

Marion Tejedor

# LE CHEMIN DU BONHEUR

La méthode simple et accessible  
pour s'ouvrir à la sérénité

Harmonie du Silence

# SOMMAIRE

---

INTRODUCTION	<b>3</b>
L'AUTHENTICITÉ	<b>6</b>
S'AIMER SOI-MÊME	<b>8</b>
LA GRATITUDE	<b>12</b>
LA MÉTHODE HO'OPONOPONO	<b>15</b>
LA VISUALISATION CRÉATRICE	<b>18</b>
CONCLUSION	<b>21</b>

# INTRODUCTION

---

Alors, c'est quoi le bonheur ? La sérénité ?

Voilà selon moi deux concepts étroitement liés.

Le bonheur est lié aux émotions, tandis que la sérénité, elle, est plutôt reliée à l'esprit.

On dira plutôt "je me *sens* heureux", et "je *suis* serein".

Dans quel sens doit-on les prendre alors ?

Commencer par trouver le bonheur afin de connaître la sérénité ?

Ou trouver la sérénité afin d'expérimenter le bonheur ? L'œuf ou la poule ?

De mon point de vue, il suffit de se rapprocher de l'un pour se rapprocher de l'autre. En calmant son mental et en étant plus serein, il nous est plus facile de nous ouvrir au bonheur. Si l'on est plus heureux, on ressentira moins de tensions internes, ce qui nous rendra plus sereins.

Tous deux, alors réunis au cœur de notre être, nous mèneront inexorablement vers la plénitude.

« Le Bonheur, c'est d'accepter que chaque expérience, chaque épreuve, chaque minute qui se présentent, soient la meilleure chose pour soi, et savoir se réjouir à l'avance des cadeaux que l'on va y trouver.

Pour arriver à cet état d'être, encore faut il faire le choix de voir ces cadeaux plutôt que la souffrance et les difficultés dans chaque étape.

Il faut être finalement courageux pour être heureux !

Il faut accepter sa propre responsabilité dans tout ce qui se déroule dans notre vie, même dans les situations que nous croyons subir complètement et qui nous semblent être provoquées par les autres... On pense trop souvent, avant de choisir d'être responsable de son mieux être, que le bonheur dépend de l'être aimé, des autres, de la paix sur terre, de la disparition de la souffrance humaine...

On a du mal à s'accorder le bonheur quand notre entourage est malheureux. Et pourtant, chaque être humain qui décide de prendre sa vie en main, décide que le bonheur ne dépend que de lui-même. Le bonheur, c'est simplement choisir d'être heureux quoi qu'il arrive, en faisant face aux événements avec tout notre amour.

Cela n'enlève pas les coups et les tempêtes, mais cela nous rend plus attentif et serein et on sait qu'une fois ces mauvais moments passés, on demeurera. »

*Hélène Ellenberger*

---

Le Bonheur est donc un état spirituel, dépendant de la perception que nous avons de la vie et des événements qui surviennent. Ceci étant dit, on ne nous dit toujours pas comment effectuer ce changement de perception.

Cela semble si simple dit comme ça... Cependant, cet état spirituel ne s'atteint pas en un claquement de doigts. Retrouver son état de calme et de sérénité lorsque nous sommes confrontés aux événements complexes de la vie requiert un certain apprentissage, de la méthode, de la persévérance de la volonté.

Ce travail est évidemment à la portée de tous, bien que nous ne soyons pas tous égaux face aux défis qui se dressent sur notre chemin.

Certains ont un parcours de vie plus "gratiné" que d'autres, il faut le reconnaître.

Si ce travail de changement de perception paraît parfois plus difficile à effectuer dans ces cas-là (et c'est compréhensible), le résultat en sera d'autant plus salvateur.

Dans cet ouvrage, j'ai à cœur de vous livrer les pensées, éléments et méthodes qui m'ont permis de m'ouvrir à ce sentiment de bonheur au quotidien, ceux grâce à qui la sérénité a toujours une place bien gardée dans mon cœur et dans mon esprit.

Même s'il m'arrive de m'en éloigner, je sais que le chemin pour y revenir est encre en moi, et que la route est dégagée.

