

LES SECRETS D'UNE VIE RÉUSSIE



Par Bruno Lallement

Édité par Ressources & Actualisation

33 rue du Roskopf

67710 Engenthal

© 2011 Bruno Lallement – Tous droits réservés pour tout pays

Les bases indispensables à la réussite

Ce que je vais vous enseigner ici peut s'appliquer à n'importe quel domaine de votre existence. En effet, les principes fondamentaux que vous allez découvrir maintenant seront les mêmes qu'il s'agisse d'un projet concret comme construire une maison ou créer une entreprise, réussir votre vie affective, sociale ou professionnelle, mais également vous réaliser pleinement sur le plan spirituel.

Quant à la notion de réussite je laisse à chacun le soin de la définir pour lui-même étant donné que la réussite est une notion très subjective.

Toutefois il est bon de préciser qu'ici la notion de réussite s'entend dans son acception large. Vous pouvez en effet avoir réussi dans les affaires et avoir une vie affective ou relationnelle désastreuse, dans ce cas peut-on vraiment parler de réussite ?

Pour ma part je considère qu'une vie réussie est celle dans laquelle l'on éprouve une profonde satisfaction, une vie dans laquelle on se sent comblé et épanoui, qu'importe que nous ayons de l'argent ou pas, des biens ou non.

Parce que si nous possédons tout cela, et bien plus, et que nous ne sommes pas en paix avec nous-même, que ce que nous entreprenons ne nous comble pas, il me semble en effet difficile de parler de réussite.

J'ai rencontré des gens modestes qui vivaient très simplement mais qui ne laissaient aucun doute quant à leur bonheur de vivre, j'ai rencontré aussi des gens fortunés qui savaient profiter de chaque instant de leur vie pour en faire une occasion de bonheur et d'épanouissement.

Tout cela au fond ne dépend pas de ce que nous faisons mais plutôt de la manière dont nous nous positionnons dans l'existence. Mais il s'agit là d'un autre sujet sur lequel il serait nécessaire de s'arrêter un peu plus en détail. Tel n'est pas l'objectif de ce document.

1^{ÈRE} PARTIE

LES INGRÉDIENTS DE LA RÉUSSITE

Le point de départ de toute réussite

À la base de toute réussite il y a le désir. Le désir (ou aspiration) représente « une possibilité qui cherche à s'exprimer ». Une possibilité en effet qui dans la majorité des cas en reste à ce stade parce que le désir à lui seul ne peut apporter la réussite. Il est comme une graine sans terre, sans eau, sans soleil, laissée au fond d'une boîte, une graine qui, tant qu'elle n'est pas en contact avec ces éléments, n'a aucune chance de « s'actualiser » et de révéler pleinement le potentiel que lui a donné la nature.

Notre désir, tout comme notre graine, a besoin d'un certain nombre d'éléments pour quitter le stade du désir et passer à celui de l'expression. Il est intéressant de noter au passage qu'étymologiquement le mot « expression » veut dire « sortir de ».

Indispensable pour réussir

Avant d'aller plus loin je vais développer un aspect indispensable à la bonne compréhension des principes de la réussite. C'est un point que j'ai beaucoup développé dans les cours (voir à ce sujet le [programme de développement personnel sur le site Ressources & Actualisation](#)), cours que je vous recommande chaudement si vous voulez vous donner tous les moyens d'atteindre vos objectifs.

Cette notion est celle de « résultat ».

Qu'est-ce qu'un résultat ?

Le résultat est un aboutissement, l'aboutissement d'un certain nombre de causes, de conditions, de circonstances qui se sont réunies de manière désirée ou non, consciemment ou pas, sous la volonté ou non d'un individu ou d'un groupe d'individu.

D'ailleurs si l'on y réfléchit un tout petit peu on remarquera que le terme de résultat, veut tout simplement dire « résulte de ... ».

Vous l'avez donc compris, si vous voulez atteindre un objectif, quel qu'il soit, vous allez vous efforcer de réunir les différentes causes et conditions qui participeront à son actualisation. La graine va ainsi passer de son « état potentiel » à son « état actualisé ».

Autrement dit se fixer sur le résultat ne sert absolument à rien si vous ne vous occupez pas du processus qui est justement censé vous mener au résultat. Pour le dire très simplement, il ne suffit pas de vouloir réussir pour que cela se produise, il convient surtout de faire ce qu'il faut pour cela, mais comme on le verra, pas à n'importe quel prix.

En effet quelle intérêt de réussir dans les affaires si vous y perdez la santé, si votre famille en pâtie, si vous n'êtes plus en paix et en accord avec vous-même ?

Offrez un moteur à votre réussite

Il n'est pas difficile d'imaginer qu'une voiture qui manque de puissance éprouvera beaucoup plus de peine à grimper une côte qu'un véhicule au moteur plus puissant.

Si votre désir n'est pas soutenu par une forte motivation, le moindre obstacle deviendra vite une excuse pour abandonner, et votre motivation c'est justement votre moteur, celui qui propulsera votre désir vers son accomplissement.

Nulle personne au monde n'a jamais accompli quoi que ce soit sans être motivé au départ, toutes nos actions, consciemment ou non, sont sous-tendues par des raisons profondes d'agir, même si ces motivations ne sont pas toujours très claires et que les actions qu'elles nous poussent à entreprendre n'ont pas que des conséquences heureuses. D'où l'intérêt de rendre ses désirs aussi clairs que possible et de leur donner de bonnes et saines raisons de se réaliser.

La motivation représente donc le premier ingrédient indispensable pour réussir. Si vous n'êtes pas sincèrement motivé pour atteindre votre objectif il est tout simplement vain d'attendre quoi que ce soit. Si une poignée de gens voient leur vie se transformer c'est tout simplement parce que la majorité se contente de désirer. C'est aussi efficace que de garder une graine dans le fond du tiroir en attendant de la voir pousser.

Volonté et motivation.

Est-ce que la volonté de réussir est de la motivation ?

Dans notre culture nous avons fait de la volonté une puissance alors que la force de nos actions puise son énergie dans la motivation et non dans la volonté.

Vous pouvez alors sans doute vous demander quelle différence y a-t-il entre la volonté et la motivation, à quoi sert dans ce cas la volonté ?

Analogiquement la volonté représenterait le gouvernail du navire tandis que la motivation en serait la voile ou le moteur.

La volonté serait donc la capacité à savoir exactement ce que l'on veut et la motivation la poussée nécessaire pour l'accomplir. À cause de cette confusion des genres beaucoup de personnes rament avec le gouvernail et s'épuisent en d'inutiles efforts.

La volonté est certes nécessaire pour déterminer ce que l'on veut, mais vouloir ne suffit pas. Beaucoup de personnes « veulent » atteindre leurs objectifs, mais combien y parviennent réellement ?

C'est la motivation qui va nous aider à puiser dans nos capacités et nos forces pour que nos pensées et actions s'orientent vers le but visé. Heureusement il existe des techniques pour booster notre motivation.

La motivation représente l'un des premiers ingrédients de la réussite

Il donne la stabilité nécessaire pour réussir

Si la motivation est le moteur de nos actions, il est un autre ingrédient tout aussi indispensable qui lui apporte la persévérance et la stabilité indispensable pour parcourir le chemin de notre accomplissement. Cette base indispensable c'est la détermination.

Mais cela ne doit pas être une détermination agressive comme on le voit souvent mais une calme détermination. Une personne qui manque de détermination est comme un bateau sans direction livré aux caprices des vagues. Sans ligne de conduite il ne peut rassembler ses énergies pour atteindre son objectif.

