

**Reprogrammez votre cerveau  
pour le succès:**

**Libérez votre super puissance  
cérébrale pour obtenir plus  
d'argent, de santé et d'amour**

Slavica Bogdanov

## **Livres du même auteur :**

*Be Free: Keys to Happiness and Success in Every Aspect of your Life* (Être libre : les clés du bonheur et de la réussite dans tous les aspects de votre vie)

*The Art of Instant Happiness* (L'Art du bonheur immédiat)

*Road Block Busters* (Éradiquer les obstacles)

*Escape Once and For All* (S'échapper une fois pour toutes)

*Conversations with Angels* (Conversations avec les anges)

*Conversations with Angels 2: The Book of*

*Michael* (Conversations avec les anges 2 : le Livre de Michaël)

*Sailing the Greek Islands* (Parcourir les îles grecques)

*Your Handy Personal Weight Loss Coach* (Votre coach minceur personnel et pratique)

*Simply Rich : 7 Secrets to reprogram your brain for financial excess* (Simplement riche : 7 secrets pour programmer votre cerveau sur l'excès financier)

*101 Easy Ways to Save Money Every Day* (101 manières faciles d'économiser de l'argent chaque jour)

*101 Easy Ways to Save Time Every Day* (101 manières faciles de gagner du temps chaque jour)

*101 Easy Ways to Sell More Every Day* (101 manières faciles de vendre plus chaque jour)

Le Petit Cahier d'exercices sur la Loi de l'Attraction

Copyright © 2012 Slavica Bogdanov

Tous droits réservés.

ISBN : 149059811

ISBN-13: 978-149059813

« Ce travail a, d'une certaine manière, réveillé la puissance endormie de ma volonté et j'ai commencé à être maître de moi-même. Au début, mes résolutions ont disparu comme neige en avril, mais, en peu de temps, j'ai conquis mes faiblesses et j'ai ressenti un plaisir que je n'avais encore jamais connu – celui de faire ce que je voulais."

Nikola Tesla



# TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
Première partie : Comprendre le cerveau	
1 Comment fonctionne le cerveau	9
2 Apprendre à parler le même langage que votre cerveau	31
3 La puissance de la croyance	37
Deuxième partie : Donner un coup de fouet à votre puissance cérébrale	
1 À données inexactes, résultats erronés	75
2 Une croyance disparue, un millier d'autres à traiter	93
Conclusion	114
À propos de l'auteur	116





## INTRODUCTION

Tout ce que nous possédons est le résultat de ce que nous avons pensé. L'esprit est tout. Ce que nous pensons, nous le devenons. (Bouddha)

L'objectif de ce livre est de vous offrir les outils nécessaires pour « rebrancher » cerveau en direction de la réussite. Les gens extrêmement prospères ne sont pas plus malins que vous, ils sont simplement « programmés » pour réussir. Certaines des plus brillantes personnes qui soient ont vécu dans la pauvreté et ont affronté de rudes épreuves lors de leur enfance. Pourtant, elles ont réussi à reprogrammer leur



cerveau pour qu'il suive le chemin du succès.

Les personnes qui réussissent sont « branchées », au niveau neurologique, différemment de vous. Elles ont appris à utiliser la plasticité neuronale de leur cerveau pour remplacer leurs pensées et leurs croyances autodestructrices par des pensées et des croyances valorisantes. Suivez-moi et apprenez comment « rebrancher » votre cerveau pour, plus facilement et plus rapidement que jamais, réussir dans tous les domaines de votre vie.

Vous obtiendrez les connaissances nécessaires pour parler le langage de votre cerveau et pour, ainsi, le reprogrammer. Vous vous libérerez du sentiment de manque, de vos limites, et vous n'accepterez rien de moins que ce que vous êtes réellement capable d'accomplir, et que vous méritez.

Je veux que vous atteigniez votre plein potentiel. Et la manière la plus incontestable, la plus efficace, la plus rapide et la plus puissante de le faire consiste à changer la manière dont vous pensez et à transformer vos croyances contraignantes en croyances positives.

Ce livre prouve scientifiquement que la loi de l'attraction fonctionne. Il explique pourquoi vous attirez ce sur quoi vous vous concentrez. C'est une fonction cérébrale qui est en place pour votre bien-être et qui vous aidera à produire les résultats que vous recherchez.

Je vous montrerai comment vous pouvez facilement modifier vos croyances négatives et autodestructrices afin d'améliorer radicalement votre niveau de réussite dans tous les aspects de votre vie.

Vos croyances affectent directement ce que vous pensez. Vos pensées créent vos habitudes. Vos habitudes sont le fondement de votre réussite et de vos échecs dans la vie.

Souhaitez-vous reprogrammer votre cerveau et vous débarrasser, une fois pour toutes, de vos croyances autolimitatives ? Souhaitez-vous utiliser des méthodes avérées, et efficaces, pour arrêter la procrastination, le sabotage de vous-même et pour commencer à vivre votre vie à son plein potentiel ?

La reprogrammation de votre cerveau en direction de la réussite et de la richesse ne réclame que la lecture de « Gonflez votre puissance cérébrale ». Ce livre propose de placer votre cerveau sur un plateau d'argent pour que vous obteniez les résultats que vous souhaitez.

Vous apprendrez comment sont créées vos croyances et comment vous débarrasser une fois pour toutes de vos pensées négatives. Vous apprendrez le langage de votre cerveau pour le reprogrammer et pour communiquer plus directement avec votre subconscient.

Après de nombreuses années de recherches, j'ai découvert des méthodes avérées et secrètes pour modifier les branchements de votre cerveau et, ainsi, le reprogrammer pour le succès.

Très peu de gens utilisent ces connaissances et ceux prêts à les partager sont encore moins nombreux. Ces méthodes offrent un raccourci permettant d'atteindre plus rapidement vos objectifs.

Si seulement vous saviez combien votre vie changera lorsque vous aurez modifié la manière dont vous pensez, vous prendriez une semaine de repos pour travailler sur votre cerveau et pour effectuer de véritables exercices cérébraux, afin de vous assurer de changer vos pensées et de vous débarrasser de la pollution qui bloque votre vision. Vous réaliseriez ensuite combien le monde est étonnant, empli de possibilités et d'opportunités.

Si vous souhaitez réellement un important changement positif dans votre vie, vous aurez besoin d'un important changement positif de vos pensées. Comme vous feriez régulièrement de l'exercice physique pour être et pour rester en forme, vous devrez faire travailler votre cerveau pour être couronné de succès et le rester.

Le cerveau fonctionne comme un muscle que vous devez former. Plus vous l'exercez, plus il fonctionnera comme vous voulez qu'il fonctionne.

Pour ceux d'entre vous qui ont commencé à vous exercer, vous savez combien c'est difficile au début. N'importe quel type de plan de remise en forme nécessite, de prime abord, beaucoup de discipline et d'efforts. Mais une fois que la machine est mise en route, ça devient un jeu d'enfant.

Heureusement, faire travailler le cerveau sera moins douloureux que les crampes musculaires dont vous souffrez lorsque vous commencez à faire de l'exercice physique. Cependant, cela nécessitera toujours de la discipline et des efforts de votre part.

Êtes-vous prêt et volontaire ?

Souhaitez-vous véritablement réaliser des changements ?

En avez-vous vraiment assez de la manière dont votre vie s'est déroulée dans le passé pour faire les efforts nécessaires à l'améliorer ?

Levez-vous, placez vos mains sur votre poitrine et dites : OUI !







# Première partie

## Comprendre votre cerveau

Reprogrammez votre cerveau pour le succès

## COMMENT FONCTIONNE LE CERVEAU

Pour être en mesure de reprogrammer votre cerveau et gonfler le niveau de puissance que vous possédez à l'intérieur de vous et qui n'est pas utilisé correctement, voire pas du tout, vous devez comprendre les bases du fonctionnement du cerveau.

Ceci n'est pas un livre scientifique qui entrera dans de nombreux détails. Seuls les plus importants, et dont vous devez être conscient, seront expliqués ici, pour que vous puissiez utiliser cette puissante machine à votre profit.

Ne pas savoir comment utiliser cet outil pourrait

s'avérer extrêmement contreproductif à votre réussite. Une meilleure compréhension de la manière dont il fonctionne, ainsi que du langage qu'il comprend, vous aidera à rapidement avancer en direction de ce que vous voulez dans la vie.

### **Une machine parfaite bâtie pour votre survie**

Une des fonctions les plus importantes du cerveau consiste à assurer votre survie. La majorité de son système primitif s'est développé pour aider l'espèce humaine à survivre.

Pouvez-vous imaginer combien votre cerveau est parfait ? Alors que vous vous occupez de votre journée quotidienne, il envoie des instructions à des millions de différentes parties du corps : votre cœur pour qu'il batte, vos muscles pour qu'ils se contractent, vos poumons pour qu'ils s'étendent, votre estomac pour

qu'il digère, vos molécules pour qu'elles se régénèrent... Une quantité énorme de travail auquel vous n'avez pas à « penser ».

Beaucoup des choses que vous faites chaque jour font partie de vos rituels, vous n'y « pensez » pas vraiment. Vous les avez programmés. Pour certains, il a fallu un moment avant de renforcer cette programmation. Par exemple, marcher et parler réclament beaucoup de temps avant de devenir une « seconde nature ». Vous devrez peut-être penser à certains mots spécifiques, mais vous n'avez pas à penser pour parler ; vous pourriez avoir à penser avant de sauter par-dessus une grande flaque d'eau, mais vous n'avez pas à penser pour marcher. Ces choses sont apprises et programmées. Comme vous le verrez plus tard, ce qui vous permet de réussir ou pas est également appris et programmé.

Beaucoup de choses se passent dans votre cerveau sans que vous ayez à y « penser ». Elles sont liées à la survie : par exemple, la réponse à vos émotions de peur (et d'agir, soit en fuyant, soit en combattant – un comportement primitif), trouver de la nourriture (beaucoup aiment toujours les sensations associées à la chasse, la pêche ou le jardinage). En fait, tout ce qu'essaie de faire votre cerveau est destiné à assurer votre bien-être.

La partie du cerveau associée à votre survie est toujours très primitive. Elle n'a pas été développée pour reconnaître les nuances. C'est un simple mécanisme créé pour vous aider à vivre. Il est très important de comprendre ceci, puisque cela vous aidera à également modifier les connexions de cette partie de votre cerveau ancien. En apprenant son langage, vous saurez comment faire pour que vos ordres soient compris et vous avancerez donc plus vite en direction de votre but, de votre objectif.

La partie du cerveau qui vous aide à survivre est celle qui vous permettra de vous jeter vers l'arrière lorsque vous êtes sur le point de vous brûler physiquement ou qui vous fera faire attention à ce que vous ne vous blessiez pas physiquement. C'est problématique lorsque le cerveau qui vous rejette vers l'arrière, pensant que vous allez vous blesser, associe un acte ou une pensée à une croyance. Par exemple que le fait de réussir, d'être riche ou heureux dans une relation, ou encore travailler dans le domaine qui vous plaît vous « brûlera ».

Cette partie du cerveau est très limitée et basique. Elle est faite pour assurer votre survie et vous protéger contre ce qui pourrait vous causer du tort. Ce tort peut être associé au danger ou à la douleur physique. Il peut également être lié inconsciemment aux démarches que vous souhaitez réaliser afin de réussir. En grandissant, ces résultats peuvent avoir été associés à la souffrance, à l'image d'un électrochoc que vous recevez en mettant vos doigts dans la prise. À partir de ce moment-là, la peur d'atteindre cet objectif ou cette pierre angulaire

sera développée.

Vous pourriez avoir associé de la négativité à des relations proches (bâtir la confiance, l'intimité...), à la réussite (peur de l'échec, rejet, manque d'amour, manque de mérite...), à la santé (personnes en surpoids, personnes qui se protègent souvent ainsi, déficit de l'attention revenu suite à une dépression ou une maladie...). Cette négativité peut se traduire en peur.

La peur a joué un rôle primordial dans l'évolution de l'espèce humaine. La peur est un sentiment de base qui surgit pour vous faire savoir que quelque chose est différent, nouveau, problématique. Elle est créée dans le cerveau pour nous faire savoir que quelque chose survient, qui pourrait être dangereux, et nous permet de rester alertes et vigilants. Elle était créée par ce côté primitif du cerveau lorsque cette sensation était nécessaire pour nous aider à survivre, afin de rester conscient de possibles attaques de prédateurs, du besoin



de migrer pour ne pas mourir de faim...

Bien qu'une majorité d'entre nous courent bien moins souvent de véritables dangers physiques, nous ressentons toujours de la peur lorsque nous pensons que nous faisons face à un danger en repoussant nos limites ou en modifiant nos croyances.

Le problème survient lorsque, pour vous sortir de la situation causant la peur, les instructions que vous recevez dès que vous la ressentez sont « sauve-toi à toutes jambes », « ne bouge pas d'un centimètre » ou « choisis une direction à l'aveugle ». Vous ne serez pas en mesure d'atteindre vos objectifs parce qu'atteindre un but plus élevé implique de quitter sa zone de confort ; et quitter sa zone de confort entraîne le ressenti d'un certain degré de peur.