Tenez, voici une faucille. C'est à votre tour de déblayer !



# L'AUTHENTICITÉ



« Se changer soi-même pour mieux changer le monde, c'est se libérer des toxines mentales que sont la haine, l'avidité, l'orgueil et l'esprit de vengeance qui empoisonnent notre existence et celles des autres »

*Mathieu Ricard*

L'authenticité est le premier pas de la connaissance profonde et de l'acceptation de soi. C'est une des conditions sine qua non pour pouvoir marcher sur le chemin de la sérénité en pleine conscience.

C'est cette authenticité qui vous aidera à revenir plus efficacement à un état de paix intérieure lorsque vous vivrez des états de colère ou de peine. Grâce à elle, vous pourrez analyser et comprendre clairement comment certaines émotions se manifestent en vous.

Vous saisirez aussi pourquoi elles vous impactent aussi profondément. En les comprenant davantage, il vous sera plus facile de les identifier rapidement, de prendre du recul et de les désamorcer en les "évacuant" sainement.

L'authenticité, c'est se voir réellement tel que l'on est, avec ses défauts et ses qualités, ses parts d'ombres et de lumière. Inutile de tenter de renier les parties de soi que l'on considère « indésirables », pour soi-même ou pour les autres. Vous pouvez tenter de les transmuter, de les transformer, mais ne tentez jamais de les renier. Elles sont.

En tentant de le faire, vous risquez de les cristalliser en vous et cela peut s'avérer hautement toxique. Elles finiront toujours par trouver une voie de sortie mais en prenant une forme ou une manifestation bien pire que ce que vous auriez pu imaginer. Ne refoulez pas, exprimez ce que vous avez besoin d'exprimer et acceptez ce que vous êtes, acceptez vos pensées et vos émotions dans leur entièreté.

Cette acceptation de soi-même est le premier pas d'une profonde transformation.

Si vous ressentez que vous avez besoin d'une aide ou d'un support extérieur quelconque pour parvenir à une meilleure connaissance de vous-même, n'hésitez pas à consulter un thérapeute ou à pratiquer seul ou en groupe des méditations.

La méditation est une alliée précieuse pour partir à la rencontre de soi, et pour en apprendre davantage sur nos manières de fonctionner, nos schémas de réflexion, nos pensées limitantes et conditionnements intériorisés.



# S'AIMER SOI-MÊME



*Tel que vous êtes, sans jugement*

L'authenticité vous permet d'accepter qui vous êtes, à cet instant, et d'apprendre à vous aimer tel que vous êtes, dans votre entièreté. Elle vous permettra de constater aussi plus justement sur quels points vous aimeriez évoluer pour pouvoir être plus en adéquation avec ce que vous souhaitez. Vous serez alors en mesure de mettre en évidence quels sont les points précis dans votre comportement, manières de penser et de fonctionner que vous aimeriez modifier pour pouvoir évoluer vers la version idéale de vous-même.

Ce cheminement peut être long, et il est important de le paver de douceur et d'amour envers vous-même, comme vous le feriez avec un enfant. Encouragez les petits pas qui vous rapprochent de votre objectif, soyez doux et indulgents avec vous-même, et tentez d'apprécier le chemin. Essayez de ne pas vous focaliser pas sur la destination.

*Entretenez votre véhicule terrestre*

Rappelez-vous que vous n'êtes pas votre corps, mais qu'il vous permet néanmoins d'appréhender votre expérience terrestre. C'est le véhicule de votre âme, de votre esprit. Comme vous entretiendriez votre voiture, il est important d'entretenir votre véhicule charnel également. Faire la vidange pour éviter qu'il ne s'encrasse: « prévenir plutôt que guérir », comme on le ferait régulièrement lors d'un contrôle technique. Cela nous évitera de nous retrouver un jour face à un problème de grande ampleur, et nous préservera de certaines maladies graves qui auraient pu être évitées grâce à cela. Choisissez donc quelques pratiques qui vous permettent de maintenir votre corps en action et qui encouragent sa fluidité et sa souplesse. Quelques étirements quotidiens au réveil ou de la natation par exemple, des exercices de yoga, du Qi-Gong hebdomadaire, ou toute autre activité qui vous correspondrait davantage. Seul ou en groupe, ce qui importe est l'assiduité dans la régularité.

