

Écrit par Albu Constantin

Le Manuel de la Pensée Rationnelle

Table des matières:

0. La Prise de Conscience de la Vie

1. Se poser des questions pour maintenir le côté rationnel dominant.
2. Observer constamment la part de négatif et de positif dans ta vie.
3. Méditer sur la beauté de la vie et sur le peu de sens que revêt la mort.
4. Apprendre à être patient et comprendre que les changements sont naturels.
5. S'armer de religion et de foi.
6. Percevoir la nourriture pour le corps, et non pour le plaisir.
7. Maintenir un corps sain grâce à l'exercice physique.
8. Gérer les peurs et les émotions.
9. Les bons et les mauvais souvenirs et ce en quoi ils t'aident.
10. Chercher la nouveauté dans la vie.

Chapitre 0. La Prise de Conscience de la Vie

0.1. Retour à l'École. École de la Pensée Rationnelle et du Développement Personnel

Une école moderne où une seule matière essentielle est enseignée : la pensée rationnelle. L'accent est mis sur la définition et l'application des processus mentaux pour devenir une personne évoluée, consciente et équilibrée dans la vie de tous les jours.

Ici, tu apprendras à contrôler tes sens, à définir ta personnalité et à te préparer pour la vie. Tu apprendras à maîtriser la peur et à ne t'en servir que lorsqu'elle t'est utile.

Tu apprendras la différence entre vivre et survivre, et tu comprendras le monde qui t'entoure.

Tu découvriras les véritables valeurs morales — l'éthique, le caractère et l'intégrité — et tu rejetteras progressivement le concept de valeur purement matérielle. La valeur authentique ne se mesure pas en argent ou en possessions, mais en ce que tu es et en ta façon de vivre.

Une fois ces leçons terminées, tu découvriras la liberté de choisir comme tu le devrais vraiment. Les choix les plus importants seront : ton chemin dans la vie et qui tu veux devenir.

0.2 Le Manuel de la Pensée Rationnelle

Nous avons tous déjà ressenti, à un moment ou un autre, un état de peur extrême, d'inquiétude ou de tension. Parfois, cet état dure un jour ou deux ; d'autres fois, il s'éternise pendant un an, voire même plus. Nous commençons tous à nous poser les mauvaises questions : « Qu'est-ce qui m'arrive ? », « Pourquoi est-ce que je réagis ainsi ? », « Pourquoi ai-je si peur ? », « Pourquoi mon corps ne m'écoute-t-il pas ? ». Et s'il m'écoutait, en réalité ? La vraie question à se poser, c'est : « Ce que je traverse est-il

normal ? ». La réponse est : OUI. Absolument normal. Ton corps réagit simplement aux stimulations de ton esprit. Il est si profondément lié à ton esprit que tu n'as même pas besoin de lui donner d'ordres — il répond tout simplement à tes pensées.

Le corps a sa propre façon de réagir, et je vais détailler quelques schémas ci-dessous, même s'ils sont si nombreux qu'une seule page ne leur rendrait pas justice. Mais j'insiste — ils sont tous naturels, normaux, et n'ont rien d'extraordinaire. Laisse-moi essayer de dissiper ton doute sur la normalité de la chose. Tout dépend du monde dans lequel nous vivons. Un monde qui évite d'en parler. Tes parents et tes premiers enseignants essaient de bien t'élever, mais ils te préparent très rarement sur le plan mental.

À l'école, on t'apprend à emmagasiner et à traiter des informations à des fins économiques, mais on te parle rarement de ton propre esprit. C'est pourquoi, dans un monde où personne ne parle de l'esprit, tu te sens comme un cas isolé — comme si quelque chose clochait chez toi, comme si tu étais brisé. Je dois insister : nous passons tous par cette

phase. Nous évoluons tous, et nous ressentons tous ce basculement d'une manière qui nous terrifie.

Cette peur extrême ou constante qui te pèse est en réalité une forme de conscience accrue. Jusqu'à présent, tu marchais dans la rue, au milieu des bâtiments, en regardant les voitures, les gens et les structures, l'esprit totalement en paix. Maintenant, tu as peur. Quelle est la différence entre la personne que tu étais avant et celle que tu es aujourd'hui ? Désormais, tu es conscient. Tu remarques que les appartements ont des pots de fleurs sur leurs rebords de fenêtres et que tu marches juste en dessous. Tu remarques que ton regard est fixé droit devant, pas vers le haut, et qu'à tout moment, une rafale de vent pourrait faire tomber un pot lourd directement sur ta tête. Tu remarques que les gens ne sont pas tous beaux et joyeux. Certains sont agressifs, violents ou malveillants, et tu commences à les repérer. Dans la rue, tu vois les voitures, tu observes le comportement des conducteurs, tu les entends klaxonner, et tu absorbes cette agressivité.

Tu te rends compte que tu marches à quelques pas seulement de véhicules d'une tonne, et qu'à tout instant, un conducteur qui aurait perdu connaissance pourrait dévier vers toi. Alors, tu essaies de compenser en aiguisant tes sens ; tu t'efforces de rester attentif aux gens, au vent, aux bâtiments et aux pots de fleurs. Cet état d'hyper-vigilance plonge ton corps en mode « combat ou fuite ». Plus précisément, en mode de survie. Cependant, le corps n'est pas comme l'esprit.

Il est plus lourd, plus lent, et fonctionne selon des systèmes qui ne s'activent ni ne se désactivent à la vitesse d'une pensée. Il ne faut qu'un instant pour l'activer, mais il faut beaucoup plus de temps pour faire redescendre la pression. Les techniques de relaxation sont des processus qui demandent du temps, car c'est précisément ce qui compte : la durée.

Je sais que tu veux une pilule magique pour passer instantanément de « je suis terrifié » à « tout va bien, je suis parfaitement calme », mais cette pilule n'existe pas. Le corps a ses propres règles, et tu les comprendras ci-dessous. Car c'est là la question la plus difficile de toutes : comprendre ce qui m'arrive.

Cette compréhension élimine la peur et le trouble, les remplaçant par l'acceptation et la clarté. Ce nouveau chemin dans lequel tu t'engages est en réalité une voie de croissance personnelle. Tu peux essayer de fuir, tu peux chercher des solutions rapides, mais au bout du compte, tu réaliseras que c'est à toi d'accepter, de comprendre et de guérir.

Ne cherche pas le remède chez les autres, car tu as déjà tout ce qu'il faut en toi. Tu dois apprendre à connaître ton corps, tout comme tu dois comprendre ton esprit, ton raisonnement et les motivations qui le sous-tendent. Tu dois comprendre ta peur et la raison pour laquelle tu la déclenches. Accepte que ton corps et ton esprit travaillent en équipe — de façons différentes, mais ensemble. Unifier le corps et l'esprit t'apportera la paix et l'immobilité, tant dans la chair que dans l'âme.

=Mens sana in corpore sano.=

L'évolution de l'esprit humain ne suit pas un ensemble de règles, et un esprit évolué ne peut pas être jugé par son niveau de connaissances. L'évolution de l'esprit repose sur des processus et des connexions ; il s'agit, en fait, d'une évolution basée

sur des processus. Ta façon de recevoir, de découvrir et de traiter l'information, les questions que tu cherches et que tu poses, ainsi que ta position face à un problème spécifique, ne sont que quelques éléments qui constituent un esprit évolué et rationnel.

Je ne veux pas faire traîner les choses et perdre du temps inutilement. Une fois que tu auras terminé les chapitres de travail, je vais te demander de les relire un par un, une fois par jour. Pourquoi est-ce que je te demande cela ? Parce que l'esprit humain traite l'information en plusieurs étapes. Première étape : l'acceptation de l'information, si tu es d'accord avec ses paramètres logiques.

Deuxième étape : quand l'information devient la tienne, acceptée et passée à travers tes propres filtres. C'est à ce moment-là que, par chaque relecture, tu commences à dire à ton subconscient de la mémoriser parce qu'elle est importante. La troisième étape est celle où l'information t'appartient complètement, et tu la tires de ton subconscient pour l'appliquer chaque fois que c'est nécessaire.

Tu verras séparément les règles que tu dois suivre. Tu les suivras si tu achèves les trois étapes, et

alors ces règles seront, en fait, tes propres règles. Elles deviendront des principes pour une vie solide, rationnelle, forte et, surtout, évoluée.

Ceci n'est pas vraiment un livre, mais plutôt le manuel que je n'ai jamais eu. Un manuel qui aurait dû exister à l'école, accompagné d'un professeur pour l'enseigner. Le manuel de la pensée rationnelle et de l'esprit évolué. Une fois que tu l'auras appris, et surtout une fois que tu l'auras compris, tu seras capable de contrôler tes pensées et d'exploiter ton esprit pour aller exactement là où tu veux qu'il soit. Tu comprendras l'harmonie : un esprit sain dans un corps sain.

Ce sont des chapitres de travail, et ils sont placés dans un ordre spécifique pour t'aider à franchir chaque étape pleinement. Après avoir terminé les chapitres de travail et les méditations, je te donnerai quelques directions où tu pourras tester tes pouvoirs nouvellement acquis. À partir de là, ce sera un voyage fabuleux que tu entreprendras. La différence, c'est que tu le feras rempli de calme et de paix intérieure, en toute harmonie.

Tu graviras des échelons et, d'apprenti, tu deviendras un maître. À ce moment-là, tu comprendras l'étendue de ton potentiel, le peu que tu sais, mais aussi combien tu es heureux d'avoir trouvé ce chemin. Tu deviendras un océan de calme unique, car chacun de nous est unique, sculpté par sa façon de s'adapter aux situations vécues, en développant des mécanismes uniques. Je ne te demande pas de me faire confiance. Je te demande d'avoir confiance en toi.

0.3 Le trouble à travers les yeux de celui qui le ressent

Dans la panique et la confusion qui te saisissent parfois, la question la plus difficile est : que m'arrive-t-il ? Tu as l'impression d'exploser, comme si la pression croissante à l'intérieur allait te déchirer en morceaux. Tu as des vertiges, des nausées, des douleurs à l'estomac et à la poitrine. Tes doigts s'engourdissent, puis ils fourmillent ; tes pieds deviennent froids, et ce frisson te fait perdre le contrôle et trembler violemment.