Au plus profond de votre âme vous devez être déterminé pour que rien ne parvienne à vous détourner de votre chemin.

Indispensable pour canaliser son énergie

C'est un des aspects que beaucoup de personnes n'aiment pas parce qu'il y voit une contrainte et pourtant c'est exactement le contraire. Un chef d'orchestre disait à ce propos « grâce à elle vous ne vous posez plus la question de savoir si vous devez faire ou non une chose, vous la faites parce que vous avez clairement déterminé que c'est ce que vous avez à faire ».

Je parle bien sûr de la discipline, elle vous libère en effet de la tergiversation un des principaux obstacles à la réussite.

Pour ceux qui sont fâchés avec la discipline, examinez simplement votre vie et vous remarquerez que dans tout ce que vous avez pu réussir, vous l'avez obtenu parce que vous avez su vous discipliner, autrement dit vous avez canalisé vos énergies pour y arriver.

Si vous avez appris une langue par exemple, vous avez du être attentif à votre professeur, consacrer du temps à la pratique de la langue, pratique sans laquelle il est impossible d'acquérir les réflexes ou les habitudes nécessaires à l'activité que vous cherchez à développer.

Pour jouer d'un instrument, chanter ... et même apprendre un jeu, vous avez nécessairement mobilisé votre attention, bref vous vous êtes discipliné. Mais discipline ne veut pas forcément dire contrainte ou souffrance, bien au contraire. Lorsque l'on est justement motivé par un domaine on trouve tout naturel de se discipliner pour y arriver.

Si vous n'êtes donc pas prêt à vous discipliner demandez si vous êtes réellement motivé. À moins que vous n'ayez quelques problèmes avec la discipline et dans ce cas il est nécessaire de changer votre regard sur cet aspect sinon vous allez avoir un sérieux handicap.

Sans elle nulle réussite

Elle est le rempart contre le doute, l'incertitude et la peur. Elle représente le pilier sur lequel s'édifie toute une existence et sans elle nulle réussite dans quel que domaine que ce soit.

C'est l'arme absolue de la réussite dans son sens le plus large. Sans elle impossible d'avoir des relations constructives, sans elle difficile de s'affirmer et de contrôler son destin, son manque nous empêche d'oser faire ce que pourtant nous nous sentons capables de réaliser au fond de nous.

Vous l'avez sûrement compris, je parle bien sûr de la confiance en soi.

Comment en effet avoir des relations riches, heureuses et constructives avec autrui si nous doutons constamment de nous-même et de nos capacités ? Comment mener tambour battant nos entreprises si nous doutons de notre capacité à réussir ? Comment affronter nos propres difficultés si nous ne croyons pas en notre aptitude à les affronter ? Comment enfin nous élever spirituellement si au fond de nous nous pensons la tâche impossible à accomplir ?

Il serait bien trop long de parler en détail de la confiance en soi mais il est évident que sans elle nous sommes démunis devant l'existence. Si enfant nous avons appris à nous tenir debout et à marcher, c'est parce que, sans nous poser la moindre question, nous faisons spontanément confiance en notre aptitude à accomplir cette longue et difficile tâche.

Pensez-y, si vous avez entrepris d'apprendre une discipline quelconque, faire de la musique ou n'importe quoi d'autre c'est d'abord parce que vous aviez suffisamment confiance en vos capacités. Vous avez pris appui sur ce que vous vous sentiez capable de réaliser et progressivement vous avez augmenté la difficulté jusqu'à atteindre votre objectif.

Ce principe vous pouvez l'appliquer en tout et en toute chose. Naturellement ne visez pas l'impossible, mais ce qui est d'abord à votre portée, puis augmentez progressivement la difficulté, vous prendrez ainsi même du plaisir à faire ce que vous faites et vous gagnerez en confiance.

Inutile de mettre la barre trop haut, ce qui compte, surtout si vous manquez de confiance en vous, c'est de réaliser que « vous pouvez réussir ». Donc commencez toujours à votre niveau en cherchant chaque fois à aller plus loin.

J'ai consacré tout un cours sur la confiance en soi dans le cycle 2 de la méthode Ressources & Actualisation tant le sujet est crucial, j'y invite les pratiquants à se poser une question essentielle : « pourquoi donc ne devriez-vous pas vous faire confiance ? »

En effet, si vous voulez avoir davantage confiance en vous, commencez à éliminer toutes les mauvaises raisons qui vous en empêchent.

Vous avez des ressources, tout le monde en a parce qu'elles sont inhérentes à votre nature mais pour toutes sortes de raisons, pas toujours très claires (expérience douloureuses ou traumatisantes, parents qui manquaient de confiance en eux ou trop autoritaires etc ...), vous avez perdu contact avec ces ressources et pourtant elles ont toujours été là. Si je vous ai parlé plus haut de votre apprentissage à la

marche quand vous étiez petit c'est pour vous montrer que lorsque vous vous posez moins de questions, vous pouvez réussir.

Cessez donc de vous censurer, osez ! Osez faire des erreurs, osez vous tromper, cessez de vous préoccuper de ce que les autres peuvent penser de vous, de ce qui risque ou non de vous arriver, parce que si vous n'osez pas, la seule chose qui risque de vous arriver c'est « rien du tout ».

Cela ne veut pas dire que vous ne devez pas regarder ce que vous faites, bien au contraire, mais chaque erreur que vous faites est une opportunité de faire autrement, d'être plus précis, plus efficace, plus juste. N'en faites pas une occasion de vous dévaloriser parce que « ça ne sert à rien ».

Et surtout ... ne vous comparez pas aux autres. La seule personne à qui vous devez vous comparer c'est vous-même, avant et après, le moindre progrès est un changement qui vous apporte son lot de bénéfices, qui fait de vous une personne meilleure qu'avant.

« Meilleur qu'hier et moins bon que demain », telle doit être votre devise.

Je ne peux ici consacrer un cours entier à ce sujet, mais vous devez réaliser combien la confiance en soi est un ingrédient indispensable dans TOUT ce que vous entreprenez, qu'il est vraiment nécessaire de l'acquérir si vous voulez réussir. Commencez donc par là, ce sera pour vous un bel objectif à atteindre.

Il existe de nombreux moyens d'acquérir, développer ou retrouver confiance en soi et je ne saurais que vous recommander de vous y intéresser car sans cette base il est inutile d'espérer réussir.

Si vous ne savez à qui vous adresser vous pouvez toujours, si vous le souhaitez, acquérir cette [méthode très complète de développement personnel](#)

Sachez toutefois que la meilleure façon d'acquérir une solide confiance est de se fixer un but et de s'y tenir en dépit de l'obscurité et de la lumière que vous traverserez en gardant à l'esprit que la nature vous a donné un potentiel qu'il vous faut apprendre à reconnaître et à utiliser.

Plus vous en aurez et plus vous recevrez

C'est amusant d'entendre dans le langage populaire dire que l'on « prend ou retire du plaisir », et très rarement que l'on « donne ou partage du plaisir ».

Pourtant si vous regardez dans la nature tout fonctionne selon le principe « du donner et du recevoir ». Vous souhaitez que votre plante soit belle vous allez lui donner une bonne terre pour cela, l'arroser suffisamment mais surtout vous allez lui donner du temps, de l'attention et en retour vous allez recevoir sa beauté, ses fruits, ce sera votre récompense, le fruit de vos efforts.

Curieusement la plupart du temps les gens ne fonctionnent pas de cette façon, ils veulent bien recevoir mais sans faire trop d'effort, sans que cela leur coûte quoi que ce soit. Nous nous contentons d'exiger, d'attendre et le comble, lorsque nous n'obtenons pas ce que nous voulons, nous sommes frustrés et parfois très en colère.