Optez pour un monde de vie sain, en limitant -voire en éliminant totalement- les substances toxiques ( café, alcool, tabac, etc.). Surveillez votre alimentation et votre sommeil. Vous en ressentirez les effets lorsque votre corps vous exprimera sa gratitude de bien des façons.

### *Reposez votre esprit*

S'il est important d'allouer un temps quotidien de repos à votre corps pour qu'il se régénère, il en est de même pour votre esprit.

Les ondes cérébrales que génère votre cerveau seront différentes selon votre activité, votre taux de vigilance et de stress. Une sursollicitation de certaines ondes associées à un niveau de stress élevé, ainsi qu'une charge mentale importante peuvent se révéler néfastes pour votre corps. Il est donc important d'agir sur la sécrétion de nos ondes cérébrales, en nous astreignant à quelques activités de repos (éveillé), comme par exemple pour méditer, écouter de la musique calme ou lire un livre.

Si notre société a tendance à condamner ces pratiques « non productives » ou « non rentables », il faut se rappeler que le critère de référence de cette « non productivité » est souvent un critère économique.

Le critère moral peut aussi être un facteur bloquant. Il peut nous arriver de ressentir de la « culpabilité » du fait de prendre du temps pour nous , de par la sensation erronée de pouvoir faire plus utile ou plus "noble" à la place. Dans une société où la valeur *travail* est mise en avant, on peut donc vite abandonner ses options de détente qui ne font pas le poids face au jugement qui tient souvent à associer ses activités de détente à de la paresse.

Pourtant, pour rester « productif », « efficace » et pour être au maximum de votre potentiel, il est primordial de répondre aux besoins de repos de votre corps et de votre cerveau. Il est facile de passer à côté, car contrairement aux besoins de s'alimenter, de dormir ou d'aller à la selle, les conséquences sont moins visibles sur le court terme. Cependant, à long terme, les conséquences du déni de ce besoin vital de repos, à savoir les maladies cardiovasculaires ou autres type de dysfonctionnement, finiront par se faire sentir. Il est donc important d'en avoir conscience pour agir au mieux afin de s'en préserver.

Que préférez-vous ? Être efficace et productif, avoir une vie anxiogène et exténuante pendant 50 ans, ou avoir une vie agréable, équilibrée et épanouissante pendant 80 ans ?

Le bonheur, pour que l'on s'ouvre à lui, nécessite des espaces de calme et de vide qu'il est important de s'offrir quotidiennement.

### *S'aimer soi-même pour mieux aimer les autres*

Il est étonnant de constater que plus on s'aime, plus on aime les autres. Les défauts que l'on a tendance à juger ou à condamner chez les autres sont souvent dus à des effets miroirs, qui nous renvoient à des caractéristiques que nous condamnons chez nous-même (à tort ou à raison).

#### *Mise en situation*

Nous assistons à une soirée où une jeune fille, très haute en couleur, raconte une anecdote passionnante. Elle prend beaucoup de place quand elle parle, quand elle rit, quand elle bouge. Elle sait immédiatement capter l'attention de son auditoire.

Ses anecdotes sont hilarantes et tout le monde est constamment pendu à ses lèvres, tant sa manière de les conter semble tout droit sorti d'un roman d'aventure. « *Elle, c'est vraiment un sacré personnage !* », entend-on à longueur de temps. Une autre jeune fille au tempérament plus discret assiste à la scène, comme elle le vit souvent d'ailleurs puisque toutes deux sont amies. Elle ne peut cependant pas s'empêcher de ressentir secrètement de l'hostilité envers elle lorsque cela se produit. Pourquoi ?

De la jalousie peut-être ? Cette jeune fille timide aimerait probablement aussi savoir capter l'attention autant que son amie. Savoir faire preuve d'autant de panache lorsqu'elle s'exprime peut-être ?

Lui reproche-t-elle de prendre trop de place, ce qui lui rend impossible la tâche d'en occuper un peu, elle ? Condamne-t-elle donc son égoïsme et son manque de sensibilité ?

