

Le 9 juin 2007

Édition semaine 23

N°17

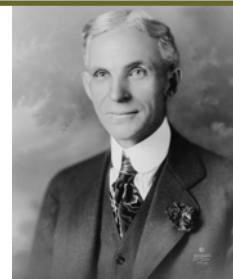
Bâtir son rêve

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

Citation de la semaine

« Il n'y a personne, nulle part, qui ne soit capable de faire davantage que ce qu'il croit pouvoir faire. »

Henry Ford
(1863-1947)



Réflexion de la semaine

Nous avons appris et nous comprenons désormais, que « notre réalité » n'est qu'une interprétation personnelle d'une réalité plus grande. Aussi, lorsque nous qualifions une situation de "réelle", cela signifie qu'elle est réelle pour nous. Par conséquent, **ce qui affecte notre vie n'est pas lié à la réalité elle-même mais à la façon dont nous la percevons.**

Ces interprétations successives de la réalité, composent notre vision du monde, forment nos croyances. Ces dernières conditionnent énormément ce que nous obtenons dans notre vie parce qu'elles lui donnent une direction. Nous sommes attachés, à nos croyances, parce que nous les croyons justes. Nous les conservons, alors même que certaines d'entre elles nous causent du tort. Si nous ne les remettons

qu'exceptionnellement en question c'est parce que **nous produisons dans nos vies, inconsciemment, des preuves de leur justesse.** Nos croyances filtrent notre perception de la réalité, elles nous amènent à sélectionner l'information

qui confirme notre point de vue en produisant des résultats qui prouvent sa justesse.

Or, c'est le fait de décider qu'une chose est vraie qui la rend vraie. C'est ainsi que nos croyances fonctionnent.

Elles oeuvrent en permanence pour apporter des évidences qui les confirment et pour trouver, chaque fois plus d'exemples qui prouvent qu'elles sont justes.

Ainsi, une fois qu'une croyance a pris corps, nous tendons à supprimer ou à considérer comme des exceptions sans importance, tous les exemples contraires que nous rencontrons. La conséquence de cela, est que, quand nous sommes persuadés que quelque chose va arriver, nous faisons tout le nécessaire pour que cela soit vrai. Nous provoquons cette chose dans notre réalité.

Comprenons bien ceci : **si je crois que je ne peux pas faire quelque chose, cela ne veut pas dire que je ne peux pas. Cela signifie simplement que je crois ne pas pouvoir, le faire. Et c'est suffisant pour ne pas pouvoir.**

De la même façon qu'une croyance positive est une

force pour nous aider à obtenir des résultats, les croyances qui nient ou mettent en doute nos capacités, dans n'importe quel domaine, sont des obstacles qui rendent notre réussite plus difficile. Si nous croyons notre vie limitée par des bornes étroites, nous rendons ces limites véritables. Lorsque nous pensons que nous sommes incapables de faire quelque chose, nos croyances occultent les alternatives. Nous sommes en quelque sorte hypnotisés par ces croyances limitatives. Nombreux sont ceux qui sont convaincus qu'il est "impossible" de les changer. Or, c'est nous qui avons programmé notre esprit, crée ces croyances pour voir la vie comme nous la voyons. Nous pouvons toujours contrôler notre esprit et l'utiliser positivement, en créant de nouvelles croyances dynamisantes. Celles-ci nous permettront alors, d'obtenir ce que nous aurons, cette fois-ci, choisi volontairement.

Bien chaleureusement,
Serge Touka

Citations

• **Aristote** (-384 / -322 AV J.C.) :
« Il faut préférer ce qui est impossible mais vraisemblable à ce qui est possible, mais incroyable. »

• **Henry Ford** (1863-1947) :
« Vous pouvez croire qu'une chose est possible ou qu'elle ne l'est pas, vous avez raison dans les deux cas. »

• **Leslie Kaplan** :
« Par la Pensée tout est possible. »

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

Cliff Young, un agriculteur australien de 63 ans, participa en 1983 à un grand marathon qui se déroula entre Sidney, et Melbourne, qui se trouve à plus de 850 km de distance.