Ressentir de la peur, mais le faire tout de même est un acte de courage. C'est également un comportement appris. Prendre à bras-le-corps ce qui crée la peur vous aidera à devenir plus intelligent au sujet de cette émotion et à ne pas simplement réagir lorsque vous la rencontrerez.

### **Le cerveau généralise**

Pour assurer votre survie, le cerveau primitif doit développer une manière rapide et fiable de déterminer si vous êtes en danger. Par exemple, il doit s'assurer que dès que vous voyez un tigre, vous courriez. Le mécanisme élaboré, dans le passé, pour protéger vos ancêtres contre certaines morts, avait dû être généralisé pour synthétiser rapidement les renseignements obtenus dans le monde extérieur. Par exemple, toutes les créatures à quatre pattes possédant de grandes dents étaient immédiatement considérées comme une menace

potentielle.

Le cerveau primitif a tendance à généraliser. Il prendra des informations similaires et les placera dans des catégories. Créer des exceptions réclame du travail et des efforts parce que le cerveau ne fonctionne pas naturellement dans ces termes. L'aspect généralisateur de votre cerveau pousse également aux généralisations de masse, qui créent le racisme, les superstitions... Lorsque nous commençons à plus rationaliser, nous pouvons créer des exceptions et réaliser des changements de nos modèles de croyances et de pensées.

Par exemple, si certains poissons vivent dans l'eau et que tous les poissons nagent, cela signifie-t-il que tout ce qui nage vit dans l'eau ? Que vous ayez échoué dans votre vie et que, parfois, vous essayiez de faire quelque chose de nouveau, cela signifie-t-il que vous échouerez lorsque vous essayez quelque chose de nouveau ?

Même si la réponse semble évidente, notre cerveau a tendance à généraliser et à fournir une réponse automatique, supportée par une affirmation que les gens vont répéter, ce qui créera une croyance.

Si cette croyance a été renforcée par l'éducation reçue dans l'enfance, la personne pensera presque avec certitude que c'est vrai, même s'il est prouvé que cette vérité est impossible. Par exemple, j'entends souvent les gens dire ceci : « Je ne finis jamais ce que je commence », « J'ai déjà essayé, mais j'échoue toujours », « C'est impossible », « C'est trop difficile », « Vous n'en sortirez rien de bien », « Ma vie est un échec »...

Toutes ces phrases représentent des états d'esprit mensongers programmés par les croyances créées à un certain moment et basées sur la généralisation ; renforcées par l'affirmation répétée et le fait que le

cerveau, voulant vous rendre heureux (ce qu'il associe avec votre survie), cherchera une preuve supportant cette croyance et, par conséquent, vous aidera à créer plus de semblables.

Vous apprendrez comment utiliser cet aspect généralisateur à votre avantage en transformant les croyances autolimitatives en pensées valorisantes qui vous conduiront à la réussite et aux résultats que vous visez.

### **Programmé pour obtenir vos résultats**

L'esprit produira ce que vous y placez. La programmation que vous avez réalisée apporte les résultats que vous voyez. Pour voir si la programmation est excellente ou s'il nécessite quelques ajustements, observez les résultats. Donc, quel est votre diagnostic ?

La bonne nouvelle est que vous pouvez changer votre programmation.

Vous pouvez lentement la modifier et observer le changement de résultats, puis vous pouvez réajuster votre pensée et vos croyances jusqu'à obtenir les résultats souhaités.

Un échec est l'indicateur que vos croyances, vos habitudes, vos pensées et vos actes ont besoin de réajustements importants. Comme la vidange d'une voiture.

La partie ancienne du cerveau veut obtenir des résultats. Pourtant, dans le même temps, elle suit votre système de croyances pour vous protéger contre les mauvais coups. Aussitôt que survient une incompatibilité entre ce que vous voulez et ce que le cerveau juge nécessaire à votre survie, vous vous retrouvez bloqué.

Vous pouvez développer des habitudes d'autosabotage parce que vos croyances au sujet de la réussite mènent à une peur qui vous empêche d'aller de l'avant. Le cerveau primitif agira sur la peur et fera tout ce qui est en son pouvoir pour stopper la réalisation du résultat afin que vous ne vous soyez pas blessé, associant souvent peur et danger.

Peurs et doutes engorgent votre cerveau et obstruent ce qui permet de passer de la connaissance à l'action : faire ce que vous savez vouloir faire.

Il y a une grande différence entre savoir et croire. Vous pouvez savoir que quelque chose est vrai sans toutefois croire que vous pouvez le réaliser.

L'auto-sabotage peut également avoir été développé au cours de l'enfance, lorsque vous avez commencé croire

que vous n'étiez pas assez bon. Votre cerveau entretient cette réalité fondatrice et, chaque fois que vous essayez quelque chose de nouveau, vous ne réussirez pas parce que vous pensez, au plus profond de vous, que vous n'êtes pas digne de la réussite associée à la réalisation de cet objectif.

### **La partie raisonnante du cerveau**

Séparée de la partie primitive du cerveau visant à assurer votre bien-être physique et mental, il existe une partie rationnelle du cerveau qui commande l'élaboration de pensées plus complexes.

C'est la subdivision « traitement de la pensée » de votre cerveau. C'est là que vous chercherez l'explication logique pour tout ce que vous rencontrez.



Ce traitement est parfois ce qui donne les raisons de vos croyances et, par conséquent, les rend plus « réelles ». L'esprit expliquera pourquoi vous avez fait ou pensé certaines choses.

### **La réalité est question de perception**

« Il existe une seule réalité, mais nous la voyons à travers les lunettes de nos croyances, de nos attitudes et de nos valeurs » David G. Myers

En raison de la manière dont fonctionne votre cerveau (trouver les preuves supportant votre croyance), ce sur quoi vous décidez de focaliser votre volonté aura plus d'importance dans votre vie.

Ce que vous choisissez de croire influence directement la réalité. Ce que vous percevez comme réel pour vous devient votre réalité.

Avez-vous constaté que plus vous vous plaignez au sujet d'une situation, plus il semble qu'elle survient encore et encore ? C'est parce que votre esprit veut vous faire plaisir. Cela semble contradictoire, mais, en fait, c'est logique.

Une des principales fonctions du cerveau (en plus de vous garder vivant en commandant à toutes les différentes parties de votre corps de fonctionner simultanément pour votre bien-être) consiste à vous aider à obtenir ce que vous voulez.

Lorsque vous vous inquiétez de quelque chose en particulier, le cerveau ne comprend que la partie sur laquelle vous portez votre attention. Si vous vous inquiétez du manque d'argent, le cerveau comprend que vous vous focalisez sur le manque d'argent et pensera, de manière naturelle, aux manières de vous apporter plus de cela (le manque), pour votre propre bien.

Vous souvenez-vous, lorsque vous avez appris à faire de la bicyclette ou à conduire une voiture ? Vous rappelez-vous les moments où vous essayiez désespérément d'éviter la collision tout en continuant de tourner dans cette direction ? Avant de réaliser que vous tournez dans la direction où vous regardez, vous continuez à faire la même erreur.

La même chose survient avec vos objectifs. Lorsque vous prêtez attention aux choses qui ne fonctionnent pas bien dans votre vie, vous dirigez votre vie dans cette direction. Plus vous portez votre attention dessus, plus vous vous en plaignez et vous vous en inquiétez, plus vous orienterez votre vie dans cette direction.

La seule manière de changer l'orientation de votre vie consiste à changer la direction dans laquelle vous regardez. Il pourrait, de prime abord, sembler très difficile de ne PAS regarder votre réalité. Vous pourriez

dire : « Mais c'est ma réalité et je ne peux pas l'ignorer. » Nous verrons que votre réalité est partiellement basée sur votre perception de cette réalité.

Vous pourriez dire : « Mon compte en banque est réel », « Mon manque de relation amoureuse est réel », « Ma mauvaise santé est réelle ».

Au début, vous ne serez pas capable de totalement ignorer votre « réalité ». Ne vous attardez simplement pas dessus. Ne vous en plaignez pas. Regardez-la comme un point de référence pour pouvoir mesurer vos progrès. Comprenez-la en tant que point de vue.

Tournez le volant dans la direction où vous voulez que se dirige votre vie. Regardez votre « réalité » comme un feu rouge ou un virage au croisement de votre destination. Regardez plus loin devant, comme si vous vouliez prendre un virage abrupt sur une route. Vous devez voir où finira votre voiture. Si vous regardez la route juste devant vous, vous ne serez pas en mesure de

calculer correctement votre accélération et vous pourriez sortir de la route.

Vous devez croire que la route, se trouvant entre vous et l'endroit où vous voulez vous rendre, existe.

Dans le film « Le Secret », Jack Canfield explique très clairement une partie de ce processus. Si vous conduisez de nuit avec vos phares allumés, vous ne pouvez voir que quelques mètres devant votre véhicule. Néanmoins, vous savez que vous vous dirigez vers votre destination.

Disons que si vous ne vous focalisez que sur la « réalité » de cette situation en cours, ceci vous effraiera et vous stopperez probablement votre véhicule. Votre « réalité » sera l'instantané de ce morceau de route éclairé au milieu d'un quelque part plongé dans l'obscurité. Vous serez en mesure de

définir chaque détail de la route et, finalement, vous vous sentirez bloqué. Vous pourriez dire : « Mais je ne peux pas marcher jusqu'à la ville où je me rends même si je la voyais en photos et si je connaissais chaque détail, parce que ce n'est pas ma réalité. »

Il semble ridicule de penser ainsi, n'est-ce pas ? Pourtant, c'est ce que vous faites lorsque vous prêtez principalement attention à votre situation en cours. Votre vision ne peut pas obtenir de perspective élargie et vous finissez pas être bloqué.

Si je vous demande de regarder rapidement autour de vous et de trouver quoi que ce soit de gris, puis d'ouvrir les yeux et de me donner quelque chose d'orange, vous auriez beaucoup de difficultés à le pointer du doigt sans avoir à regarder de nouveau.

La partie ancienne du cerveau ne peut pas se concentrer

sur beaucoup de choses à la fois. C'est un mécanisme de fonctionnement. C'est un appareil de résolution ne s'occupant que d'un problème à la fois.

Il ne peut pas non plus surcharger votre système avec trop d'informations. Il cherchera à l'horizon et décidera quelle « réalité » répond à vos besoins en se débarrassant de la majorité de ce que vous percevez « au-dehors ».

Pour faire la comparaison avec un ordinateur, il n'est possible d'ouvrir qu'un certain nombre de programmes fonctionnant simultanément pour que votre mémoire vive tourne sans ramer. Si votre cerveau vous informait de tout ce qui se passe autour de vous, vous auriez une « surcharge » d'informations et vous vous évanouiriez probablement. Il doit être sélectif pour que nous fonctionnions correctement. Il choisit ce dont vous avez besoin pour vous rendre dans la direction que vous avez choisie.

Par conséquent, vous devez changer ce sur quoi vous voulez que votre esprit se concentre pour contourner et trouver les indices de ce que votre « réalité » doit être.

La plupart d'entre vous connaissent le logo de Fedex. N'avez-vous jamais remarqué la flèche qu'il forme ?



Lorsque vous savez qu'elle existe, vous pouvez vous concentrer sur une autre partie de la « réalité » que vous n'aviez probablement jamais remarquée auparavant.



La même chose s'applique à votre vie. Vous pourriez avoir vécu avec des indices indiquant comment être plus riche, mais vous ne les avez pas vus parce que vous n'y prêtez pas attention.

Vous pouvez changer n'importe quand de point de vue, c'est aussi simple que changer la direction dans laquelle regardent vos yeux lorsque vous conduisez. Vous pouvez diriger le véhicule dans une direction différente. Vous pouvez prendre conscience de votre « réalité », de votre situation actuelle, puis avancer vers l'endroit où vous vous rendez, même si vous ne connaissez pas la route exacte se trouvant entre vous et la destination. Vous serez en mesure de vous y rendre puisque, aussitôt que vous vous concentrez sur la destination, votre cerveau se focalisera sur la découverte d'indices nécessaires à transformer ceci en réalité.

Lorsque vous changez de voie, que vous vous arrêtez à

un feu ou à une station-service, que vous prenez une déviation, vous commencez à vous plaindre : « Je n’y arriverais jamais, je dois faire un détour, j’ai dû m’arrêter pour recharger la batterie, il y avait un feu rouge. Je suis bloqué, je n’arriverais jamais à rien, je ne peux pas m’y rendre, ça semble si difficile. J’ai pris une déviation, donc je ne pourrais pas réaliser mes rêves, la vie est si difficile. Je ne suis pas assez bon pour y arriver ». Il serait très étrange que vous ne commenciez pas à vous dénigrer vous-même et à croire que vous ne le méritez pas parce que vous avez fait un détour.

Le même jeu de croyances vous empêche d’atteindre vos objectifs dans la vie quotidienne. La même sorte de croyances restrictives qui, si vous faites un détour, que vous avez à vous arrêter pour apprendre quelque chose ou affronter un problème, vous pousse à penser que vous ne réussirez pas.

