

Bâtir son rêve

A tous ceux qui sentent qu'ils ne vivent pas encore la vie qu'ils devraient !

Citation de la semaine

« Il n'y a qu'une chose qui puisse rendre un rêve impossible, c'est la peur d'échouer. »

Paulo Coelho

Extrait de *L'alchimiste*



Réflexion de la semaine

Voici l'un des sujets sur lequel nous reviendrons. Il est au cœur des raisons pour lesquelles la plupart d'entre nous ne vivent pas encore la vie qu'ils voudraient. C'est sans doute le sentiment qui nous empêche le plus de nous révéler à nous-même. Celui qui décourage nos initiatives et nous empêche d'en prendre. Celui qui nous prive de faire la connaissance et de parler à des personnes qui pourtant gagneraient à être connues. Ce sentiment qui nous fait manquer d'incroyables opportunités. Celui qui nous fait passer à côté de notre chance, nous prive de nos droits. Celui qui nous dissuade de réclamer une augmentation justifiée à notre patron, à renvoyer au restaurant un plat que l'on nous apporte tiède. Ce sentiment nous bride. Il nous prive d'utiliser la majeure partie de notre potentiel, et les exemples peuvent se décliner à l'infini. Ce sentiment nous le connaissons tous, nous l'avons tous expérimenté, pour certains de si nombreuses fois qu'il a entravé la plupart de nos décisions, tout au long de

notre vie : amputant leur ambition, rétrécissant leur rêve, ajournant leur plaisir. L'ironie, c'est que ce sentiment c'est nous qui le fabriquons. C'est un usurpateur et un imposteur. Il n'est en réalité porteur d'aucun pouvoir et pourtant, il réussit à nous faire supporter son emprise de manière fallacieuse. Il s'installe en nous, puis détourne notre pouvoir créateur. Ainsi nous le cultivons, alors qu'il n'apporte aucun bénéfice ! Est-il nécessaire que je précise de quel sentiment il s'agit ? **C'est la peur**, bien entendu. Quand nous comprenons que seul notre esprit peut l'engendrer, nous nous donnons alors une chance de la combattre et de rétablir notre pouvoir. Combien de fois vous êtes vous rendu compte qu'en vous jetant à l'eau, en prenant votre courage à deux mains et en l'affrontant directement elle se dissipait comme un nuage de fumée, totalement inconsistent. Ne laissez pas quelques expériences négatives, mêmes douloureuses ou humiliantes, vous priver d'obtenir ce que vous

voulez et désirez vraiment. Ne les laissez plus engendrer en vous la crainte d'essayer à nouveau. Nous avons tous, à un moment ou un autre, eu peur d'être rejeté, d'avoir l'air idiot, de perdre la face, d'être blessé... Ces peurs nous rendent passifs. Elles agitent devant nos yeux le spectre de la douleur, du refus, de l'échec. Le tribut que nous payons, en acceptant leur emprise est de nous contenter de bien moins que ce que nous pourrions obtenir de la vie. Nous ne trouvons pas le courage de demander, ni d'agir. Nous ne cultivons pas la discipline nécessaire pour matérialiser nos projets. Nous finissons par gaspiller toute notre énergie à nous protéger contre des monstres imaginaires que nous fabriquons mentalement. Employons-la plutôt à créer ce que nous voulons. Là encore nous avons le choix de faire autrement. Ce choix dépend de nous seul. Nous pouvons dès aujourd'hui, décider de ne plus lui donner de pouvoir. Bien chaleureusement,
Serge Touka

Citations

• **Ralph Waldo Emerson**
(1803-1882) :
« Fais ce qui t'effraie et sois assuré que ta peur disparaîtra. »

• **Ray Bradbury** :
« Jette-toi d'abord du haut de la falaise et il te poussera des ailes pendant ta chute. »

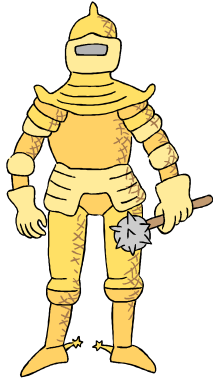
• **A Course in Miracles** :
« Seul votre esprit peut engendrer la peur. »

Pleins feux sur :

