

Christian H. Godefroy

Mes 10 Secrets Pour Être Plus Créatif et Plus Enthousiaste que Jamais



Sommaire

<u>Sommaire</u>	<u>2</u>
<u>Comment toucher aux frontières du génie</u>	<u>4</u>
<u>Premier secret :</u>	
<u>La musique ne fait pas qu'adoucir les mœurs</u>	<u>6</u>
<u>Deuxième secret :</u>	
<u>L'alpha, constante des états créatifs</u>	<u>8</u>
<u>Troisième secret :</u>	
<u>Pour que votre esprit marche, marchez !</u>	<u>10</u>
<u>Quatrième secret :</u>	
<u>Les exercices des initiés</u>	<u>12</u>
1) La respiration profonde.....	12
2) La circulation de l'énergie.....	13
<u>Cinquième Secret :</u>	
<u>L'énergie de l'air</u>	<u>14</u>
<u>Sixième secret :</u>	
<u>La visualisation énergétique</u>	<u>15</u>
1. Le soleil.....	15
2. Les couleurs de l'arc-en-ciel.....	16
3. Le canal de lumière.....	16
<u>Septième secret :</u>	
<u>La plante qui régénère le cerveau</u>	<u>17</u>
<u>Huitième secret :</u>	
<u>Écouter des CDs d'inspiration personnelle</u>	<u>18</u>
<u>Neuvième secret :</u>	
<u>Les livres d'inspiration personnelle</u>	<u>19</u>
<u>Dixième secret :</u>	
<u>Le renforcement positif</u>	<u>20</u>

Mes 10 Secrets Pour Être Plus Créatif Et Plus Enthousiaste Que Jamais

Conclusion **22**

Table des Matières **23**

Comment toucher aux frontières du génie

Lorsque j'étais étudiant, l'idée du génie me hantait. Il y a tant de différence entre le génie et l'homme ordinaire qu'il devait bien y avoir un moyen de toucher aux frontières du génie – puisqu'il fallait me rendre à l'évidence, je n'étais malheureusement pas un génie.

L'idée de toucher ces frontières me semblait accessible. Elle ferait une différence suffisante pour laisser loin derrière mes concurrents, et me permettrait de passer haut la main mes examens.

Après avoir essayé tout d'abord un moyen chimique : le café, très efficace, mais qui me rendait tellement nerveux que cela m'enlevait de la profondeur de pensée. Je ne me résolus pourtant pas à tester toutes sortes de drogues même dites douces pour atteindre mes objectifs.

Je m'étais renseigné et l'on m'avait informé des risques et des effets pervers des médicaments. Sans parler de la cigarette, l'idée d'user de tous ces excitants chimiques m'a toujours repoussé car elle est totalement contradictoire avec mon désir d'indépendance.

Je m'explique : je n'ai jamais supporté longtemps me sentir devenir dépendant de quoi que ce soit comme par exemple devoir boire mon café le matin pour me sentir "réveillé" ou bien parce que si je ne le prenais pas je sentais un fréquent mal de tête.

En lisant un jour, "le Matin des Magiciens" de Jacques Bergier et Louis Pauwels, je découvris d'autres moyens : un illettré devenu un grand médecin sous hypnose, des maîtres spirituels atteignant la sagesse par la méditation, un génie cultivant ses neurones par la lecture rapide.

Je me dirigeais donc vers des moyens plus naturels pour parvenir aux frontières du génie : auto-hypnose, visualisation, méditation, yoga, pensée positive, etc.

Les résultats furent plus que satisfaisants : plus de béquille extérieure nécessaire pour parvenir à mes fins. Je pouvais trouver en moi-même la source infinie de création et d'intelligence nécessaire au bonheur et à la réussite.

Si j'écris ce petit livre aujourd'hui, c'est à l'usage de ceux qui ont encore besoin d'une béquille pour atteindre ces buts.

Puisse-t-il les encourager à remplacer l'excitation cérébrale chimique par des moyens naturels, inoffensifs, et surtout beaucoup plus puissants que leurs équivalents chimiques.