Si vous avez bien compris ce que je vous ai dit plus haut à propos du fait que tout ce que nous vivons est un aboutissement, autrement dit ; le fruit de nombreux causes et conditions, de circonstances auxquelles nous avons participé consciemment ou non, vous devez ici mieux comprendre combien votre attitude est importante.

Vous ne pouvez vous contenter d'exiger que votre plante soit belle et vous apporte des fruits si vous ne lui en donnez pas les moyens. Si la terre dans laquelle vous la plantez est pauvre en nutriments, si elle ne bénéficie pas de suffisamment d'eau ou de soleil, vous ne pouvez espérer que votre plante ait une bonne croissance et soit généreuse à son tour. Elle dépend entièrement de ce que vous lui apportez.

Tout dans l'univers est régi par ce principe élémentaire. Vous donnez et vous recevez. Vous donnez de la haine, vous recevez en retour de la haine ou de la peur, vous donnez de l'amour, vous recevez de l'amour. Et ne vous y trompez pas, il ne suffit pas de donner seulement en apparence, car si, par exemple, vous donnez juste pour avoir bonne conscience, ou pour toutes sortes d'autres mauvaises raisons, qui échappent peut être à votre conscience, ou que vous ne voulez admettre, ou encore simplement parce que vous voulez recevoir en retour, sachez que ce que vous allez récolter correspondra exactement à ce que émettez alors.

D'où l'intérêt encore une fois d'être au clair avec vos désirs et motivations. La plante se fiche complètement que vous vouliez ses fruits, mais elle vous les donnera de toute façon si ce que vous lui apportez porte les caractéristiques de ce que vous désirez obtenir. Le lien que vous établissez avec votre plante est primordial.

Autrement dit, en donnant à cette plante, ou aux autres, c'est à vous-même que vous donnez.

Croyez bien que dans vos affaires il en sera de même.

Combien de personnes par leur attitude même sont capables de créer une atmosphère épouvantable alors que ce qu'elle souhaite au fond d'elle c'est de réussir, d'être heureuse. En agissant de la sorte, elle se pénalisent elles-mêmes et ne reçoivent en retour que ce qu'elles sèment

Ce que vous donnez doit exactement correspondre à ce que vous voulez recevoir

Mais de quoi au fait suis-je en train de vous parler depuis le début ?

De la générosité !

Avec la générosité vraie, c'est toujours celui qui donne le plus qui reçoit le plus. Celui qui se contente d'attendre ou d'exiger est comme quelqu'un qui essaie d'étancher sa soif en buvant de l'eau salée. Jamais il n'est satisfait.

Soyez sans calcul, comme avec cette plante, donnez et vous recevrez.

Naturellement vous allez me dire que ce n'est pas si simple avec les autres, c'est sans doute vrai, mais cela ne doit pas être une excuse pour ne pas donner.

Vous avez des milliers d'exemples autour de vous de personnes qui, par leurs actes généreux, ont réussi. Lorsque je regarde ces artistes se donner tout entier à

leur public et constater le plaisir qu'ils apportent à ceux et celles qui viennent les voir ou les écouter, je ne peux pas ne pas voir là un acte de générosité.

La générosité ce n'est pas seulement le fait de donner de l'argent, c'est être accompagné du sentiment d'apporter quelque chose d'important, d'être sans calcul. L'ouvrier qui se donne tout entier à son travail en retire déjà un immense plaisir. La seule satisfaction d'accomplir votre travail peut vous remplir de joie et de bonheur, et c'est bien votre générosité même qui vous apporte cette satisfaction qui va bien au-delà de l'aspect pécuniaire.

Combien de fois ai-je entendu cette triste expression : « je lui ai tout donné et en retour voilà ce que je récolte ». Vous ne devez jamais regretter d'avoir donné, à moins que vous n'ayez agi, comme nous l'avons vu plus haut, dans votre seul intérêt. Parce que cette attitude en réalité n'est pas de la générosité mais un froid calcul. Par peur de perdre l'autre on va donner, mais est-ce vraiment un don ? Lorsque vos actes sont mus par la peur, vous ne pouvez récolter au final que ce que vous avez nourri et entretenu en agissant de cette manière. Si c'est la peur qui sous-tendait vos actes, il y a de forte chance que vous obteniez exactement ce que vous redoutiez.

Si dans vos affaires, vous vivez avec la peur constante d'échouer, de ne pas être reconnu ou apprécié, vous ne donnerez pas pour les bonnes raisons. Comme pour une plante votre entreprise a besoin d'être nourrie, et vous devez vous efforcer de lui apporter tout ce dont elle a besoin pour produire de bons fruits.

C'est donc à vous de déterminer la meilleure façon d'apporter à vos relations, vos affaires, votre recherche ce qu'il est bon de donner pour qu'en retour vous soyez pleinement satisfait parce que, ce que vous y verrez, sera le reflet de ce que vous êtes.

Pour cela vous devez faire naturellement preuve de discernement pour donner de manière appropriée. La générosité sans discernement est aussi infructueuse que de donner de l'eau à une plante qui n'en a pas besoin, ou d'enrichir une terre qui possède suffisamment de nutriments.

Agissez en fonction de la situation et non en fonction de vos croyances ou idées personnelles. Vous pouvez avoir toute une philosophie sur la manière de jardiner, seulement les plantes n'ont que faire de vos idées, elles ont des besoins qui s'ils ne sont pas satisfaits ne permettront pas à la plante de croître.

Ce qui nous amène à ce nouveau ingrédient de la réussite : le réalisme

Les idées sont belles mais si elles ne trouvent pas leur correspondance dans la réalité elles ne servent pas à grand chose. C'est un lieu commun de voir les uns et les autres vouloir imposer leur point de vue sans savoir si leurs idées sont appropriées ou non.

Si vous voulez réussir dans les affaires, développer votre activité vous aurez sûrement besoin d'idées mais plus encore de vous ajuster à la réalité. Vous pouvez avoir une idée géniale mais si elle ne correspond à aucune demande, elle restera une idée, peut-être géniale, mais juste une idée qui ne servira à rien et surtout personne.

Cette attitude est toute aussi valable dans vos relations, vous pouvez avoir certes un point de vue mais si votre vis-à-vis n'est pas en mesure ou en état de vous

écouter cela restera totalement improductif. C'est comme vouloir planter une graine sur un terrain non fertile. Même si ce que vous avez à communiquer est utile ou intéressant vous avez besoin en face de quelqu'un prêt à le recevoir. Il est donc nécessaire de choisir le bon moment pour dialoguer ... ou la bonne personne.

L'existence est une adaptation constante et vous ne pouvez vous fier seulement à ce que vous savez. Tout est changement permanent, en constante transformation, ce qui est vrai un jour peut être complètement inapproprié le lendemain. La personne à qui vous vous adressez évolue ... et vous aussi. Il est impossible de figer quoi que ce soit.

Réussir c'est savoir s'adapter aux circonstances changeantes, savoir moduler sa manière de penser d'agir et de s'exprimer. Ce que vous avez dit la veille à un groupe, aussi génial fut votre dialogue, tomberait complètement à plat aujourd'hui parce que les circonstances ont changé, parce que vos auditeurs ne sont plus dans le même état d'esprit.

On peut le voir d'une époque à une autre et parfois en une seule année les tendances ont complètement changé. Les succès d'hier l'étaient parce qu'il y avait un auditoire, une demande pour ce qui était exprimé alors, mais ce succès lui-même a participé au changement qui aujourd'hui fait que ce succès n'en est plus un.

