifs soient fixés de façon précise pour que toutes les ressources de votre cerveau soient mises à contribution pour l'atteindre.

Nous recommandons toujours aux participants de l'atelier « La science de l'intention » (www.dolfino.tv/sgc/intention) de rédiger la liste des 100 expériences qu'ils désirent vivre dans leur vie. Ils écrivent ce qu'ils désirent posséder, ce qu'ils désirent vivre et les gens qu'ils veulent rencontrer. Nous vous invitons donc à faire de même, ça vous servira grandement.

Fixez-vous des objectifs inspirants et motivants

Vous devez formuler vos objectifs de façon à ce qu'ils soient inspirants et motivants. Voici l'approche que nous vous proposons :



- ✓ Énoncer l'objectif de façon claire et précise.
- ✓ Mettez l'énoncé à la première personne du singulier
- ✓ Assurez-vous que votre objectif soit formulé de façon positive. Vous devez dire ce que vous voulez et non ce que vous ne voulez pas.
- ✓ Ajouter des adjectifs et des superlatifs
- ✓ Ajouter des chiffres et des détails. Il faut dire quand, combien, pourquoi, etc.
- ✓ Associer un geste avec l'affirmation. Le geste doit donner force et motivation.
- ✓ Ajouter "ou encore mieux" à la fin de l'affirmation

Par exemple :

- « Je veux perdre 10 kilos avant le 1^e juin pour me sentir belle et pleine d'énergie ou encore mieux. »

Vous pouvez aussi dire « Yeah! » (comme Elvis!) et serrer le poing quand vous énoncez votre objectif; ça vous permettra de mettre la force de vos émotions à votre service.

Vous devez maintenant vous assurer que votre objectif passe le test. Cette étape est très importante! Par exemple, si votre objectif est de faire beaucoup d'argent, vous devez également préciser quelle est votre convention pour y arriver. Vous ne voulez probablement pas y arriver en travaillant 80 heures par semaine et en négligeant votre vie familiale et votre santé. C'est pourquoi c'est extrêmement important de préciser tous les aspects de votre objectif. Par exemple :

- « Je veux être millionnaire avant le 1^e décembre 20xx tout en étant passionné par mes projets et en profitant d'au moins 20 heures de temps libre par semaine pour me sentir libre et en santé, ou encore mieux!

Les 12 questions du coach

Nous vous conseillons de répondre à chacune des 12 questions suivantes pour chacun de vos objectifs. Vous pourrez ainsi vous assurer que votre objectif est vraiment inspirant et motivant pour vous.



Question 1 : Quel est l'objectif que vous voulez atteindre?

Question 2 : Qu'est-ce que l'atteinte de mon objectif m'apportera?

Question 3 : Comment saurez-vous que votre objectif est atteint?

Question 4 : Qu'est-ce qui m'empêche, aujourd'hui, d'atteindre l'objectif

Question 5 : De quoi ai-je besoin pour atteindre mon objectif (\$\$\$, relations, etc.)

Question 6 : Est-ce qu'il y a des inconvénients à atteindre l'objectif

Question 7: Quel est le pire scénario en cas d'échec dans l'atteinte de l'objectif?

Question 8: Est-ce qu'il y a des solutions non évidentes pour atteindre l'objectif?

Question 9: Qui pourrait vous aider à atteindre votre objectif?

Question 10: Quand vous aurez atteint l'objectif, qu'est-ce qui sera différent dans votre vie?

Question 11: Pourquoi est-ce que c'est important pour vous d'atteindre cet objectif?

Question 12: Que comptez-vous faire en priorité pour atteindre votre objectif?

Fixez-vous des objectifs à la sauce d'Ivy Lee

Ivy Lee était un expert en gestion d'entreprise. Un jour, il a sollicité une entrevue avec M. Charles Schwab, président d'une grosse aciérie. Ce dernier a d'abord refusé. Puis, Ivy Lee s'est engagé à augmenter le rendement de son entreprise d'au moins 50%... ce qui lui permis d'avoir l'entretien qu'il désirait. M. Schwab a accepté de le payer selon son rendement, à sa discrétion.