Les obstacles à votre réussite peuvent être perçus de la

même façon. Vous pouvez soit rester pétrifié devant ou décider qu'ils sont trop gros pour vous, soit changer de voie, faire un détour et les reconnaître simplement pour ce qu'ils sont : de simples obstacles.

Si vous pensez et si vous associez le résultat final à une bonne sensation, le cerveau prendra ceci pour un ordre de survie. Il placera toute son énergie dans la découverte des chemins qui vous y conduiront.



## 2 APPRENDRE À PARLER LE MÊME LANGAGE QUE VOTRE CERVEAU

### **Vous communiquez en permanence**

La **communication** (du latin « *communis* », signifiant *partager*) est l'activité permettant de transporter des [informations](#) par l'échange de pensées, de messages ou d'informations à l'aide de la parole, de signaux, du visuel, de l'écriture ou du comportement.

Le processus de la pensée est, principalement, un processus de communication avec vous-même. Lorsque vous pensez, vous traitez surtout les informations en utilisant des mots.

Soyez précis dans votre communication. Plus votre objectif est précis, plus votre cerveau est focalisé et meilleures sont vos chances d'atteindre ce que vous voulez. L'esprit balayera votre environnement à la recherche de preuves de ce que vous croyez, à la recherche d'indices vous permettant d'obtenir ce que vous voulez.

### **Devenir votre propre agent de voyage**

Plus votre objectif est précis, plus le cerveau apportera précisément les informations dont vous avez besoin pour vous rendre vers votre destination.

Pensez à la démarche nécessaire pour trouver votre prochain lieu de vacances. Vous pouvez penser grand ou petit : pas une maison (c'est négatif, mais décrit au moins un endroit où vous aimeriez vous rendre), un endroit ensoleillé (ce qui est la moitié de la planète), peu coûteux, proche de chez moi, accessible en voiture, en avion ou en train.

Chacun de ces détails rend votre objectif plus clair et trouvable.

Disons que vous allez voir un agent de voyage et que vous lui demandez une destination de vacances. Il vous demanderait où vous voulez aller.

Si vous répondez « Partout sauf à la maison », il vous demanderait d'être plus précis, et ainsi de suite jusqu'à ce que vous choisissiez un endroit précis, un prix, des dates...

Votre cerveau est votre agent de voyage en ce qui concerne vos buts.

Poser la bonne question est une des principales étapes qu'il vous faut comprendre pour reprogrammer votre cerveau.

Vous pourriez avoir utilisé un langage que votre esprit ne

comprend pas.

**Reformuler votre pensée.**

Voici une liste de questions que vous voudrez utiliser à l'avenir lorsque vous faites face à une situation difficile :

Comment puis-je résoudre ce problème ?

Que sais-je déjà que je peux utiliser pour me sortir de ceci ?

Où puis-je apprendre comment les autres s'en sont sortis ?

Comment me sentirais-je lorsque j'aurais résolu ce problème ?

Fais-je ceci pour les bonnes raisons ? Définissez les bonnes raisons.

À qui essayé-je de plaire en restant dans ce problème ?

Mes actions fonctionnent-elles de concert avec mes valeurs internes ?



À mesure que vous reprogrammez votre cerveau et que vous levez les obstacles, vous améliorez la communication entre votre conscience et votre subconscient. Il y a moins de frictions et d'interférences.

Le flux de vos pensées se fait moins heurté, ce qui améliore votre accès à votre « centre de commandement » et vous permet de donner des directions précises sur l'endroit où vous souhaitez vous rendre.

Si votre subconscient a conservé des croyances contraignantes, il les lancera contre votre conscience, ce qui, à son tour, créera des frictions entre les deux et fera que vous vous sentirez bloqué.

## **Le cerveau ne comprend pas les ordres négatifs**

## IL NE COMPREND PAS LES ORDRES NÉGATIFS

Si je vous demandais de ne surtout pas penser à un éléphant rose, vous commenceriez certainement à penser à un éléphant rose. Si je vous demandais de ne pas penser à votre voiture, vous commenceriez à penser à votre voiture. Si je vous demandais de regarder autour de vous et de ne surtout PAS trouver quelque chose de bleu, il vous serait difficile de ne rien trouver de bleu. Si je vous disais de regarder rapidement autour de vous et de trouver quelque chose de rouge dans la pièce, il y a très peu de chances pour que vous trouviez quelque chose de bleu.

Il a été prouvé que si vous donnez un ordre négatif à votre esprit, l'esprit tiendra compte de l'aspect positif du commandement.

L'esprit ne comprend pas « Je ne veux pas ». Il acceptera ce qui arrive en tant qu'ordre et trouvera des preuves pour vous aider à vous rendre dans cette direction. Si vous ne voulez absolument pas prendre de poids, devinez ce qui se

passera ?



### 3 LA PUISSANCE DE LA CROYANCE

« Vos croyances et vos habitudes sont source de 96 % à 98 % de vos pensées, actions et émotions, qui équivalent à vos résultats ». John Assaraff.

Notre perception du monde est, avec le temps, renforcée par les preuves que nous avons décidé d'accumuler pour construire nos croyances.

Une croyance débute avec une signification que nous avons donnée à un événement présent ou passé. Cette signification est forgée et, avec le temps, nous associons un événement externe avec son résultat final. La signification n'existe pas « au-dehors » sans notre implication directe. Le même événement peut posséder une grande variété de significations en fonction de qui en est témoin.

La signification n'existe que dans l'esprit. Elle est interne et elle consiste en l'appréciation, l'évaluation des informations qui sont traitées. Nous connectons un événement à un résultat ou à une émotion.

Comme nous l'avons expliqué auparavant, la partie du cerveau qui nous aide à faire ceci est très ancienne et ne peut que généraliser. Nous tirons des conclusions basées sur notre expérience passée et nous nous attendons à ce que les événements qui débutent de la même manière se terminent de la même manière.

Nous avons besoin que la signification donne un « sens » au monde et le fasse tenir debout. Notre pensée ne pourrait pas traiter les milliards de morceaux d'informations disponibles et recommencer à chaque fois de zéro. Nous nous souvenons pour pouvoir apprendre et nous adapter. Nous donnons du sens pour développer un fondement de base à notre compréhension du monde et, ainsi, ne pas

avoir à penser, à chaque fois, à trop de choses (que nous avons déjà vécues). Une fois que vous vous êtes brûlé la main sur la cuisinière, vous faites de votre mieux pour ne pas trop l'approcher.

Donner du sens et créer des croyances est nécessaire jusqu'à un certain point et c'est important pour notre santé mentale ainsi que pour notre développement. Nous devons convertir toutes les informations que nous recevons du monde extérieur en une base quelque peu organisée sur laquelle nous pouvons construire.

Notre « réalité » ne constitue pas l'ensemble de la « véritable réalité ». Nous pourrions n'être pas capables de « calculer » ou de faire face à toutes les informations que contient la réalité. Notre cerveau supprime systématiquement la majorité des informations et décide de ne conserver que ce qu'il « pense » important à notre survie.

En plus de l'importance évidente de notre corps physique, nous décidons ce qui est important à la survie de notre intellect en :

Nous aimant nous-mêmes

Choisissant nos croyances

Choisissant nos objectifs

### **Se débarrasser des blocages mentaux et des pensées négatives**

Le cerveau fonctionne comme un radar trouvant, autour de nous, des preuves de la vérité dans laquelle nous croyons, pour supporter la signification que nous lui avons donnée. Ceci, en général, nous aide à nous sentir plus confiants et assurés que nous allons dans la bonne direction.

Notre esprit traite les informations saisies autour de nous et les généralise. Par cette simple action, la majorité de la



« réalité » est effacée pour correspondre à notre modèle de croyance. La signification que nous donnons à la « réalité » devient notre réalité. Notre perception crée cette réalité que nous croyons vraie.

Nous faisons tellement confiance à notre perception et à notre « réalité » que nous nous engagerions dans des disputes, et même des guerres, pour prouver que nous avons raison.

« Il sourit, donc il m'aime bien », « J'ai fait une erreur, donc je suis stupide. »

### **D'où viennent nos croyances**

Il faut comprendre l'importance des croyances dans votre vie. Les croyances sont ce qui crée votre réalité. Votre réalité est un mélange de réalité objective « du dehors » et de votre perception de la réalité.

Cette perception est créée par le sens que vous donnez aux événements qui surviennent dans votre vie.

Cette signification dépend, en partie, des croyances en lesquelles vous avez l'habitude.

L'échec vous aide à apprendre à vous adapter, à corriger votre cap et à persévérer. Ces trois choses seules vous aideront à développer vos croyances.

Lorsque vous êtes un enfant, votre esprit est semblable à une éponge et vous acceptez ce que vous entendez, de sources en qui vous faites confiance, comme des « vérités » sur lesquelles vous jugerez votre avenir.

**La même chose qu'un éléphant**

Pour entraîner un éléphant à être docile et à ne pas s'enfuir, le dresseur attachera une grosse corde à son pied, ancrée très profondément dans le sol. Le bébé éléphant utilisera sa puissance pour s'en dégager. Avec le temps, il apprendra que la corde est plus forte que sa volonté et il renoncera à combattre.

La croyance ancrée dans l'esprit de l'éléphant est tellement puissante que même lorsque l'éléphant grandit et même s'il pourrait arracher assez facilement la corde (qui, désormais, a beaucoup rétréci par rapport à sa taille) et s'enfuir, il restera enchaîné. Il croit toujours que la corde est la plus forte.

Si vous regardez le comportement d'animaux sauvages qui ont été enfermés depuis qu'ils sont très jeunes dans de petites cages, vous pouvez également constater la puissance de la croyance. Lorsqu'ils sont relâchés dans la nature, ils continueront à marcher en long et en large sur une très courte distance, comme s'ils étaient toujours emprisonnés dans leurs cages.

La plupart des gens possèdent des attitudes similaires en ce qui concerne la réussite. Ils sont emprisonnés dans leurs croyances autodestructrices et autocontraignantes.

Afin de changer le comportement d'un animal, il est lentement ré entraîné et accompagné pas-à-pas hors de ses limites, pour que la nouvelle croyance puisse être acceptée par le cerveau en tant que nouvelle réalité.

## **Superstitions**

Les superstitions sont les croyances acceptées par un groupe. Elles varient en fonction de la région du globe, des traditions...

Les superstitions peuvent vous toucher plus ou moins, en fonction de la famille dans laquelle vous avez été élevé. Les

superstitions peuvent nous apprendre des choses à propos des croyances pouvant être acceptées par un groupe de personnes qui peuvent être les membres de votre famille. Il existe des superstitions communes, telles que « la malchance du vendredi 13 » ou « la chance du mardi 13 ».

Ce que nous pouvons apprendre des superstitions est qu'elles existent également dans le microformat des croyances restrictives de groupe à l'intérieur des familles.

Lorsque vous êtes enfant, vous grandissez avec ces croyances contraignantes et, puisqu'elles proviennent des gens en qui vous avez le plus confiance, sur lesquels vous comptez, ces croyances seront celles qui sont le plus profondément ancrées.

Écoutez vos parents lorsqu'ils parlent d'argent, de santé, de bonheur ou des relations. Vous obtiendrez de nombreuses idées relatives aux croyances dans lesquelles vous avez été élevé. Ainsi, vous reconnaîtrez mieux les croyances

autorestrictives dans lesquelles vous avez été endoctriné dès le plus jeune âge. Vos parents ne vous voulaient aucun mal. Ils répétaient simplement ce qu'ils avaient appris de leurs parents lorsqu'ils étaient enfants ; des parents qui répétaient eux aussi la même chose...

Vous pouvez vous libérer de modèles et la première étape consiste à questionner les gens autour de vous pour mettre en lumière les croyances dans lesquelles vous avez été élevé.

Vous serez ensuite en mesure de transformer chaque croyance, une à la fois, en des croyances valorisantes et positives à propos de l'argent, des relations, de vous..

Deux principales sources de croyances :

Celles endoctrinées par vos parents, votre famille, vos éducateurs.

Celles apprises de l'expérience, lorsque vous avez ajouté du sens à un événement.

## **Différentes perceptions de la réalité**

« Le système nerveux central est incapable de faire la différence entre les expériences réelles et celles que vous imaginez. » Zig Ziglar.

Avez-vous déjà essayé un manège dans un cinéma 3-D ou 4-D. Vous êtes attaché à un siège et vous regardez un film en 3-D. À mesure que le film se déroule, votre siège se déplace en fonction du mouvement du film. Vous pouvez tomber d'une falaise, voler, vous trouver dans les montagnes russes. Pour ceux d'entre vous qui ont déjà vécu ceci, vous savez que votre estomac se déplaçait également pendant le film. Comme si vous tombiez, votre corps le ressentait bien que vous n'ayez pas bougé d'un centimètre.

Fondamentalement, le corps réagissait à la « réalité », modifiant votre perception en raison de la croyance en ce que vous voyiez et de l'idée de la manière dont votre estomac réagirait si vous tombiez. Votre esprit donnait du sens à cette expérience et modifiait toutes vos réactions corporelles.