Il s'agit plus d'une liste, d'un menu dans lequel vous pouvez choisir les méthodes qui vous conviennent le mieux, essayer et voir ce qui peut avantageusement remplacer votre béquille chimique.

Premier secret : La musique ne fait pas qu'adoucir les mœurs

Vous connaissez bien sûr ce moyen pour changer d'état de conscience, mais l'utilisez-vous à bon escient ?

Depuis la nuit des temps, l'homme se sert de la musique pour agir sur son cerveau.

- Les tam-tams peuvent mettre dans un état de "transe" inspiré où l'on devient médium.
- Certaines musiques romantiques sont propices à l'amour.
- Certaines musiques donnent envie de bouger, donnent de l'énergie.
- D'autres ont un effet relaxant, apaisant.
- D'autres enfin, mettent le cerveau en éveil.

Chaque musique agit de façon différente sur un individu. Ce qui, par exemple, stimule ma créativité, sera un morceau de guitare. Mon épouse, elle, est énervée par la guitare. Heureusement, il y a le MP3 ou l'Ipod avec leurs écouteurs individuels qui permettent à chacun de s'isoler sans déranger l'autre.

J'ai remarqué que la musique n'a un effet réellement puissant que lorsqu'elle est au moins aussi forte que de vrais instruments. Un petit fond musical aura un petit effet, comme celui qui nous pousse à acheter plus dans un grand magasin. Mais cela ne nous amène pas aux frontières du génie. Une bonne chaîne stéréo et un concerto de Beethoven, eux, peuvent agir puissamment.

Je ne saurais trop vous conseiller de bien vous équiper : d'après mon expérience, si votre équipement est de qualité moyenne, il vous manquera les basses profondes et

les aigus. Or, ce sont justement ces basses qui font vibrer notre squelette, notre colonne vertébrale et notre boîte crânienne - et les aigus qui agissent sur certains méandres de notre cortex cérébral.

Les effets de la musique sur l'apprentissage sont étonnants : dans une étude sur la suggestologie, je raconte comment le gouvernement canadien utilise la musique pour enseigner les langues au personnel de ses administrations.

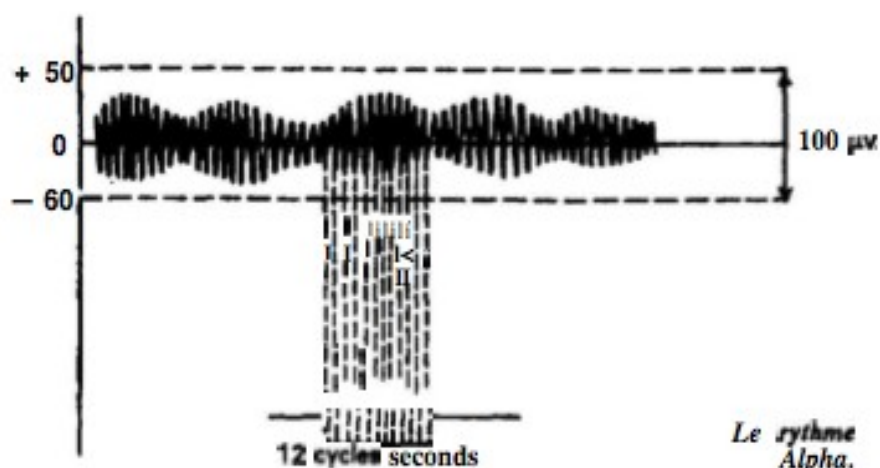
Conclusion : faites des tests, au-delà du plaisir musical, prenez des notes sur l'effet de chaque musique sur votre fonctionnement cérébral. Vous disposerez ainsi de "boutons" sur lesquels il vous suffira d'appuyer pour changer votre état de conscience à volonté... sans aide chimique. Vous trouverez ce Dossier Suggestologie sur <http://www.livres-gratuits.com>. Je vous invite à aller le télécharger gratuitement.