Ivy demanda à M. Schwab de suivre la méthode suivante :

1. Écrire les six objectifs les plus importants qu'il doit accomplir, même si certains objectifs ne représentent qu'une petite partie d'un plus gros objectif. Aucun objectif ne doit représenter plus d'une heure de travail. S'il prend plus de temps que cela, le sous-diviser en plusieurs petits objectifs. Il vaut mieux accomplir des objectifs modestes que d'échouer des objectifs ambitieux!!!
2. Numéroter ces 6 objectifs par ordre d'importance.
3. Placer cette feuille de papier bien en vue
4. Commencer sa journée en accomplissant le premier objectif (le plus important) et le terminer.
5. Puis, passer au second objectif
6. Puis au troisième
7. Et ainsi de suite, jusqu'à la fin de la journée.

S'il reste du temps pour d'autres tâches, tant mieux! Selon l'importance de chaque travail, peu importe que vous n'arriviez à faire que les deux ou trois premières tâches de votre liste. De toute façon, vous aurez réalisé les travaux prioritaires et les plus importants. Vous aurez donc fait l'essentiel. Si vous ne pouvez pas tout faire avec cette méthode, dites-vous bien qu'aucune autre méthode n'aurait pu faire mieux.

Finalement, M. Lee a encouragé le président à tester cette technique pendant au moins quinze jours. Puis, s'il évaluait qu'elle vaut la peine, de la faire implanter par tous ses employés. Finalement, il lui suggéra d'évaluer le rendement de la méthode et de le payer pour ce conseil, le montant qu'il jugeait juste. N'oubliez pas, Ivy a donné ces conseils au début des années 1900!!! Quelque temps plus tard, Charles Schwab envoya une lettre à Ivy Lee, lui indiquant qu'il venait d'apprendre la leçon la plus valable qu'il n'ait jamais apprise au point de vue financier. À cette lettre était joint un chèque de 25 000 \$, un montant faramineux pour l'époque !

Peu après, M. Schwab a confié à un journaliste que ce conseil lui avait rapporté plusieurs millions de dollars et qu'il était à l'origine du succès de sa société, la Bethlehem Steel Company, devenue en cinq ans la plus importante aciérie indépendante au monde ! Par la suite, de nombreux hommes d'affaires ont non seulement implanté cette méthode dans leur entreprise, mais aussi dans leur vie privée!

Pourquoi ne considéreriez-vous pas votre vie comme une entreprise et ne visez pas à réaliser tous vos désirs afin de progresser et de réaliser ce que vous désirez? Atteindre vos objectifs chaque jour et accomplir votre mission de vie n'est-il pas plus important que de faire grossir une entreprise déjà importante et rentable? Vous méritez donc ce qu'il y a de mieux! Si certains des dirigeants des entreprises les plus prospères au monde utilisent avec succès cette technique qui a fait ses preuves pourquoi ne pas en tirer vous aussi les bénéfices???

Alors, pour changer votre vie, atteindre vos objectifs et cheminer beaucoup plus rapidement vers le succès et la richesse, voici la méthode :

- 1- Chaque soir avant de vous coucher, amorcez votre journée en écrivant 6 objectifs que vous désirez accomplir lors de la journée du lendemain (votre inconscient pourra ainsi travailler toute la nuit)
- 2- Chaque dimanche soir (ou autre journée fixe à votre convenance), écrivez les 6 objectifs que vous tenez à réaliser pour la semaine
- 3- Chaque mois de décembre, écrivez 6 objectifs que vous désirez accomplir dans l'année

Orienter le flot de vos pensées vers votre « cible »

Vous savez maintenant vous fixer des objectifs. C'est l'étape fondamentale qui vous permettra d'avancer dans la direction que vous avez choisie! Avant de poursuivre la lecture de ce livre, nous vous conseillons de vous fixer au moins 1 objectif; vous pourrez ainsi le mettre en action immédiatement.

