

# Bâtir son rêve

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

## Réflexion de la semaine

La visualisation créatrice est cette capacité que nous possédons tous de créer, dans notre esprit, une image précise de l'objectif que nous désirons atteindre. Cette technique permet de programmer notre subconscient. Elle est une des clés qui nous aide à obtenir ce que nous attendons de la vie. C'est un outil efficace dans l'accomplissement d'un but. Le principe est le suivant :

1-Choisir un objectif important pour nous.

2-Visualiser le résultat désiré et établir une image mentale la plus précise possible. Il est indispensable de comprendre que plus nous entrerons de détails dans notre subconscient, plus ce dernier pourra nous aider à atteindre notre objectif.

3-Focaliser chaque jour notre attention sur cette image pendant quelques minutes.

4-Chercher à éprouver à l'avance l'émotion positive correspondant à la réalisation de cet objectif.

5-Faire table rase de toute préoccupation relative au comment de la réalisation.

Une trop grande concentration du mental, ne permet pas au processus de fonctionner. Bien entendu, selon le but défini, il ne faut pas non plus se contredire le reste

du temps, c'est-à-dire ne pas infirmer notre visualisation par des petites phrases négatives contraire à ce qui est souhaité. C'est là que réside toute la difficulté, **il faut avoir confiance en ce qui a été fait, et lâcher prise.**

Le subconscient commence alors son travail, les idées viennent de la Source d'inspiration qui se trouve au plus profond de nous et sont ensuite transmises du subconscient à l'esprit conscient. Le but visé ne se réalise pas au bout d'une seule visualisation. C'est un processus qui s'inscrit dans la durée. Il est donc important de le faire très régulièrement, jusqu'à ce que notre objectif soit atteint. Il nous faut être persévérant et patient.

La visualisation créatrice est utile pour nous détendre, nous programmer à réussir une action difficile, nous entraîner ou encore nous aider à modifier un comportement. Nous en avons tous besoin dans des situations difficiles : examens, compétitions, prise de parole en public, contrat à décrocher, demande d'augmentation, déclaration d'amour... Nous avons tous nos astuces pour chasser les pensées négatives et mobiliser tout notre

potentiel d'un coup.

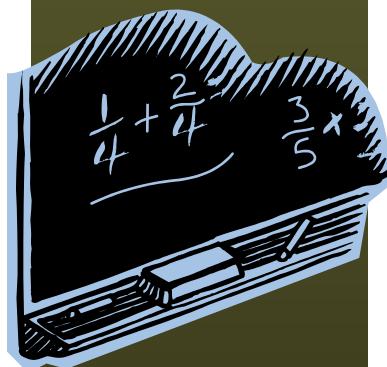
\*\*\*\*\*



Ray Kroc (1902-1984)

Ray Kroc, le millionnaire américain du Hamburger (fondateur de Mc Donald's) avait également coutume de recourir à la visualisation pour soulager son esprit de tous les problèmes qu'il avait rencontrés au cours de la journée. Il explique, dans son étonnante autobiographie, que, le soir, avant de se coucher, il s'imaginait un tableau noir sur lequel étaient inscrits tous les problèmes qui l'avaient tracassé au cours de la journée. Et il s'imaginait en train d'effacer lentement ces problèmes. Il assure que cette simple technique qu'il utilisait quotidiennement lui suffisait pour dormir à poings fermés, du sommeil du juste, pourrait-on dire, et ce, après des journées de travail de plus de 16 heures !

Bien chaleureusement,  
Serge Touka



### Pleins feux sur :

Réflexion de la semaine 1

Histoire ou métaphore de la semaine 2

Objectif de la semaine 2

[contact@vivresonreve.com](mailto:contact@vivresonreve.com)

# L'histoire ou métaphore de la semaine

Jack Canfield & Mark Victor Hansen – "Osez Gagner"