Pour totalement comprendre combien nos croyances créent notre réalité et possèdent un énorme impact sur nos vies, je partagerai quelques histoires portant sur les incroyables croyances.

La vieille femme ou la jeune femme :



Un visage ou une femme près d'un arbre :



Arbres ou visage :



Vous remplissez les blancs :

La plupart d'entre nous sont familiers avec les différentes images pouvant être vues différemment en fonction de votre perception. La perception de la réalité crée votre croyance.

Jetez un œil à ce paragraphe. Pouvez-vous lire ce qu'il veut dire ?

Je ne pouvais pas croire que je pourrais vraiment  
comprendre ce que je lisais. En utilisant l'alphabet  
pauvre de l'espéranto, une étude de l'Université de  
Cambridge, l'ordre des lettres dans un mot n'a pas  
d'importance, la seule chose importante est que la première  
et la dernière soient à la bonne place. Le reste peut être  
dans un désordre total et vous pouvez toujours lire sans  
problème. C'est parce que le cerveau humain ne lit pas  
chaque lettre elle-même, mais le mot comme un tout.

Énnotnat, non ? Oiuas et j'ai tjouours pnseé que  
l'orphogthrae étiat ipomrantt ! Vyeoz si vos aims pveeunt  
éaleemngt lrie ccei.

Toutes les lettres ont été désordonnées (mélangées). Seules  
la première et la dernière lettre de chaque mot se trouvent  
à leur place.

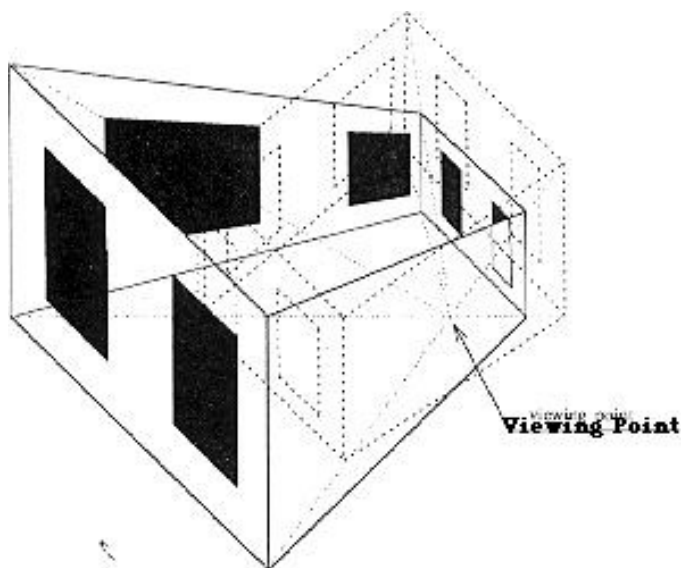
La chambre d'Ames :

C'est une pièce spécialement conçue pour créer une  
étonnante illusion d'optique qui fonctionne à tous les  
coups. Elle continue même à vous tromper après que  
vous soyez au courant du trucage.



Même si l'homme de droite semble beaucoup plus grand que l'homme de gauche, tous trois sont de même tailles.

Lorsque les hommes se déplacent d'un côté à l'autre de la pièce, leur « taille change ». C'est à n'y rien comprendre. Même si nous savons rationnellement que ce n'est pas possible, nous ne pouvons toujours pas l'omettre.



La chambre est construite selon un angle qui crée l'illusion optique de tailles différentes. Nos esprits ont

tellement l'habitude de voir des pièces carrées, avec des murs parallèles, que nous ajustons les personnes en fonction de notre modèle de croyance. Notre perception de la réalité est totalement altérée par notre croyance que tous les murs de toutes les pièces sont parallèles.

Dans ce cas, la pièce possède une forme trapézoïdale, le sol est légèrement plus élevé d'un côté. La chambre n'est pas carrée, mais notre esprit le croit. Vous pouvez regarder la photo ci-dessus autant de fois que vous le voulez, en sachant que vos yeux vous mentent et, pourtant, vous ne changerez pas votre 'point de vue'.

Certaines croyances sont si puissantes que même lorsque vous savez qu'elles sont fausses, vous ne pouvez pas ne pas vous laisser abuser. La plupart des illusionnistes fonctionnent en utilisant les présomptions que vous avez à propos de la réalité.

La Chambre d'Ames modifie la réalité que nous percevons. Vous voyez dans la pièce quelque chose qui n'y ait pas vraiment. L'homme n'est pas vraiment immense, ni petit. Vous savez que ça ne peut pas

exister, mais, vous les voyez toujours ainsi. Votre croyance au sujet de la manière dont sont construites les pièces altère la manière dont vous percevez la réalité. Et votre croyance est telle que vous changez la réalité « vraie » relative à la taille de ces gens pour l'adapter à votre croyance.

C'est un exemple de la puissance de l'endoctrinement.

### **Croyances incroyables**

Afin de totalement comprendre combien nos croyances créent notre réalité et combien elles ont un énorme impact sur nos vies, je partagerai quelques autres histoires sur des croyances incroyables qui ont marqué la vie de certaines personnes.

Certaines croyances évidentes sont marquées de graves dysfonctionnements neurologiques ou des croyances qui conduisent à des maladies pathologiques telles que les phobies (assimiler la hauteur avec la mort, par exemple), des comportements maniaques (croire que les mains sont sales, peu importe combien de fois vous les lavez), la paranoïa (croire que tout le monde est ligué

contre vous) et d'autres formes telles que les douleurs fantômes (sentir une démangeaison ou une douleur dans un membre du corps amputé).

Certaines croyances générales ne nécessitent pas de grandes discussions, comme le fait que certaines personnes suivront, en général, les ordres donnés par quelqu'un portant un uniforme plus fréquemment et jusqu'à un niveau plus approfondi que ceux donnés par une personne n'en portant pas. Une croyance commune consiste à penser que ce qui est plus onéreux est de meilleure qualité. Beaucoup croient que les gens qui sont riches le sont devenus de manière malhonnête.

Il existe les croyances du passé que nous oublions parfois : que la Terre est ronde, que personne ne peut faire voler un cylindre métallique, que les bateaux, pour flotter, doivent être fabriqués en bois, que personne ne pourra jamais aller sur la lune, que l'électricité n'existe pas parce que nous ne pouvons pas la voir.

Certaines personnes se retrouvent incarcérées ou sont tuées pour des croyances et des théories divergentes.



Lorsque Marconi a parlé d'ondes radio, il a été envoyé dans un asile psychiatrique par les membres de sa famille, pour « son propre bien ».

Réfléchissez-y : combien de choses croyons-nous totalement aujourd'hui seront révolutionnées dans quelques années ? En une génération, nous avons découvert les ordinateurs, les téléphones mobiles, l'Internet, les implants, les vitamines, les chirurgies au laser ; tant de choses que nos parents ne croyaient pas possibles.

Je veux partager des histoires ordinaires, que chacun d'entre nous peut avoir vécues et qui mettront en lumière la puissance de notre système de croyances.

### **Le placebo :**

L'industrie pharmaceutique utilise la puissance de la croyance depuis bon nombre d'années en utilisant la pilule placebo.

La pilule placebo n'est rien d'autre qu'un composé de blé blanc. Elle « ressemble » à un médicament et elle

est souvent utilisée lors des tests d'un nouveau type de remède. Certains patients reçoivent les médicaments prescrits et d'autres reçoivent le placebo, pensant qu'ils prennent le véritable médicament. Ainsi, les effets de la véritable médication peuvent être prouvés comme étant efficaces ou non en les comparant avec les résultats de patients n'ayant pas utilisé cette médication.

Toutefois, quelques patients tireront parti du médicament, même lorsqu'ils utilisent la pilule placebo. Indubitablement convaincus de l'efficacité de la médication, ils montreront des signes d'amélioration. Certains patients qui souffrent d'hypocondrie (la peur d'être malade) reçoivent souvent des médicaments placebo et obtiennent des résultats similaires. Le patient croit qu'il est toujours malade. La croyance subit la contre-attaque de la croyance d'être guéri par la médication.

### **L'équipe de basketball :**

Certains scientifiques ont testé la puissance des croyances mentales en comparant les résultats obtenus

lors de la pratique d'un sport comparés à ceux tirés d'un entraînement.

Des étudiants du même âge ont été choisis aléatoirement pour former trois équipes de basket séparées. Le premier groupe a reçu pour consigne de tirer au panier chaque jour pendant un certain temps. Il a été demandé au deuxième groupe d'imaginer mentalement qu'ils tiraient au panier pendant la même durée. La troisième équipe ne ferait rien.

Après un certain temps, ils ont été présentés devant un comité formé d'experts pour voir quels résultats se manifesteraient après l'entraînement. Évidemment, le troisième groupe n'a montré aucun progrès. Ce qui était beaucoup plus impressionnant est le fait que le premier et le deuxième groupe ont affiché des résultats similaires. Le groupe d'étudiants qui s'était entraîné quotidiennement et celui qui n'avait fait que l'imaginer réussissaient une quantité très identique de paniers.

L'esprit ne distingue pas l'entraînement réel ou imaginaire. Par conséquent, lorsque vous imaginez une

fin pour votre histoire ou un résultat final pour un objectif, l'esprit s'exerce sur cette croyance et vous finirez par obtenir le résultat. Lorsque vous vous entraînez à obtenir un résultat positif, l'esprit suivra votre exemple et renforcera cette croyance.

Si vous regardez les champions olympiques en compétition, vous constaterez que, juste avant de commencer à s'exécuter, ils sont souvent assis, sans bouger, les yeux clos, dans un état méditatif. Pendant ces moments de silence, ils passent en revue chaque mouvement qui les mènera vers la médaille d'or.

### **L'homme gelé :**



Cette histoire vraie prend place à bord d'un grand bateau de pêche prêt pour une traversée transatlantique. Tout le monde est occupé à travailler d'un bout à l'autre du navire pour le préparer.

Peu de temps après le départ, un nouveau membre de l'équipage marche dans un énorme congélateur vide, de la taille d'un petit conteneur.

Alors qu'il entre, les grandes portes se ferment derrière lui et il se retrouve emprisonné. Il essaie désespérément de sortir, mais en vain. Il crie et hurle, mais personne ne l'entend.

Après quelques heures, il prend conscience de l'horreur incroyable de sa situation. Si personne ne le trouve, il va geler à mort.

Il commence à sentir le froid s'insérer dans ses bras et ses jambes, donc il s'enroule de tout ce qu'il peut trouver. Il trouve également un morceau de papier sur lequel il commence à écrire ses derniers vœux et les sentiments qui l'assaillent alors qu'il meurt lentement de froid. Avec énormément de détails, il décrit ses sentiments jusqu'à finalement s'évanouir.

Il a été retrouvé quelques jours plus tard par un autre membre de l'équipage, mort gelé.

Ce qui a le plus ébahi le capitaine et l'équipage, ainsi que quiconque ayant évalué la condition de l'homme mort, c'est qu'il est mort gelé. Mais le congélateur n'était pas allumé.

Cet homme est mort de sa propre croyance que le congélateur était en route et que le froid était assez puissant pour tuer quelqu'un.

### **La femme aveugle qui pouvait voir**

Caroline Casey a grandi en voulant devenir pilote de course et en rêvant de chevaucher des éléphants comme Mowgli dans « Le Livre de la Jungle ».

Pendant de nombreuses années, elle a accompagné sa sœur chez l'ophtalmologiste pour l'encourager à voir un spécialiste à propos de sa condition. Pour apporter son soutien psychologique à sa petite sœur, elle se faisait également ausculter par le médecin.

Alors que son seizième anniversaire approchait, le spécialiste a déclaré à Caroline ce qu'elle avait demandé en cadeau. Elle a répondu, très joyeusement, qu'elle allait obtenir son permis de conduire puisque tout ce dont elle n'avait jamais rêvé était de devenir pilote de course.

Le médecin l'a regardée avec beaucoup de peine puis a demandé à sa mère : « Lui avez-vous dit ? »

Caroline était née cliniquement aveugle, mais ses parents avaient décidé de l'élever comme un enfant possédant une parfaite vision. Caroline, pensant qu'elle était « normale », a traversé le système scolaire sans jamais penser qu'elle possédait un handicap visuel.

Sa croyance était telle que, ne sachant pas ce qu'est une vie sans la « vue », elle s'en est accommodée et vivait comme les autres.

Sa jeune sœur était, en fait, celle qui voyait très bien et qui allait chez le spécialiste pour accompagner Caroline.

### **Le miraculé :**

Le 10 mars 1981, Morris Goodman a grimpé dans son avion sans savoir que, ce jour-là, sa vie changerait radicalement et pour toujours.

Son avion s'est écrasé, le laissant totalement paralysé. Les médecins pensaient qu'il mourrait de ses blessures parce que son cou avait été brisé en deux endroits.

Morris Goodman a fait quelque chose d'incroyable. Il a décidé qu'il allait sortir de l'hôpital quelques mois après, puis remarcher.

Personne ne pouvait y croire puisque cette « réalité » montrait que sa condition était la pire qui puisse exister. Il ne pouvait pas respirer, boire ni parler seul. Il pouvait seulement cligner des yeux.