Tu as des variations brutales de température — quand ta chaleur corporelle monte et que tu as l'impression d'étouffer, et immédiatement après, tu commences à grelotter de froid, avec des tremblements qui te secouent. Les sensations de douleur sont atroces : tu te cognes un orteil et tu as l'impression que ton bras entier s'est brisé. Ta digestion n'est jamais normale ; ton estomac te fait souffrir constamment, et quand ce n'est pas le cas, il fait des bruits qui te mettent mal à l'aise vis-à-vis des autres.

Ta poitrine te fait mal ; ça fait mal à gauche, là où le cœur devrait être, et à droite, là où tu supposes que se trouve le foie. Voilà à quoi ressemble un état de profond malaise, et tu as probablement ressenti par toi-même certains de ces symptômes, voire tous, aux côtés d'autres encore plus durs et plus « créatifs ». Cela ressemble à un enfer sur terre, n'est-ce pas ? C'en est un, et c'est ce que je veux dire quand je dis que tu peux soit rester en enfer, soit fuir.

Si tu t'enfuis, après un certain temps, tu finiras par te retrouver à nouveau dans cet enfer mental. Si tu restes, alors tu vivras avec tes démons ; tu

apprendras à les connaître, tu verras comment ils sont apparus et comment ils peuvent être terrassés. Tu transformeras l'enfer en ton foyer, en ton terrain de jeu, et les démons deviendront tes jouets. Tu pourrais même en garder certains comme animaux de compagnie parce qu'ils te sembleront mignons et petits, même s'ils paraissent terrifiants et effrayants maintenant.

Le chemin pour y arriver est long. Il est difficile. Mais tu l'as choisi, alors répondons aux questions qui sont inévitables dans ton esprit.

0.4 Qu'est-ce qui se passe ?

Commençons par ce qui se passe. Ton esprit est en constante évolution, accumulant des informations ou traversant des émotions et des situations. Plus cette évolution est constante, plus tu as de temps pour absorber ce développement sans qu'il ne soit flagrant. C'est comme faire le même entraînement chaque jour et devenir plus fort jour après jour sans que ce soit évident, et sans même que tu t'en rendes compte.

De manière violente, une situation difficile, une émotion forte ou une peur terrible te fait évoluer beaucoup plus vite. C'est l'instinct de survie qui s'active en cas d'émotions intenses pour prévenir ou éviter un traumatisme. La plupart du temps, cela ne se résout pas faute d'un mode d'emploi : quoi faire, comment s'y prendre. C'est précisément l'objectif du manuel de la pensée rationnelle.

Revenons en arrière : à la suite d'un ou plusieurs événements, ton esprit réalise qu'il en faut plus pour s'en sortir, pour survivre, et il active le mécanisme d'évolution. Sauf qu'il ne l'active pas comme une émotion normale ou à un rythme auquel tu es habitué — comme une voiture dont le moteur ronronne tranquillement à quelques milliers de tours/minute — mais il le pousse directement à la limite. Ta voiture passe direct au régime maximum, dans la zone rouge.

C'est comme si tu allais à l'entraînement et que tu constatais le lendemain que tu es deux fois plus fort, deux fois plus rapide et deux fois plus alerte qu'hier. Et cela arrive d'un coup. Alors tu commences à te poser des questions : est-ce une bonne ou une

mauvaise chose ? Peux-tu gérer cela maintenant que tout a changé ? Il était normal d'être faible ; maintenant, tu ne l'es plus. Est-ce un rêve qui va prendre fin, est-ce peut-être un cauchemar, ou bien est-ce la réalité ?

Voici ce qui se passe en toi et ce que tu ressens réellement : ta puissance croît à un niveau jamais atteint auparavant, et ce, très rapidement. Pour maîtriser tes nouveaux pouvoirs, tu dois les comprendre, les accepter et, pourquoi pas, continuer à les développer. J'en expliquerai une partie, et je laisserai l'autre à ta propre analyse, pour que tu te découvres en tant qu'organisme.

Tu découvriras ce que tu ne savais pas sur toi-même : ce que fait chaque bouton de ton corps, comment ils s'activent, comment la magie opère, mais surtout comment tu transitionnes vers tes qualités cachées. Si tu te demandes pourquoi tu devrais faire cela, je te répondrai par une question : quand tu achètes un nouveau téléphone, est-ce que tu regardes ce que font chaque fonction et chaque bouton ? Tu as reçu un organisme il y a un certain

temps — as-tu pris la peine de regarder à quoi servent chaque fonction et chaque bouton ?

0.5 Activation des sens

Revenons en arrière et regardons ce qui se passe de manière générale, puis nous entrerons dans les détails. L'évolution physique se manifeste par l'activation des organes des sens. Tes yeux deviennent alertes et se fixent avec une clarté fantastique, tes oreilles entendent des bruits très faibles, ton odorat détecte des dizaines, des centaines, des milliers de parfums, et ta peau devient réceptive, ressentant chaque contact.

En plus de cela, tu remarqueras que tu possèdes aussi un sens magnétique et un sens énergétique. On ne trouve pas vraiment ces deux sens dans les livres, mais ils existent, et ceux qui sont passés par de tels processus peuvent les reconnaître et, pourquoi pas, les développer. Commençons par chaque élément et faisons la corrélation avec ce que tu ressens.

Les yeux se fixent parfaitement. Si tu regardes un objet pendant quelques secondes, tu remarques des

détails au plus haut niveau. Durant ces quelques secondes de fixation, tu sentiras réellement l'image s'ajuster de près ou de loin, comme une sorte de zoom. Ton œil ajuste sa clarté, et tu le sentiras effectivement le faire, comme s'il appliquait des filtres de décodage. Pourquoi fait-il cela ? Pour identifier tout danger pour toi en tant qu'organisme.

Lorsque ce zoom se produit, l'arrière-plan reste flou, tandis que la mise au point met en évidence ce que tu as choisi de regarder de près. Si tu ne trouves rien de menaçant, alors tes yeux continueront à chercher, répétant le processus. Cela signifie que tu verras flou—net—flou—net très rapidement, ce qui entraînera une sensation de vertige accompagnée de nausées et d'une perte de contrôle.

Les maux de tête et les migraines proviennent aussi des yeux car, lors d'une focalisation intense, en plus de la fatigue musculaire, tu ne clignes même plus des yeux pour ne perdre aucune information visuelle. En conséquence, la rétine s'assèche, le clignement devient rapide et superficiel, et en quelques heures, tu ressens une sensation de griffure quand tu clignes des yeux. Les gouttes oculaires ne sont pas vraiment

utiles ; toi seul peux t'aider en utilisant tes propres glandes de lubrification pour maintenir tes yeux dans un état optimal.

Le développement de l'ouïe est peut-être le plus évident. Tu ressens les bruits forts si intensément qu'ils te torturent réellement. L'audition est liée à l'oreille interne, qui gère l'équilibre. S'adapter à une meilleure audition t'apportera des problèmes d'équilibre ; tu auras l'impression de tenir à peine sur tes jambes et tu t'appuieras sur les objets comme un vieillard. À travers cette souffrance, tu développeras une ouïe impeccable.

Le développement de ton odorat entraîne des connexions liées à l'estomac, allant de sensations de nausée et de dégoût jusqu'à une faim intense ou des envies soudaines. Malheureusement, l'odorat humain est peu développé et, anatomiquement, il est traité dans le lobe central, responsable de la partie rationnelle. Nous en discuterons davantage ; pour l'instant, nous parlons de ce que tu ressens. À travers le développement de l'odorat, les préparations de l'estomac sont entraînées. Quand tu veux manger quelque chose, tu actives les processus de ton corps

nécessaires à la digestion de ce que tu vas ingérer. Tu produis également des hormones qui régulent et analysent si tu as besoin de manger ou non.

Les envies et les désirs alimentaires accélèrent la digestion pour faire place à une autre ingestion. L'accélération de la digestion se produit en raccourcissant le temps de passage du bol alimentaire dans les intestins. Le péristaltisme est le mouvement normal de contraction et de relaxation des intestins pour pousser la nourriture pendant que les nutriments sont absorbés. Lorsqu'une menace ou un danger est identifié — comme cela arrive dans les moments de grand trouble où tu as l'impression d'être en danger — cette accélération de la digestion se produit de manière beaucoup plus brutale et rapide. Le corps veut pouvoir s'occuper de la « menace », pas de la digestion.

En conséquence, tu « profites » de crampes, de ballonnements ou de diarrhées. Pour clore cette symptomatologie peu plaisante, il existe aussi la variante de la constipation, lorsque le corps bloque la digestion en raison d'un danger imminent. S'il ne s'agissait que d'un seul arrêt, comme une peur saine

face à quelque chose de réel, ce ne serait pas un problème ; cependant, sur plusieurs heures, de multiples démarrages et arrêts successifs se produisent. Si un morceau d'argile reste immobile, il durcit ; s'il est remué tout le temps, il reste élastique. En fait, le syndrome du côlon irritable n'est qu'un côlon beaucoup plus sensible à tes états émotionnels.

Si tu regardes une planche d'anatomie, tu remarqueras que le côlon entoure l'estomac et possède deux angles, sous les côtes, là où la douleur survient le plus souvent. Les messages médicaux te disent souvent de courir chez le médecin si tu as mal là, car cela pourrait être grave. Cela te fait penser au pire. De la douleur à la consultation, tu traverses des émotions qui bloquent à nouveau les processus digestifs et, quelques heures plus tard, tu recommences tout dans un cercle vicieux. Le médecin te fait passer des dizaines d'examens et, en attendant les résultats, tu te demandes avec effroi : « Et si c'était grave ? »

Les émotions relancent le cycle et la douleur réapparaît. Les examens ne révèlent rien et tu reçois une série de médicaments pour faciliter la digestion.

Pourtant, ta digestion n'a pas de réel problème ; elle a juste besoin de temps. Surveille ce que tu manges, ne fais pas d'excès et apprends à contrôler tes émotions ; c'est ainsi que tu résoudras ce problème. C'est pourquoi les sédatifs ou l'alcool fonctionnent parfois — parce qu'ils anesthésient l'expérience émotionnelle pendant un moment. Il serait étrange qu'un médecin t'écrive sur une ordonnance de boire une bière toutes les trois heures pour la digestion.