La soupçonne-t-elle d'être fautive, d'enjoliver voire d'inventer toutes ces histoires pour se rendre intéressante ? Lui reproche-t-elle son manque d'authenticité ?

Cette histoire, c'était la mienne. La jeune fille discrète, c'était moi. Ces questionnements étaient les miens.

Le personnage haut en couleur était une de mes meilleures amies.

Évidemment, ce trait de personnalité chez elle était aussi une chose que j'adorais, mais je ne pouvais m'empêcher de ressentir toutes ces choses en parallèle, non sans culpabilité.

Tout ceci était dû au fait que je n'avais pas encore effectué le travail d'authenticité me permettant de m'aimer moi-même, telle que j'étais.

Une fois ce travail fait, j'ai accepté que ce qu'elle présentait au monde n'était pas moi et que donc je ne pouvais pas l'envier pour ça. Aucune version de moi n'avait envie ou besoin de se mettre en scène de la sorte. Ce n'était pas moi, tout simplement. Capter l'attention, je le pouvais aussi, mais pas dans ce genre de contexte. Je suis plus à l'aise dans un contexte intimiste, avec des sujets plus profonds. Chose qu'elle ne pouvait et ne savait pas faire. Ce n'était pas elle non plus. Capter l'attention avec ses histoires cocasses était sa manière d'exister auprès des autres, de préserver un sentiment de contrôle lui assurant que la soirée ne tomberait pas dans le vide abyssal des discussions plus existentielles qui lui donnaient le vertige. Peut-être enjolivait-elle ces histoires en travestissant la réalité ? Et alors, si elle pouvait par ce biais faire rire et offrir de la joie à qui voulait bien l'écouter ? Tant mieux !

Le fait de me percevoir plus justement moi-même m'a permis de la voir plus justement, elle aussi. Personne n'agit d'une manière ou d'une autre sans raison. Tout le monde souhaite vivre de manière agréable et toute action intrigantes ou semblant condamnable au premier abord est une stratégie inconsciente (ou consciente) mise en place par la personne pour «être bien». Ce changement de perception et l'acceptation pleine et entière de ma personne a mis de l'amour et de la compassion, là où séjournait jadis l'hostilité et l'injustice.

Dorénavant, je fais partie des gens qui profitent du spectacle en sa présence, et aucune ombre ne vient entacher mon cœur et mon appréciation de ces moments partagés.

# LA GRATITUDE



« Le bonheur réside dans les choses simples. Mais l'être humain, en général, a un tel don pour compliquer sa vie qu'il goute rarement au bonheur »

*Gilles Abadie*

*Prendre le temps de dire "Merci"*

La gratitude, par définition, est "*la reconnaissance pour un bienfait reçu*".

Que considérer comme un "bienfait reçu"? Ceci laisse effectivement une grande part de subjectivité !

Trop souvent, nous avons tendance à considérer certains éléments de nos vies comme acquis : notre santé, celles de nos proches, notre niveau de confort matériel, notre niveau de sécurité, les services dont nous bénéficions au quotidien, les personnes qui nous entourent, etc. Tellement acquis, que nous en venons souvent à oublier d'être reconnaissant.

Nous omettons que la majorité des habitants de cette planète n'a pas autant de chance que nous, et ce à bien des niveaux.

La gratitude, c'est de prendre un instant en conscience pour reconnaître tous les aspects de notre vie qui contribuent à notre bien-être, ceux sans qui notre vie deviendrait subitement plus désagréable.

Ressentir la gratitude, c'est prendre un temps pour dire MERCI.

*Réaliser que le bonheur est déjà là*

Ressentir de la gratitude, c'est donc aussi prendre un temps pour se rappeler que rien n'est jamais acquis. Certains des éléments qui composent notre vie et participent à notre bien-être au quotidien peuvent s'évaporer, du jour au lendemain.

Non, ce n'est pas plaisant à considérer, mais c'est la vérité.

La personne avec qui l'on partage sa vie reçoit subitement un diagnostic de maladie chronique grave?

Un faux pas administratif involontaire nous endette plus que nous ne pouvons rembourser?