Le major James Nesmeth, dont nous parle Bert Decker dans ses écrits, caressait le rêve d'améliorer son jeu au golf, et il élaborait une méthode unique pour atteindre ce but. Jusqu'à ce qu'il conçoive cette méthode, le major Nesmeth était le golfeur typique de week-end, jouant un 90-95. Puis, pendant 7 ans, il ne joua plus du tout. Il ne toucha plus à un bâton de golf et ne mit plus les pieds sur un fairway. Ironiquement, c'est pendant cette période de 7 ans que le major Nesmeth conçut sa technique étonnamment efficace pour améliorer son jeu, une technique dont nous pouvons tous retirer quelque chose. En fait, la première fois qu'il remit les pieds sur un terrain de golf, après son absence de 7 ans, il joua un surprenant 74 ! Il venait de soustraire 20 coups de sa moyenne sans avoir touché à un bâton en 7 ans ! Incroyable ! Ce n'est pas tout car sa condition physique s'était détériorée durant cette période. Quel était donc le secret du major Nesmeth ?

## La visualisation.

Voyez-vous, le major Nesmeth avait passé ces

7 années comme prisonnier de guerre au Viêt-nam du Nord. Pendant ce temps, on l'avait enfermé dans une cage d'environ 1,35 m de hauteur sur 1,50 m de largeur.

Pendant la majeure partie de son emprisonnement, il ne vit personne, ne parla à personne et ne fit aucune activité physique. Les premiers mois, il ne fit pour ainsi dire rien sauf espérer et prier pour qu'on le libère. Puis, il se rendit compte qu'il devait trouver une façon d'occuper son esprit à défaut de quoi il deviendrait fou et perdrait probablement la vie. C'est à ce moment-là qu'il apprit à visualiser. Il sélectionna mentalement son parcours de golf favori et commença à jouer. Tous les jours, il faisait un 18 trous sur le parcours de ce terrain de golf de ses rêves. Son expérience de visualisation, il la vivait dans les moindres détails. Il se voyait revêtu de sa tenue de golf. Il humait le parfum des arbres et du gazon fraîchement coupé. Il se soumettait à différentes conditions de température : les jours de printemps venteux, les jours d'hiver nuageux, les matins d'été ensoleillés. Dans son imagination, chaque détail du tee,

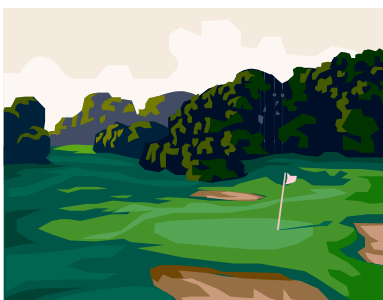
chaque brin d'herbe, les arbres, les oiseaux qui chantent, les écureuils en pleine course, la configuration du parcours, tout devenait parfaitement réel.

Il sentait la prise de ses mains sur le bâton. Il se prodiguait à lui-même des conseils tout en s'exerçant à rendre plus fluide l'élan de ses coups. Puis, il observait la balle faire son demi-cercle, tomber en plein centre du fairway, rebondir à quelques reprises et rouler à l'endroit exact qu'il avait choisi - tout cela dans son esprit.

Dans son monde de détenu, il n'était pas pressé, il n'avait nulle part où aller. Dans son esprit, il se voyait donc faire chaque pas vers la balle comme s'il était réellement sur le terrain de golf, en chair et en os. Il lui fallait autant de temps pour jouer un 18 trous dans son esprit que dans la réalité. Il n'omettait aucun détail. Jamais il ne ratait un coup : une balle coupée, un coup hooké ou un coup roulé.

Sept jours par semaine, quatre heures par jour, dix-huit trous, pendant sept ans, vingt coups de moins à sa moyenne. Il obtint un 74.

## Objectif de la semaine



Cette semaine, définissez votre objectif avec le plus de précisions et de détails possibles. Faites, ensuite comme le Major Nesmeth, visualiser votre objectif. Projetez vous dedans comme si vous le viviez aujourd'hui même en y

mettant le plus d'intensité possible. Renouveler cet exercice tous les jours, idéalement avant de vous coucher, et le matin au réveil. La visualisation est un exercice difficile mais qui porte ces fruits si vous le faites avec

suffisamment de régularité de constance d'application et d'implication. Bien maîtrisée, cette technique produit des résultats étonnants.

Bien chaleureusement,

Serge Touka