C'est exactement la même chose avec les traitements que tu reçois, car une pilule régule une chose mais peut en dérégler une autre. Il est essentiel de comprendre un aspect fondamental : tu n'as absolument rien de cassé à l'intérieur. Ton corps réagit simplement à sa vitesse maximale à tout ce qui se passe dans ton esprit. Une fois que tu accepteras que ces sensations ne sont que des réponses à la peur, tu verras comment tout le système commence à se calmer de lui-même, sans avoir besoin de « réparations » externes constantes.

0.6 La vie a un goût... ou pas ?

Revenons à l'hyperactivation des sens et au sens du goût. L'activation du goût est conçue pour contrebalancer les effets digestifs des peurs et des inquiétudes. L'intensité du goût déclenche les sécrétions salivaires. Quel est le rôle de la salive ? Elle en a plusieurs, dont deux sont particulièrement importants : abaisser l'acidité de l'estomac et assurer la lubrification du bol alimentaire. Dans un état de tourmente intérieure et de peur, la digestion est soit arrêtée, soit précipitée.

Au niveau de l'estomac, si la digestion est arrêtée, la production d'acide augmentera car, quoi qu'il en soit, la nourriture ingérée doit être décomposée. Les processus sont contradictoires : d'un côté, l'estomac fait son travail de transformation des aliments, et de l'autre, l'esprit dit : « Arrête, nous avons quelque chose de plus important à faire ; une menace doit être traitée. »

Cette pause forcée ne peut être obtenue qu'avec l'aide de la salive, c'est pourquoi l'un des symptômes les plus courants est la bouche sèche. Cela explique aussi la douleur du côté gauche, dans

la zone supérieure des côtes, causée par l'augmentation de l'acidité gastrique. Quand ton corps croit qu'il est en danger, il utilise toutes ses ressources pour la défense, ignorant les processus normaux.

Tu peux effectuer un test de stimulation des glandes salivaires lorsque tu ressens une douleur du côté gauche. L'exercice consiste à bouger ta langue de haut en bas, en frôlant tes dents pour augmenter la production des glandes. Une fois que tu auras avalé la salive, tu verras les effets très rapidement ; en quelques secondes, la pression et la douleur s'apaisent car l'acide est naturellement neutralisé.

0.7 D'abord et avant tout, l'odorat – celui qui active le centre rationnel

Revenons à l'odorat pour souligner son importance et son rôle. L'odorat active la partie rationnelle de ton cerveau, alors de temps en temps, respire profondément l'air qui t'entoure et décode les senteurs qui y sont cachées. C'est l'exercice le plus important que tu doives faire, parallèlement aux exercices de respiration. Inspirer par le nez et expirer

par la bouche trois fois, en comptant dans ta tête, t'aide à t'ancrer dans le présent. La quatrième respiration se fait entièrement par la bouche, aussi bien pour l'inspiration que pour l'expiration.

Le rôle de cet exercice est vital car il active le côté rationnel et le met au travail. Il calme tes battements de cœur selon ton rythme respiratoire — le rythme que tu as établi. Respirer par la bouche deviendra un soupir, et un soupir signifie le recalibrage naturel de ton rythme cardiaque. En théorie, tout cela semble bien, facile et simple, n'est-ce pas ? Pourtant, en pratique, les choses sont différentes. Tu n'as aucune idée à quel point tu te trompes si tu penses que ce sera facile dès le premier essai.

Dans un état de peur intense, le contrôle de la respiration est ce qui mène soit à une attaque de panique, soit, au contraire, à l'arrêt de son mécanisme de défense. Ce sera dur, parfois terrible ; tu ressentiras une sensation de manque d'air et tu auras l'impression que ce que tu inspires par les narines ne suffit pas, te sentant étouffer. Mais — et c'est un grand « mais » — c'est une bataille pour le contrôle. Il s'agit de ton

contrôle sur ton propre organisme et de la façon dont tu apprends à gérer tes réactions physiques.

Même quand tu t'autorises une ou deux respirations par la bouche parce que tu ne supportes plus de respirer uniquement par le nez, cela s'appelle encore du contrôle. C'est une libération temporaire d'un flux d'oxygène plus important. La seule chose que tu doives garder à l'esprit est de vider ton esprit de tout et de penser à une phrase pratiquée chaque jour. Un exemple utile est : « seule la respiration compte 1, seule la respiration compte 2, seule la respiration compte 3 ». Nous répéterons ces instructions de temps en temps.

Tout au long du processus, je t'encourage à développer divers exercices de respiration en gardant à l'esprit deux éléments importants. Premièrement : tu dois inspirer principalement par le nez pour un volume d'oxygène réduit. Deuxièmement : utilise toujours un décompte et une phrase clé pour maintenir la partie rationnelle active à tout moment. C'est ton outil principal, que tu devrais maîtriser par

une pratique quotidienne pour qu'il soit prêt précisément pour les moments difficiles.

0.8 Continuons avec les réponses

Continuons à expliquer ce qui se passe avec le développement sensoriel. Le développement sensoriel est à la fois interne et externe. La partie où tu ressens de la douleur, de la pression ou une sensation d'oppression pendant la digestion est une sensibilité interne, également acquise dans le but d'évoluer. Pense au fait que la plupart des gens ne ressentent même pas cela ; pense au fait que toi non plus, tu ne le ressentais pas avant. D'un autre côté, la sensibilité externe sera au moins dix fois plus grande. Une petite coupure sera ressentie comme une blessure majeure.

La réaction allergique du corps sera exagérée, mais, d'un autre côté, normale par rapport à l'intensité du stimulus sensoriel. C'est la tentative du corps de prendre toutes les mesures de protection possibles. Des douleurs musculaires que tu ne ressentirais pas normalement, tu les ressens maintenant. Tu sens tes

battements de cœur, tu sens tes muscles, tu sens tout à un niveau qui semble terrifiant. En fait, c'est une sensation nouvelle parce que, jusqu'à présent, tu n'en avais pas conscience, ni de ta capacité à ressentir les choses si intensément.

Tout ce que tu ressens doit être expliqué, car cela a une explication anatomique claire. Tu dois te les expliquer à toi-même, les comprendre et accepter que c'est parfaitement normal. Il est essentiel d'en comprendre les causes et le fonctionnement. Fais très attention, cependant, à la manière dont tu tires des conclusions. Si tu pêches dans un lac, tu attraperas très probablement des poissons de taille normale. Très rarement, tu tomberas sur un poisson géant. Il en va de même pour tes conclusions sur ta propre santé.

Ne pense pas à quelque chose de géant, car les chances ne sont que de 1 %. Dans 99 % des cas, ce sera la normalité. Dans 1 % des cas, une douleur à l'estomac pourrait être une maladie grave ; dans 99 % des cas, c'est une simple indigestion. 1 % représente une maladie sérieuse, tandis que 99 % est quelque chose de facilement curable. De plus, applique ces

mêmes pourcentages lorsque la situation se répète, car ces proportions restent inchangées la fois suivante où tu traverseras cela également.

Normalement, tu dois vérifier la mémoire de la douleur. La mémoire de la douleur est enregistrée lors d'un événement passé qui a été très douloureux, un événement qui t'a choqué et terrifié. Tu dois réfléchir à ce qui t'est arrivé et comment cela s'est produit. Il est nécessaire de prendre cet événement malheureux et de l'étudier pour en rappeler le souvenir. Fais-le un petit peu chaque jour, mais jamais plus de 30 minutes. Tu dois vérifier tous les détails du souvenir : où tu étais, ce que tu faisais, comment tu étais habillé ou quelles odeurs flottaient dans l'air.

Tous les détails que tu as enregistrés à l'époque sont restés stockés. Ensuite, tu dois te rappeler ce que tu as pensé, quel raisonnement tu as utilisé alors, et surtout ce que tu as dit et ce que tu as décidé de ne plus jamais refaire comme conséquence directe de cet événement. Une fois que tu as identifié cela, regarde en arrière pour voir combien de fois tu

as réellement tenu parole, juste pour éviter de te retrouver à nouveau dans cette situation dramatique. Sache que c'est l'erreur humaine la plus courante.

Au moment où tu décides d'arrêter de faire une certaine chose, tu as pratiquement enfermé le traumatisme dans une boîte, et tu vis dans la peur constante qu'elle puisse se briser et que le démon caché à l'intérieur ne s'échappe. Puisque c'est toi qui as fabriqué la boîte, tu auras en fait peur de toi-même ; tu douteras de ta capacité à la maintenir fermée — peut-être seras-tu négligent, ou peut-être oublieras-tu. C'est ainsi que tu laisses le doute entrer dans ton âme et que tu élèves une statue à la peur que tu ne peux même pas toucher.

Cette boîte apparaîtra constamment, surtout si l'activité que tu as décidé d'arrêter est une activité courante que tu rencontres tout le temps. En fait, tu as établi un protocole pour te souvenir de la peur, et tu le portes sur toi à tout moment. Porter une seule boîte sur ton dos peut être facile, mais dans dix ans, quand tu auras une centaine de boîtes construites sur le même raisonnement, comment penses-tu que ce sera

? C'est pourquoi je te disais que tu dois déballer les boîtes et mettre le feu à ce que tu as mis à l'intérieur.

Aucune situation ne peut jamais se répéter à l'identique. Il existe de nombreuses différences, mais la plus importante est que tu es plus âgé et plus expérimenté — et surtout, tu as déjà vécu une version négative. Si quelque chose de désagréable arrive, tout comme la dernière fois, tu sais déjà que tu y as survécu alors. La deuxième fois sera plus facile car cela ne te surprendra même plus. Tu as déjà la preuve que tu peux t'en sortir, peu importe ce que te dit ce vieux souvenir.

Cette étape du nettoyage mental doit couvrir toute ta vie. Tu as besoin de creuser quotidiennement pour retrouver des souvenirs. Cherche aussi bien les agréables que les désagréables. Étudie les souvenirs désagréables pour voir quelles restrictions tu t'es imposées au fil du temps. La restriction est, en fait, la boîte où tu as caché une peur. La manière dont tu cherches ces restrictions doit partir de tes activités quotidiennes — tout ce que tu répètes constamment.