Il n'a pas laissé la science ni la médecine changer sa croyance. Il a décidé qu'il allait marcher. Grâce à la force de sa volonté et de sa croyance qu'il pouvait le faire, il a commencé son processus de récupération.

Neuf mois plus tard, il marchait hors de l'hôpital.

## **Plasticité neuronale**



Beaucoup de scientifiques pensaient, et pendant de nombreuses années, qu'une fois le cerveau définit d'une certaine manière, il ne pouvait plus changer.

Récemment, de nouvelles recherches ont montré que le cerveau peut, en réalité, changer et être modifié. C'est ce qui s'appelle « plasticité neuronale ». Le cerveau peut changer sa structure. Ce que vous pensez et imaginez peut changer la structure de votre cerveau. Le chemin utilisé par votre système de croyances peut être modifié et vous avez la possibilité de créer de nouveaux chemins qui mèneront à de nouvelles manières de penser. Cette découverte signifie que vous n'êtes pas « profondément établi » dans votre système de croyances. Il peut être modifié. Vous pouvez reprogrammer votre cerveau en direction de la réussite.

Dans son livre, « *The brain that can change itself* » (Le cerveau qui se change lui-même), le docteur Norman Doidge explique que les pensées sont l'exercice que vous réalisez avec votre cerveau et qui allumera et éteindra certains gènes. À l'intérieur des cellules

nerveuses qui, ensuite, produiront des protéines qui induiront le changement de la structure du cerveau.

De nouveau, imaginez que vous creusez pour que l'eau s'écoule dans une certaine direction.

### **Modifier une croyance à la dure**

J'ai suivi un séminaire dans lequel il nous était demandé d'attacher un élastique à notre poignet et d'utiliser sa force pour induire l'idée de douleur et abandonner notre croyance restrictive.

La seule chose positive que j'ai tirée de l'expérience était de réaliser combien de fois une croyance contraignante passe dans votre tête. J'ai également vu que de nombreuses personnes sont prêtes à faire n'importe quoi pour se débarrasser d'une croyance, même induire en eux de la douleur : certains avaient des blessures assez graves sur leurs poignets à la fin du séminaire.

Nous sommes également passés par une phase (vers la fin), où nous devons briser une flèche dont la pointe se trouvait sur notre gorge, pour nous libérer des peurs que nous avons. Cela a-t-il fonctionné ? Pas si sûr.

Marche-t-on dans le feu pour la même raison ? Pour changer la croyance vers le fait que nous sommes capables de faire n'importe quoi parce que nous pouvons marcher sur des braises ? De nouveau, je ne suis pas convaincu.

D'un autre côté, je vais vous donner des méthodes avérées pour modifier vos croyances et vous débarrasser de vos peurs, sans douleur.

### **Dopamine : l'assistant naturel pour créer de nouveaux chemins**

Au lieu d'utiliser la force pour changer vos croyances, vous pourriez être bien plus efficace en utilisant le plaisir. Lorsque vous libérez de la dopamine dans votre système, vous aidez à renforcer le nouveau chemin que vous essayez de créer.

La dopamine est un neurotransmetteur chimique sécrété lorsque vous vous sentez bien, spécialement après un rapport sexuel. Certaines études ont également montré que le cerveau sécrète de la dopamine lorsque vous écoutez de la musique agréable ou que vous vous sentez bien en faisant certaines activités. La dopamine est connue pour avoir un effet dirigé sur l'apprentissage, un apprentissage « basé sur la récompense ».

L'inconvénient de la dopamine est que vous devez être conscient que, lorsque vous pensez et que vous regardez constamment des images induisant l'activité de votre zone de plaisir, vous avez beaucoup de chances d'associer le plaisir avec ces images. Ceci peut être très destructeur lorsque, par exemple, vous prenez plaisir à regarder un film d'horreur, un film violent ou basé sur un désastre. Vous aurez également plus de chances de développer des chemins neurologiques là où la violence, le crime et la destruction sont « qualifiés » de « bons pour vous », parce que ces images vous donnent du plaisir et que votre esprit pourrait rechercher activement de telles expériences dans votre vie

quotidienne. N'oubliez pas que votre cerveau veut ce qui vous rend heureux.

## **Valoriser une croyance**

Pour exister et être inscrite dans nos esprits, une croyance a besoin d'un gros « OUI », d'une preuve et d'un témoignage.

Nous croyons fermement que nos croyances sont vraies et réelles. Vous vous disputerez avec les gens pour prouver que vous avez raison, parce que vous le croyez vraiment. Vous choisirez un certain chemin de vie parce que vous êtes certain, en fonction de votre expérience, que c'est le « bon » et que les gens en qui vous avez confiance (vous croyez ce qu'ils disent) vous l'ont dit.

Cette compréhension vous aidera à changer vos croyances et à reprogrammer votre cerveau. Dès que vous doutez, vous sapez la croyance qui vous mènera vers la réussite. Pour changer une croyance, vous devez

apporter assez de preuves pour la transformer en une nouvelle « réalité ».

Lorsque vous pensez à vos croyances les plus importantes, vous êtes sérieux. Si quelqu'un défiait une de vos croyances, vous hausseriez le ton, sinon de manière externe, mais à l'intérieur. Si vous voulez stopper une croyance, une excellente méthode consiste à la ridiculiser, en utilisant un ton de voix interne qui la fait paraître ridicule. Vous pouvez également le dire à haute voix, l'écrire ou changer sa signification.

La répétition a fait que vos croyances ont gagné en puissance. En répétant la même pensée, vous lui avez donné de la crédibilité, même si répéter un mensonge ne le rend pas vrai. Vous utiliserez la même répétition lorsque vous voulez changer une croyance, en répétant ce que vous voulez croire comme vrai.

Posant ainsi les nouvelles lois qui vous guideront et avançant en direction de la réussite.

Nous ne sommes pas « câblés » pour l'échec, vous pouvez modifier les branchements de votre cerveau en changeant vos croyances.

## **Quand les croyances posent problème**

Les croyances, comme nous l'avons expliqué, sont essentielles à notre survie. Habituellement, elles nous aident à nous investir et à nous conduire vers des objectifs plus élevés.

La majorité de nos croyances ont été développées au cours de l'enfance. Elles ont été créées par nos parents et nos éducateurs. Dans notre cerveau ancien, nous comprenons que nos vies dépendaient de ces soutiens et, par conséquent, nous avons besoin d'eux pour notre survie. Nous plaçons toute notre confiance en leurs enseignements et leurs croyances ont un impact puissant sur les nôtres.

Dans la plupart des cas, le problème survient lorsque le système de croyances des parents ou des éducateurs a

été abîmé ou endommagé. Si celui qui prend soin de vous croit qu'il est bon d'enseigner un comportement à l'aide de la force et de la brutalité, les enfants le croiront également. Et l'enfant, ne comprenant tout d'abord pas pourquoi il est brutalisé, lui donnera une signification : il est coupable de quelque chose d'impardonnable et il portera cette culpabilité pendant très longtemps. L'enfant pourrait associer la critique, la brutalité (en action ou en mots) à un manque d'amour et associer ceci au fait de n'être pas assez bon, assez méritant.

## **La puissance des mots**

Les pensées sont principalement créées par les mots. Nous pouvons utiliser ces mots pour recréer nos modèles de pensée.

Vous savez maintenant que les mots créent notre pensée, créent nos croyances et, par conséquent, notre « réalité ». Les mots sont purement symboliques et intimement formés d'associations du réel « au-dehors »



et de sa représentation symbolique (un mot) à l'intérieur de notre tête. Nous ne possédons pas un vocabulaire assez large pour décrire l'ensemble de la réalité. Nous généralisons également en utilisant nos mots et nous en dénaturons certains. Nous formons des hypothèses et nous leur donnons du sens, nous créons de la croyance.

**« L'argent est la racine de tout mal ».**

Puisque nous créons nos pensées, nous possédons le pouvoir et la capacité de les changer. En modifiant nos pensées, nous pouvons déplacer notre perception vers une nouvelle « réalité » que nous n'avions pas encore remarquée. Nous changeons nos croyances et nous remarquons lentement des indices qui soutiennent cette nouvelle croyance. En accumulant les indices, nous possédons assez de preuves pour créer une nouvelle réalité.

Choisissez soigneusement vos croyances parce qu'ils deviendront votre réalité.

En ce qui concerne les croyances nous ayant été endoctrinées dans notre enfance, ou plus tard, vous apprendrez quelques méthodes qui vous aideront à vous débarrasser de celles qui sont contraignantes.

En changeant une croyance, nous changeons la manière dont nous percevons la réalité, ce qui est ou non important, ce que nous pensons être en mesure d'accomplir ou non. En changeant une croyance, nous changeons notre « réalité », nous changeons notre avenir.

Les croyances ont des conséquences puissantes puisqu'elles sont la carte que nous avons créée pour décider à quoi ressemblera notre futur. Il est très important de comprendre que vos pensées sont faites pour changer vos croyances à propos de vos capacités et votre compréhension des comportements des autres envers vous, ceci afin de créer une nouvelle « réalité » basée sur ce que vous voulez réaliser dans la vie.

## Deuxième partie

Donner un coup de fouet à votre puissance  
cérébrale

Reprogrammez votre cerveau pour le succès

## 1 À DONNÉES INEXACTES RÉSULTATS ERRONÉS

Pour donner un coup de fouet à votre puissance cérébrale, nous devons supprimer toutes les âneries s’y trouvant.

Ce que je veux dire est que vous devez libérer de l’espace en vous débarrassant des croyances autorestrictives qui y sont bloquées, comme de la poussière grasseuse. Il est temps de nettoyer votre esprit.

Vous verrez combien il est simple de se débarrasser des déchets que vous avez empilés depuis des années dans votre cerveau.

Premièrement, vous devez réaliser que la majorité des choses que vous pensez sont des répétitions des mêmes pensées.

Une manière de nettoyer les déchets consiste à les mettre par écrit. Lorsque vous sortez vos pensées et que vous les mettez sur papier, en les écrivant à la main (sans utiliser d'appareil de dactylographie), c'est comme si vous déchargiez un camion. L'esprit se répète parfois pour s'assurer que vous n'oublierez pas quelque chose de très important pour votre survie. Il a ajouté, par erreur, « Je suis stupide » ou « Je suis gras » à la pile des croyances qui sont importantes pour que vous vous sentiez en sécurité et le répète également, constamment.

Lorsque vous le mettez sur papier, l'esprit sent qu'il peut le laisser aller un peu plus, puisque vous en avez pris note. Il n'a pas à s'en souvenir autant. Et aussi, en les écrivant, vous pourrez vraiment voir quels genres de démons vous affrontez. Vous remarquerez que certains d'entre eux sont inoffensifs et minuscules.

Asseyez-vous, prenez du papier et un crayon et écrivez toutes les pensées qui vous passent par l'esprit. Continuez pendant une semaine. Faites-le, en commençant dès maintenant.

Pourquoi une semaine ? Parce que votre cerveau a besoin de temps pour changer son système de fonctionnement. Vous commencerez à vous décharger, mais peu de choses sortiront. Le cerveau s'accroche aux pensées, pas habitué à posséder une autre méthode pour y faire face. À mesure que vous commencez à écrire régulièrement ce que vous avez à l'esprit, votre cerveau se réajustera et vous donnera plus des choses qu'il retient.

Les pensées profondément ancrées au fond de la pile de déchets ne feront pas surface naturellement au départ. Vous devrez réellement vider chaque couche pour arriver au fond du tas. En faisant cet exercice, vous vous sentirez de plus en plus léger. Vous avez répété certaines phrases si souvent que vous pensiez avoir beaucoup de pensées en circulation et que votre esprit était plein. Plus vous en mettez par écrit, moins vous

sentirez d'obstruction. Vous remarquerez l'apparition de nouvelles idées fraîches et brillantes.

Pour accélérer le processus, je vous suggère de rester dans une pièce où vous ne serez pas dérangé pendant au moins dix minutes, dans le silence total. Le vide créé par le silence poussera les voix intérieures à sortir. Il est scientifiquement connu que tous les espaces vides attirent de la matière pour les remplir. Le silence sortira les mots de votre esprit pour le remplir.

Lorsque vous écrivez vos pensées, vous remarquerez parfois qu'elles sont insensées. Ce sont des petits morceaux de vieux processus mentaux qui étaient bloqués dans votre esprit sans aucune raison. Ce processus est très similaire au fait de vider le disque dur de votre ordinateur et à le défragmenter pour faire de la place pour d'autres programmes et d'autres projets.

Vous sortirez également beaucoup de déchets en mettant par écrit vos croyances contraignantes et les pensées négatives qui tournent dans votre cerveau



comme des vautours attendant se régaler de n'importe quels résultats positifs souhaités.

## **Creusez**

Lorsque vous étiez enfant, votre cerveau était constitué de milliards de différentes connexions neurologiques. Le nombre immense de chemins est fondamental pour apprendre et créer une tonne de possibilités d'expansion. Pourtant, il est très difficile de fonctionner avec tant de connexions.