Voyons maintenant comment vous pouvez faire participer votre inconscient (« jeune moi ») à l'atteinte de votre objectif. Il peut gérer 2000 informations à la seconde et il n'oublie rien... il se souvient de tout ce qui s'est passé dans votre vie depuis votre naissance! C'est un allié de taille!

Bruce Lee disait :

- « Reconnaissant l'influence de mon subconscient sur le pouvoir de ma volonté, je prendrai soin de lui soumettre un portrait clair et précis de ma mission de vie et de tous les objectifs mineurs qui y mènent. Je garderai cette image constamment devant mon esprit inconscient en le répétant chaque jour! »



Comment multiplier les synchronicités

Les synchronicités se produisent constamment, la clé est de les reconnaître. En faisant participer votre inconscient à l'atteinte de vos objectifs, vous maximiserez le potentiel de votre « GPS » interne. C'est-à-dire que vous permettrez à votre esprit d'analyser, parmi les 2000 informations à la seconde auxquelles il est exposé, celles qui sont pertinentes à l'atteinte de votre objectif. C'est ainsi que vous reconnaîtrez les synchronicités dans votre vie! Elles sont toujours là, il suffit de vous mettre dans un état propice pour les identifier.

Vous serez ainsi conscient de tout ce qui passe dans votre vie et qui est pertinent à l'atteinte de vos objectifs. Vous concentrerez l'attention de votre esprit conscient sur les éléments qui vous feront avancer dans la vie. Par exemple, si vous entendez quelques mots d'une conversation pertinente à l'atteinte de votre objectif, vous le remarquerez au lieu de les ignorer comme vous l'auriez fait si vous n'aviez pas d'objectifs. Ou encore, vous remarquerez une information utile pour vous dans une revue, posée sur une petite table chez votre dentiste, alors qu'en temps normal, vous ne l'auriez jamais remarquée.

Comment faire participer votre inconscient?

Votre « jeune moi » représente la partie immergée de votre esprit. Il constitue environ 85% de vos ressources mentales. La question demeure; comment demander à votre « jeune moi » d'être un GPS efficace? Comment lui permettre de vous faire progresser à une vitesse accélérée vers le futur dont vous rêvez? C'est simple! En lui dictant vos objectifs pendant qu'il vous écoute avec toute son attention.



Comment? Simplement en répétant vos objectifs chaque jour pendant que vous êtes dans un état modifié de conscience, c'est-à-dire, dans un état où votre « jeune moi » écoute et n'est pas entravé par votre « moi rationnel ». Cet état se nomme « état de transe » ou encore « état alpha ».

Comment atteindre l'état alpha?

Pour atteindre cet état, de nombreuses solutions s'offrent à vous! Voici quelques façons vous permettant d'entrer dans un état alpha :

- ✓ L'une des manières les plus faciles pour ce faire est d'entrer en transe par le biais de l'hypnose ou encore de l'autohypnose (pour plus information sur ces méthodes, consulter le livrel « Activez vos pouvoirs de guérison avec l'hypnose » sur www.dolfino.tv/sgc/ebook_hypnose)
- ✓ Vous êtes naturellement dans cet état pendant la minute précédant l'endormissement (au moment où parfois, vous avez une sensation de chute) ou au moment où vous venez tout juste de vous réveiller. C'est le moment idéal de vous répéter vos objectifs.
- ✓ Vous pouvez utiliser des enregistrements de percussions amérindiennes. Plusieurs DVD offrent de tels enregistrements effectués pendant des cérémonies amérindiennes. Vous pouvez aussi utiliser vous-même un tambour, une guimbarde ou un autre type d'instrument à percussion et le frapper à un rythme fixe d'environ 1 pulsation par seconde pendant au moins 5 minutes



- ✓ Vous pouvez tourner sur vous-même jusqu'à ce que vous soyez très étourdi et deviez vous coucher pour ne pas tomber
- ✓ D'utiliser un ancrage qui vous aura été donné par un hypnothérapeute. Vous pourrez ainsi retrouver cet état à volonté. Vous en apprendrez plus sur les ancrages dans les pages qui suivent.
- ✓ Réciter un mantra pendant une dizaine de minutes
- ✓ Vous pouvez utiliser toute autre technique de relaxation ou de méditation que vous connaissez peut-être pendant une dizaine de minutes afin d'atteindre un état alpha.