Vérifie ce qui se passe et à quoi tu penses lorsque tu interromps une activité dont tu as l'habitude. Si tu prêtes attention à la nervosité qui surgit en brisant une habitude, tu verras ton esprit dériver vers le raisonnement initial qui a créé cette habitude. Parlons un peu des attaques de panique. Tu sais de quoi je parle ; tu connais cet état de perte de contrôle et la peur terrifiante que tu ressens parfois.

Tu te souviens aussi de la première fois où tu es allé chez le médecin pour demander ce qui se passait et que tu as vu ce regard grave, sérieux, comme s'il te disait que tu avais de la chance d'être en vie. C'est un moment où, à cause d'un manque d'équilibre intérieur, tu perçois tout comme si tu étais à l'article de la mort. Pourtant, une attaque de panique n'a jamais mis ta vie en danger, car elle est, par essence, inoffensive pour ton corps.

0.9 Une attaque de panique est comme une bulle de savon

(Je souligne que le diagnostic d'une attaque de panique doit être posé par un médecin spécialiste, d'autant plus qu'il existe des urgences médicales

présentant des symptômes similaires). Hormis un rythme cardiaque plus rapide et quelques tremblements, une attaque de panique ne produit aucun autre effet. Toi seul peux produire d'autres réactions si tu choisis d'agir sous l'impulsion de la peur. Si tu ne fais absolument rien, ce sera exactement comme une bulle de savon qui gonfle puis disparaît sans laisser de trace.

La sensation n'est pas physiquement agréable, mais ce n'est pas non plus la chose la plus difficile que tu aies traversée. La solution pour une attaque de panique est l'absence d'action. Arrête chaque mouvement de ton corps, ferme les yeux pour ne plus avoir besoin de cligner, et respire, tout simplement. Reste parfaitement immobile et prête attention à ton immobilité. Déplace ton attention de tes orteils jusqu'au sommet de ton crâne, en t'assurant que absolument rien ne bouge.

Grâce à cette méthode, tu maintiens le centre rationnel actif car tu lui donnes un ordre clair : ne pas bouger. Tu remarqueras l'intensité augmenter, puis tu verras la pression se dissiper en quelques minutes. Bien sûr, nous parlons d'attaques de panique qui

surviennent sans menace réelle à proximité. Si un ours apparaît devant toi, s'il te plaît, ne suis pas la règle de l'immobilité ; cherche plutôt si tu peux battre le record de course pour te sauver.

0.10 La panique est une décision. Ta décision.

La panique est, en fait, une forme évoluée de la peur. La peur est ta décision. Tu choisis d'activer la peur ou non. Elle est liée à l'instinct de survie, mais repose sur la confiance en soi et la relation que tu entretiens avec toi-même. C'est-à-dire que tu vois un événement, tu l'évalues, puis tu décides si tu dois avoir peur ou non. C'est donc ta décision. Tu auras très rarement recours à la solution de la peur si tu t'es pardonné les erreurs commises au fil du temps.

Les « erreurs » ne sont que le terme que tu as choisi pour te réprimander. De plus, la peur diminue si tu as la conviction que tu peux gérer les choses, d'une manière ou d'une autre. Ce qui est juste, c'est de gérer les choses d'une façon qui te satisfasse, peu importe l'ampleur du résultat. Toi seul dois être satisfait de ce que tu as fait ; les autres, quels qu'ils

soient, n'ont aucun droit de donner leur avis sur ta réussite ou ton échec, car cela n'a aucune importance. Seule l'opinion que tu as de toi-même compte.

La peur est une émotion, tout comme la joie. Elle te fait pourtant beaucoup de bien, car elle te force à t'adapter, à sortir de ta zone de confort et à évoluer. Et l'évolution signifie souffrance, patience et espoir. Endurer tout en sachant que cela s'arrête à un moment donné. Au final, tu seras meilleur, plus fort et plus confiant en tes capacités. La souffrance existera toujours dans ton esprit ; tu ne peux ni l'effacer ni l'oublier, mais tu peux l'accepter.

Pour être fort en tant qu'être humain, tu as besoin d'armes. Parmi les plus importantes figurent la foi, la positivité, l'humour, la patience, la curiosité, la compréhension et l'acceptation. Tu es né avec elles, mais tu ne les as pas utilisées constamment, et le temps fait rouiller n'importe quel bouclier ou épée. Tu dois t'entraîner chaque jour autant que tu le peux, afin de pouvoir utiliser tout l'arsenal que tu as à ta disposition en toi. Tu es tout ce dont tu as besoin pour gagner.

Tu peux recevoir l'aide de ta famille ou de tes amis, mais au final, tu mèneras les combats... seul. Tu as toutes les chances de gagner car l'esprit humain est incroyable. Pourtant, tu as aussi une chance de perdre — non pas parce que tu ne peux pas gagner, mais parce que tu n'es pas encore prêt à te battre jusqu'au bout, ou que tu as peur du changement qu'apporte la victoire. Sais-tu ce qui suit si tu es vaincu ? Une autre bataille. Tu recules, tu te regroupes et tu recommences le combat.

Peu importe le nombre de fois où tu perds, une autre bataille suit. Cela se produira jusqu'au moment où tu accepteras que tu dois te battre pour toi-même. Alors tu donneras tout, et alors tu gagneras toujours. Je crois en toi parce que je connais ton potentiel. Je sais de quoi tu es capable, et tu sais ce que tu peux accomplir par ta propre volonté. Tu dois juste choisir de le vouloir et commencer ce voyage la tête haute.

Chapitre 1 : Pose des questions

Les questions sont le fondement de la pensée rationnelle. Sans elles, tu n'utilises que ce que tu sais déjà, et ce que tu sais peut être vrai, partiellement vrai, faux ou partiellement faux. Les questions s'adressent à ton moi rationnel. La réponse de ton moi rationnel — car il y a toujours une réponse — dépend des connaissances et des expériences que tu as accumulées jusqu'au moment où tu poses la question. Nous allons commencer par une analyse de près pour que tu puisses comprendre la première étape. Tu es en train de lire un livre en ce moment même. Pourquoi lis-tu ce livre ?

La question directrice qui régit le monde selon l'intérêt. L'intérêt est un catalyseur très commun ; la plupart des activités s'en inspirent. Pourquoi lis-tu un livre ? Pour obtenir des informations. La série de questions suivante devrait couler de source : suis-

je à la recherche d'informations ? Si oui, quel genre d'informations est-ce que je cherche ? Cette source d'information est-elle fiable ? Devrais-je noter ces informations et chercher d'autres sources pour confirmer, afin d'en tirer une conclusion juste et complète ?

Revenons à la réponse « pourquoi est-ce que je lis ce livre » — parce que je m'ennuie. Pourquoi est-ce que je m'ennuie ? Parce que je n'ai rien à faire ? Comment est-il possible de n'avoir rien à faire alors qu'il y a tant de choses que j'aime et que je peux choisir n'importe laquelle d'entre elles ? Variante : je ne sais plus ce qui me fait plaisir (ce n'est que de la paresse et des mensonges). Peu importe le peu d'expérience que tu as dans la vie, tu as déjà découvert une partie de ce que tu aimes et de ce que tu n'aimes pas, tu as donc déjà un ensemble d'activités vers lesquelles tu peux te tourner dès que tu te sens stagner.

Il y a aussi l'option — je me suis lassé de ce que j'aimais avant. La réponse implique ton désir de quelque chose de nouveau, de beau et d'attrayant. De plus, si tu hésites et que tu te contentes de faire

toujours les mêmes activités, il y a de fortes chances que tu développes une peur de l'inconnu. Peut-être ne vois-tu pas devant toi un monde mystérieux de merveilles qui mérite d'être découvert, mais plutôt un monde menaçant et rempli de dangers. C'est un raisonnement différent et un thème de méditation à part entière, mais revenons aux questions. Alors, pourquoi accomplis-tu une action comme la lecture d'un livre?

Quelles autres questions devrais-tu te poser ? La position dans laquelle tu te trouves en ce moment est-elle choisie consciemment par toi, ou n'est-ce qu'une adaptation automatique à l'environnement où tu te trouves ? Pourquoi bouges-tu tes orteils pendant que tu lis ce livre maintenant ? La réponse est-elle une question d'attention corporelle ? (Peut-être n'es-tu pas concentré à 100 % sur l'activité de lecture et développes-tu d'autres activités, ou peut-être ne parviens-tu pas à garder ton attention sous contrôle constant pour rester concentré tout au long de la lecture.)

Ou as-tu un problème de patience ? Pourquoi lis-tu le début du mot avant de sauter des lignes ?

Peux-tu lire et prononcer les mots que tu lis dans ton esprit ? C'est ainsi que se développe la concentration. Ce processus d'observation de tes propres mécanismes tout en parcourant un texte est la première étape vers une discipline mentale supérieure. Lorsque tu apprends à être présent dans le moindre détail de tes actions, tu commences à prendre véritablement le contrôle de ta propre raison et de la manière dont tu perçois la réalité.

1.1. L'attention est la décision du moi rationnel

L'attention est la décision du moi rationnel — tu as décidé d'être attentif à cent pour cent à quelque chose, et la concentration doit apparaître quand tu le souhaites, et non quand tu y es forcé par les circonstances. Si un animal sauvage apparaissait à côté de toi à l'instant même, tu verrais que tu peux te concentrer parfaitement, à cent pour cent, sans même cligner des yeux. La concentration est l'une de tes armes. Comme toute arme, si elle n'est pas affûtée par l'entraînement, elle s'émousse avec le temps.

Revenons aux questions : pourquoi lis-tu ? Pourquoi bouges-tu ? Comment lis-tu ? Comment bouges-tu ?

Le monde qui t'entoure est en mouvement constant, et le « pourquoi » devrait être utilisé à tout moment pour identifier les intérêts, tant les tiens que ceux des êtres qui croisent ton chemin. Faisons une parenthèse pour te répondre : pourquoi ai-je écrit ce livre ? Par bonté, par humanité, ou peut-être par malveillance, ou bien est-ce que j'essaie de t'inculquer une certaine pensée ? Je répondrai honnêtement : un peu de chaque, du bon comme du mauvais. Les questions sont de plusieurs types : de lieu, de temps, de manière.