Nous perdons un bras suite à un accident de voiture et notre vie en est bouleversée à tout jamais?

Voici quelques éléments qui, tous les jours, chamboulent des milliers de réalités de vie. Et on se rend compte souvent trop tard que non, ça n'arrive pas qu'aux autres.

Toutefois, vivre dans la peur de tout ce qui pourrait arriver de grave n'est pas *du tout* l'objectif de cet exercice, bien au contraire!

L'objectif n'est ni de vivre dans la peur, ni de nourrir des angoisses : ceci ne saurait que desservir notre objectif.

Cependant, reconnaître la fragilité de tout ce que nous possédons nous rendra plus reconnaissant d'en bénéficier. Grâce à ce sentiment de gratitude, nous sommes plus heureux, car nous apprécions beaucoup plus ce que nous avons déjà.

Certaines personnes éternellement insatisfaites pensent que le bonheur s'atteint à mesure qu'on en possède davantage. C'est une croyance erronée.

Le bonheur est là, juste sous votre nez. La gratitude permet seulement de le réaliser.

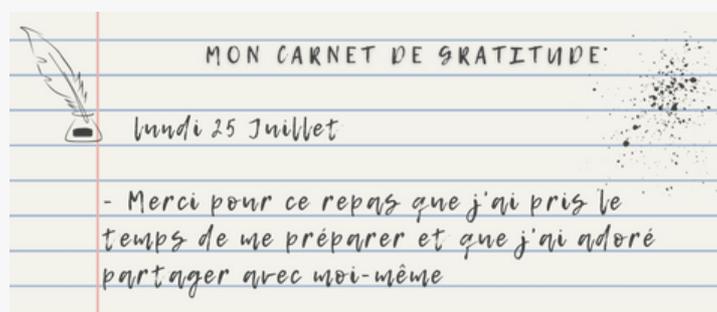
## Le défi du carnet de gratitude

Afin de lui laisser plus de place dans votre vie, prenez un temps chaque jour pour écrire dans votre carnet de gratitude.

Choisissez au préalable soigneusement un joli carnet dans lequel vous vous engagez à écrire chaque jour. Dédier ce carnet uniquement à cela.

Il est acceptable de sauter un jour, mais n'en sautez jamais deux consécutivement. Autrement, il est fort probable que vous n'y reveniez jamais.

Inscrivez-y la date, et tout ce qui vous donne envie, ce jour-là, de dire « merci ».



Certains jours, il sera difficile de trouver des choses à coucher sur le papier. Il est pourtant d'autant plus important *ces jours-là* d'aller au bout de l'exercice. Un exercice de méditation peut vous aider à mettre les choses en perspective et à prendre un peu de recul: n'hésitez pas ! Ces journées-là précisément, vous aurez besoin de ressentir un peu de gratitude au fond de votre cœur.

Cela peut concerner des éléments qui ne se rapportent pas spécifiquement à cette journée-ci, mais qui vous permettent toutefois de ressentir de la gratitude. Le fait, par exemple, que vous soyez en santé, que vos proches le soient tout autant.

Que vous ayez vos deux yeux et vos deux oreilles en état, ainsi que deux pieds qui vous portent jour après jour.

Le fait que les tomates de votre jardin poussent bien comme vous le souhaitez, et que donc, vous êtes aussi reconnaissant d'avoir un jardin.

Les exemples sont juste sous vos yeux ! Laissez libre court à votre lucidité créatrice !

# LA MÉTHODE HO'OPONOPONO



Vous avez sûrement déjà entendu parler de cet adage hawaïen que l'on récite tel un mantra afin d'en ressentir les effets bénéfiques :

« *Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime* »

L'étymologie du mot « ho'oponopono » explique parfaitement en quoi consiste cette pratique puisque cela signifie à la fois "faire quelque chose", "équilibrer quelque chose", "mettre en harmonie", "réconcilier".

Par la verbalisation de ces 4 formules exprimées en pleine conscience, une sorte d'équilibre énergétique se rétablit en nous, comme si nous rendions ce que nous avons pris « en trop » dans la vie et vice-versa, pour nous permettre de retrouver un état de complétude sacrée.