Quand, où, comment et à quelle fréquence?

Pour maximiser les résultats et atteindre vos objectifs le plus rapidement possible, l'idéal est de vous mettre en état alpha deux fois par jour pendant quelques minutes.

Vous n'avez qu'à vous mettre dans cet état et vous répéter vos objectifs pendant 2 ou 3 minutes. Idéalement, vous devez effectuer ce « travail » pendant des moments dans votre journée où vous êtes calme, où l'environnement est silencieux et que personne ne vous dérange.

L'idéal est de faire ce travail pendant que vous êtes en position assise, la colonne vertébrale bien droite. Vous pouvez aussi être couché, les bras le long du corps.

Vous devez respirer profondément pendant 2 ou 3 minutes, puis utiliser une technique pour entrer en état alpha (voir la liste des techniques proposées ici haut).

Finalement, vous devez penser à vos ou votre objectif en faisant monter une émotion positive et stimulante en vous imaginant le plus réellement possible ayant atteint votre objectif

Puis, après 2 ou 3 minutes, vous oubliez le tout et n'y pensez plus!

Est-il possible d'augmenter l'efficacité de cette technique

Pour augmenter l'efficacité de cette technique et faire en sorte que vous progresserez encore plus rapidement vers vos objectifs, vous devez apprendre à vous concentrer efficacement. C'est la clé de la réussite! En plus, en découvrant comment améliorer votre concentration, vous en profiterez à tous les niveaux! Vous pourrez apprendre plus facilement, votre mémoire s'améliorera significativement! Des bénéfices secondaires plus qu'intéressants!

Comment est-ce que je peux augmenter ma concentration?

Il est maintenant essentiel d'apprendre à concentrer vos pensées vers votre objectif afin de créer votre réalité et réaliser vos rêves. Comment faire? En fait, il y a 5 éléments à combiner pour maximiser vos résultats.

Concentration et effets multiplicateurs

En étant en état alpha, vous êtes dans l'état de concentration idéal. C'est d'ailleurs dans cet état que l'on atteint un état d'hypermémoire. Ainsi, vous êtes prêts à « empiler » les techniques pour obtenir un effet multiplicateur.

Vous avez sûrement déjà joué à lancer des cailloux dans un lac? Si vous lancez plusieurs cailloux au même endroit avec rythme, la vague prendra de plus en plus de force. C'est l'effet que vous voulez produire avec vos pensées. Vous voulez faire des vagues de plus en plus fortes qui progressent vers vos objectifs!



Ainsi. Vous utiliserez simultanément les techniques suivantes :

1. Focalisation
2. Respirations
3. Rythmes et mouvement
4. Les sons et les mantras
5. Et le tout, au rythme optimal pour votre cerveau!

Vous trouvez cela compliqué? Vous verrez, c'est beaucoup plus simple que vous ne l'imaginez!

- ✓ Commencez par vous mettre en état alpha.
- ✓ Vous allez vous balancer doucement de l'avant vers l'arrière à un rythme d'environ une seconde vers l'avant, une seconde vers l'arrière. Le mouvement amplifie la concentration et permet de focaliser votre attention sur votre objectif de manière optimale.
- ✓ Vous devez inspirer à votre rythme, pendant 5 ou 6 balancements. Vous bloquez alors vos poumons et affirmez votre objectif (ou le marmonnez, comme un mantra) pendant 2 ou 3 balancements. Vos poumons sont ainsi pleins lorsque vous pensez à votre objectif. Ensuite, vous expirez pendant 5 ou 6 balancements en ne pensant à rien d'autre qu'à votre souffle. Puis, vous enchaînez le tout pendant 2 ou 3 minutes. Vous verrez que rapidement, le rythme deviendra naturel pour vous.

