

# Bâtir son rêve

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

## Citation de la semaine

« Le meilleur moyen de se préparer à atteindre un objectif, c'est de s'imaginer qu'on l'a déjà atteint. »

**Dominique Glocheux**



## Réflexion de la semaine

Revenons, cette semaine sur le thème de la visualisation. J'aimerais être certain que vous ayez compris en quoi la visualisation est un processus important dans le sens qu'elle précède la réalisation.

Tout ce qui nous entoure a d'abord été imaginé dans un esprit avant de voir le jour. Chaque objet dont nous nous servons a d'abord été inventé, crée dans l'esprit de quelqu'un. Cherchez bien, il n'y a rien qui n'est préexisté dans un esprit avant d'être matérialisé dans la réalité. L'homme est un centre pensant. Il engendre des pensées. Toutes les formes que l'homme crée de ses mains ont d'abord existé dans son esprit.

**Nous ne pouvons construire quelque chose sans l'avoir d'abord conçu en pensée.**

La visualisation précède, et participe à la réalisation de notre objectif. En fonction de notre niveau de conscience, de notre maturité et de notre application, elle nous rendra au moins le service d'une carte indiquant notre destination. Mais elle peut être plus encore, un plan d'architecte, conduisant, la construction, puis la réalisation de notre objectif. Ceci

signifie, qu'au-delà de remodeler ou modifier les formes existantes, **nous avons le pouvoir de produire quelque chose, à partir de la Substance créatrice dont procède toute chose, en lui transmettant nos pensées.** En d'autres termes, chacun de nous est un centre pensant, capable de générer ses propres pensées ; **si nous parvenons à communiquer nos pensées à la Substance originelle, nous pouvons causer la création ou la manifestation visible de l'objet de notre pensée.** Je ne doute pas que ces notions puissent être un peu subtiles pour certains, mais il est important d'aller parfois plus loin, afin d'expliquer et démontrer l'étendu du pouvoir qui est en chacun de nous.

De cette notion fondamentale découle beaucoup de choses. Comme par exemple : **ce qui se manifeste à l'extérieur, est ce qui se trouve à l'intérieur.** Dans la mesure où nous admettons, comprenons et acceptons que notre monde intérieur est gouverné par notre esprit, nous comprenons aussi que la solution à chaque problème, et la cause de

chaque effet est soumis à notre contrôle. **Le monde extérieur devient le miroir de notre monde intérieur.** Il reflète les états et les conditions de notre conscience.

Pour réaliser nos objectifs nous comprenons que la manière dont nous faisons les choses est le résultat direct de notre manière d'y penser. Nous pouvons créer l'objet de notre désir. Nous pouvons avoir ce que nous désirons. Nous pouvons devenir ce que nous voulons être. Pour cela il faut croire à cette vision moniste de l'univers, selon laquelle **toutes les choses sont issues d'une même substance intelligente qui, dans son état originel, imprègne, pénètre et remplit tout l'univers. Une pensée, imprimée dans cette substance, produit l'effet correspondant. L'homme conçoit des choses dans son esprit et en imprimant ses pensées dans la Substance créatrice, il cause la création des objets correspondants.** Je vous laisse cette semaine réfléchir à tout cela.

Bien chaleureusement,  
**Serge Touka**

### Citations

• Sun Tzu

(-544/-496 av J.C.) :  
« Celui qui n'a pas d'objectifs ne risque pas de les atteindre. »

• Zig Ziglar :

« Ce qu'on obtient en atteignant nos objectifs n'est pas aussi important que ce que l'on devient en les atteignant. »

• Les Brown :

« Personne n'est trop vieux pour se fixer un nouvel objectif ou faire de nouveaux rêves. »

### 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



Florence May Chadwick  
(1918-1995)

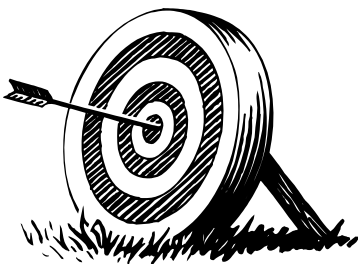
« Un bon archer atteint la cible avant même d'avoir tiré. »

Zhao Buzhu  
(1053-1110)



« L'archer a un point commun avec l'homme de bien : quand sa flèche n'atteint pas le centre de la cible, il en cherche la cause en lui-même. »

Confucius  
(-551/-479 AVJ.C.)



