

Le 6 mai 2007

Édition semaine 18

N°13

Bâtir son rêve

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

Citations

- **Edmund Spencer** (1552-1599) :
« C'est l'esprit qui fait le bien ou le mal, qui nous rend heureux ou malheureux riche ou pauvre. »
- **William Shakespeare** (1565-1616):
« Rien n'est bon ni mauvais, mais y penser le rend ainsi. »
- **Bouddha** :
« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde »

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

Citation de la semaine

« L'esprit est son propre lieu, et en lui-même peut faire de l'Enfer un Ciel et du Ciel un Enfer. »

John Milton
(1608-1674)



Réflexion de la semaine

Nous savons à présent que ce à quoi nous croyons, influence notre vision du monde et détermine la nature des résultats que nous obtenons.

Ce que nous estimons possible ou impossible conditionne dans une grande mesure ce que nous serons, en effet, capables ou incapables de faire. Lorsque nous nous disons qu'il y a quelque chose que nous ne pouvons pas faire, ou que nous pensons que nous échouons, ou encore que ça ne sert à rien d'essayer, alors nous aidons nos appréhensions d'échec à se réaliser. La théorie de l'accomplissement de nos craintes tient du fait que nous avons tendance à faire ce qu'on attend de nous. Même une fausse attente peut déclencher un comportement qui la fait sembler vraie. **Le fait de croire qu'une chose quelconque va arriver peut effectivement la provoquer.**

Nos pensées peuvent tout à la fois ériger des barrières, nous limiter et nous enfermer dans un monde clos ou, au cont-

raire les faire voler en éclat, nous rendant alors libre de réaliser de grandes choses.

C'est bien la qualité de notre pensée qui crée notre malheur ou notre bonheur, et nous en sommes les principaux responsables.

Pensez à l'étudiant qui échoue à son examen, persuadé par avance qu'il n'y arrivera pas. Au sportif qui loupe son coup gagnant, certain qu'il le manquerait de toute façon. A l'homme qui se rend incapable d'agir par des pensées négatives...

Nous comprenons qu'il est essentiel de surveiller nos croyances et plus largement nos pensées. Mais au-delà, **ce qu'il faut bien comprendre, c'est qu'en réalité, rien en soi n'est bon ou mauvais, possible ou impossible, vrai ou faux, mais c'est le fait de considérer les choses de la sorte qui les détermine.**

Nous possédons en nous la capacité de nous rendre heureux ou malheureux. Et selon la qualité de nos pensées nous produisons dans nos vies, le bonheur ou le malheur.

C'est la façon dont nous utilisons notre esprit conscient qui détermine la maîtrise que nous aurons sur notre vie. C'est l'esprit conscient qui oriente. C'est là que nous choisissons la nature des pensées qui servira de moule pour notre vie future.

Nous sommes le centre à partir duquel tout se ramifie. Nous choisissons la direction. **Tout se passe dans la pensée, notre pensée.** Nous choisissons notre orientation. Ce peut être vers le succès ou l'échec : c'est nous qui décidons !

Nous seul pouvons donner des ordres à notre subconscient. Ce que les autres pensent de nous ou acceptent pour nous, n'a d'effet que si nous l'acceptons pour nous-mêmes. **En changeant nos pensées, nous changeons notre réalité.**

La chose la plus importante que nous puissions apprendre dans notre vie, c'est que **nous seul choisissons nos pensées et que nos pensées forment notre univers.**

Bien chaleureusement,
Serge Touka

L'histoire ou métaphore de la semaine



(Contes Hindou)

Un voyageur très fatigué s'assit à l'ombre d'un arbre sans se douter qu'il venait de trouver un arbre magique, « l'Arbre à Réaliser des Souhaits ».

Assis sur la terre dure, il pensa qu'il serait bien agréable de se retrouver dans un lit moelleux. Aussitôt, ce lit apparut à côté de lui.