C'est en ressentant l'impact de chaque formule pendant que nous la déclamons que nous sommes capables d'enclencher ce processus de guérison de l'âme, de l'esprit et du corps.

Traditionnellement, Ho'oponopono est à pratiquer dès l'apparition ou l'identification d'un conflit, avec quelqu'un en particulier ou envers soi-même.

Nathalie Lamboy retranscrit la conception originelle de chaque partie comme cela :

*Désolé* signifie que l'on reconnaît et que l'on a identifié le conflit.

*Pardon*, donne la possibilité de se pardonner à soi-même et à l'univers d'avoir créé cette situation.

*Merci*, adressé à notre âme, à Dieu, à l'Univers d'avoir réveillé cette mémoire qui était en nous afin de la nettoyer.

*Je t'aime*, c'est le nettoyage de la mémoire limitante en envoyant une énergie d'Amour envers nous-même et à l'univers qui nous entoure. On pourrait dire aussi « je m'aime ».

Cette interprétation implique que nous reconnaissons que nous sommes créateurs des conflits ou évènements difficiles qui surviennent dans notre vie afin de réparer les mémoires qui ont besoin d'être libérées. Face à certains coups durs comme les deuils ou les maladies incurables, il est difficile de recevoir cet argument, alors nous semblons complètement impuissants face à ce que nous propose la vie : pourquoi créer soi-même des choses aussi désagréables si l'on a le choix ? Et comment serait-ce même possible de provoquer soi-même la mort d'un être cher ? Cela paraît effectivement inconcevable.

Loin de ce postulat spirituel et des théories qui le sous-tendent, la manière dont j'ai expérimenté le ho'oponopono dès le début diffère un peu de cette conception-là.

Pour commencer, je ne l'ai jamais utilisé suite à un conflit spécifique mais plutôt comme n'étant relié à aucune situation précise, comme une sorte d'hygiène énergétique au quotidien.

Tous les soirs, je m'endormais avec ho'oponopono. Je prenais mon temps pour réciter lentement chaque formule, en imaginant que les paroles prenaient racine au fond de mon ventre, plutôt que dans ma tête. Non seulement cela me permettait de court-circuiter le mental, mais cela me permettait aussi de m'endormir dans un état de profonde quiétude, propice au sommeil réparateur.

Voici comment cela a fonctionné pour moi :

*Désolé.*

A l'évocation en pleine conscience de ce mot, je ressens du repentir pour toutes les actions que j'ai posées et qui ont pu être la cause de souffrances. Je pense à toutes les paroles maladroites qui ont pu causer du tort et toutes les attitudes qui se sont éloignées de l'altruisme absolu et de la bienveillance que je me souhaite. Pas besoin d'avoir des souvenirs précis de moments ou de paroles blessantes particulières pour que la magie opère. Le seul sentiment de *repentir* suffit à effacer les séquelles énergétiques subsistantes.

### *Pardon.*

C'est sur cette partie-là que diffère le plus ma perception de la tradition hawaïenne. Dans le « pardon », je ne demande pas pardon, mais j'offre le pardon. Je ressens que cette partie complète subtilement la précédente, comme le revers d'une même médaille ou comme un "puzzle énergétique". De cette manière, il m'était donné de ressentir de puissants effets, plus que lors de l'application originelle. Tout comme pour le « désolé », je ne ressens pas le besoin de relier le « pardon » à un élément précis ou à une personne précise, je le ressens seulement. J'ai la sensation qu'en ce faisant que la magie opère tout autant, voire plus efficacement encore.

### *Merci.*

Nul besoin de revenir sur la puissance de la gratitude. Lors de l'expression du « merci », sentez comme l'amour et l'humilité emplissent votre être dans une chaleur infinie. Lorsque vous le déclamez, n'attendez pas avec le mental de ressentir les effets, faites l'exercice comme si vous n'aviez jamais rien lu ou su à ce sujet. Dites merci dans l'intimité de votre cœur, et soyez attentifs. C'est à ce moment-là que vous ressentirez.