Pourquoi ? C'est assez facile à comprendre ; au fur et à mesure que vous progressez votre conscience s'élargit, prend en compte de nouveaux paramètres qui participent au changement de votre appréciation du monde.

Les musiques, les films, les lectures, les rencontres, les expériences que vous vivez contribuent à ce changement. Vous subissez toutes sortes d'influences, positives ou négatives qui vous poussent à considérer les circonstances de votre vie, et la vie en général, sous un certain angle.

Ce qui était approprié à un moment de votre vie ou trouvait résonance en vous à une certaine période n'apporte plus satisfaction parce que vos motivations, vos désirs et besoins ont changé.

Si vous voulez réussir vous devez prendre en considération cet aspect, c'est même fondamental. Dans vos relations et notamment dans votre couple il en est de même. Chacun évolue et les désirs et aspirations du début peuvent avoir changé, de fait, après quelques années, il est parfaitement possible que la relation, quelle que soit sa forme, ne corresponde plus aux aspirations du moment. Sauf si bien sûr chacun évolue dans le même sens, mais sur ce point vous n'avez aucun contrôle.

La vie est changement, c'est sa nature, et que vous le vouliez ou non, consciemment ou non vous participez à ce changement.

Des armes pour ne jamais abandonner

Sous tendus par une puissante motivation ces qualités indispensables dans la réussite vous aideront à traverser les pires difficultés et à maintenir le cap vers votre objectif. Je parle bien sûr de la persévérance et de son alliée la ténacité.

Toutefois ne confondez pas obstination et persévérance. L'obstination est une forme d'entêtement qui vous fait perdre une énergie et un temps précieux. L'entêtement est aveugle, la persévérance est lucide. L'obstination est une tension, la persévérance préserve votre calme, l'obstination manque de discernement, la persévérance s'appuie sur l'intelligence.

Ai-je besoin d'en dire plus sur le sujet ?

2^{ÈME} PARTIE

LES OBSTACLES À LA RÉUSSITE

ET COMMENT S'EN LIBÉRER

Ne les laissez pas vous tirer par la manche

N'avez-vous jamais remarqué combien, parfois, malgré toute votre détermination à réaliser un objectif, une force semble vous retenir par la manche, comme pour s'opposer à votre objectif ?

S'il suffisait d'être sincèrement motivé pour atteindre un objectif tout serait si simple, malheureusement (ou heureusement) l'être humain est infiniment complexe, et parfois même très compliqué.

Un des sages que j'ai fréquenté disait qu'il était comme une voiture à deux moteurs dont l'un pousse en avant tandis que l'autre tire en arrière. Nos aspirations, nos désirs correspondent au premier moteur, tandis que le second est fait de peur plus ou moins consciente, de doute, de culpabilité et de toutes sortes de facteurs mentaux qui s'opposent à nos objectifs.

Nous allons dans ce chapitre examiner les principaux obstacles et voir comment nous en libérer.

Mais ce que vous devez toujours garder à l'esprit c'est de ne jamais forcer, la réussite, surtout si vous voulez une saine et heureuse réussite, doit être le reflet de ce que vous êtes, et plus vous serez en accord avec vous-même, plus vous serez en harmonie avec votre réalisation qu'elle soit professionnelle, affective ou spirituelle.

La réussite est un peu comme une montgolfière qui ne demande qu'à s'élever, la seule chose que vous avez à faire c'est larguer les amarres, autrement dit accepter de quitter le sol. Les cordages qui vous retiennent encore à la terre doivent être abandonnés c'est de cette façon que vous irez naturellement vers la réussite, parce que tout sera clair en votre esprit, vous serez prêt à vous envoler vers votre destinée.

Examinons un à un les principaux obstacles ceux à la fois qui peuvent vous faire carrément ignorer vos aspirations comme ceux qui vous freinent.

Elle n'empêche pas le danger

Toute entreprise comporte un risque, que nous le voulions, un risque mineur sans grandes incidences jusqu'à un risque majeur qui peut avoir des conséquences importantes sur votre vie et celles des autres.

Face à un choix il est donc normal d'éprouver une certaine anxiété, voir de la peur. Je me souviens des premiers jours de mon installation après que j'ai décidé de me mettre à mon compte, mon mental me suggérait que c'était folie, comment ferais-je pour payer mes charges et mon loyer si je n'ai pas de clients, (je sortais à peine de la rue), est-ce que ça allait vraiment marcher, allais-je avoir des clients ? etc ...

Je prenais un risque c'est vrai, mais au fond quel risque par rapport à un salarié qui lui aussi et à tout instant peut perdre son travail. Tous les jours des entreprises ferment, même parfois après de nombreuses années d'existence, rien n'apporte la moindre certitude que nous allons garder notre travail longtemps. Et puis, vous connaissez sans doute ce dicton « la peur n'empêche pas le danger ».

La peur devient un véritable obstacle lorsqu'elle nous paralyse dans nos initiatives.

Mais la pire des peurs n'est pas celle que nous percevons clairement mais surtout celles, inconscientes, qui peuvent jusqu'à nous faire occulter nos désirs. C'est comme une voix que nous n'entendons même pas qui agit à notre insu et nous dit que c'est tout bonnement inutile d'avoir tel ou tel désir ou aspiration, que nous n'avons aucune chance de réussir quoi que ce soit, que ce serait même dangereux que de vouloir satisfaire ses désirs fussent-ils nobles et respectables.

Seulement le résultat de telles peurs est un sentiment de frustration, de ne pas vivre réellement conformément à sa vraie nature. Nul épanouissement, nulle joie, nul bonheur, comment s'épanouir en effet si nous n'apprenons pas à utiliser nos capacités et ressources. Notre peur est notre prison et nous devons à tout prix nous en libérer si nous voulons mener une vie enrichissante.

Comment se libérer de la peur ?

Comme on chasse les ténèbres par la lumière. Vous devez vous efforcer à voir les choses telles qu'elles sont et non plus telles que vous aimeriez qu'elles soient, même si cela doit mettre à mal votre ego.

Vous ne pouvez pas vous contenter de vivre dans vos croyances ou vos idées, surtout celles qui vous concernent. La plupart des gens sont enfermés dans une image d'eux-mêmes qui les limite et les empêche tout simplement de voir qu'à eux seuls ils sont un immense champ de possibilités qui ne demandent qu'à s'exprimer.

La peur est tout simplement le fruit d'une « absence de vue claire de la réalité en soi ». La peur c'est ce qui vous fait prendre une corde enroulée sur elle-même pour un serpent et qui vous pousse à fuir au lieu d'allumer la lumière pour vous rendre compte que vous avez été tout simplement dupé par vos sens et par l'interprétation qu'en a retiré votre mental.

Le timide croit qu'il ne peut plaire à personne, il ne voit que ses défauts et faiblesses et du coup prend peur devant l'inconnu. Il n'ose pas parce que son esprit est fixé sur l'aspect de plus sombre de lui-même et de la situation.

Il suffirait pourtant qu'il change simplement son angle de vue pour qu'aussitôt les circonstances lui apparaissent tout autrement et qu'il se mette à oser faire ce qu'il craint tant d'accomplir. Il réalise alors qu'il n'est pas timide mais simplement que certaines situations lui font éprouver telle ou telle sensation ou émotion et que cela peut parfaitement être dépassé.

N'importe qui peut apprendre à regarder sous un angle plus positif, ce n'est qu'une question d'entraînement.

Je me souviens d'une amie qui me faisait remarquer combien je regardais toujours le côté positif d'une situation, que je ne me laissais pas impressionner par la difficulté ou le côté sombre. Mais, rajoutait-elle, « ce n'est pas donné à tout le monde »

Mais c'est faux !