Citation de la semaine	1
Réflexion de la semaine	1
Histoire ou métaphore de la semaine	2
Objectif de la semaine	2

contact@vivresonreve.com

L'histoire ou métaphore de la semaine



*“Nos doutes sont des traîtres, et nous privent de ce que nous pourrions souvent gagner de bon parce que nous avons peur d’essayer.”
Shakespeare
(1564-1616)*

*«L’action est le meilleur remède contre vos peurs.»
Dominique Glocheux*

*« Si la peur des conséquences éloigne parfois du mal, elle éloigne beaucoup plus souvent du bien »
Charles Wagner
(1852-1918)*



Il est une légende du Moyen Age fort instructive. On conte qu’un riche bourgeois fut arrêté par son seigneur et enfermé dans le donjon du château. Il fut conduit au bas d’un escalier très profond par un geôlier à l’aspect féroce, portant une énorme clef. La porte d’un cachot s’ouvrit, il fut poussé en avant, puis la porte se referma à grand fracas sur lui.

Il demeura là pendant vingt ans. Chaque jour le geôlier ouvrait la porte avec un bruit sinistre, posait dans le cachot un pichet d’eau, une miche de pain, et la porte se refermait. Au bout de vingt ans, le prisonnier se résolut à ne plus endurer son martyre. Il désirait la mort, mais ne voulait pas se suicider. Il prit donc la

décision d’attaquer le gardien à sa prochaine visite. Celui-ci, pensait-il, le tuerait pour se défendre et sa misère prendrait fin. Il se dit qu’il devait examiner la porte, soigneusement, afin d’être prêt le lendemain. Il s’en approcha, saisit la poignée et la tourna. A sa stupéfaction la porte s’ouvrit. Il s’aperçut qu’elle ne possédait point de serrure et que, par conséquent, il n’avait été enfermé pendant vingt ans que parce qu’il avait cru l’être. Il marcha à tâtons dans le couloir et monta l’escalier. Au sommet deux soldats qui bavardaient ne firent aucune tentative pour l’arrêter. Il traversa la cour d’honneur sans éveiller l’attention. Des sentinelles armées se tenaient sur le

pont-levis, près de la grande grille, elles non plus ne firent pas attention à lui. Il sortit, il était libre. Il rentra chez lui sans encombre et vécut heureux. Il aurait pu ouvrir la porte du cachot à n’importe quel moment s’il avait su, mais il ne savait pas. Il n’était captif, ni de la pierre, ni du fer, mais d’une fausse idée. Il n’était prisonnier qu’en esprit. Bien sûr, ce n’est là qu’une légende, mais comme elle donne à réfléchir !



Objectif de la semaine

Nous vivons tous d’une certaine manière dans la prison de la peur. Nous nous y enfermons chaque fois que nous n’osons pas pousser une porte de peur qu’un malheur imaginaire nous tombe dessus ! Mais au fond **nous sommes toujours prisonniers de nos pensées et non de la nature des choses.**

La grande leçon de la semaine est que nous seuls fabriquons notre peur. Les événements, les situations que nous rencontrons ne portent en eux-mêmes aucun pouvoir. C’est nous qui leur en donnons. Comprendre cela c’est s’ouvrir des perspectives

nouvelles qui nous encouragent à agir toujours davantage. C’est ne plus rester passif de peur qu’il nous arrive quelque chose. Toujours aller de l’avant vers notre but. Vivre une vie plus grande !

J’ai conscience qu’il ne suffit pas de le dire pour dissiper miraculeusement toutes les peurs qui vous ont, jusque là, empêché d’obtenir ce que vous attendez de votre vie. C’est pourquoi je vous propose cette semaine de toucher du doigt le pouvoir qui est le vôtre en choisissant de faire quelque chose que vous redoutez. Allez parler à la personne que vous

croisez chaque matin dans le bus et que vous aimeriez connaître. Demandez un entretien à votre patron, renvoyez votre steak trop cuit... Faites cette semaine quelque chose que vous n’osiez pas faire !

Bien entendu nous apprenons à maîtriser la peur dans le programme « Construire son rêve » mais que vous soyez ou non inscrit, vous pouvez dès aujourd’hui décider de ne plus vous laisser effrayer par des épouvantails et surtout cesser d’en fabriquer. Bien chaleureusement,

Serge Touka