Vous pouvez remarquer que l'enfant a des problèmes à focaliser ses yeux dans une seule direction ou à être très mobile. Il est bloqué par ses capacités accablantes.

En apprenant, l'enfant va se débarrasser de certains chemins (ceux qui ne sont pas utilisés disparaîtront finalement) et améliorer les autres. Ceci l'aidera à développer le langage, l'équilibre... et, finalement, les

pensées.

Vous pouvez imaginer un terrain gigantesque où, au début, une énorme quantité de canaux alimente les terres. Avec le temps, certains canaux sont fermés et d'autres (à l'usage) sont creusés de plus en plus profondément. Les canaux fréquemment utilisés seront ceux qui seront considérés comme les plus nécessaires, les plus vitaux.

À mesure que l'enfant grandit, certains chemins, comme ces canaux, seront prédominants. Ces chemins seront principalement créés par nos croyances en la réalité. Une idée, un plan ou une réponse prendront automatiquement ce canal évident pour répondre à n'importe quel événement qui ressemble légèrement à celui qui l'a créé. Chaque réponse est profondément affectée par le chemin utilisé. Utilisez un nouveau canal et une nouvelle idée peut circuler.

Pour changer votre esprit, transformer vos croyances

négatives en croyances positives, vous devez creuser de nouveaux canaux. Vous devez créer de nouveaux chemins pour que votre cerveau se dirige dans la nouvelle direction désirée pour votre vie.

Ces chemins sont vos croyances. Par exemple, dès que vous répétez que vous n'êtes pas assez bon, vous creusez. Dès que vous croyez que vous avez des problèmes d'argent, vous creusez plus profond dans ce chemin.

Par conséquent, lorsque vous faites face à un événement qui implique l'argent, le premier chemin de croyance qui s'ouvre sera le plus utilisé. Par exemple : « Je suis incapable de gérer l'argent. »

Une manière de changer votre croyance consiste à utiliser de nouveaux chemins, encore et encore, jusqu'à ce qu'ils soient utilisés par défaut et remplace ceux qui étaient là auparavant.

Premièrement, cela aura l'air très difficile. Les vieilles croyances sont incroyablement difficiles à changer parce qu'elles ont été répétées pendant si longtemps sans poser de questions que le cerveau considère cette information comme acquise. Pourtant, c'est possible. Une fois que vous commencez et que vous faites les efforts nécessaires, vous constaterez que ça devient de plus en plus facile.

Pour utiliser l'exemple de la voiture que vous conduisez, ce serait semblable à changer votre route habituelle pour vous rendre où vous le souhaitez. N'avez-vous jamais été bloqué dans les bouchons en rentrant à la maison après une longue journée de travail ? Vous êtes assis là, ruminant à propos des conditions de la route et vous plaignant d'un événement se répétant chaque jour. Un jour, vous décidez de pendre quelques minutes avant de quitter votre travail pour regarder la carte et voir s'il y a un autre chemin pour rentrer chez vous.

Vous suivez lentement cette nouvelle route. Vous devez prendre votre temps et faire attention de ne pas vous perdre, mais vous arrivez certainement chez vous sans aucun bouchon. Vous vous sentez « débloqué » et épanoui. Pourtant, il a toujours fallu un long moment pour rentrer chez vous parce que vous n'étiez pas sûr de la route. Vous l'essayez encore quelques fois puis trouvez que c'est difficile. Vous décidez de revenir sur l'autoroute parce que, logiquement, ça semble la bonne chose à faire.

Tout le monde le fait, n'est-ce pas ? Donc vous y retournez et êtes de nouveau bloqué, comme tout le monde.

Vous réalisez que la nouvelle route est bien meilleure, plus relaxante, agréable et vous permet de rentrer plus vite. Après un moment, en l'utilisant quotidiennement, elle devient votre route habituelle.

Si quelqu'un, plus tard, vous demandait de reprendre l'autoroute, vous vous souviendriez de votre ancien essai et des tribulations et vous n'y retourneriez pas.

Créer une nouvelle croyance est comme créer un nouveau chemin. Cela peut demander du temps et des efforts de votre part, mais, au fil du temps, ça deviendra de plus en plus facile. Il se transformera en une chose naturelle à faire. Votre ancienne croyance semblera être la chose étrange.

Comme si vous écorchiez une surface pour creuser une nouvelle tranchée pour que circule la nouvelle croyance, le travail est dur au départ. Comme si vous poussiez une voiture jusqu'en haut d'une colline. Le plus dur est d'arriver au sommet. Ensuite, ce n'est que de la descente.

### **Le système de cause à effet pour changer une croyance**

Je souhaiterais que vous réfléchissiez à l'équation suivante :

Perception + Temps + Preuve = Croyances. Après une certaine période de temps, ce que vous acceptez comme réalité et qui est soutenu par ce que vous acceptez comme preuve, deviendra votre croyance. Avec le temps, cette croyance jouera le rôle le plus important dans vos décisions concernant votre réalité.

Ce qui signifie également que, si vous réagissez aux circonstances vous environnant, vous laisserez votre perception du monde extérieur vous dicter vos actions. Par conséquent, vous réagirez continuellement à la réalité que vous avez décidé de percevoir. Vos actions deviendront des résultats, ou des effets, des causes, ou des croyances, que vous possédez.

Vous pouvez changer vos croyances en changeant la causalité de l'équation ou en reformulant l'équation. Si vous décidez ce que vous voulez dans la vie et que vous créez un plan pour vous y rendre, vous agirez plus que vous ne réagirez. Vous ne serez pas un sujet de la réalité que vous percevez, mais la cause de la réalité que vous manifestez. Le

monde extérieur sera le résultat de votre intention et vous aurez le pouvoir de changer les événements. C'est possible uniquement si vous changez votre attitude et vos croyances à propos de ce que vous contrôlez et de ce que vous ne contrôlez pas. Vous pouvez décider d'être une victime, ou l'effet des causes autour de vous, ou vous pouvez être la cause et créer la vie que vous rêvez. Il en sera comme vous le décidez.

Vous pouvez aussi décider de changer les causes pour créer de nouveaux effets. Si les causes sont créées par la réalité à laquelle vous croyez, vous pouvez donc changer cette croyance pour provoquer de nouveaux effets. Nous pouvons transposer cette équation dans notre vie quotidienne pour comprendre ce principe.

Par exemple, vous pouvez choisir et décider qu' $A + B = C$ . Par exemple, que vous êtes fauché (C) parce que vous ne savez pas gérer l'argent (B). Que vous êtes un mauvais gestionnaire de l'argent (B) et que chaque fois que vous en obtenez (A) vous le dépensez sans être capable de vous



enrichir (D).

Par conséquent, l'équation ressemblera à ça :

A (J'obtiens de l'argent) + B (Je ne sais pas comment gérer mon argent) = C (Je suis sans le sou). Certaines personnes ne peuvent pas voir B parce que ça peut être une croyance solidement ancrée, qui n'a pas encore fait surface. Ils se demanderont toujours pourquoi ils sont fauchés alors qu'ils gagnent de l'argent.

A, B et C peuvent être remplacés par toutes les variables que vous voulez. En changeant leur signification, vous changerez la cause et l'effet et, par conséquent, vous changerez votre vie. Par exemple,  $A + B = D$  avec B = Je gère excellemment l'argent.

Vous pouvez changer la croyance simplement en changeant la cause et l'effet qui produira le résultat que vous voulez. [Je gère excellemment l'argent + Je gagne de l'argent = Je

peux être de plus en plus riche.] Changez la croyance, agissez dessus pour créer ce renforcement positif et cette preuve et vous verrez rapidement votre « réalité » changer pour s'adapter à vos pensées.

Il existe une autre manière de produire des résultats positifs et de stopper le cercle vicieux vous poussant à vous sentir comme la victime, ou l'effet, des événements se déroulant autour de vous (la cause ou la réalité). Vous pouvez changer la signification et l'émotion associées avec certains événements.

En donnant une certaine signification à un événement, vous avez commencé à creuser une tranchée cause/effet. Dès que vous rencontrerez de nouveau un événement semblable, vous pourrez choisir (la plupart du temps, le processus est réalisé rapidement, inconsciemment) de lui donner la même signification. Ce faisant, vous réagirez de la même manière. L'événement suivra un chemin similaire que celui que vous avez vécu dans le passé et vous renforcerez votre croyance. Vous continuerez la reconstitution d'un vieil événement, encore et encore, à l'aide d'événements

similaires, finissant de la même manière, donnant de plus en plus de preuves pour justifier votre croyance.

Pour sortir de ce cercle vicieux, vous devez vous souvenir d'un événement passé, le débarrasser de toute sa signification. Visualisez-le uniquement comme l'événement objectif se déroulant, sans y associer aucun sens, sans y ajouter aucune forme de jugement.

Par exemple, une personne peut réagir de différentes manières à la perte d'un emploi, en fonction de la signification qu'il lui donne. Une première pourrait être « Mon horrible chef ne m'a jamais aimé. Il n'attendait qu'une raison pour me virer et il l'a fait. J'ai donné 10 ans de ma vie à cette société et c'est comme ça qu'ils me remercient ! Je déteste ma vie. Et comment vais-je trouver un nouvel emploi dans cette économie ? »

Si vous supprimez la signification, le fait est que cette personne a travaillé dans une société pendant dix ans et qu'on lui a demandé de partir. Le reste, ajouté à cet événement, n'est que sens et jugement, qui n'est pas lié à ce qui s'est réellement passé.

Une autre personne pourrait regarder le même événement ainsi : « J'aimais beaucoup mon chef et ça va me faire drôle de ne plus travailler avec lui. Ce n'est pas grave, j'ai travaillé là pendant dix ans de toute manière. Il est temps d'envisager une nouvelle carrière. Je vais voir ce qu'il y a de mieux en ce moment, dans cette économie qui change si peu. Il doit y avoir de nouvelles opportunités de business pour moi. »

Le second individu décide d'accepter différemment la nouvelle, en lui offrant une signification positive. Vous suivez ce genre de processus en permanence. Il peut survenir en raison des mêmes événements, mais il se passe en permanence. Ce sont les ancres dans les significations passées que vous avez données aux événements de votre vie et vous avez décidé d'utiliser les mêmes modèles et les mêmes actions lorsque vous rencontrez des circonstances similaires.

De nombreuses relations meurent parce qu'un des partenaires, sinon les deux, ont peur de la rupture après en avoir vécu de difficiles dans le passé. Ou ils ont peur de l'intimité afin de ne pas trop s'attacher, craignant

toujours la rupture. Par exemple, un partenaire vous a menti dans le passé et vous avez peur que la personne que vous avez dans votre vie fasse de même. Vous installerez un sentiment de méfiance dans la relation. Cette vague d'énergie sera finalement reçue par l'autre personne qui, par peur de ne pas se trouver dans une relation de confiance, ne dira pas toute la vérité. Dans cet exemple, la répétition d'événements passés a été de nouveau provoquée.

Ce que vous pouvez faire pour changer ceci consiste à supprimer la signification liée à un événement.

Réduisez-le à son état le plus basique. Mettez par écrit les événements que vous voulez clarifier, soit de votre passé, soit d'une situation actuelle que vous souhaitez modifier. Décrivez-les avec le plus de détails possible, puis retirez tous les éléments que sont les jugements ou les significations que vous y avez attachées. Une fois ceci réalisé, regardez ce qui est véritablement présent.

Une fois que vous avez réalisé ceci, vous pourriez vouloir changer la signification, créer de nouvelles significations autour du même événement. Si, par

exemple, la personne avec qui vous sortez ne vous appelle pas immédiatement après une excellente soirée passée ensemble, ça ne veut pas dire qu'elle vous trompe. Elle pourrait simplement être extrêmement occupée par exemple.

### **La concentration nourrit la concentration**

Si vous vous souvenez de vos leçons de conduite, vous vous rappellerez que votre instructeur vous disait que votre véhicule se dirigerait toujours là où vous regardez. Tout le monde a l'habitude de tourner le volant dans la direction où pointent ses yeux. Si vous regardez un objet que vous essayez d'éviter, il y a de fortes chances pour que vous conduisiez la voiture dans cette direction.

Grâce à la connaissance que vous avez acquise sur le cerveau à la recherche de preuves pour supporter votre croyance, vous comprenez maintenant l'importance de fixer votre attention sur les aspects positifs de votre vie pour accumuler les preuves qui les soutiennent.

À compter d'aujourd'hui, maintenant, immédiatement : vous devez arrêter de vous plaindre à propos de ce que vous voulez changer. Plus vous parlez des problèmes qui vous ennuiant, plus vous trouverez d'évidences soutenant ces croyances.

Au contraire, écrivez sur un petit morceau de papier les trois choses que vous voulez dans la vie. Les trois choses les plus importantes pour vous. Elles peuvent être un objectif, un rêve, ou une chose que vous avez la chance de déjà posséder. Ce seront vos nouveaux points de focalisation.

À partir de maintenant, vous amasserez les preuves pointant dans cette direction. Vous chercherez constamment des preuves pour que ce rêve se manifeste, pour que votre objectif se rapproche ou simplement pour vivre dans la gratitude de ce que vous possédez déjà.