Justement si, c'est donné à tout le monde parce que tout le monde peut infléchir son esprit dans le sens qu'il désire. C'est bien ce que nous avons fait en ne regardant que le côté sombre, nous en avons tout simplement pris l'habitude et c'est cette habitude qui nous pénalise aujourd'hui.

Comme dans n'importe quelle discipline où nous pouvons désapprendre les gestes qui nous limitent ou nous invalident pour acquérir de nouveaux modes de fonctionnement, nous pouvons entraîner notre esprit à regarder les circonstances avec davantage d'objectivité.

Une montagne possède plusieurs versants, si nous nous contentons de ne regarder que le plus escarpé nous allons éprouver du découragement la perspective d'aller au sommet va nous sembler compromise (évidemment cet exemple est une analogie qui ne s'adresse pas aux alpinistes chevronnés), par contre si nous nous donnons la peine de faire le tour de la montagne, nous découvrirons un versant beaucoup moins abrupte qui nous permettra d'aller au sommet en toute tranquillité.

Pour arriver à cela vous devez entraîner votre esprit au calme et je ne connais rien de mieux pour cela que la [méditation](#). La méditation vous permet de stabiliser vos pensées et d'accéder ainsi à une vue plus claire de la réalité.

Je ne m'étendrai pas sur le sujet ici mais je vous recommande chaudement d'acquérir ce genre de pratique qui vous sera d'une aide considérable dans votre existence.

En tout cas, si vous voulez mener une existence réussie et heureuse, débarrassez-vous vite de vos peurs sinon elles seront votre prison à vie.

La bonne peur

Il n'est tout de même pas inutile de mentionner ce que l'on pourrait appeler les « bonnes peurs ». En effet si la peur nous alerte d'un danger réellement possible il est légitime d'écouter cette peur et de voir ce qu'elle tente de nous dire.

Un de mes amis m'a raconté un jour qu'il avait été brutalement réveillé par un cauchemar qui l'a plongé dans état de profonde angoisse. Dans son rêve il se voyait avoir un accident très grave avec sa voiture à cause d'un pneu qui avait éclaté.

Cette angoisse l'a poussé à faire le tour de sa voiture, ce qui lui a permis de voir qu'un de ses pneus était anormalement plus dégonflé que les autres. Ce dernier avait un tout petit trou, presque imperceptible mais suffisant, selon les dires du garagiste, pour provoquer un éclatement du pneu en cas de grande vitesse.

Nous ne nous en rendons pas toujours compte mais notre cerveau enregistre une foule d'informations qui passent pour une grande partie sous le seuil de la conscience. Il n'est pas impossible que mon ami, sans vraiment s'en rendre compte, avait perçu le pneu dégonflé, et que son inconscient lui a rendu l'information sous forme de rêve.

La peur peut également être sous tendue par une intuition qui nous avertie alors d'un mauvais choix, d'une mauvaise décision qui pourrait avoir des conséquences graves. Peut-être agissons nous prématurément, n'avons nous pas assez de paramètres pour prendre la bonne décision ? etc ... Dans de telles circonstances la peur devient notre alliée parce qu'elle ne nous paralyse pas, elle nous rend attentif.

Le pire des obstacles qui soit

Elle ne revêt pas toujours son apparence la plus évidente, pourtant elle peut détruire des vies et pousser bien des gens aux pires horreurs. Lorsqu'elle est masquée ou ignorée par la conscience elle peut complètement paralyser l'évolution d'un individu, elle est l'exact opposé de la joie de vivre. Je parle bien sûr de la jalousie.

Sa Sainteté le Dalai Lama disait de la jalousie que c'était le pire poison qui soit car non seulement il fait souffrir la personne qui en est prisonnier mais en plus il l'empêche d'obtenir ce pourquoi elle est justement jalouse.

Ne vous y trompez pas, si vous avez une tendance à critiquer ou à envier ceux qui ont réussi, vous souffrez de jalousie. Si volontiers vous cherchez la faille dans le bonheur ou la réussite de quelqu'un, c'est aussi de la jalousie.

La jalousie, souvent allié à la colère, obscurcit votre appréciation de la réalité et vous empêche tout simplement de bénéficier de l'expérience des autres.

Le meilleur antidote qui soit contre la jalousie est d'apprendre à se réjouir du bonheur des autres. Cela vous permet de reconnaître la légitimité de ce bonheur. Vous ne pouvez accorder aux autres ce que vous ne vous accordez pas à vous-même et inversement.

Cette manière de pratiquer vous apportera une immense paix intérieure qui libèrera un potentiel auquel vous n'aviez pas accès à cause de cette jalousie.

Si vous avez un objectif en tête, pensez à tous ceux qui aspirent à la même réalisation, et du plus profond de votre âme souhaitez leur de l'accomplir. Votre esprit commencera alors à envisager cette possibilité pour vous même.

Un énorme manque à gagner

Je ne m'étendrai pas sur le sujet parce que nous l'avons vu plus haut, mais puisque nous traitons ici des obstacles à la réussite, il était important de le souligner.

Le manque de confiance représente en effet un handicap important dans la réussite. Il convient donc de se donner les moyens de l'acquérir puisqu'il représente le pilier de notre réussite et de notre accomplissement personnel.

Il rend nos aspirations illégitimes

N'avez-vous jamais eu cette désagréable sensation de malaise en voulant exprimer quelque chose qui dans votre esprit paraissait pourtant très clair mais qui, au moment de l'exprimer ne sort pas du tout comme vous l'aviez pensé ?

Ou bien n'avez-vous jamais eu l'impression, une fois votre désir satisfait, de n'en retirer aucun plaisir, pire encore d'en éprouver un malaise ? Ou mieux encore

n'avez-vous jamais désiré une chose et son contraire au point de ne plus savoir ce que vous vouliez ?

Si c'est le cas, il y a de forte chance que derrière tout cela se cache un des grands obstacles au bonheur et à la réussite : la culpabilité.

C'est un véritable fléau qui non seulement engendre frustration, angoisse, agressivité mais en plus interdit au coupable de tirer bénéfices de ses expériences et qui plus est de ses erreurs. La culpabilité ne permet tout simplement la personne de s'améliorer.

Mais là aussi, la pire des culpabilités est sans aucun doute celle que l'on ignore, dont on n'est pas conscient car comme la peur elle nous interdit d'accepter et de reconnaître nos désirs.

Dans un de mes séminaires j'avais invité les participants à se mettre dans un état de profonde disponibilité mentale de manière à être davantage en contact avec qu'ils pouvaient ressentir au fond d'eux.

Une fois dans cet état de plus grande ouverture mentale, je les ai invité à se suggérer mentalement « j'ai le droit d'être heureux », « j'ai le droit d'avoir une existence épanouissante et riche ». Alors que, avant cet exercice, l'idée du bonheur leur semblait naturel, « allant de soi », plus des deux tiers, après cette pratique, se rendirent compte à quel point, secrètement, elles ne s'autorisaient pas à être heureuses. Sans s'en rendre elles s'interdisaient une vie riche et épanouissante. Une voix, jusque là inconsciente leur disait « tu ne mérites pas d'être heureux(se) », « Il y a tant de gens qui souffrent, pourquoi aurais-tu droit au bonheur ? ».

Certaines personnes ont même éprouvé un grand malaise pendant la pratique, d'autres ont pleuré en ayant cette prise de conscience. Ce fut vraiment révélateur.