Deuxième secret : L'alpha, constante des états créatifs

Vers 1924, le psychiatre allemand Hans Berger, auteur d'un livre sur les phénomènes télépathiques, Psyché, décide de mettre en évidence ces ondes de la pensée auxquelles il croit fermement, pour avoir vécu lui-même plusieurs phénomènes paranormaux.

Il mesure donc l'activité électrique du cerveau d'une accidentée à laquelle il manque une partie de la boîte crânienne. Son travail démontre que l'activité des cellules cérébrales, loin d'être anarchique, s'organise en ondes ou rythmes cérébraux. Le premier phénomène mis en valeur est l'onde alpha. Cette onde, d'une fréquence de 8 à 14 cycles par seconde (hertz) en moyenne, a une amplitude de l'ordre de 100 microvolts. Berger est étonné par la régularité de ce rythme et le baptise "alpha".

Sa découverte resta pratiquement ignorée pendant 5 ans. En 1934, 2 scientifiques anglais, Lord Edgar Adrian et B.C.H. Matthews, constatèrent à leur grande surprise que Berger avait raison : une activité aussi uniforme pouvait se produire chez un sujet conscient. Ils baptisèrent ce rythme du nom de Berger (mais celui-ci refusa) et vérifièrent qu'il correspondait à un état situé "entre la veille et le sommeil", un état de repos sensoriel et mental généralement total, les neurones étant en parfaite synchronisation.



Le rythme Alpha

On a depuis observé que les états créatifs sont caractérisés par ce rythme "alpha". Le rythme du tambour, l'écoute d'un métronome, la répétition d'un mantra provoquent ce phénomène.

Si l'idée de répéter un mantra ne vous enchante pas, procurez-vous la "Méthode Alpha" que j'ai mise au point pour moi, puis enseignée au cours de séminaires. Vous pourrez la trouver dans les outils de Méditation du Club Positif : [Pour en savoir plus, cliquez ici](#)

Troisième secret : Pour que votre esprit marche, marchez !

Que se passe-t-il dans votre corps lorsque vous laissez la caféine ou la nicotine par exemple pénétrer dans vos muqueuses ? Quelques secondes plus tard, vous sécrétiez de l'adrénaline, une hormone de stress qui vous stimule et vous donne cette impression de "remontant".

Mais il y a bien d'autres façons de sécréter de l'adrénaline. L'exercice physique est un de ces moyens. Une petite promenade vous donnera plus d'énergie – et une énergie plus durable – qu'une béquille nocive.

Comment, dans notre monde d'automobiles, réapprendre à marcher ? C'est beaucoup plus facile que vous ne le croyez. À force d'utiliser une voiture, vous ne vous rendez plus compte des distances. C'est particulièrement vrai en ville. À Paris, par exemple, il est souvent plus rapide, ou presque aussi rapide, de marcher d'un bon pas d'un point à un autre plutôt que de prendre le bus, le métro ou votre voiture, vous avez aussi maintenant la possibilité de rouler à vélo très facilement en utilisant une carte de location Vélib'.

À chaque déplacement, demandez-vous : "Et si je le faisais à pied ?" Au lieu de penser que marcher vous use, un peu comme une pile qui perdrait de l'énergie, voyez-vous comme un accu qui se recharge d'énergie lorsque vous marchez.

Bien sûr, il est encore plus bénéfique de marcher dans la nature. Si vous avez un chien, prenez le prétexte d'aller le promener : vous le rendrez heureux, et vous vous ferez du bien.

N'oubliez pas de toujours porter sur vous enregistreur (cela peut être votre i-phone ou téléphone, mais mis sous

silencieux) ou un calepin. C'est souvent en marchant que viennent les bonnes idées.

- Vous avez un problème ? – Marchez.
- Vous cherchez une idée ? – Marchez.
- Vous déprimez ? – Marchez.

Au besoin, faites comme ces grands managers qui tournent comme des lions en cage dans leur bureau. Ils savent qu'en marchant, ils oxygènent mieux leur cerveau et aident leur idéation.