Etonné, l'homme s'y installa en disant que le

comble du bonheur serait atteint si une jeune fille venait masser ses jambes percluses. La jeune fille apparut et le massa très agréablement.

"J'ai faim, se dit l'homme, et manger en ce moment serait à coup sûr un délice." Une table surgit, chargée de victuailles succulentes.

L'homme se régala. Il mangea et il but. La tête lui tournait un peu. Ses

paupières, sous l'action du vin et de la fatigue, s'abaissaient. Il se laissa aller de tout son long sur le lit, en pensant encore aux merveilleux événements de cette journée extraordinaire.

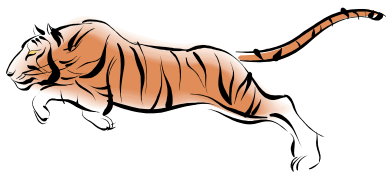
"Je vais dormir une heure ou deux, se dit-il. Le pire serait qu'un tigre passe par ici pendant que je dors."

Un tigre surgit aussitôt et le dévora !

«L'esprit est difficile à maîtriser et instable. Il court où il veut. Il est bon de le dominer. L'esprit dompté assure le bonheur.»
Bouddha

«La plupart des personnes sont victimes de l'accomplissement de leurs propres prophéties.»
Ronald Kotulak

«Une pensée très claire et vive stimule le pouvoir de sa transposition dans la réalité ; et sa force de projection est proportionnelle à la profondeur de sa source.»
Ralph Waldo Emerson
(1803-1882)



Objectif de la semaine

Sans espérer obtenir de manière aussi instantanée ce à quoi vous aspirez, efforcez-vous cette semaine d'accorder et d'harmoniser vos pensées et croyances avec votre objectif. Je vous rappelle que pour obtenir ce que vous voulez il vous faut nécessairement avoir une vision claire. J'entends par là que vous devez savoir très précisément ce que vous voulez. Très souvent les désirs qu'expriment mes étudiants sont vagues, imprécis, ou mal formulés. C'est le cas par exemple quand ils me disent : « je veux être heureux », « je veux avoir de l'argent », « j'aimerais avoir plus de temps libre pour voyager »...

Il est nécessaire de décrire son objectif avec le plus de détails possibles, l'image de ce que vous souhaitez obtenir doit être parfaitement nette. Puis, il ne suffit pas d'espérer, il faut DEMANDER lorsque

votre subconscient se trouve en état de réceptivité, puis attendre dans la confiance, sans vous préoccuper de l'issue.

Afin d'imprimer votre désir le plus efficacement possible, vous devez à tout prix éviter les pensées négatives ou contradictoires qui viendraient altérer ou contrecarrer la réalisation de votre objectif.

Je vous conseille d'écrire votre but pour lui donner de la consistance, une direction claire et autonome. Et ensuite, considérez que vous l'avez déjà obtenu et remerciez de sa réalisation. Il est important de comprendre qu'en remerciant, vous acceptez votre but dans votre esprit. Alors plus rien ne peut entraver sa réalisation. A la condition encore une fois que la même image soit répétée avec la même intensité et clarté, qu'elle soit inaltérable et répétée avec suffisamment de constance, puis attendue avec

la même indéfectible confiance.

Pour finir, il ne suffit pas, bien entendu, d'attendre passivement que les choses arrivent miraculeusement. Vous devez faire votre part, agir et travailler dans le sens de ce que vous souhaitez obtenir. C'est pourquoi je disais plus haut qu'il ne suffit pas "d'espérer pour entreprendre, ni de réussir pour persévérer." Mais d'une certaine manière l'espérance pousse à l'action et la réussite d'objectifs progressifs motive à persévérer. Voyez où vous voulez vous rendre, ne vous souciez pas tellement du comment, **laissez la nature faire son œuvre et répondre à votre demande, et elle le fera.** Quant à vous, faites votre part, en surveillant d'abord vos pensées puis en agissant ensuite au mieux de vos possibilités.

Bien chaleureusement,
Serge Touka