

# Bâtir son rêve

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

## Citation de la semaine

«Un état d'esprit positif t'aide non seulement à imaginer ce que tu veux être, mais t'aide aussi à le devenir.»

**Wally Amos**



## Réflexion de la semaine

Notre état d'esprit. Voici encore un outil à notre disposition dont nous léguons trop souvent le contrôle au monde extérieur !

Nombre de nos réactions semblent conditionnées par les événements et notre état d'esprit semble quant à lui, s'instaurer sans intervention consciente de notre part. Nous agissons en quelque sorte comme si les événements et les situations que nous vivons avaient le pouvoir d'induire notre état d'esprit. Quelle méprise ! Un événement se produit, et nous y réagissons en nous mettant dans un état d'esprit particulier. Qu'il soit positif ou négatif, approprié ou inadapté, cet état semble nous être généralement « imposé » sans que nous ne puissions le modifier. Or, l'état d'esprit dans lequel nous sommes, détermine notre perception de la réalité, nos décisions puis notre comportement. Ce dernier n'est plus dicté par nos compétences et nos capacités, mais par l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons.

C'est donc prendre un risque conséquent que de ne pas contrôler nos états

d'esprit, car, dans le même temps, nous ne contrôlons pas non plus, notre comportement.

Une fois encore, nous devons, nous efforcer de prendre de manière consciente le contrôle de notre esprit. Nous devons le faire délibérément, sinon, nous continuerons à être à la merci de tout ce qui se passe autour de nous. Nous seul fabriquons l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons. Cette idée peut vous paraître aujourd'hui encore difficile à admettre, mais il est clair qu'en parvenant à changer vos états d'esprit, vous changerez également votre vie.

Mieux maîtriser l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons a une incidence directe sur notre perception du monde. Par voie de conséquence, cela a aussi, une influence sur nos réactions face aux événements. Si nous souhaitons atteindre nos objectifs, nous devons aborder une situation dans le meilleur état d'esprit possible et nous pouvons nous conditionner pour cela. C'est nous qui décidons d'aborder une situation en perdant ou en conquérant.

C'est nous qui décidons d'être positif ou négatif, heureux ou malheureux. Nous cherchons trop souvent, par habitude, des raisons extérieures pour justifier nos états d'esprit. Mais les choses extérieures n'ont pas de pouvoir, c'est nous qui leur donnons du sens. C'est pourquoi, il nous faut réapprendre à lire et interpréter les situations. Ce n'est pas parce que nous avons quelques revers de fortune ou quelques déceptions que nous devons nous plonger aussitôt dans un état d'esprit négatif et sclérosant. Un état qui, de surcroît, ne nous permettra pas de réunir l'énergie nécessaire pour y faire front. Rappelons-nous que chaque adversité porte en elle la graine d'un avantage égal ou supérieur. Gardons un état d'esprit positif face à toute situation. Ne cherchons pas une raison de l'être, soyons le naturellement. Enfin, fabriquons nos états et ne laissons plus les événements les fabriquer pour nous.

Bien chaleureusement,  
**Serge Touka**

### Citations

• **Anna Gavalda**

«L'important, ce n'est pas le lieu où on se trouve, c'est l'état d'esprit dans lequel on est.»

• **Joyce**

**Brothers :**

« Le succès est un état d'esprit. Si vous voulez réussir, commencez par penser à vous en tant que gagnant. »

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

## L'histoire ou métaphore de la semaine



Un laboureur entend un bruit bizarre sous le soc de sa charrue.

Il va voir, et déterre un coffre rempli de pièces d'or.

Une fortune pour lui! Il l'enterre au fond de son jardin. Qu'en faire? Il imagine quantité d'achats possible et décide finalement... de ne rien décider. Ce coffre de pièces d'or, ce trésor sera

sa sécurité en cas de coup dur.

Et cette sécurité change son caractère : de tendu, le voilà relaxé, de grincheux il devient aimable, d'intolérant il devient tolérant...

...Il vit une belle vie, heureuse, sachant que quoiqu'il lui arrive, il pourra faire face.

Sa dernière heure arrive. Avant d'expirer, il réunit

autour de lui ses enfants et leur livre son secret. Puis il meurt.

Le lendemain, ils creusent à l'endroit indiqué, et trouvent le coffre, mais... il est VIDE!

Le laboureur s'était fait voler son or des dizaines d'années auparavant!

## Objectif de la semaine

« L'adversaire d'une vraie liberté est un désir excessif de sécurité ».

Jean de la Fontaine  
(1621-1695)

Fable "le loup et le chien"

L'histoire de la semaine est particulièrement édifiante. Voilà un homme qui grâce à l'idée qu'il se faisait d'être à l'abri des coups durs, changea du tout au tout et vécu une vie heureuse. Ce qui est intéressant dans cette histoire, c'est de voir qu'en définitive, ce n'est pas tant le fait d'être riche qui lui donnait de la sécurité et du bonheur, mais l'idée qu'il en avait. Non pas le fait lui-même mais son interprétation.

D'après vous que ce serait-il passé dans la tête de ce brave laboureur s'il avait voulu déterrer son trésor et qu'il ait trouvé un coffre vide ? Pensez-vous qu'il aurait gardé un état d'esprit positif ? Il est fort à parier que tout relaxé, aimable et tolérant fut-il devenu, il serait probablement redevenu tendu, grincheux et intolérant. Pensez-vous réellement que le bonheur était dans le coffre ?

Notre état d'esprit est un puissant filtre à travers lequel nous voyons notre monde. De la qualité de ce filtre dépend notre relation au monde, c'est-

à-dire nos réactions. Ce filtre détermine si nous sommes ou non dans de bonnes dispositions pour affronter les événements ou les situations auxquelles nous devons faire face. Aussi, pour atteindre nos objectifs, devons nous toujours nous arranger à avoir le meilleur état d'esprit possible face à une situation. Car aborder une situation dans un mauvais état d'esprit produit aussi sûrement un mauvais résultat que d'arroser une plante avec de l'essence ! Cette semaine, posez-vous donc la question avant d'aborder une tâche ou une situation : « suis-je dans le bon état d'esprit pour appréhender cette situation ? » Puis, **en toute conscience si ce n'est pas le cas changez-en.**

Dans le programme construire son rêve, nous apprenons à mieux contrôler nos états d'esprit, à les modifier, à créer et entretenir des états positifs et dynamisants. Toutefois, sans avoir suivi ce programme, vous pouvez

dès maintenant le faire vous aussi. Vous devez simplement y veiller consciemment. **Changez vos représentations et votre lecture de la situation et votre état d'esprit changera et avec lui vos décisions et votre comportement.**

Le niveau de contrôle que vous avez sur vos états d'esprit, révèle le pouvoir que vous avez cédé au monde extérieur. Plus il vous est difficile, aujourd'hui, de contrôler vos réactions face à une situation donnée, plus c'est révélateur de votre perte de contrôle et plus il devient urgent pour vous de regagner votre souveraineté, si vous désirez vivre la vie que vous voulez.

Ce n'est pas aux événements ni aux situations que vous rencontrez d'engendrer vos états d'esprit. Vous n'êtes pas une marionnette. Si c'est le cas, il est temps de rétablir l'ordre des choses.

Bien chaleureusement,

Serge Touka