Si d'ordinaire certains aspects nous semblent très clairs, il n'en n'est pas toujours de même à un niveau inconscient et c'est bien cette culpabilité qui va saper nos entreprises, nous faire trébucher au plus mauvais moment, parce que, sans nous en rendre compte, nous ne nous autorisons pas à être heureux ou à réussir.

Pour vous libérer de cette culpabilité, vous devez d'abord en être conscient, et ensuite réaliser qu'elle n'a aucun fondement valide puisqu'elle repose sur une appréciation réductrice et toute relative de la réalité.

En effet d'où vient la culpabilité ?

Du jugement de bien et de mal, un jugement qui ne peut rendre compte de la réalité en soi.

Je ne peux approfondir ce sujet ici, il a déjà été très largement développé dans « [Comment utiliser pleinement votre potentiel](#) », mais, ce que vous devez savoir, c'est que, tout comme dans la peur, la meilleure façon de vous en libérer est de vous efforcer à voir la réalité telle qu'elle est, sans jugement ni à priori. De reconnaître que votre bonheur et votre réussite sont parfaitement légitimes puisqu'elles vont bénéficier aussi aux autres.

Vous interdire la réussite et le bonheur n'apportera de toute évidence aucun bonheur à personne. Une personne heureuse et épanouie apporte bien plus à autrui qu'une personne triste et frustrée. Pensez-y !

Vous n'avez absolument rien à gagner à vous sentir coupable, d'autant plus que la culpabilité vous empêche d'apprendre de vos erreurs, de les corriger et donc de vous améliorer, c'est une véritable prison qui génère un sentiment de remord qui à son tour finit par vous ronger et dans certain cas à faire de vous un zombie.

Regretter ses erreurs est une bonne chose, c'est une preuve d'humilité mais si cela vous conduit à une forme de flagellation mentale ou d'autodestruction, je n'en vois guère de bénéfique, y compris pour ceux qui ont souffert de nos erreurs.

Il vous fera réussir, mais pour un prix très élevé

Dans nos sociétés modernes il est souvent considéré comme une force et c'est grâce à lui que certaines personnes parviennent aux sommets les plus élevés, mais pour un prix très cher.

La définition que l'on en donne le plus souvent est : « Une opinion très avantageuse, le plus souvent exagérée, qu'on a de sa valeur personnelle aux dépens de la considération due à autrui, à la différence de la fierté qui n'a nul besoin de se mesurer à l'autre ni de le rabaisser. Manque ou absence d'humilité. »

La personne orgueilleuse a en effet une haute opinion d'elle-même qui ne correspond pas à la réalité. Elle se survalorise parce que derrière cet orgueil se cache un immense besoin de reconnaissance.

Dans la spiritualité on dit que c'est le pire des poisons parce qu'il nous pousse à masquer tous les autres, et de fait nous empêche de nous améliorer. Nous sommes tellement sûr de nous et de notre valeur que nous ne remettons rien en question.

L'orgueilleux a beaucoup de peine à reconnaître ses erreurs puisque cela remettrait en question l'idée qu'il se fait de lui-même. Son manque cruel d'humilité l'en empêche. Reconnaître ses faiblesses est pour lui très difficile, voir douloureux.

Mais ne vous y trompez pas, l'orgueil ne fait pas forcément de l'individu la caricature habituelle d'un homme hautain et imbu de lui et de sa grandeur. La personne qui se dévalorise pensant que tous les autres sont mieux qu'elle fait également preuve d'orgueil. Elle se croit « plus » mauvaise, « plus » nulle que les autres. C'est celle qui est la plus malheureuse, la moins chanceuse de tous. Elle ostente sa souffrance comme un trophée pour montrer qu'elle mérite davantage d'attention que les autres.

C'est simple, l'orgueilleux ne cesse de se comparer aux autres pour être sûr d'être le meilleur (ou le pire). Toujours en compétition pour être le mieux placé il ne choisit que des amis qui valoriseront son ego hypertrophié.

Votre super ego peut vous aider à réussir, mais il peut faire de vous l'être le plus abjecte qui soit. Il y a une manière plus heureuse de réussir.

Mais prenez garde, si vous souffrez d'un complexe d'infériorité, votre réussite risque de vous faire perdre tout contact avec la réalité et faire enfler votre ego.

**Cela ne démontre qu'une chose ;
que vous avez une bien piètre idée de votre véritable
valeur.**

Tristement, nous vivons dans une société où nous mesurons notre valeur à la grosseur de notre portefeuille ou à nos réussites, et non à nos qualités humaines. C'est réduire l'individu à bien peu de chose, car, comme le disait si bien Sa Sainteté le Dalaï Lama qui s'adressait à des riches venus le consulter « Quel que soit le montant de votre richesse, vous ne pouvez acheter la paix mentale, c'est seulement par vos qualités humaines que vous ferez de vous quelqu'un de grand »

Cherchez donc à développer vos qualités humaines plutôt que votre ego, c'est de cette manière seule que vous révélez votre véritable valeur. Le meilleur antidote contre l'orgueil, c'est tout simplement de cesser de se croire plus important que les autres.

Sans elle, nous sommes la proie de nos émotions

Vous l'avez sûrement remarqué, nos émotions peuvent nous faire vivre un véritable enfer comme elles peuvent nous emporter vers un intense sentiment de bonheur.

Sans une stabilité suffisante, il est difficile voir impossible de maîtriser nos émotions. Elles sont comme un cheval sauvage qui nous emporte au galop dans tous les sens jusqu'à nous désarçonner.

Le manque de maîtrise des émotions est une des principales causes d'échecs. Quand vous perdez vos moyens devant une personne qui vous impressionne, lorsque vous ne trouvez plus les réponses (que vous connaissez pourtant) à l'examen que vous êtes en train de passer, que vous vous trouvez paralysé devant certaines circonstances, que vous avez le trac devant un auditoire, ce sont vos émotions qui prennent le dessus.

Elle paralyse votre intellect, inhibe votre mémoire, perturbe votre concentration, court-circuite votre intuition et limite considérablement l'accès à vos ressources, et peut engendrer des désordres physiologiques importants, provoquer des déséquilibres au niveau de votre système nerveux.

Inutile de dire combien vos émotions peuvent être un obstacle à votre bonheur et votre réussite, d'où l'intérêt d'apprendre à les maîtriser. Mais je n'ai pas besoin de m'étendre là-dessus car à moins que vous ne soyez un virtuose du refoulement, vous savez de quoi je parle par expérience.

Les émotions sont directement rattachées aux pensées, qu'elles soient conscientes ou non. Si vous perdez vos moyens devant quelqu'un c'est parce que, inconsciemment, vous avez une certaine image de la situation qui est conditionnée par vos expériences passées. L'image, tapis en vous refait surface, sans que vous en soyez réellement conscient, et se manifeste de diverses manières : gorge serrée, mains moites, tachycardie etc ...

Pour ne plus être le jeu de vos émotions vous n'avez d'autres choix que de vous libérer de toutes ces représentations mentales qui sont imprimées en vous et qui génèrent la réaction émotionnelle.

La méditation, ainsi que l'imagerie mentale associées habilement avec la suggestion peuvent vous vous aider à acquérir une vision exempte de projection.

**Les racines de l'émotion négative étant éradiquées,
vous gardez votre tranquillité d'esprit et pouvez agir
de manière appropriée.**

Essayer de refouler ses émotions est non seulement une tentative vaine mais qui en plus aura des conséquences désastreuses sur votre existence. Cela crée plus de perturbations que cela n'apporte de solutions.

C'est en ayant une vision claire de la réalité que vous pouvez vous libérer de ces tendances invalidantes.