Cet exercice semblera très difficile au début. Vous pourriez ne remarquer aucune preuve d'avancée. Mais, avec le temps, vous verrez les preuves que vous

cherchez apparaître « comme par magie » devant vos yeux. Continuez simplement à prendre note des événements positifs de votre vie et vous en remarquerez de plus en plus.



## 2 UNE CROYANCE DISPARUE, UN MILLIER D'AUTRES À TRAITER

Prenez une croyance négative que vous avez mise par écrit auparavant. Si vous l'avez déjà fait, c'est un excellent moment pour commencer.

Souhaitez-vous un changement positif dans votre vie ?

Souhaitez-vous des résultats ?

Vous devez ensuite faire des efforts.

Croyez-moi, cela portera énormément de fruits !

Une fois que vous mit une croyance négative (au moins) par écrit, vous la réécrirez sur un papier séparé et vous l'utiliserez pour l'exercice suivant.

1- Vous souvenez-vous de la première personne qui vous avez dit ça ? Écrivez le nom de la personne.

2- Cette personne a-t-elle réalisé des erreurs dans le passé ? Écrivez-en quelques-uns.

3- Serait-ce possible que la croyance qu'il ou elle a endoctrinée en vous soit fausse ? Je dirais que oui. De toute manière, vous décidez ; mais si c'est négatif et que cela ne vous sert pas, c'est faux.

4- Rappelez-vous la manière dont vous l'avez entendu dans le passé. Fermez les yeux et essayez de vous souvenir du ton de voix, l'apparence de la personne le disant, tout détail

relatif à l'événement lorsqu'il avait l'habitude de se dérouler...

5- Atténuez-le. Imaginez que vous éteignez cette voix pour la remplacer par une voix amusante et haut perchée. Lisez la croyance à voix haute et moquez-vous en, ridiculisez-la, critiquez-la.

6- Trouvez une contre-croyance positive que vous souhaitez substituer avec la négative.

7- Répétez cette croyance à voix haute d'un ton plein de confiance. Pensez à la même personne affirmant cette nouvelle croyance d'un ton aimant et plein de confiance. Montez le son, comme s'il s'agissait de la meilleure chanson que vous n'avez jamais entendue.

Si vous avez assez de courage et, parfois, il en faut énormément, vous pouvez aller directement voir cette personne qui vous a donné cette croyance et lui dire en face que vous voulez lui rendre. Vous avez le droit de le retourner à l'envoyeur. Elle, la personne qui vous a

donné cette croyance, l'a probablement reçue de ses parents ou de ses éducateurs. Elle n'est certainement pas consciente de la nature destructrice de cette croyance. Votre rôle n'est pas de prouver qu'elle a tort parce que, dans certains cas, ces gens ont enduré cette « réalité » depuis très longtemps et vous pourriez ne pas vouloir faire voler leur croyance en éclats.

Une autre manière consiste à écrire une lettre répondant à la croyance de la personne, pourquoi vous n'en avez désormais plus besoin dans votre vie et ce par quoi vous remplacerez cette croyance. Vous pouvez détruire la lettre après coup, si vous le souhaitez, ou la poster.

Parce que la plupart des croyances qui sont profondément enracinées dans le subconscient proviennent d'ordres répétés, vous devez faire pareil lorsque vous en changez. Vous pourriez vous répéter cent fois par jour un ordre autodestructeur. En le mettant par écrit, en le tournant en dérision et en le reformulant en quelque chose de valorisant, vous avez gagné la partie à moitié. La prochaine étape consiste à

répéter la nouvelle croyance comme si vous vouliez vous laver le cerveau avec cette nouvelle pensée.

Utiliser la répétition pour creuser ce nouveau passage entre vos connexions neurologiques est important pour créer une nouvelle connexion dans vos pensées. Ceci transformera la nouvelle croyance en nouvelle « réalité ».

Occupez-vous d'une croyance à la fois. Certaines sont très similaires et en nettoyer une éliminera les petites qui ressemblent à la plus grosse. Avant de passer à la prochaine croyance, assurez-vous de vous être presque totalement débarrassé de la précédente. Il ne s'agit pas d'être rapide, mais d'être efficace. C'est comme si votre cerveau était couvert de puces. Vous voulez vous en débarrasser totalement pour qu'aucune ne reste pour pondre un nouvel œuf produisant de nouvelles idées autodestructrices. Répétez la nouvelle croyance puissante de nombreuses fois chaque jour (des centaines s'il le faut).

Donnez à la nouvelle croyance une explication logique. Comme je l'ai précédemment décrit, le cerveau aime la justification, qui certifie la validité d'une croyance.

Ce raisonnement transforme la croyance en une « vérité ». Par exemple, si vous voulez croire que vous pouvez très bien gérer l'argent, et bien vous devez vous convaincre vous-même que vous êtes capable de payer toutes les factures à temps.

### **Dites simplement OUI !**

Il existe une méthode puissante que vous pouvez utiliser pour renforcer une croyance valorisante.

Elle ressemble à une motivation d'équipe avant un match important. Vous regardez les joueurs de l'équipe regroupés, écoutant le dernier discours de motivation de l'entraîneur. Ensuite, ils s'encouragent à l'aide d'un gros « OUI ».

Ce « OUI » valorisant doit préparer ou provoquer le « OUI » vainqueur lorsque l'équipe gagne le match.

Vous pouvez visualiser un moment « OUI ». Le jour où vos parents vous ont lâchés en bicyclette, vous vous êtes envolé seul, un peu effrayé, mais tellement fier. Vous pouvez vous souvenir d'autres moments où vous avez reçu des félicitations et que vous vous êtes senti aux anges.

Vous pouvez ressentir la fierté, l'amour, l'inspiration, la détermination, la motivation, l'attitude du battant, saturant ce mot.

Lorsque vous vous répétez votre nouvelle croyance, donnez-lui du pouvoir en lui ajoutant ce sentiment de réussite.

### **Supprimez la signification**

Comme vous l'avez appris précédemment, une croyance prend racine dans la signification que nous donnons à une réalité perçue.

Prenez une ancienne croyance vous limitant et mettez-la en contexte. Par exemple, « Mes parents aimaient ma sœur plus que moi », « Je ne peux pas réussir dans la

vie » ou « Je suis incapable d'économiser de l'argent ». Trouvez l'événement qui pourrait avoir fait que cette croyance est devenue « réelle ». Par exemple, votre sœur recevait des baisers, mais pas vous ; vous avez vécu ce qui ressemblait à un gros échec dans votre vie (ce pourrait être aussi simple qu'une chute de vélo) ; vous pourriez avoir perdu de l'argent qui était dans votre poche lorsque vous étiez enfant.

Lorsque vous avez trouvé l'événement qui a causé la croyance, supprimez-en la signification. Comprenez que ce n'était qu'un simple événement, ni bon ni mauvais, et qu'il aurait été possible d'y attacher bon nombre d'autres significations.

### **Éliminez une croyance autorestrictive à la fois**

Certaines de vos croyances autolimitatives ont été présentes depuis de nombreuses années, certaines endoctrinées par vos pairs lors de votre enfance.

Comme vous l'avez appris, ces croyances ont été renforcées parce que votre cerveau a recherché des



indices vous apportant la preuve que cette pensée était vraie.

Certaines croyances sont bloquées très profondément en vous, comme des tissus gras autour de la taille dont vous ne pouvez pas vous débarrasser, peu importe combien vous pensez que vous essayez.

C'est le problème. Vous essayez ! Vous devez être déterminé et certain que la croyance autorestrictive disparaîtra une fois pour toutes ! Et pas que vous essaieriez pendant quelques jours puis abandonneriez parce que « Vous ne finissez jamais ce que vous commencez » (une autre croyance autodestructrice).

### **Affamé d'attention**

De nombreuses personnes, même si elles disent qu'elles feraient n'importe quoi pour atteindre leurs objectifs et connaître plus de réussite, ne le désirent pas au plus profond d'eux.

En tant qu'enfant, beaucoup ont souffert d'un manque d'attention de leurs parents. Ces derniers, souvent en raison d'un manque de temps, n'ont pas offert l'attention que l'enfant jugeait nécessaire.

Recherchant l'attention (un substitut imaginaire pour l'amour), l'enfant avait le choix entre deux comportements : soit il surpassait les attentes et devenait un enfant extraordinaire gagnant toutes les médailles et était félicité par ses parents pour ses prouesses, soit il appelait à l'aide.

Aussitôt qu'un enfant est malade ou blessé, il obtient l'attention immédiate et totale de ses pairs, sans qu'aucune question ne soit posée. Ceci peut créer, dans le développement précoce de la « réalité » de l'enfant, la certitude que cette maladie ou toute autre forme de désastre personnel lui apportera l'attention (l'amour) dont il meurt d'envie. Plus tard dans la vie, ceci se traduira par l'autosabotage pour obtenir l'attention des autres.

Un autre homme très puissant peut construire sa réalité sur la rivalité ou la jalousie que quelqu'un ressent de la part de ses parents ou de ses relatifs proches.

De manière subconsciente, certains de vos parents proches ne souhaitent pas votre réussite. Elle peut les renvoyer à leurs erreurs ou à leurs propres limites. Les amis sont souvent proches des personnes dont la vie est similaire et ils auront tendance à se dissocier des personnes qui réussissent « trop ». Cette manière d'agir ou de penser est également enracinée dans la croyance autorestrictive de « n'être pas assez bon ». La croyance est que si je vois que des amis proches font beaucoup mieux que moi dans la vie, cela prouve que je ne vauds rien. C'est une association et une signification très communément données.

Ceci peut profondément affecter votre réussite. Si vous voulez être apprécié et être aimé en faisant plaisir à vos proches, vous pourriez développer l'habitude de vous autosaboter juste pour ne pas devenir « trop bon » et pour conserver une vie moyenne qui vous maintient auprès des Durand.

La meilleure manière de recevoir de l'attention consiste à renverser la roue de l'estime de soi. Vous apprendrez une méthode avérée qui vous permettra de revenir sur la route de la croyance autovalorisante.

### **Vous le valez bien !**

Une des croyances les plus ordinaires est celle de n'être pas assez bon, pas assez riche, pas assez fort, pas assez intelligent...

Cette croyance de « n'être pas assez » est première, et souvent la plus puissante, croyance restrictive que vous devrez changer pour avancer plus rapidement en direction de la réussite.

Et, en changeant la croyance, vous constaterez que vous arrêterez de vouloir atteindre des objectifs et atteindre les niveaux plus élevés que vous recherchez, simplement pour faire vos preuves (pour vos parents, vos amis...). Vous voudrez devenir meilleur parce que

vous voulez grandir et développer de nouvelles aptitudes.

Lorsque vous sentez que vous n'êtes pas assez bon, vous avez tendance à chercher l'approbation et à faire des choses afin d'obtenir un sentiment d'importance et de valeur. Vous sentez que si vous pouvez atteindre cet objectif, vous vaudrez quelque chose.

Dans ce cas, la peur de l'échec pourrait être écrasante puisque l'échec signifie n'être qu'un échec, indigne, bon à rien.

En cherchant l'approbation et un sentiment d'importance, vous définissez souvent l'atteinte d'un objectif comme la découverte du vrai bonheur, comme vous associez le bonheur avec le sentiment d'être de nouveau assez bon, entier, achevé.

Malheureusement, aucune quête du bonheur en atteignant de nouveaux objectifs et de nouvelles hauteurs n'a jamais réussi à rendre les gens heureux. Tous ceux qui ont essayé ont échoué dans leur quête de contentement hors d'eux-mêmes. Ils continuent à chercher de nouvelles réussites, espérant sans fin être enfin reconnus.

Pour retrouver votre estime de vous-même, vous devez croire que vous méritez ce mérite. Le méritez-vous ?

Méritez-vous votre propre effort destiné à rendre votre vie meilleure ?

Dites OUI !

Commençons à renverser le processus et à vous retourner tout votre amour-propre.

1-Mettez par écrit les raisons qui vous poussent à vous sentir indigne, pas assez bon.

2- Écrivez les effets négatifs qu'implique le fait de n'être pas assez bon. Comment votre subconscient

trouve-t-il plus de preuves pour supporter cette croyance ?

3-Faites de votre mieux pour vous souvenir si cette croyance limitative a été causée par ce qu'un parent proche pourrait avoir dit dans votre jeunesse ou par une cause/effet que vous avez créé.

4-Dressez la liste de toutes les personnes que vous admirez, ce que vous jugez dignes et notez comment vous leur ressemblez, même si ce n'est que très légèrement.

5-Dressez la liste de toutes vos réussites passées. Vous pouvez facilement en trouver une centaine, mais commencez avec une douzaine. Comment vous sentez-vous ? Digne ? Valorisé ?

6-Dressez la liste des défauts des gens que vous admirez, leurs erreurs. Les trouvez-vous toujours aussi dignes de votre respect sans faille ? Personne n'est parfait. Vous êtes assez bon, même avec vos défauts.

7-Considérez-vous comme l'égal de qui vous « admirez ». Ils font tous des erreurs, ont tous connu des échecs et des réussites.