Quand tu poses une question, tu actives ton moi rationnel et tu fais un pas de plus sur le chemin pour devenir un être rationnel — un humain. Je t'encourage à porter l'action de « poser des questions » au plus haut niveau. Demande-toi pourquoi les gens font ce qu'ils font, pourquoi l'herbe pousse, pourquoi les animaux marchent et ne flottent pas, ou pourquoi les arbres ont des épines. Analyse pourquoi un journal en ligne écrit sur un seul événement de la journée alors que beaucoup d'autres se produisent, ou

pourquoi l'information est transmise par une personne spécifique.

C'est la première étape : poser des questions et chercher des réponses. Cette étape ne serait pas complète sans parler des réponses. Quand tu poses une question, ton esprit rationnel proposera une réponse, mais tu dois maintenant te demander si elle est correcte ou non. Tu dois vérifier l'ensemble des connaissances de ton esprit rationnel et tirer une conclusion juste, d'autant plus qu'il s'agit de ton propre bagage de connaissances où tu ne peux pas tricher ; tu dois travailler et vérifier chaque information pour t'assurer qu'elle est correcte.

Quand nous sommes enfants, nous apprenons de nos parents et de nos amis, mais plus tard, nous développons notre propre structure d'analyse. Il est important de comprendre que beaucoup de nos peurs ne nous appartiennent pas vraiment, mais sont reprises de nos proches dans leur tentative de nous protéger ou à cause de leurs propres craintes. Reconnaître ce mécanisme nous aide à regarder notre passé avec plus de bienveillance et à commencer à filtrer rationnellement ce que nous gardons et ce que

nous laissons derrière nous pour construire notre propre chemin, libéré des phobies héritées.

1.2. Si tu poses des questions, tu trouveras des réponses...

Si tu poses des questions, tu trouveras des réponses sur bien des sujets. Le mécanisme de la pensée se produit à travers les questions ; tu dois donc apprendre quotidiennement à poser des questions sur tout. Tu penses peut-être que tu le fais déjà et que c'est simple, mais je te préviens : ce n'est certainement pas le cas, et n'est absolument pas simple. Tu verras, si tu essaies, à quel point cela consomme de l'énergie. C'est pourtant un effort qui en vaut la peine, car il t'aide à voir le monde avec des yeux différents et à mieux te comprendre toi-même.

Soulignons l'importance du cycle : poser des questions – obtenir des réponses – poser des questions sur les réponses. C'est un mouvement continu jusqu'à ce que tu parviennes au point où tu peux accepter une réponse comme étant juste et complète. Bien que le mécanisme soit primaire, pour le développer, tu dois cultiver ta concentration, ta

patience et ton honnêteté envers toi-même. Ce sont des outils essentiels dont nous discuterons plus en détail dans les chapitres suivants pour t'accompagner dans ce processus.

Terminons ce premier chapitre sur l'art de poser des questions avec l'étape suivante : quelles sont les bonnes questions ? Poser des questions est une bonne chose, mais quelles questions devrais-tu chercher et trouver pour qu'elles te soient bénéfiques ? C'est ainsi que tu réalises ce que tu essaies de découvrir et que tu peux établir ton intérêt. L'intérêt te pousse vers un ensemble de questions pour obtenir des réponses, mais il peut parfois limiter ta vision, laissant dans l'ombre des choses qui, bien qu'elles semblent sans importance, sont d'une grande signification.

Par conséquent, il est bon de te demander constamment quelle était la question juste ou quelles sont les questions adéquates pour le moment où tu te trouves. L'étape finale, après avoir appris à poser des questions et à chercher les bonnes réponses, sera celle où tu réfléchiras à la raison pour laquelle tu fournis cet effort et à ce que tu recherches vraiment. Ici, je ne

te donnerai pas la réponse, car il s'agit d'un voyage personnel. C'est ton devoir et, en même temps, ta magnifique obligation de découvrir ta propre vérité.

1.3 Bâtir une structure mentale

Le plus important est d'avoir une structure pour rechercher et vérifier l'information. Il faut faire preuve d'une grande prudence face aux conclusions trop hâtives, basées sur des données insuffisantes ou circonstanciées. Si tu as cherché une information, par exemple, et que les deux premières sources l'ont confirmée, tu as tendance à en tirer une conclusion. C'est une erreur classique. Même si l'information semble correcte et qu'elle tient la route, tu dois tout de même mener le processus de recherche et d'analyse jusqu'au bout.

Plus concrètement, imaginons une situation où tu rencontres une collègue qui ne dit presque rien, et qui a une attitude froide et inamicale envers toi et les autres. Tu remarques diverses grimaces et tu les interprètes lorsqu'elle te voit ou voit d'autres personnes. Tu observes son comportement pendant la première semaine et tu en conclus que c'est une

personne froide, méchante, qui ne peut probablement pas te supporter — taciturne et introvertie. Cet étiquetage rapide peut te priver de la compréhension de la réalité profonde.

Pourtant, cette personne dont nous parlons a peut-être récemment subi une opération à la gorge ; elle est en convalescence et souffre durant cette période, et comme toi et les autres êtres de nouveaux collègues, elle ne peut peut-être pas vous dire pourquoi elle garde ses distances. Bien que l'information semble correcte sur le moment, elle n'est valable que dans un certain laps de temps, étant liée à une situation spécifique qui a une influence majeure. Le contexte change complètement le sens de tes observations initiales.

Tu ne peux pas savoir si, après sa guérison, cette personne restera tout aussi inamicale ou si elle changera pour le mieux. Par conséquent, tu dois recueillir davantage de données sur une période plus longue avant d'apposer une étiquette définitive. Cette patience dans la collecte d'informations t'aide à bâtir une structure mentale solide, protégée des erreurs de

jugement et prête à recevoir la vérité, et non une simple projection de tes propres suppositions.

Les réponses et les conclusions, quant à elles, se divisent en plusieurs catégories : les tiennes ou celles qui sont copiées, reçues, suggérées — c'est-à-dire, inappropriées. Tu dois faire preuve d'une grande prudence lorsque tu formules une conclusion et vérifier cette conclusion même. Un cadre logique impartial est obligatoire, parallèlement à la dépersonnalisation. Tu dois analyser d'un point de vue objectif et te regarder de l'extérieur. En te connaissant toi-même, tu analyseras la justification et la motivation derrière tes actions.

1.4 Protège ton équilibre grâce à des choix conscients

En quoi cela t'aide-t-il ? Tu sauras comment tu es parvenu à une conclusion, et cette conclusion deviendra un principe directeur dans ta vie. Cette analyse est très utile, surtout en ce qui concerne les conclusions liées à la santé. Par exemple, ton groupe d'amis soutient un influenceur qui prône l'absence de mouvement, la paresse et l'oisiveté. Indirectement, en

tant que membre du groupe, tu finis par entendre des conclusions selon lesquelles l'activité est mauvaise et ne rien faire est parfaitement acceptable.

Si tu possèdes une structure mentale solidement développée, dans laquelle tu as préalablement établi la conclusion que l'activité physique est synonyme de meilleure santé, alors tu rejetteras la nouvelle information. De plus, tu chercheras à convaincre tes amis des erreurs qu'ils copient et appliquent. Tu remarqueras la tendance générale à suivre la foule automatiquement, en cherchant une validation externe avant de passer l'information au filtre de ta propre raison.

Le confort de recevoir une réponse toute faite est le plus souvent utilisé à des fins de manipulation. Les personnes sans structure de conclusions basée sur les questions et l'analyse ont tendance à prendre tout ce qu'elles reçoivent au pied de la lettre. Une recommandation, une solution ou une proposition venant de quelqu'un en qui elles ont confiance devient quelque chose d'accepté et d'adopté. Mais la personne qui te la recommande, et en qui tu as confiance, veut-

elle vraiment ton bien ? Connaît-elle tes besoins ? Tes désirs ?

Savent-ils si tu en as besoin ou non ? Connaissent-ils ta situation financière — peux-tu seulement te le permettre ? Une autre question intéressante est la suivante : comment ont-ils réussi à gagner ta confiance ? Ta réponse est-elle satisfaisante, ou as-tu hésité sans raison ? Cette analyse minutieuse de tes sources de confiance est une forme de respect envers ton propre esprit, garantissant que les décisions que tu prends sont réellement pour ton bénéfice à long terme.

Si tu analyses les publicités affichées partout, tu comprendras une multitude d'informations. Tu analyses la forme, les symboles et la manière dont ils sont présentés. Tu analyses le texte, quels mots sont choisis, pourquoi ils sont choisis ou répétés. Tu observes la symbolique des images, qu'elle soit directe ou partielle, et comment elles sont superposées. Après cela, tu analyses le son : ce que le ton indique, ce à quoi il te prépare, le type de ton choisi, son timbre et surtout son but. Quels sentiments essaie-t-il d'activer en toi ?

Ce n'est qu'ensuite que tu passes au produit lui-même et que tu analyses de quoi il est fait, où il est fabriqué, son utilité et quels produits similaires existent sur le marché. Après avoir posé les questions et cherché les réponses, tu passes à la perspective personnelle : en as-tu besoin ? Est-ce utile ? En as-tu vraiment besoin ou est-ce que cela améliore simplement ton confort ? Peux-tu te le permettre ? Tout cela constitue des analyses — d'abord objectives, puis subjectives. Et tu dois les faire pour tout, comme une forme de respect pour tes propres ressources.

C'est peut-être pour cela qu'il est parfois plus facile de recevoir une solution toute faite et de sauter l'entraînement. Qu'est-ce que cela signifie ? L'entraînement à poser des questions augmente ta rapidité et ta précision. Chaque fois que tu le feras, tu t'en sortiras plus vite et plus en profondeur. À un moment donné, le processus deviendra presque instantané, et les gens autour de toi diront que tu as fait quelque chose de surhumain, comme de la magie. Tout commence par ton désir de ne plus te laisser conduire en mode automatique.