Quand elle regarde droit devant Florence Chadwick ne voit rien d'autre qu'un épais mur de brouillard. Son corps est tout engourdi. Elle a nagé pendant presque seize heures.

Elle était déjà la première femme à traverser la Manche dans les deux sens. Aujourd'hui, à 34 ans, son but est de devenir la première femme à nager de l'île de Catalina à la côte californienne.

Ce matin du 4 juillet 1952, la mer est comme un bain de glace et le brouillard est si dense qu'elle a du mal à distinguer les bateaux de soutien qui l'accompagnent. Des requins foncent vers sa silhouette solitaire avant d'être chassés à coup de carabine.

Pendant des heures, elle

lutte contre le froid glacial de l'océan qui l'emprisonne tandis que des millions de téléspectateurs l'observent en direct sur une chaîne de télévision nationale.

Dans un des bateaux qui l'accompagnent se trouvent sa mère et son entraîneur qui lui envoient des encouragements. Ils lui disent que ce n'est plus très loin. Mais tout ce qu'elle peut voir est le brouillard. Ils l'exhortent à ne pas abandonner. Florence n'a jamais abandonné... jusqu'à cet instant.

Alors qu'il ne lui reste plus qu'un demi mile à parcourir, elle demande qu'on la sorte de l'eau.

Quelques heures plus tard, encore toute transie de froid, elle confie à un journaliste : "Ecoutez, je

ne cherche pas à me justifier, mais si j'avais pu voir la terre, je serais allée jusqu'au bout". Ce n'est ni la fatigue ni l'eau glaciale qui a eu raison d'elle. C'est le brouillard. Elle était dans l'impossibilité de voir son but.

Deux mois plus tard, elle essaie de nouveau. Cette fois-ci, malgré le même brouillard épais, elle nage avec une foi intacte et son but clairement visualisé dans son esprit. Elle sait que quelque part derrière le brouillard se trouve la terre ferme.

Et cette fois-ci elle réussit! Florence Chadwick devint la première femme à traverser la mer de Catalina, pulvérisant ainsi le record masculin de deux bonnes heures !

## Objectif de la semaine

L'histoire vraie de Florence Chadwick, nous enseigne que la réussite de notre objectif se gagne dans notre esprit avant tout. Si nous doutons, si notre vision est trouble ou incertaine, nous sommes à peu près certain de trébucher et d'échouer. Florence Chadwick avait la condition physique nécessaire pour gagner lors de sa première tentative, simplement il lui manquait une vision claire, ferme, lui rappelant son objectif et lui donnant l'ardeur et le courage d'aller jusqu'au bout.

Cette semaine je vous propose de vous rappeler votre objectif, d'entretenir et de fortifier votre vision, d'en faire une vision ferme

et forte. Une vision qui contribuera à nourrir votre détermination. Une vision qui vous permettra de tenir la distance quels que soient les obstacles ou les contretemps que vous rencontrerez sur votre route. Une vision si claire, si puissante, qu'elle anéantira dans votre esprit toutes interrogations, tous doutes ou incertitudes quant à votre capacité à atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé. Plus votre image mentale est claire et précise, plus vous la soignez en faisant ressortir tous les détails, plus votre désir sera fort ; et plus il vous sera facile de fixer votre esprit sur l'image du but désiré. Bien entendu il ne suffit pas de

visualiser le but désiré, votre vision doit être étayée par l'intention de la réaliser, de la manifester de manière tangible. Et **votre intention doit être soutenue par la Foi ferme et indéfectible que ce que vous désirez, vous appartient déjà.**

La victoire ou la réussite de vos projets est d'abord en vous. Vous devez en être convaincu et je vous demande cette semaine de vous en convaincre. Ne cherchez pas dehors des raisons d'échouer ou des freins que vous considérez comme réels. Ils n'ont pas d'autre réalité que celle que vous leur donnez.

Bien chaleureusement,

Serge Touka