8-Créez une affirmation autovalorisante que, selon vous, vous pourrez croire après un temps. Par exemple, « Je mérite que le meilleur m'arrive facilement ».

9-Prenez l'habitude de répéter cette affirmation jour et nuit, et au cours de la journée, à l'aide de l'attitude « oui ».

10-Notez comment les choses changent autour de vous : rassemblez des indices prouvant que vous avez raison. Au début, vous pourriez avoir besoin de repousser les limites de ce que vous percevez pour trouver des preuves que votre nouvelle croyance est vraie. Mais poursuivez et vous commencerez à en remarquer plus.

11-Prenez l'habitude de faire la liste de 5 réussites à la fin de chaque journée.

Plus vous prêtez attention et plus vous vous focalisez sur les indices vous prouvant que vous avez raison, plus



votre nouvelle croyance deviendra une « réalité ». Elle sera ancrée dans votre cerveau et les nouveaux circuits valorisants commenceront à être créés et renforcés par les preuves.

Au fil du temps, vous découvrirez plus facilement des preuves que ce que vous croyez est vrai autour de vous. En raison de cette transformation en réalité, vos pensées changeront, votre comportement changera, vos habitudes également et, avant d'en avoir conscience, votre vie changera.

Pour ajouter plus de substance à votre croyance nouvellement créée, ajoutez une raison à son existence. Dans le passé, vous pourriez avoir pensé : « Mon père n'est pas venu me chercher à l'école, il m'a oublié, donc il me déteste. » Vous pouvez maintenant créer: « J'ai connu beaucoup de réussites dans le passé, des gens m'aiment, je suis une bonne personne, je prends soin de moi (ou toute autre raison plausible), donc je mérite de recevoir le meilleur en faisant peu d'efforts (travailler dur pour votre récompense est également une croyance autorestrictive).

Pour créer une raison, vous commencez par prendre la croyance puis vous y ajoutez un « parce que ». Le cerveau cognitif, réfléchi, aime les raisons et associe la réalité à la logique. Le : « ça se tient » lui donne immédiatement plus de valeur et de crédibilité.

Vous pouvez tester la théorie : les gens feront presque tout ce qui leur est demandé (sans barrières morales) s'il leur est donné une bonne raison de le faire, même si la raison ne se tient pas.

### **Utilisez le matin pour mettre le pouvoir en pratique**

Les matins sont très utiles pour créer une nouvelle croyance parce que, avant d'être totalement réveillé, votre subconscient est proche de la surface et plus réceptif aux suggestions.

Habituellement, le matin, la première chose que font la plupart des gens est de se rendre dans la salle de bain, s'offrir un rictus d'insatisfaction dans le miroir puis de prendre le petit déjeuner en lisant les gros titres.

Ce que le cerveau reçoit est que vous vous « dédaignez » (habituellement, les gens regarderont leurs rides ou leurs défauts dans le miroir), et une affirmation que les problèmes des autres ont plus de valeur que la planification de votre propre journée.

Les gens qui réussissent utilisent le même moment pour agir très différemment. Au lieu de se trouver des défauts dans le miroir, ils sourient à leur reflet et s'encouragent pour la journée à venir. Au lieu de lire les gros titres, ils écrivent un plan pour leur journée, avec une liste des choses à faire, qui les aideront à atteindre leurs objectifs. Un petit changement peut faire une énorme différence.

### **De la nutrition pour vos pensées**

Pour aider votre cerveau à être plus apte à la réussite, il est impératif d'également conserver un œil sur les aliments composant votre régime.

Vous pouvez surveiller ce qui arrive dans vos oreilles et vos yeux, vous pouvez surveiller ce qui sort de votre

bouche. Vous devez aussi garder l'œil sur ce qui vous nourrit physiquement.

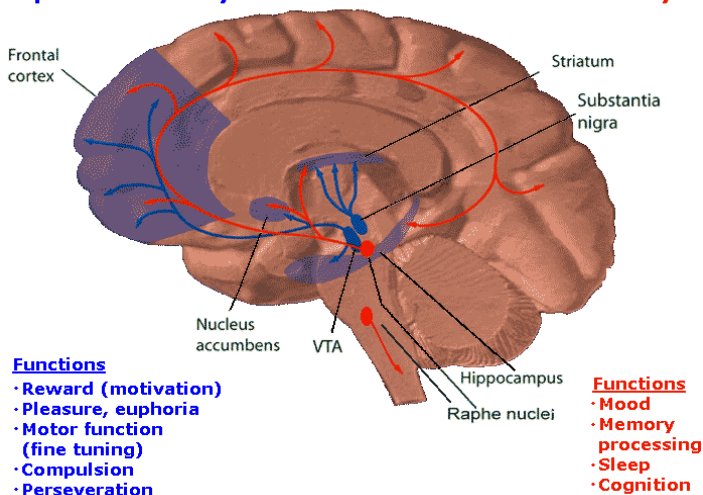
L'alcool, les cigarettes et les drogues réduiront vos niveaux d'énergie physique et mentale. Vous trouverez des manières d'arrêter et de nettoyer votre corps pour que votre esprit fonctionne mieux.

Deuxièmement, vous devrez faire attention à votre consommation de nourriture. Vous constaterez que la nourriture industrielle et les aliments sortis des chaînes de restauration rapide réduisent vos niveaux d'énergie. Je veux dire que votre cerveau ne sera pas nourri aussi bien, il ne fonctionnera pas au mieux de sa forme.

Si vous voulez gonfler votre puissance cérébrale, vous devez également surveiller avec plus de soin ce que vous mangez. Comme nous l'avons vu dans la première partie, vous pouvez reprogrammer plus facilement votre cerveau lorsque vous le faites avec une « bonne sensation » attachée.

### Dopamine Pathways

### Serotonin Pathways



Vous pouvez aider votre cerveau à créer de nouveaux chemins en augmentant les niveaux de dopamine. Vous pouvez créer une sensation de bonheur en augmentant votre prise de sérotonine. La sérotonine, un neurotransmetteur, est un antidépresseur naturel que vous trouvez dans la nourriture : les aliments riches en **vitamines B** (riz complet, poulet, œufs, légumes à feuilles vertes, légumes, viande, noix, pois, graines de tournesol, levure nutritionnelle, le **calcium** (amandes, levure de bière, feuilles vertes et légumes crucifères, poisson avec arêtes, graines de sésame, tofu), le **magnésium** [feuilles vertes, riz complet, graines de

sésame, crevettes, saumon] et le **tryptophane** (dinde, nourriture au soja, cacahouètes, amandes).

Les acides gras essentiels nécessaires à la production de sérotonine sont les **oméga 3** [huiles de poisson trouvées dans le maquereau, le saumon, la sardine, le thon, l'huile de noix, l'huile de lin] et **6** [huile de colza, poulet, œufs, lin, huile de pépins de raisin, huile de carthame, huile de tournesol, dinde, huile de germes de blé] ainsi que l'**acide gamme linoléique** [huile de cassis, algues bleues, huile de bourrache, huile d'onagre]. J'ai également lu que beaucoup de gens possèdent trop d'oméga 6 et doivent réduire la quantité de 6 dans leur régime pour que les 3 fonctionnent bien. Je suppose que la majorité d'entre nous manque de 3.

En changeant une habitude à la fois, vous verrez les résultats sur le long terme, ce qui vous motivera à en faire toujours plus pour vous améliorer encore et encore, dans tous les aspects de votre vie.

## CONCLUSION

### Un cerveau sur *Power plate*

Je veux que, après avoir lu ce livre, vous vous sentiez tellement vivifié que vous serez prêt à affronter n'importe quelle situation et à la surmonter facilement.

Pour ceux qui ne sont pas familiers avec le terme, la *Power plate* a été introduite afin de renforcer les muscles des astronautes lorsqu'ils reviennent sur Terre. Les muscles, en raison du manque de gravité, se détériorent rapidement et la machine *Power plate* a été inventée pour leur donner une accélération à leur

entraînement physique intense en ayant à faire moins d'efforts. La *Power plate* envoie de petites décharges électriques qui aident à la contraction des muscles pour qu'ils regagnent leur plein potentiel avec moins d'efforts. En une demi-heure, le ressenti dans le muscle est similaire à celui qui suit un exercice physique d'une heure et demie.

Mais, même si cette machine fonctionne très bien, la personne doit être assez disciplinée pour faire le travail.

Je veux que vous fassiez avec votre cerveau. Je veux vous donner le pouvoir avec peu d'efforts de votre part. Vous avez toujours besoin de discipline et de volonté de vous améliorer. Vous devez vouloir changer vos pensées et vos croyances.

Reprenez la lecture jusqu'à avoir compris comment parle votre cerveau. Parlez son langage, reprogrammez vos pensées, répétez les nouveaux modèles de pensée jusqu'à avoir creusé de nouvelles tranchées, de nouveaux chemins neurologiques. Ces chemins vous mèneront à la réussite !



## À PROPOS DE L'AUTEUR

**Auteur de plus de quinze livres de développement personnel**

**Coach de vie réussie professionnelle**

Définition d'objectifs – Gestion du temps – Amour-propre

Travaillez sur ces trois piliers fondamentaux de votre réussite pour être certain de vous débarrasser de tous vos blocages et d'atteindre votre plein potentiel.

**Ce qu'est un meneur suscitant l'inspiration et visionnaire :**

- Être un meneur de pensée

- Ne pas avoir peur de l'échec et, par conséquent, toujours aller de l'avant
- Anticiper ce que pensera la foule au profit de toutes les personnes impliquées
- Inspirer et valoriser les autres à suivre leur cœur et leurs rêves
- Être à la pointe des nouvelles découvertes et des inventions récentes qui aideront toutes les formes du vivant
- Développer des méthodes et contribuer à changer le monde pour l'améliorer

### **Qui est Slavica ?**

Née à Belgrade, élevée à Paris, Slavica a migré au Canada où elle a terminé un Master en Histoire des Communications à l'Université de Montréal. Elle a principalement travaillé dans les médias tels que la radio et la presse écrite.

Elle a beaucoup voyagé, principalement en Europe, en Amérique et en Afrique du Nord.

### **Entrepreneur ayant le sens des affaires**

Pendant 15 ans, elle a aidé les business à améliorer leurs ventes et leurs portfolios. Représentante au sommet pour commencer, elle a rapidement évolué pour devenir promotrice avisée de commerces.

En 2006, elle a commencé à investir dans l'immobilier et, en à peu près trois ans, elle a fait passer sa valeur nette de moins de 200 000 \$ à bien plus de 250 000 \$.

C'est à ce moment qu'elle a quitté la jungle du quotidien pour rejoindre l'élite de ceux qui vivent sans contraintes financières.

### **Une « battante »**

Elle adore les défis et s'en est lancé plus d'un.

Elle joint le geste à la parole lorsqu'elle dit que tout EST possible.

La liste de tous ses t-shirts « j'y suis allé, je l'ai fait » sera bientôt proposée

Vous pouvez également la trouver sur Pinterest : <http://pinterest.com/SlavicaBogdanov/did-that-got-the-t-shirt/>

### **Auteur et conférencière**

Depuis qu'elle est enfant, Slavica a une passion pour l'écriture et elle a officiellement commencé à écrire de la poésie française à 15ans.

Parler en public a toujours été une seconde nature puisqu'elle nourrit un amour de la scène depuis le plus jeune âge.

En tant que danseuse pour Avala [le groupe folklorique serbe de Montréal] pendant 15 ans, elle a eu la chance de rencontrer certains leaders de la politique.

Elle a permis à des milliers de gens de migrer en tant que présidente du Balkan Peace Movement [Mouvement pour la Paix aux Balkans]. Elle a réalisé de nombreux discours politiques dans de nombreux événements.

Principalement, elle donne des conférences pour inspirer et pousser les gens à vivre leur vie rêvée.

### **Slavica et son amour des causes nobles**

Elle a également consacré beaucoup de son temps pour une association à but non lucratif. Elle croit qu'être au service des autres est son but absolu dans la vie. Elle veut servir autant que possible en développant des méthodes pour avoir une vie meilleure.

En 1999, revenant de France où elle avait passé 3 ans, elle a créé le Balkan Peace Movement avec pour intention de sensibiliser le public canadien et d'encourager les gouvernements à rechercher des solutions pacifiques. Elle a commencé seule, mais,

rapidement a réuni 30 personnes. Bientôt, 20 000 personnes ont suivi sa croyance dans les principales artères de Montréal, pour protester contre les bombardements. Deux mois plus tard, elle était invitée à s'asseoir au Parlement d'Ottawa pour parler avec les leaders de l'opposition. Ceci lui a donné l'absolue certitude que n'importe quel être humain peut atteindre n'importe quel objectif avec de la persévérance et de la détermination.

Pendant 3 ans, en 2005, elle a été responsable du marketing pour la *Prince Edward County Chamber of Commerce* [Chambre de Commerce du Comté du Prince Édouard] en Ontario. Elle a principalement travaillé à encourager le financement d'un sanctuaire pour les animaux.

Plus de livres sur Amazon : <http://amzn.to/PPAdsA>