### *Je t'aime.*

Cette formule vous permet de ressentir l'amour. L'amour pour vous, en premier lieu, mais l'amour pour tout ce qui est, aussi. Pas besoin non plus de relier cet amour à une pensée-objet, vous risquez d'en amoindrir la puissance. Ressentez seulement en pleine conscience l'effet du « Je t'aime » alors que vous le clamez intérieurement. Ressentez-en les effets sur votre corps, votre cœur et votre esprit. Ne soyez pas surpris si un sourire béat vient alors se dessiner discrètement sur vos lèvres.

Bien évidemment, ce qui a fonctionné pour moi ne fonctionnera peut-être pas pour vous, je vous invite donc à pratiquer les deux façons de faire, la méthode originelle, et celle que j'ai utilisé, pour constater quelle est la méthode qui vous convient le mieux.

# LA VISUALISATION CRÉATRICE



« Avec nos pensées, nous créons le monde »

Bouddha

## *La loi de l'attraction*

Selon elle, nous attirons à nous ce que nous émettons. Ce sur quoi nous nous concentrons et les pensées que nous nourrissons finiront alors par se matérialiser, par devenir notre réalité. Une vibration émise attire une vibration correspondante, comme un aimant.

Selon cette loi, il nous est possible d'attirer à nous l'amour, la prospérité, l'abondance, et tout ce que nous désirons voir se matérialiser dans notre vie.

Toutefois, lors de la mise en pratique, il convient d'être vigilant et nous concentrer sur nos souhaits et désirs comme s'ils étaient déjà exaucés pour que la magie opère. Par exemple, si je souhaite trouver l'amour, alors il me faudra vibrer l'amour, et non pas me concentrer sur le manque d'amour actuellement présent dans ma vie. Sinon, je vibrerai inévitablement le manque d'amour, et nourrirai encore ce schéma.

En revanche, si j'arrive à vibrer l'abondance d'amour, en imaginant l'impact émotionnel que cela a sur moi, il y a de fortes chances pour que je finisse par l'attirer à moi véritablement.

## *La puissance de l'intention*

Petite mise en situation métaphorique : vous êtes en voiture sur une double voie. Soudainement, un camion apparaît en face. Il semble perdre le contrôle et dévie sur vous au dernier moment. La stratégie qui vous offre le plus de chance de vous en sortir indemne n'est pas de vous concentrer sur le camion. Le plus efficace est de percevoir la trajectoire que vous pouvez emprunter au plus vite pour éviter le choc.

Vous vous êtes concentré sur la solution, et l'avez matérialisé. Vous concentrer sur le problème aurait matérialisé le problème. L'intention précède l'action. La visualisation a été votre outil le plus précieux.

Tout comme au quotidien lorsque vous décidez de nourrir certaines pensées plutôt que d'autres. Vous posez alors inconsciemment des petites actions et vibrez une énergie qui vous rapprochent de votre objectif, de la solution.

Je vous encourage à tenter vous même l'expérience. Le soir, avant de vous coucher, imaginez votre vie comme si elle était comblée de tout ce que vous vous souhaitez. Mettez votre vie en scène, et ressentez le bonheur que cela vous procure que d'assister à ces scènes imaginaires créées de toute pièce par votre esprit.

Laissez de côté les attentes et les pensées parasites qui consistent à savoir si oui ou non cela se réalisera et dans combien de temps. Ce sont des pensées limitantes qui risquent de venir saboter votre chef d'œuvre et d'entraver votre émission créatrice.

Vous n'avez rien à perdre. Au mieux, vous finirez par attirer ce que vous avez projeté. Au pire, vous aurez juste passé un bon moment en l'imaginant. Il est primordial que vous ressentiez émotionnellement l'effet que cela vous procure que de voir vos désirs déjà comblés.

Si vous réalisez l'exercice avant de dormir, il se peut aussi que de jolis rêves viennent bercer votre nuit. Alors, on joue ?