En combinant la respiration, le son, le rythme et le mouvement, vous monopoliserez tout le potentiel de votre cerveau et de votre inconscient afin d'atteindre vos objectifs rapidement et efficacement! Vous serez en mesure reconnaître et de saisir les opportunités lorsqu'elles se présenteront et découvrirez des solutions créatives pour atteindre vos buts.

Dans l'atelier « La science de l'intention » (www.dolfino.tv/sgc/intention), nous voyons également comment multiplier la force de votre intention en combinant également le phosphénisme, les ondes de forme, les cristaux, l'activation des chakras et autres techniques plus avancées.

Atteignez vos objectifs en neutralisant vos pensées négatives



Des milliers de pensées négatives traversent sans cesse votre esprit, vous déprimant et minant votre moral! Ces pensées impressionnent votre inconscient et font en sorte que votre « GPS interne » vous guide vers des choses négatives! Loin de vos buts et de vos objectifs! Vous devez donc vous en débarrasser pour avancer au lieu de reculer!!!

Lorsque vous avez une pensée négative ou que vous vous faites un scénario catastrophe dans votre esprit, avez-vous remarqué que d'autres pensées négatives arrivent les unes derrière les autres? Comme si elles s'attiraient les unes et les autres comme des aimants! Elles vous empêchent d'agir, d'aller de l'avant.

En fait, les pensées négatives sont en fait une réaction de votre esprit à une situation donnée. Par exemple : Vous êtes au bureau, pendant la réunion hebdomadaire. Des collègues vous fixent des yeux. Rapidement, une pensée négative vous passe par la tête; vous commencez à interpréter négativement la situation! « Ouille! est-ce que mes cheveux sont déplacés? J'ai peut-être une cochonnerie coincée dans mes dents... Peut-être trouve-t-il la couleur de ma chemise horrible!», ou « Rosalie a dû penser que mon commentaire était stupide»... Vous voyez le portrait... Ça vous rappelle quelque chose?

Les pensées positives, au contraire, vous apportent de l'énergie! Alors, votre objectif devrait être d'éliminer le plus rapidement possible les premières et de multiplier les secondes! Pour ce faire, la technique est simple

Techniques pour éliminer les pensées négatives qui bloquent le chemin vers l'atteinte de vos objectifs

1 – Vous devez remplacer immédiatement une pensée négative par la pensée contraire afin qu'elle n'ait pas le temps d'attirer d'autres pensées négatives.

Par exemple, vous pouvez remplacer une pensée comme

- « Je n'arriverai pas à finir ce travail à temps »

par la pensée contraire, soit

- « Je suis efficace dans mon travail, je terminerai ce travail dans les temps, je réussirai ».

Ou encore

- « Je n'arriverai jamais à trouver un emploi qui me rapportera 70 000 \$ par année! C'est impossible! »

Par

- « J'ai des talents et des qualités exceptionnelles qui me permettront de trouver l'emploi idéal! Je dois continuer à chercher, j'y suis pratiquement! »

2 – Concentrez-vous sur les faits ! Quand une pensée négative se pointe le bout du nez, dites-vous :

- « Bon, quels sont les faits ? »

3- Soyez précis !

Plutôt que de vous dire,

- « Je ne suis pas efficace »

Dites-vous :

- « Je suis à environ 65% de mes capacités »

Ainsi, il est essentiel de ne pas lutter contre des pensées négatives. C'est une cause perdue. En revanche, vous devez les remplacer par des pensées plus positives. Comme il est impossible de penser à deux choses en même temps, vous verrez que votre esprit sera beaucoup plus clair et serein

En fait, c'est l'« enracinement » des pensées négatives qui posent le plus de problèmes. Par exemple, dans un jardin, les mauvaises herbes poussent. Toutefois, ce qui pose problème c'est qu'on laisserait leurs racines grandir. Isolément, une mauvaise herbe n'engendre aucun problème pour le jardinier.