1.5 Commence le voyage par de petits pas, en partant de tes propres habitudes

Tu dois construire ta structure de questionnement du plus proche au plus lointain. S'analyser soi-même est la première étape. Tu te réveilles et tu bois un café. Pourquoi bois-tu du café ? Tu vas au travail. Pourquoi vas-tu au travail ? Tu planifies des vacances — pourquoi planifies-tu des vacances ? Tu clignes des yeux — pourquoi clignes-tu des yeux ? Dans les questions que tu poses, la structure est importante. Tu poses la question, tu observes comment tu la poses et sa formulation. Tu remarques ton intérêt formulé dans la question et tu analyses s'il est correct.

Tu analyses si la question est complète ou partielle. Tu cherches à t'améliorer, puis tu cherches des solutions, des réponses, des options. Les sources d'information sont-elles bonnes ? Sont-elles suffisantes ? As-tu besoin d'inclure un laps de temps ? En lisant ceci, je soupçonne que tu commences à comprendre ce que j'essaie de faire. Je veux que tu acquières cette structure, car avec elle vient une soif

de connaissance, et tu commences à chercher la sagesse. C'est en soi une évolution, quel que soit le niveau où tu te trouves en ce moment de ta vie.

La quête de la sagesse peut sembler être quelque chose de sensationnel maintenant, mais je te promets qu'en chemin, cela te semblera normal. D'autres, qui n'appliquent pas cet entraînement, considéreront toujours ce que tu fais comme sensationnel. C'est ton chemin vers la clarté, un voyage que tu mérites pleinement. Continue à te poser des questions et à bâtir ta propre structure, car c'est le fondement le plus sûr pour une vie libre et assumée.

Chapitre 2 : Positif et Négatif

Maintenant que tu as commencé à poser des questions et à chercher les plus pertinentes, tu dois faire une distinction réaliste et objective entre ce qui est positif et énergisant et ce qui est négatif et énergivore. L'exercice de mise en lumière le plus utile consiste à compter jusqu'à mille dans ton esprit. C'est un exercice de concentration qui accroît l'attention rationnelle ; pourtant, plus tu compteras, plus tu remarqueras que d'autres idées ou pensées surgissent dans ton esprit.

Ce que tu dois faire, c'est compter combien de ces pensées sont positives et combien sont négatives. Ne développe aucune idée qui survient ; analyse simplement si elle est positive ou négative. Pour ce faire, tu dois ressentir ce qui te donne de l'énergie et ce qui ne t'en donne pas. J'ajoute une étape préliminaire au cas où tu ne saurais pas ce qui

t'énergise : donne-toi du temps pour découvrir qui tu es en tant que personne, pour voir ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas. La plupart des gens possèdent déjà une carte formée par leurs expériences passées.

Revenons au décompte des pensées négatives et positives. Quand tu auras fini de compter, tu verras le résultat : plus le nombre de pensées négatives est élevé par rapport aux positives, plus la réponse concernant ton état de fatigue, de léthargie et de manque de motivation sera claire. Tu es surchargé de pensées négatives. Bien que des ajustements manuels puissent être faits, tout dépend de leur pourcentage réel dans ton esprit.

Il est utile d'appliquer un système sur une période prolongée où tu choisis consciemment les pensées positives au détriment des négatives — en rejetant ces dernières et en choisissant de ne pas t'y attarder. Chaque personne est différente, il serait donc étrange et erroné de te catégoriser. Cependant, à l'ère de l'information et d'Internet, la plus grande partie de la source négative qui affecte inconsciemment tout le monde est le flux constant de nouvelles.

La plupart des chaînes d'information regorgent d'accidents, de catastrophes, de décès, de scandales, de maladies et d'épidémies — des dangers réels ou imaginaires. Tout cela constitue des informations négatives que tu enregistres, et ton esprit sera forcé de fournir un effort constant pour rétablir l'équilibre entre le positif et le négatif. Il est essentiel de prendre conscience de cette consommation d'énergie invisible pour entamer le processus de récupération et de protection de ton propre espace mental.

L'idée qu'une personne informée est une personne puissante devient un piège lorsque l'information n'a aucun lien avec ta réalité immédiate. Tu dois réfléchir au nombre d'actualités qui affectent réellement ta vie de manière directe. La réponse est probablement : presque aucune. Certaines pourraient influencer ton avenir, mais de façon indéterminée. Si quelque chose de dramatique devait se produire près de chez toi, tu le saurais plus tôt que ceux qui rédigent les nouvelles. Une fois l'information diffusée, tu dirais probablement : « Je sais, j'y étais ».

Si aucune actualité n'affecte directement ton existence, alors elle ne représente qu'un lest émotionnel négatif ou, en termes académiques : du stress. La seconde catégorie majeure est liée aux réseaux sociaux. Par essence, un réseau social en ligne est un lieu dépourvu de densité de sensations. Le temps que tu passes à suivre d'autres personnes est du temps perdu. Il en va de même pour le temps passé à publier des choses sur toi-même, car la seule opinion importante est la tienne.

2.1 Reprendre possession de ta propre aventure : d'observateur à protagoniste

Au lieu de chercher l'histoire de ta propre vie et ton aventure, tu passes du temps à suivre l'histoire de quelqu'un d'autre. Tu joues le rôle d'observateur : tu les encenses ou les critiques selon ce qu'ils font. Mais voici quelque chose d'important : peu importe ce que fait cette personne, qu'elle réussisse ou qu'elle échoue, elle est sur la bonne voie. La bonne voie est celle où, à un âge avancé, tu t'assoiras avec un groupe de vrais amis pour discuter de tout ce que tu as

accompli, en riant des échecs ou des tentatives qui semblent aujourd'hui ridicules.

À ce moment-là, ce n'est pas le fait lui-même qui comptera, mais l'histoire. Tu ne peux pas raconter une histoire sur ce que tu n'as pas fait. Tu ne peux pas raconter d'histoires uniquement sur ce que tu as observé, commenté ou loué chez les autres. Les vraies histoires portent sur ce que tu as tenté et sur ce que tu as construit. Le résultat final est, en fait, l'histoire de ta vie. Une vie vraiment vécue est une succession de tentatives, bonnes ou mauvaises, qui t'appartiennent entièrement et définissent ton chemin unique à travers le monde.

2.2 Analyser les informations positives et négatives

Ne nous éloignons pas du sujet du positif et du négatif. Si tu élimines les informations négatives des actualités et des réseaux sociaux, tu verras que tu as gagné plusieurs heures chaque jour pendant lesquelles tu peux faire quelque chose qui te plaît. Tu peux choisir de ne absolument rien faire ; même ainsi, c'est plus utile que de se charger négativement. Le

chapitre précédent — sur l'art de poser des questions — t'offre un bouclier logique qui te protège, mais tu as besoin d'un entraînement quotidien car tu es constamment exposé à des informations non sollicitées.

Disons que tu as supprimé les actualités de ta routine, mais tu pars au travail et tu vois des panneaux publicitaires te promettant une vie meilleure. Si tu n'as pas prêté attention au contenu d'une publicité manipulatrice, il est bon de le mettre en évidence : le texte, l'utilité, le prix promotionnel bas réduit d'un chiffre élevé à un petit, le stock limité. C'est ainsi que tu réponds à la manipulation : utilité apparente, prix réduit d'une somme importante à une petite, et stock limité. En pratique, tu as accepté l'ensemble de questions choisies par quelqu'un d'autre pour toi, sans même t'en rendre compte.

Les bonnes questions sont différentes : pourquoi est-ce que je vois cette publicité ? Ai-je choisi de voir ce produit, ou est-ce le choix de quelqu'un d'autre ? Est-ce que cela m'aide réellement, ou est-ce que cela augmente simplement mon confort ? Est-ce que cela raccourcit une activité, mais ai-je

vraiment envie de la raccourcir ? Les bénéfices de l'activité que j'élimine se retrouvent-ils dans la nouvelle version ? Au-delà de l'objet lui-même, tu dois analyser le coût réel : combien est-ce que je gagne par heure, et combien de jours dois-je travailler pour obtenir ce produit ? Ce sacrifice en vaut-il vraiment la peine ?

Ces nombreux jours de travail signifient en réalité autant d'heures de vie données pour un objet. En fin de compte, tout se résume au temps, et ton temps est limité : quelques années de jeunesse, de maturité et de vieillesse. Ce n'était qu'une seule publicité, mais tu en vois des centaines par jour. Une grande partie du stress provient de ces informations non sollicitées qui deviennent de l'énergie négative. C'est quelque chose que d'autres choisissent pour toi ; ils l'affichent, et tu le lis et consommes ta vie sans en avoir conscience.

2.3 L'équilibre positif-négatif

Pour équilibrer le rapport entre le positif et le négatif, tu fournis un effort et tu consommes de l'énergie dans ce processus. Cependant, tu

consommes beaucoup moins d'énergie lorsque tu es conscient de tout et que tu poses des questions. Plus tu t'entraîneras au raisonnement fondé sur le questionnement, plus tu deviendras fort, et ta consommation d'énergie deviendra de plus en plus faible. Il existe de nombreuses sources d'informations négatives ; je t'encourage à les analyser toi-même et à les placer là où elles doivent être : dans la catégorie « énergivore » ou « futilités ».

Tu dois chercher rationnellement et continuellement l'énergie positive, et la plus grande source est la nature. Observe les oiseaux, les animaux, les insectes ; regarde le lever du soleil, le coucher du soleil, la pluie ou le brouillard. Profite du mélange des couleurs, de la tonalité différente des sons et des parfums qui flottent, cachés dans l'air. Ressens la fragrance des fleurs ou l'odeur iodée de l'océan. Tout cela t'apporte la paix parce que cela t'offre de l'énergie pure sans rien demander en retour.

Dans la nature, personne ne veut rien de toi, et personne ne te force à faire quoi que ce soit. Tout est défini et fonctionnel, et si tu le choisis, tu peux entrer dans ses règles à tout moment pour retrouver

ton propre rôle. C'est un espace de liberté totale où ton esprit peut se reposer. Cette connexion simple mais profonde est le moyen le plus rapide de reconstituer tes réserves intérieures et de regarder la vie avec plus de clarté et d'optimisme.