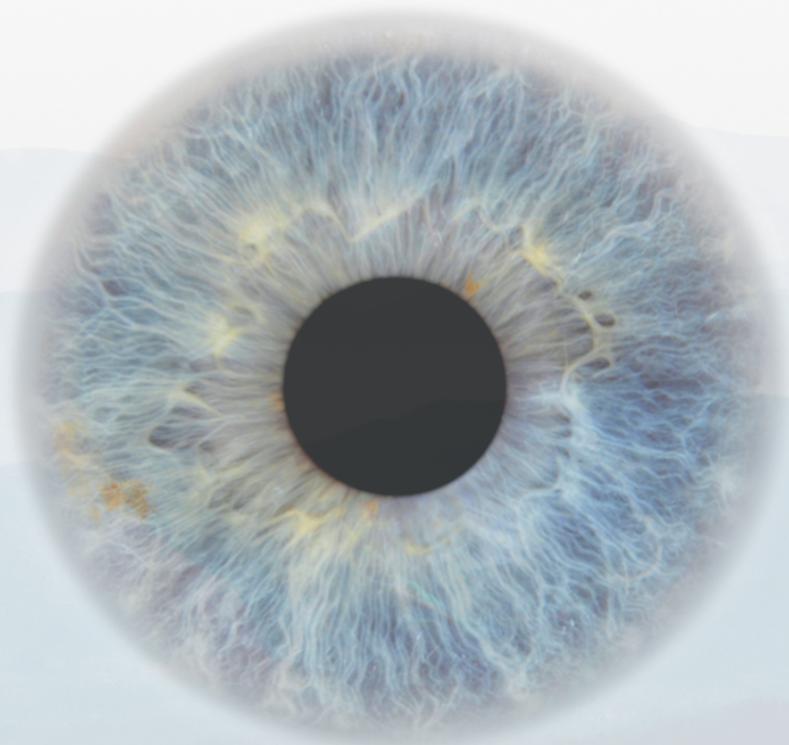
N'ayez pas peur du détail dans votre scénario ! C'est ce qui en fera toute la richesse.

Vous imaginez le partenaire parfait ? N'hésitez pas à détailler toutes les qualités qui le caractérisent et à les mettre en scène !

Vous voulez attirer l'abondance financière ? N'ayez pas peur de viser trop haut ! Imaginez alors dans le détail quel sera votre vie lorsque cette abondance financière fera partie de votre quotidien.

Vous aimeriez avoir plus confiance en vous ? Mettez-vous en scène dans des situations dont vous aimeriez être capable, mais qui vous paraissent actuellement inenvisageables. Imaginez-vous empli de prestance et d'assurance lorsque vous vous exprimez sur un sujet qui vous passionne, imaginez vous oser des choses que vous ne vous permettez pas par timidité. Laissez-vous aller !

Il n'y a aucune limite à part celle que vous décidez de vous imposer vous-même.



# CONCLUSION



Pour résumer, être authentique nous permettra d'aimer davantage la personne que nous sommes, et de mieux la choyer au quotidien. Nous procéderons alors à une évolution plus douce et probante vers ce que l'on souhaite devenir.

L'amour que nous générerons pour nous-même rejaillira sur les autres, ce qui nous permettra, en plus de nous changer nous-même, de changer le monde. A notre échelle, bien sûr. C'est tout ce qui nous est offert, et c'est déjà formidable.

Les quelques outils proposés dans cet ouvrage tels que le cahier de gratitude, les exercices issus de « ho'oponopono et la visualisation créatrice peuvent être réalisés simultanément au cours d'une même journée, ou peuvent être alternés. Sentez-vous libre de ressentir quelle est le rythme qui vous correspond, mais demeurez assidus pour mettre toutes les chances de votre côté.

Par exemple, vous pouvez tenir quotidiennement votre carnet de gratitude tel qu'il l'est conseillé, mais vous pouvez alterner ho'oponopono et la visualisation créatrice, et les réaliser respectivement un jour sur deux. Si vous constatez que l'un deux est plus puissant que l'autre, allez-y à fond, écoutez-vous. Vous seul savez ce qui est le mieux pour vous.

Je vous souhaite de ressentir les effets bénéfiques de ces pratiques, comme il m'a été donné de le vivre, pour être en mesure de vous ouvrir, peu à peu, au bonheur et à la sérénité.

Puissent-ils devenir peu à peu les fondations profondes de votre être.