Mais, s'il laisse se multiplier ces dernières, alors elles vont prendre racine et ... se développer. Il est donc fondamental d'arracher les pensées négatives dès qu'elles apparaissent afin de les empêcher de se multiplier et de faire des racines fortes et rude à arracher

Vous avez encore des problèmes à éliminer les barrières que représentent vos pensées négatives?

Il est si important d'éliminer tous les obstacles pouvant se trouver sur votre route vers vos rêves que nous allons vous fournir une deuxième méthode pour éliminer vos pensées négatives. Vous avez toutes les chances de votre côté!

Technique de l'ancrage (PNL)

Une ancre est un déclencheur qui réveille de manière instantanée et automatique un souvenir qui est présent dans la mémoire. Ça peut être un son, un geste, une parole, une odeur ou une image. Par exemple, l'odeur du lilas peut vous rappeler automatiquement vos vacances d'enfance chez votre grand-mère.



Avez-vous entendu parler du chien de Pavlov ? En résumé, cette expérience consistait à faire retentir une sonnette, puis de présenter immédiatement une belle portion de viande à un chien. Cette expérience a été répétée plusieurs fois. Puis, on a fait retentir la sonnette sans offrir de nourriture au chien. Alors qu'il n'y a pourtant rien à manger, le chien se mettait à saliver! Pavlov a ainsi « conditionné » le chien à saliver à l'écoute de la sonnette. On dit alors que la sonnette joue le rôle d'un ancrage. Comme une odeur ou encore une musique peuvent vous replonger dans une émotion ou un événement précis de votre vie, il est possible de recréer ce phénomène volontairement.

Donc, un ancrage consiste à mettre en place une association entre une expérience et un stimulus (un geste, un mot, etc.). Lorsque le lien entre le stimulus et l'émotion est bien ancré, il est alors possible en activant le stimulus de se reconnecter automatiquement à une émotion positive au besoin.

L'art de l'ancrage en 5 étapes

Voici une technique extrêmement efficace qui fait appel à un geste... Un seul geste pour changer les pensées qui circulent dans votre tête ! C'est simple, facile et efficace ! Vous seriez fou de vous en passer !

1. Choisir un état désiré : Choisissez un l'état émotionnel que vous désirez atteindre. Ça peut être la motivation, le bonheur, la plénitude, la sérénité, un sentiment de contrôle, de relaxation, d'un état de détachement, l'amour, etc. Dans ce cas, vous pouvez choisir d'adopter un état d'esprit joyeux et calme

2. Choisir un événement du passé où l'état émotionnel associé est celui que vous souhaitez voir apparaître lorsque l'ancre sera activée (le geste, la parole, etc.). L'émotion doit avoir été intense et fortement présente. Par exemple, vous pouvez choisir un moment où vous étiez heureux, joyeux et très bien dans votre peau

3. Choisir un stimulus qui permettra d'ancrer l'état désiré : Voici deux exemples de stimulus que vous pourriez utiliser :

- o Toucher l'intérieur de votre poignet
- o Mettre le bout du pouce et l'index de la main droite en contact.

Il est important que le stimulus choisi ne soit pas activé dans le cours normal de vos journées (ex : vous gratter le nez).

4. Visualisez l'évènement choisi. Faites monter les émotions associées à cet évènement (posture, expression faciale, respiration, etc.). Lorsque l'émotion est à son maximum, appliquez le stimulus choisi (touché l'intérieur du poignet, mettre pouce et index ensemble, autre).

5. Répéter et valider l'ancrage : Répétez la quatrième étape au moins cinq fois en ligne, puis chaque jours pendant une semaine ou jusqu'au moment où le stimulus seul provoque l'état désiré.