Il y a d'autres alternatives à la marche : le golf, où l'on marche beaucoup, la randonnée, le patin à roulettes, la bicyclette, etc. À vous de trouver votre marche (et au besoin écoutez en même temps une musique sur votre MP3 ou votre iPod... pourquoi pas une "marche" ?).

Quatrième secret : Les exercices des initiés

La marche, c'est bien. Mais est-ce assez pour irriguer votre cerveau, stimuler votre énergie mentale, atteindre les frontières du génie ?

Vous pouvez aller plus loin encore avec certains exercices physiques développés par des initiés pour atteindre des niveaux de meilleure concentration.

La plupart reposent sur l'idée suivante : il y a dans l'air ambiant une énergie dont la science n'a pas encore découvert la nature. Selon les cultures, on la nomme "Chi", "Ki", "Pranâ", etc. Cette énergie entre en nous, à l'aide de la respiration, et circule ensuite dans notre corps, nettoyant, purifiant et dynamisant chaque organe.

Dès lors, il est important pour vous d'apprendre à :

1. Respirer correctement pour faire rentrer cette énergie en vous.
2. Savoir comment la faire circuler librement et ne pas se "bloquer". Le blocage étant le préalable du dysfonctionnement, puis de la maladie.

1) La respiration profonde

Il existe de nombreux enseignements de la respiration profonde. Sachez toutefois que la plupart des initiés s'accordent sur l'importance de la respiration abdominale. Nous allons donc voir comment s'y entraîner.

Vous vous souvenez sans doute des exercices de gymnastique "suédoise" faits dans votre enfance. On vous répétait "gonflez le thorax" et l'image que vous avez en tête est une cage thoracique dilatée, preuve de bonne respiration.

La bonne respiration pour irriguer le cerveau se situe plus bas. Imaginez que votre ventre, vos abdominaux sont un ballon qui se gonfle et se dégonfle. Posez vos mains sur votre ventre, décontractez-le et essayez de respirer très peu par le thorax et beaucoup par votre ventre.

Vous allez peu à peu agir sur vos centres nerveux, libérer votre respiration profonde et donc irriguer plus abondamment votre cerveau.

Ce faisant, vous respirerez de plus en plus par le nez, stimulant ainsi des nerfs directement liés au cerveau.

2) La circulation de l'énergie

Là encore, le sujet est vaste. De mes nombreuses expériences, j'ai retenu 2 exercices : la tortue et le balancier.

La tortue consiste à rentrer sa tête dans ses épaules comme une tortue qui rentre sa tête dans sa carapace. Restez dans cette position quelques instants. Ressentez la décontraction de votre trapèze, zone musculaire dans laquelle se mettent nombre de tensions.

Pour le balancier, balancez doucement votre tête de droite à gauche. Vous sentirez peut-être de légers craquements. Allez-y doucement. Ensuite prenez le bout de votre nez comme un axe et balancez votre tête à partir de cet axe et non plus de la base du cou, comme vous le faisiez naturellement au début.

Cet exercice fait partie du DO-IN, une gymnastique quotidienne de l'énergie.

En pratiquant ces 2 exercices, vous sentirez vos idées plus claires, votre énergie plus intense, le poids des soucis plus léger.

Cinquième Secret : L'énergie de l'air

La science occidentale ne connaît pas le "Ki". Par contre, de nombreuses recherches ont été faites sur les "ions négatifs" qu'on appelle aussi "vitamines de l'air".

À la montagne, l'air contient beaucoup d'ions négatifs. À la campagne, beaucoup moins, et en ville, bien peu. L'homme ne peut pas survivre sans ions négatifs. Ce sont eux qui nous permettent d'assimiler l'oxygène de l'air. Ils sont essentiels à une bonne activité intellectuelle.

Comment faire le plein d'"ions négatifs" ? Première solution, celle que j'ai choisie : vivre à la montagne. Deuxième solution : ouvrir souvent les fenêtres. Il y a en effet toujours plus d'ions négatifs dehors que dans nos habitats modernes, où les matériaux synthétiques les détruisent.