La deuxième grande source d'énergie est liée à des sentiments rares et beaux : l'amour, l'amitié, l'honneur, le respect et la foi. Tu sais de quoi je parle ; tu sais qu'ils sont là, mais souvent tu ne les recherches pas constamment. Et quand tu as besoin de lumière dans ton âme, il se peut que tu ne saches pas quoi chercher, précisément parce qu'il te manque le contact constant avec ces sentiments positifs. Nourris ton cœur avec eux jour après jour pour être prêt pour les moments difficiles.

2.4 Élargis ton horizon

Pose des questions tout le temps pour découvrir si ton environnement est positif ou négatif, et évalue ton état pour voir quel pourcentage tu possèdes de chaque. Qu'es-tu ? Un consommateur et un producteur d'énergie. Au niveau physique, cet équilibre se manifeste à travers les émotions. Ton

organisme se recharge énergétiquement par le sommeil, mais cette recharge peut être altérée par le « ton » de la journée. Si tu n'agis pas rationnellement pour équilibrer ta vie, le côté négatif devient majoritaire, et le sommeil ne fonctionnera plus que comme un instinct de survie limité.

C'est ainsi que tu finis par te réveiller fatigué, sans motivation, et en détestant tout ce que tu as à faire. Tu connais cette histoire où tout est coupable, sauf toi ? C'est précisément toi qui es responsable parce que tu ne laisses pas l'énergie positive te recharger, parce que tu ne la recherches pas. Tu considères les vacances comme l'unique salut — une semaine par an. Sept jours sur 365. Il est clair qu'un tel système n'est pas sain. La nature reste la plus grande source d'énergie près de toi, mais tu dois constamment choisir de t'en nourrir.

Comment peux-tu t'ouvrir pour recevoir cette énergie ? Par la méditation. Méditer en pleine nature, c'est comme se brancher sur un chargeur parfait. Si tu ne sais pas comment faire, retourne au Chapitre 1 et pose des questions. La méditation dans la nature signifie simplement s'asseoir confortablement et

activer ses sens : écoute le vent à travers les feuilles, les chamailleries des oiseaux, respire l'odeur des fleurs ou de l'herbe. Prends une poignée de terre et grave son odeur dans ta mémoire, en laissant ton esprit créer des histoires positives.

Pense qu'il y a 500 ans, un chevalier s'est agenouillé sur cette terre pour offrir une fleur, ou imagine quelque chose d'amusant, comme un chiot d'il y a deux siècles. Toute cette activité est, en fait, une recharge positive que tu peux faire à tout moment. Trouve un endroit où pousse un arbre, donne-lui un nom et parle-lui. Dis-lui ce que tu as sur le cœur. L'arbre est un être vivant connecté à la masse énergétique de la Terre, notre mère à tous, et il représente l'énergie la plus pure à laquelle tu puisses t'adresser.

Essaie et tu verras : durant cette recharge, les soucis ne semblent plus aussi lourds, le stress diminue et tu sentiras un sourire apparaître. Ce sourire passera de ton visage directement dans ton âme. Fais cela jour après jour, peu importe à quel point tu es occupé. Il n'y a pas de travail plus

important au monde que de prendre soin de ta santé et de ta propre énergie.

2.5 Charge-toi d'énergie positive

Ce sont des modèles pour gérer les aspects négatifs de ta vie. Si tu veux évoluer, tu as besoin d'énergie. Tu verras que tu commenceras à mieux dormir si tu atteins cet équilibre. Pour le sommeil, il est très important d'activer le contrôle de l'esprit avant d'aller au lit. Bien que l'esprit soit sélectif pendant le sommeil et traite principalement les émotions fortes, il reste néanmoins influençable. Ainsi, avant de t'endormir, tu ne dois penser qu'à des choses positives et rejeter toute pensée négative.

Créer un espace de repos confortable signifie préparer ton lit chaque soir — et pour cela, tu dois fournir un effort conscient. Prends soin de te sentir bien dans ta peau : peut-être une douche agréable ou un petit massage pour les muscles endoloris. Toute cette préparation ne prend pas plus d'une heure, mais elle change radicalement ta journée du lendemain. Tu verras si cela en vaut la peine dès que tu essaieras. La

différence entre se préparer au repos et se jeter dans son lit avec la pensée que demain tout recommencera est colossale.

Ton organisme réagit au négatif par des émotions telles que la tristesse, la colère, la peur ou le dégoût. Il est important que, outre l'expérience elle-même, tu analyses leur état et leur source. Les émotions n'apparaissent pas par magie ; par conséquent, si tu identifies la source, tu peux la stabiliser ou la neutraliser grâce à une recharge positive. C'est cela, en fait, la conscience émotionnelle : savoir ce que tu ressens, pourquoi tu le ressens, et choisir l'activité qui t'équilibre et compense l'émotion que tu éprouves.

2.6 Nous sommes ce que nous imaginons être

Revenons un instant sur la méditation pour renforcer son rôle. En substance, méditer signifie passer du temps avec soi-même : évaluer son état actuel, se souvenir du passé, ou faire des plans et rêver de l'avenir. Tout cela est très important et interconnecté, car tes décisions présentes deviennent

le passé qui façonne le futur. L'avenir se construit par tes décisions ; tu décides qui tu es à chaque changement que tu opères. De cette manière, tu peux réellement changer ton passé. Si tu changes ton passé, cela signifie que ton avenir sera différent.

Tu peux choisir diverses stratégies ou périodes pour la méditation, comme des retraites, par exemple. Cependant, je recommande une méditation quotidienne de courte durée. Les autres types ne sont que le développement d'un processus, alors que la méditation quotidienne est la création d'un processus — un processus de réflexion, de questionnement, d'évaluation et de maîtrise des choses. Le meilleur moment est généralement le soir, au coucher du soleil. Pas juste avant de dormir, car cela engloberait à la fois le positif et le négatif.

Tu commenceras par : « une autre journée s'est écoulée ». Ai-je accompli quelque chose de bon ou de mauvais ? Suis-je reconnaissant et fier de ce que j'ai réalisé aujourd'hui ou du chemin que je poursuis dans la vie ? Ensuite, laisse ton esprit choisir et porter à l'attention de ton moi rationnel ce qu'il souhaite. Il est bon de laisser le subconscient mettre

en avant ce qui est important et nécessaire. Travaille à résoudre le problème soulevé pendant un temps défini. Une fois le temps écoulé, que tu aies trouvé une solution ou non, considère que le temps alloué à ce problème est suffisant.

Une fois que tu as clos la discussion sur les problèmes, savoure l'instant. C'est le moment où tu n'as plus de soucis, et où aucun poids ne pèse sur toi. Un sage dicton disait que nous sommes ce que nous imaginons être. Si tu te vois comme quelqu'un de fort, rapide, agile et adaptable, la vie est belle. Si tu te vois comme quelqu'un de faible et lent, alors la vie est dure et sombre. J'étendrai cette image à nos soucis et à nos responsabilités — ceux de chacun. Si tu les vois comme des bêtes qui te mordent constamment, la vie est dure.

Si tu les vois comme des montagnes difficiles à gravir, mais qui peuvent être gravies, alors la vie est belle. Pourquoi ? Les montagnes sont toujours là, mais elles ne te forcent pas à les escalader. Tu choisis de le faire. Peut-être souris-tu maintenant. Peut-être sens-tu le poids sur tes épaules s'alléger, ou peut-être as-tu pris ton sac de soucis pour le poser à côté de toi

un instant. Tu le reprendras plus tard et continueras à le porter, mais de temps en temps, pose-le et souris. Que le chemin de ta vie avance ou s'élève. Mais qu'il avance avec le front serein et le sourire aux lèvres.

Chapitre 3 – La vie et la mort

L'une des plus grandes questions de l'humanité est : que se passe-t-il après la mort ? Pour te répondre honnêtement : cela n'a pas d'importance. Cela ne devrait pas te choquer, et voici pourquoi. Ce que nous savons déjà — parce que c'est ainsi que l'information est traitée dans l'esprit humain — c'est que le monde est en mouvement constant et en transformation permanente. Ton corps fait partie de ce monde et, sans aucun doute, tu sais qu'à un moment donné, il se détériorera, se brisera et cessera de fonctionner. Plus tard, il retournera à la nature pour rendre la matière à partir de laquelle il a été initialement créé.

Ici, nous revenons aux deux premiers chapitres pour analyser s'il s'agit d'une information positive ou négative, en cherchant les bonnes questions. Je vais commencer à l'envers :

l'information n'est ni positive ni négative, car tu n'es qu'une petite partie d'un cycle. C'est un cercle de vie, de mort et de nouveau de vie. Ton énergie ne contrôle la matière que pendant une courte période, puis, après avoir épuisé cette matière, elle réintègre la masse énergétique de cette planète, d'où elle puisera une autre matière à utiliser jusqu'à l'épuiser à nouveau.

Tu pourrais dire qu'il est cruel que tout ce qui te définit — souvenirs, connaissances — disparaisse. C'est vrai, ils disparaîtront, mais ce n'est pas cruel. Ils seront remplacés par d'autres souvenirs et d'autres connaissances, peut-être plus intenses, peut-être plus beaux ou plus importants, mais certainement nouveaux. Cela signifie que tu deviendras autre chose, puis encore autre chose, et ainsi de suite. Ce n'est ni bon ni mauvais ; c'est simplement le cycle énergétique de la planète qui fournit la matière nécessaire à ce processus continu de régénération.

Tant que cette planète existera, tu poursuivras ces cycles et, d'une certaine manière, tu renaîtras. Plus précisément : tu recommenceras tout, à zéro. Ce sont les règles, et je suis désolé si tu t'es trop attaché à ce que tu es maintenant. Laisse les choses changer ;

accepte-les. C'est la beauté du jeu : tout est neuf et vieux à la fois, tout étant en changement constant. Si tu considères le changement avec joie et enthousiasme, alors la mort devient juste un processus physique normal.