Si vous voulez réellement réussir dans l'existence et faire en sorte qu'elle soit heureuse et épanouissante, vous devez vraiment comprendre à quel point votre propre mental déforme votre perception de la réalité. Il est comme un filtre entre vous et la réalité. La plupart des gens ne réalisent pas à quel point leur perception de la réalité est influencée par les représentations mentales qu'ils portent en eux et qui, elles, sont conditionnées par leurs expériences passées.

**Découvrez le [Livre de Développement Personnel](#)
qui a transformé la vie
de dizaine de milliers de personnes**



3^{ÈME} PARTIE

QUE FAIRE POUR RÉUSSIR ?

Le 1^{er} pas vers la réussite

Vous connaissez sans doute cette phrase célèbre « Ce qui se conçoit clairement, s'exprime clairement ». En une seule phrase vous possédez l'un des grands principes de la communication.

Si certaines personnes ont tant de difficulté à s'exprimer c'est tout simplement parce que leur esprit est incapable de penser clairement. Plus ce que vous avez à dire est clair pour vous, plus il vous sera aisé de l'exprimer.

Quel rapport avec la réussite ?

C'est exactement la même chose, si vous n'avez qu'une idée vague de ce que vous voulez réaliser, il n'y a aucune chance que vous parveniez à réaliser quoi que ce soit.

Parce que ...

Ce que vous exprimez ou réalisez est le reflet de ce que vous êtes et de votre manière de concevoir la réalité.

Autrement dit, quoi que vous vouliez réaliser vous devez en avoir une idée très claire. Cela doit s'imposer à votre esprit comme une évidence.

Tous ceux qui ont réussi, dans quelque domaine que ce soit, savaient exactement ce qu'ils voulaient.

C'est d'ailleurs un principe assez simple à comprendre. Imaginez que l'on vous donne une entreprise à diriger, mais que vous n'avez aucune idée du genre de produit que vous devez fabriquer. Il vous sera très difficile de donner des directives à vos employés.

Si vous ne savez pas clairement ce que vous voulez votre cerveau ne saura ni où chercher, ni où aller, ni quelles actions entreprendre.

Cela paraît évident comme cela, seulement quand vous les questionnez, la plupart des gens ne savent pas ce qu'ils veulent ou n'ont qu'une idée très vague de ce qu'ils désirent vraiment.

J'étais très surpris, lors de mes premières conférences, de voir à quel point la majorité des participants étaient incapables de répondre de manière précise à la question « qu'attendez-vous dans la vie ? », « quels sont vos objectifs ? ».

En dehors de quelques personnes qui pouvaient définir ce qu'elles désiraient vraiment, quelques autres qui avaient une vague idée de ce qu'ils désiraient, la majorité était tout bonnement incapable de répondre.

Et pourtant, c'est le point de départ de votre réussite et de votre accomplissement. Sachez clairement ce que vous voulez car ..

« Si vous ne savez pas ce que vous voulez, comment allez-vous l'obtenir ? ».

Acceptez donc de consacrez du temps pour définir ce que vous désirez jusqu'à ce que cela apparaisse très clairement à votre esprit.

Quand on sait clairement ce que l'on veut c'est déjà 90% du chemin qui est parcouru.

Vous devez véritablement être capable de « voir » votre objectif en imagination, avec toutes ses répercussions dans votre vie.

D'ailleurs, une fois que vous avez très clairement défini ce que vous voulez, je vous invite à y penser régulièrement, même à le visualiser de manière à ce que votre esprit se familiarise avec cette idée, qu'elle apparaisse comme une évidence. Gandhi disait : « soyez le changement que vous voulez voir se produire ».

C'est en effet « ici et maintenant » que se construit votre avenir et non demain. Votre avenir doit être présent en vous comme une réalité, une évidence à laquelle rien ne pourra s'opposer. Autrement dit votre projet doit vivre littéralement en vous **MAINTENANT !**

Votre projet est comme une graine que vous plantez dans une terre que vous allez ensuite rendre le plus fertile possible. Mais tant que cette graine n'est pas mise en terre, il n'y a aucune chance que la plante qu'elle est destinée à produire puisse voir le jour.

Le terrain de la réussite

Vous l'avez bien compris, une graine seule ne peut rien produire si elle ne bénéficie pas de circonstances favorables à sa croissance. Une graine posée sur une table n'a aucune chance de germer. Elle a besoin non seulement de terre, mais d'une terre qui contient les nutriments qui lui apporteront les éléments nécessaires à son développement, en sachant que toutes les plantes n'ont pas les mêmes besoins. Certaines seront plus gourmandes en potassium, alors que d'autres exigeront plus de magnésium etc ..

Seulement, vous le savez aussi, même une graine plantée en terre ne peut commencer sa croissance, ni même la maintenir, si elle ne bénéficie pas d'une substance indispensable à l'absorption de ces nutriments ; l'eau.

Pour réaliser la photosynthèse nécessaire à son épanouissement elle a également besoin de suffisamment de lumière, en sachant là aussi que les besoins diffèrent d'une plante à une autre.

Autrement dit pour réaliser ce que l'on peut véritablement appeler un miracle de la nature, certaines causes et conditions doivent être réunies. La plante, arrivée à maturité, est finalement le résultat de tout un processus qui s'est produit grâce à la conjonction de nombreuses circonstances et d'éléments qui se sont associées les un aux autres. Autrement dit la manifestation de cette plante est un aboutissement !

Cette analogie de la plante s'applique merveilleusement à votre propre épanouissement et votre réussite. Comme le disait si bien Henri Laborit ce célèbre biologiste « Le bonheur vous tombe rarement tout cuit dans le bec, il faut aller le chercher »

Votre réussite et votre bonheur dépendent eux aussi de nombreuses causes et conditions que vous devez vous efforcer de réunir. Et pour cela vous devez apprendre à être attentif à ce qui est favorable à ce que vous vous accomplir et ce qui peut lui être nuisible.

Ma devise personnelle est de « prendre conseil auprès de ceux qui ont réussi dans le domaine qui vous intéresse ». Inspirez vous de la réussite des autres, voyez comment ils ont fait. Prenez exemple sur eux.

Personnellement, dans ma quête du bonheur, je me suis dit que les personnes qui étaient le plus à même de m'aider étaient celles qui de toute évidente reflétaient ce bonheur. C'est pourquoi j'ai passé 15 années de ma vie auprès de gens comme Shhimed Rigzin Rinpoché, Sa sainteté Le Dalaï Lama et bien d'autres qui respiraient le bonheur malgré les épreuves qu'ils avaient pu traverser. Indépendamment de la tradition à laquelle ils appartenaient ils étaient les témoins vivants de que l'être humains peut réaliser de plus beau et de plus noble.

J'ai naturellement rencontré de nombreuses autres personnes qui m'ont inspiré par leur savoir faire. Des gens très connus, d'autres moins ou pas du tout, des personnes riches ou simplement aisées, des personnes modestes, tous m'ont apporté quelque chose dans leur manière d'être et leur savoir faire.

Chacun porte en lui des richesses dont parfois il n'est même pas conscient lui-même. il faut savoir garder son esprit ouvert pour s'abreuver à toutes ces sources aussi diverses et variées.

Je crois que le plus important est de ne jamais fermer son esprit, même lorsque quelque chose ne nous plaît pas, d'être sans à priori ni préjugés, avoir l'esprit toujours curieux de tout, avide de toujours apprendre. Dès que l'on juge ou que l'on rejette on se prive d'une possibilité.