Dernière solution : se procurer un générateur d'Ions négatifs. Il en existe de nombreux, mais soyez bien attentif à leur production : certains sont nettement insuffisants pour avoir un quelconque effet.

Sixième secret : La visualisation énergétique

Si vous pensez à vos vacances, si vous en imaginez les sensations :

- douce caresse du soleil sur votre peau,
- luminosité gaie du ciel bleu,
- saine fatigue du soir après le sport,
- repos et calme,
- paysages enchanteurs,
- etc.,

vos corps va réagir en se détendant. Vous allez dégrader plus vite les hormones de stress. Votre cœur va battre plus lentement, votre pression sanguine va se réguler...

Cet exemple vous montre le pouvoir de la visualisation sur votre corps. Il en va de même pour votre cerveau et vos facultés mentales.

Plusieurs exercices de visualisation peuvent vous aider :

1. Le soleil

Visualisez toute l'énergie de votre corps se rassembler dans votre cerveau. Puis sentez cette énergie rayonner comme un soleil qui émane de votre tête.

2. Les couleurs de l'arc-en-ciel

Voyez-vous baigner dans un flux de couleurs, de toutes les couleurs. Ces couleurs vous lavent de vos impuretés, elles vous dynamisent et vous énergisent.

3. Le canal de lumière

Imaginez un canal de lumière qui vient du ciel et pénètre dans votre cerveau, l'irradiant de pouvoir et d'énergie.

[Pour en savoir plus, lisez « S'aider soi-même par l'auto-hypnose »](#)

Vous pouvez évidemment marier une technique de visualisation avec la respiration ou la musique, ou les 2...

Septième secret : La plante qui régénère le cerveau

Je vous ai dit, au début de ce livre, que j'étais opposé aux aides chimiques. Ce n'est pas tout à fait vrai.

J'utilise aujourd'hui les effets d'une plante, le GINKGO BILOBA. Cet arbre, qui existe depuis la nuit des temps, a pour propriété d'améliorer la mémoire à court terme et l'ensemble des fonctions mentales. Elle permet de lutter contre les effets du vieillissement cérébral.

Comment agit le Ginkgo Biloba ? Il tonifie les vaisseaux sanguins en général et ceux du cerveau en particulier. Il met ainsi mieux à l'abri des hémorragies cérébrales.

On trouve du Ginkgo Biloba dans toutes les pharmacies. Il est conseillé, si vous êtes en bonne santé, d'en prendre 120 mg par jour. J'achète le mien à la LIFE EXTENSION FOUNDATION : www.lef.org (vous pouvez choisir la langue de la page, si vous n'êtes pas à l'aise avec l'anglais) et je les paye par carte de crédit. C'est la source de qualité la plus économique à ma connaissance.

Huitième secret : Écouter des CDs d'inspiration personnelle

Le fait que si peu de gens écoutent en voiture, ou en vacant à leurs activités ménagères, des CDs d'inspiration personnelle m'étonne toujours.

Le pouvoir d'une audio est considérablement supérieur à celui d'un livre. Le ton de la voix, les inflexions, la vibration, les émotions qui passent, tout cela ajoute au pouvoir de persuasion.

Les premières cassettes que j'ai eu la chance d'écouter ainsi étaient publiées par SMI (Success Motivation Institute, Waco, Texas).

[Le Club Positif](#) en publie aussi. [Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)

Neuvième secret : Les livres d'inspiration personnelle

Ce n'est pas par hasard que j'écris et fais éditer des ouvrages d'inspiration personnelle : j'en suis grand consommateur.

Une page, une phrase bien écrite peuvent enflammer vos idées, vous transporter d'enthousiasme, modifier profondément votre système de croyance. Elles peuvent nourrir vos pensées.

De nombreux bons auteurs sont à lire et à relire. Ils vous aideront à développer votre confiance en vous, à être plus créatif, plus inspiré. Ils vous aideront à créer de nouvelles connexions entre vos neurones et enrichiront votre "matière grise".