Ce que vous devez retenir pour que cette technique fonctionne :

- La visualisation, pour être efficace, doit posséder une grande intensité.
- L'ancre doit être posée au moment où l'émotion ressentie est la plus intense, avant que cette intensité diminue.
- Il est essentiel de répéter le processus plusieurs fois et d'activer l'ancre régulièrement par la suite afin de renforcer la connexion neuronale.
- Utilisez l'ancre à chaque fois que vous désirez remplacer une émotion négative par une émotion positive.

Vous pouvez utiliser cette technique à toutes les sauces! Vous pouvez utiliser les ancres pour augmenter votre niveau d'énergie, pour chasser l'angoisse ou pour éliminer une émotion ou une pensée négative! Certes, c'est une technique simple, mais elle est extrêmement efficace! Utilisez-la et vous pourrez le constater!

Ça peut sembler un peu magique à première vue, c'est vrai. Que cela ne vous empêche pas d'en faire l'expérience!

Prochaine étape

Si vous désirez approfondir le sujet, voici le programme du cours de deux jours « La science de l'intention » (www.dolfino.tv/sgc/intention) qui permet une étude approfondie des techniques qui vous aideront grandement à créer votre réalité et à atteindre vos objectifs.

Vous découvrirez entre autres

- ✓ Savoir où l'on va pour aller où on veut... Détermination d'objectifs
- ✓ La loi de l'intention
 - a. Comment les magiciens et les chamanes font pour créer leur réalité
 - b. Se mettre en rythme alpha pour atteindre des états d'hyper-mémoire et en état altéré de conscience
 - c. Utiliser l'énergie pour réduire la force de la gravité (la force de l'énergie sur la matière)
 - d. Comment utiliser la méditation et la méditation transcendante seul ou en groupe pour influencer son environnement
- ✓ La physique quantique expliquée
 - a. L'observateur influence le résultat; tout est connecté
 - b. La théorie des cordes
 - c. La médecine et la psychologie quantique

- ✓ Le corps et l'univers holographique
- ✓ Conscient, inconscient et égo
- ✓ L'inconscient collectif, les champs morphiques et les archives akhashiques
 - a. Comment utiliser l'ho'oponopono pour changer votre vie
- ✓ Influencer positivement le cours de votre vie
 - a. Utiliser les lois de l'univers afin qu'elles travaillent pour vous
 - b. Créer des synchronicités
 - c. L'art de la sérendipité
 - d. Expérimenter la voyance, les perceptions extra-sensorielles et le pendule
- ✓ L'influence de la pensée sur la matière
 - a. Concentration, visualisation et phosphénisme, énergie lumineuse et psi
 - b. Auras, photo Kirlian ou l'effet énergétique de la pensée
 - i. « Récapituler » votre vie, comme le font les afin de récupérer toute l'énergie abandonnée derrière vous, vous réapproprier l'énergie dissipée
 - ii. Agir sur votre corps pour ralentir son vieillissement à la manière des chamanes Mexicains
 - iii. Se relier, se « grounder » (connecter à la terre)
 - c. Émoto et la mémoire de l'eau, ce que savent les plantes et les arbres
 - d. Vers la richesse
- ✓ L'univers vibratoire
 - a. L'énergie et la matière : Comment avoir un contrôle sur la matière (télékinésie)
 - b. La magie de la lumière et des couleurs
 - c. Les chakras
 - d. Les sons, les paroles et les rythmes; Comment les utiliser pour soigner et atteindre vos objectifs
 - e. Les cristaux
 - f. Le pouvoir caché des mots et émotions
 - i. Découvrir le pouvoir des mots; ceux qui nuisent et ceux qui protègent

Ça vous intéresse? Inscrivez-vous!

Horaire – Description : www.dolfino.tv/sgc/intention

Amérique du Nord : 1.866.296.6861 / France (région de Paris): 09 70 40 72 81

Email : reussite@dolfino.tv