Réunir les différentes causes et conditions de sa réussite ce n'est pas seulement s'évertuer à assembler des moyens extérieurs, c'est aussi cultiver un certain état d'esprit. Comme nous l'avons vu plus haut, la graine de votre réussite et de votre bonheur doit être présent en vous et vous devez la faire exister davantage, la nourrir.

Espérer ne sert absolument à rien, surtout si vous ne faites rien pour que votre vie change.

Vous connaissez l'adage « aides toi et le ciel t'aidera » seulement beaucoup de gens n'ont retenu de cet adage que « le ciel t'aidera ». à cause de cela ils pensent qu'un jour tout va s'arranger tout seul, sans qu'ils aient le moindre effort à faire, qu'une espèce d'énergie divine va venir les frapper et qu'ils connaîtront enfin le bonheur et la réussite.

Cela a autant de chance de se produire que si vous espérer gagner des millions au loto.

Le terrain de la réussite

Vous l'avez maintenant bien compris, le terrain de votre réussite se trouve d'abord en vous-même. D'ailleurs toutes les réussites, quelles qu'elles furent, sont nées d'un désir, d'une aspiration. Il ne m'appartient pas ici de juger de la valeur morale de certaines réussites, mais il est évident que tous ceux qui ont réussi ont non seulement fait ce qu'il fallait pour ça mais possédaient aussi l'état d'esprit qui les a conduit vers leur objectif.

Même si tous n'en étaient pas conscients, ils avaient néanmoins une image claire de ce qu'ils voulaient, une image qui a fini par se projeter dans la réalité concrète.

Bien sûr, vous allez me dire que certains ont plus de facilité que d'autres, c'est sans doute vrai, une personne née au milieu d'artistes, parce qu'elle a baigné dans cet univers toute son enfance, démarrera avec un avantage certain. Seulement, il est bon de noter aussi que beaucoup de personnes ayant réussi n'ont pas eu cette chance, mais parce qu'elles ont créé cet univers en elle-même elles y sont parvenues aussi.

Il est évident que si vous avez eu des parents aimant, vous avez plus de chance d'avoir le contact aisé, mais là aussi bien des personnes n'ayant pas bénéficié d'un tel contexte sont devenues des personnes attentionnées et aimantes, parce qu'elles ont su compenser leur déficit affectif.

Une amie et participante m'a un jour interpellé dans un de mes cours en me demandant ce qu'il fallait faire quand on n'avait pas été aimé dans son enfance pour avoir des relations équilibrées avec les autres.

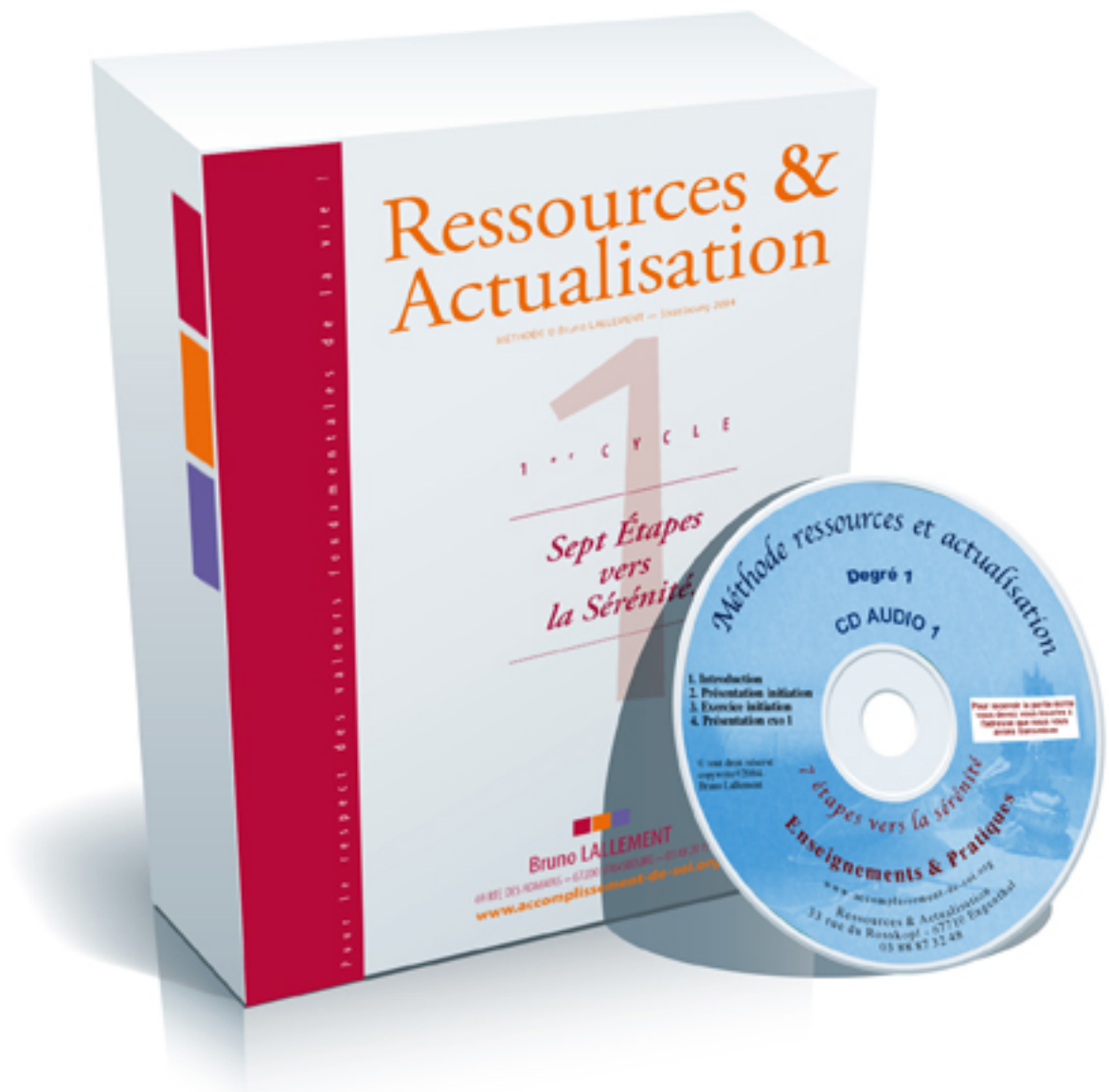
J'étais très bien placé pour lui répondre, mes parents étaient en grande souffrance, et ça ne baignait pas vraiment dans le bonheur à la maison. Les sages que j'ai rencontré m'ont appris une chose fondamentale qui m'a sauvé de la névrose, c'est que l'amour est en chacun de nous. Il est simplement comme le ciel voilé par les nuages. Par certaines pratiques on peut révéler cette capacité à aimer. C'est de cette manière que l'on découvre qu'aimer, ça s'apprend et ça se développe.

J'ai enseigné ce genre de méthodes pendant toutes ces années à des milliers de personnes ([voir sur le site](#)), parmi elles nombreuses sont celles qui ont vu leur existence se transformer radicalement. Rien n'est immuable en ce monde, et aussi infinitésimal soit-il, nous pouvons faire chaque jour un pas vers ce changement.

Utilisez la visualisation pour vous aider, associée à la suggestion cette démarche peut vous aider à créer un environnement mental propice au bonheur et à la réussite.

Mais maintenant vous l'avez compris, cela ne dépend que de vous et de ce que vous faites pour y arriver.

**Vous avez la liberté de laisser les choses en l'état,
mais vous pouvez aussi vous y mettre dès
maintenant pour que vos efforts d'aujourd'hui soient
les graines de votre réussite de demain.**



Méthode Ressources & Actualisation