Les noms qui me viennent à l'esprit : Dale Carnegie, Dr Wayne W. Dyer, Dr George Bach, Dr Maxwell Maltz, [Napoléon Hill](#), W. Clément Stone, Jacques de Panafieu, Lucien Augier, Shakti Ganain, Anthony Robbins, Kurt Tepperwein, Roger Mucchielli, Dominique Chalvin, [Khalil Gibran](#), etc.

[Il y en a bien d'autres...](#) Lisez au moins une page chaque jour. Soulignez les passages qui vous plaisent. Faites des fiches par livre en recopiant les phrases soulignées. Lisez et relisez vos fiches. Imprégnez-vous-en.

Dixième secret : Le renforcement positif

Depuis les travaux de Pavlov, on connaît les réflexes et le principe du renforcement négatif ou positif. Mais peu de gens s'en servent pour eux-mêmes.

Pourtant, cela marche bien !

Ce n'est pas parce que vous vous attribuez vous-même récompense ou punition que cela enlève du pouvoir au processus.

Lorsque vous avez un projet, lorsque vous recherchez une idée, lorsque vous vous attelez à une tâche, promettez-vous une récompense.

Plus la récompense vous fera envie, plus vous aurez l'énergie et l'inspiration nécessaire. Les récompenses peuvent être de toute nature, du carré de chocolat à l'achat d'une BMW, d'un bon film à une balade à ski.

Afin d'utiliser vous-même ce processus, faites maintenant une liste de choses qui vous font plaisir :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Complétez cette liste au fur et à mesure que les idées vous viennent.

Si vous ne vous faites pas plaisir, vos comportements positifs risquent de s'éteindre peu à peu. Si vous vous récompensez, vous les renforcez.

Il vous sera d'autant plus facile d'utiliser ce processus avec les autres que vous le faites avec vous-même.

Conclusion

Après ce tour d'horizon de moyens pour être plus créatif et plus enthousiaste que jamais, il vous reste à en tester et à en inventer de nouveaux vous-même.

Au fil de vos essais et de vos découvertes, vous vous rendrez compte que ces moyens sont aussi et même souvent plus efficaces que d'autres moyens chimiques ou artificiels.

Vous découvrirez la puissance extraordinaire de moyens qui, non seulement sont naturels, mais aussi bons pour vous et votre santé.

Comme le dit une vieille légende hindoue : "La clef de votre grandeur est en vous. Les frontières du génie sont à votre portée. Il ne tient qu'à vous de tendre la main et de vous en saisir."

Christian H. Godefroy

Table des Matières

<u>Sommaire</u>	<u>2</u>
<u>Comment toucher aux frontières du génie</u>	<u>4</u>
<u>Premier secret :</u>	
<u>La musique ne fait pas qu'adoucir les mœurs</u>	<u>6</u>
<u>Deuxième secret :</u>	
<u>L'alpha, constante des états créatifs</u>	<u>8</u>
<u>Troisième secret :</u>	
<u>Pour que votre esprit marche, marchez !</u>	<u>10</u>
<u>Quatrième secret :</u>	
<u>Les exercices des initiés</u>	<u>12</u>
1) La respiration profonde.....	12
2) La circulation de l'énergie.....	13
<u>Cinquième Secret :</u>	
<u>L'énergie de l'air</u>	<u>14</u>
<u>Sixième secret :</u>	
<u>La visualisation énergétique</u>	<u>15</u>
1. Le soleil.....	15
2. Les couleurs de l'arc-en-ciel.....	16
3. Le canal de lumière.....	16
<u>Septième secret :</u>	
<u>La plante qui régénère le cerveau</u>	<u>17</u>
<u>Huitième secret :</u>	
<u>Écouter des CDs d'inspiration personnelle</u>	<u>18</u>
<u>Neuvième secret :</u>	
<u>Les livres d'inspiration personnelle</u>	<u>19</u>
<u>Dixième secret :</u>	
<u>Le renforcement positif</u>	<u>20</u>

Mes 10 Secrets Pour Être Plus Créatif Et Plus Enthousiaste Que Jamais

Conclusion **22**

Table des Matières **23**