Des athlètes de réputation mondiale participaient à cette course. Cependant, Cliff se présenta habillé comme il l'avait été toute

sa vie, vêtu de sa salopette et de ses chaussures de travail.

Ce qu'il y a d'incroyable dans cette histoire, c'est que non seulement il termina la course, mais il la gagna avec une avance de plusieurs heures. Que s'était-il passé ? Cet homme ingénu, qui n'avait jamais participé à aucune

autre course auparavant, ignorait le rythme considéré comme le seul "possible" pour la course: courir 18 heures et dormir 6 heures par jour.

Cliff croyait qu'il devrait courir sans jamais dormir, et c'est ce qu'il fit !

C'est pourquoi il gagna, avec une large avance sur ses concurrents.

« Nous avons réussi des choses impossibles. Nous avons moins bien réussi les choses possibles. »

*Yitzhak Rabin
(1922-1995)*

Objectif de la semaine

Parmi vous, combien de personnes pourtant intelligentes et capables se sont retenues de suivre des études supérieures, de créer leur entreprise ou encore de choisir un conjoint, simplement parce qu'elles ont pensé que leur condition économique, sociale ou personnelle ne le leur permettait pas ?

Et combien d'autres, avec pourtant les mêmes « limitations », ont trouvé le moyen de s'encourager elles-mêmes et de progresser ?

Cette semaine faites l'inventaire de vos croyances et faites le ménage. Remisez toutes celles qui vous freinent, et ne gardez que celles qui vous motivent. Ces dernières vous permettront de considérer vos problèmes comme des opportunités.

L'attitude avec laquelle vous envisagez la réalité extérieure ne change pas cette réalité. Elle change la façon dont cette réalité vous affecte, et c'est bien ce qui importe, en dernier lieu.

Vous vous souvenez sans doute de l'affirmation "vouloir c'est pouvoir". Nous pourrions dire ici « croire c'est pouvoir ». Même si ces affirmations sont d'une grande vérité, il faut reconnaître qu'elles sont un peu simplifiées. L'expérience démontre qu'il ne suffit pas d'agir avec fermeté pour obtenir tout ce que nous voulons (ce qui ne veut pas dire que cette action ne produit aucun résultat). De même il n'est pas suffisant de vouloir faire quelque chose pour pouvoir la faire. **Vouloir est la première condition pour Pouvoir.** Mais en réalité ce n'est que le commencement d'un processus.

Cette puissante croyance ne vous dispensera pas d'effectuer le travail de préparation nécessaire. Mais si votre désir est grand, vous surmonterez les difficultés que vous rencontrerez en chemin. Persévérez et travaillez d'arrache pieds si nécessaire, pour obtenir ce que vous voulez.

Dernier point pour préciser la formule : en plus de

vouloir, il vous faut croire que vous allez réussir. Vous pouvez donc ré-écrire la formule « Vouloir + Croire = Pouvoir », en une forme plus complète : « Vouloir + Croire + Agir = Pouvoir ».

Vous ne devez pas compter uniquement sur la pensée et négliger l'action personnelle. Le manque de lien entre la pensée et l'action personnelle est la pierre d'achoppement de tant de d'étudiants dont la pensée est, par ailleurs scientifique. **C'est en agissant toujours conformément à une pensée juste que vous obtiendrez des résultats.**

Nos croyances ont un énorme de pouvoir sur nos actions. Nombreux sont ceux qui ont réussi seulement parce qu'ils n'avaient aucune idée préconçue sur ce qu'ils se proposaient d'accomplir. Faites comme eux !

Bien chaleureusement,
Serge Touka

« Il n'existe que deux espèces de folie contre lesquelles on doit se protéger. L'une est la croyance selon laquelle nous pouvons tout faire.

L'autre est celle selon laquelle nous ne pouvons rien faire. »
André Bink

« Ceux qui se sont sagement limités à ce qui leur paraissait possible n'ont jamais avancé d'un seul pas. »

*Mikhaïl Bakounine
(1814-1876)*