Ainsi, la mort ne semble plus si terrible, n'est-ce pas ? C'est un autre voyage qui te mène vers une nouvelle vie. Cependant, avant d'en arriver là, tu as déjà une vie, et c'est le cadeau le plus coûteux au monde. La vie que tu as — cette merveilleuse symbiose entre l'énergie et la matière — est l'harmonie des efforts communs pour survivre et porter cette symbiose aussi loin que possible. La vie t'offre toujours du « bon » et du « mauvais », mais il n'est pas juste de les appeler ainsi. Leur vrai nom est le changement — la vie t'offre des transformations continues.

Le bon ou le mauvais ne représente que ton interprétation momentanée d'un changement. Il est fort possible qu'à l'avenir, ce qui semblait être un bon changement s'avère mauvais, et vice-versa.

3.1 Détails déterminants

Je dois revenir au raisonnement pour discuter de ce que tu es et de ce qui te définit — tes souvenirs et tes connaissances. Tu penses peut-être que tu vas perdre ton essence, mais tu ne réalises pas qu'en fait, tes souvenirs sont des histoires oubliées dans le passé. Toi seul les évoques de temps à autre, en te rappelant que tu étais heureux ou triste.

Si tu y réfléchis, tu n'es même plus la personne de ce souvenir. Tu étais d'une certaine manière, mais tu ne l'es plus désormais ; cette personne est restée dans le passé car le passage du temps implique le changement, et tu fais partie de ce changement. Par conséquent, même toi, tu n'es pas dans le souvenir ; il est devenu une histoire que tu n'as pas oubliée, aux côtés de milliers d'autres histoires oubliées.

Tu n'as pas vécu d'événements assez importants pour tous les retenir. Tu ne sais plus ce que tu faisais un jour précis il y a dix ans si rien de mémorable ne s'est produit. Le terme lui-même est révélateur — mémorable, quelque chose qui doit être mémorisé. Si rien ne s'est passé, ce jour n'existe

même pas pour toi, et tu peux faire le calcul : combien de jours as-tu vécu et de combien de souvenirs disposes-tu vraiment ?

Des milliers de souvenirs sont oubliés parce qu'ils ne représentent rien qui vaille la peine d'être retenu. Et après avoir oublié des milliers de choses, tu penses que si tu oublies les quelques dizaines de choses qui comptaient peut-être, tu perdras ton identité. Soyons honnêtes et admettons que ce n'est ni l'identité ni la conscience qui t'inquiètent, mais la nouveauté.

Tout comme tu as créé des souvenirs à travers chaque décision que tu as prise, tu continueras à le faire tout le temps — en mettant en lumière les souvenirs utiles, beaux ou laids, en tirant des leçons des uns et en craignant les autres. Ainsi, dans le nouveau cycle, tu t'en sortiras. La prochaine vie t'apportera accomplissement, joie, souffrance et tristesse.

D'ici là, cependant, tu dois achever ta vie actuelle et en tirer le meilleur parti. Le plus important est d'avoir confiance en toi pour pouvoir essayer de nouvelles choses. Les mots magiques qui devraient

être prononcés chaque jour : je peux y arriver, pour le meilleur ou pour le pire, mais je peux y arriver.

Concernant la mort, il n'y a pas grand-chose à dire car c'est généralement un processus très court. Tu peux le mesurer en secondes, par exemple. Disons qu'il te faut 100 secondes pour mourir. Vivre pendant seulement un an représente plus de 31 millions de secondes. Peux-tu me dire ce qu'il est le plus important de considérer : les 31 millions ou les 100 secondes ?

La réalité est que tu as peur, tu as donc décidé que tu devais avoir peur. As-tu tort ? Devrais-tu prendre la décision d'avoir peur ? Ou est-il plus juste de dire que tu n'as pas assez d'informations pour prendre une décision, et que tu devrais attendre d'y être pour faire le bon choix en fonction des données que tu recevras ? Accepte que tu fais partie d'un cycle de vie et de mort et que tu recommenceras, peu importe tes succès ou tes échecs.

La vie, quant à elle, se mesure en joies, en émotions — essentiellement en choses qui font battre ton cœur. La peur est l'ennemie de la vie ; elle te prive de joie et d'expérience en jetant un voile de doute sur

tout ce que tu rencontres. L'une de mes maximes préférées est : si tu penses que tu vas mourir si tu essaies cette chose, et que tu meurs effectivement, penses-tu que cela t'aide en quoi que ce soit de savoir que tu avais raison ?

Tu es ici, et tôt ou tard, tu franchiras ce seuil. Peu importe que tu sois prudent et que tu évites les ennuis ; tu atteindras quand même la ligne d'arrivée du cycle. (Peut-être un peu plus tard, mais certainement avec beaucoup moins d'histoires à raconter, car on ne raconte pas d'histoires sur ce qu'on n'a pas fait). Attention, il n'est pas utile non plus d'aller tirer la queue d'un lion juste pour voir ce qui se passe.

Tu mettrais probablement fin au cycle beaucoup plus vite et tu manquerais les bonnes choses et les beautés qui restent à découvrir dans ce cycle. Alors, arrête de penser à la mort comme à un processus car cela dure trop peu de temps et c'est de toute façon obligatoire. Arrête de penser à comment ou quand tu vas mourir juste pour te protéger, car cela n'a aucune importance que tu aies eu raison ou non. Pense à la vie.

Pense à ce qui te fait plaisir, à ce qui te rend heureux, à ce qui t'épanouit, et mets de l'énergie et de la force dans ces activités qui comptent vraiment. La vie est belle et doit être vécue. Elle vaut la peine d'être vécue dans chacun de ses cycles. Donne-toi à la vie et vis-la pleinement.

3.2 Un nouveau départ

D'un certain point de vue, tous les êtres passent par ce cycle. Tu n'es ni le premier ni le dernier. Ne te tourne vers aucun dogme qui raconte des histoires de paradis et d'enfer. Ce ne sont que des récits destinés à te faire suivre les règles, pour éviter la menace qui surgit si tu ne le fais pas. La religion dit quelque chose de contradictoire : que le paradis et l'enfer existent, mais que la vie après la mort existe aussi. Si la vie après la mort existe, cela signifie que le paradis et l'enfer ne sont que des étapes intermédiaires.

En fait, c'est ce que signifie un nouveau départ. Un nouveau départ à zéro. Te souviens-tu encore des joies de l'enfance ? Qu'est-ce qui te rendait heureux quand tu étais petit et insouciant ? Rien de

tout cela n'existerait si tu gardais tes souvenirs actuels, car tu ne serais plus insouciant. C'est précisément pour cela que l'énergie détachée de la matière devient une énergie impersonnelle qui ouvre un nouveau chapitre. La beauté de la nouveauté n'est possible qu'en présence de l'oubli.

Pour que quelque chose devienne nouveau pour toi en tant que personne, tu dois d'abord l'oublier. C'est l'information que tu dois accepter. La mort est un processus normal, et chaque organisme vivant passe par ce processus au cours de ses métamorphoses. Ce que tu peux choisir, c'est l'attitude avec laquelle tu meurs. Tu peux aussi choisir la façon dont tu meurs, mais ce serait un gaspillage inutile et un geste de lâcheté. Ce n'est pas à toi de décider quand le cycle se referme.

Le cycle se refermera comme le résultat final de tes décisions combinées à leurs effets. J'y reviens et j'insiste : ce qui compte, c'est l'attitude avec laquelle tu choisis de mourir. Tu peux mourir à genoux, les larmes aux yeux, en suppliant, dans la peur — ou tu peux choisir la dignité. Tu peux choisir de mourir la tête haute et le regard clair, le sourire aux

lèvres et avec des pensées de gratitude pour tous les bons et beaux moments que tu as vécus.

Les moments qui t'ont rendu heureux et fier. Remercie la vie pour tout et repose-toi un peu dans la mort jusqu'à ce que le nouveau cycle commence. De cette façon, tu comprendras que seul le voyage compte. La destination est moins importante. Ce que tu as fait jour après jour, ce que tu as tenté jour après jour, peu importe le succès ou l'échec, peu importe que tu aies gagné ou perdu. Tu dois vivre chaque jour comme si c'était le dernier.

Espère que, lorsqu'il s'agira vraiment du dernier, tu auras un flashback d'une vie où tu as tout essayé et où tu as vraiment vécu. Cette perspective transforme la peur en curiosité et le regret en gratitude. Chaque page écrite avec courage dans ce cycle devient le fondement de celui qui suit, t'offrant la paix nécessaire pour fermer les yeux avec un cœur paisible et une âme prête pour une nouvelle aventure.

3.3 Continuer ou recommencer

?

Laisse-moi ne pas omettre un élément important du cycle énergie – matière – raison. Cet élément crucial est le développement de l'énergie consciente. Développer l'énergie consciente implique qu'après que l'énergie se soit séparée de la matière, puis qu'elle ait adopté une nouvelle matière pour réaliser la symbiose, l'énergie reste consciente et transporte une partie de l'ancien cycle, ou peut-être même plus. C'est une évolution de la conscience de la matière, et surtout de l'énergie.

Cette prise de conscience peut être réalisée au sein d'un cycle vie – mort, te permettant de poursuivre un ou plusieurs projets dans le cycle suivant. Il existe de nombreux exemples de personnes qui se souviennent de choses, de détails et de faits issus de vies antérieures ou d'une vie passée. Le meilleur exemple est peut-être Pythagore, le célèbre génie et mathématicien, qui a démontré ce lien entre les cycles.

Ces personnes ont réussi non pas par des processus de souvenir, mais par la conscience de

l'énergie de cycle en cycle. Partiellement ou à un niveau supérieur, elles ont réussi à prendre conscience de l'énergie et à la personnaliser. Ainsi, elles ont créé un trait d'union entre ce qu'elles étaient et ce qu'elles sont devenues, démontrant ce qui est évident sur cette magnifique planète : tout est éphémère, et pourtant tout est un cycle continu.

Tout passe, tout change et rien ne se perd. Idée intéressante, n'est-ce pas ? Devenir une personne si évoluée que tu parviens à être conscient de ta propre énergie. C'est un projet qui commence simplement : en étant rationnel et conscient à chaque seconde. Cette perspective t'aide à profiter de la vie avec une intensité nouvelle, même si tu n'atteins pas immédiatement un haut niveau d'évolution énergétique.

Une personne qui réalise vraiment ses besoins de survie et dont l'objectif principal est la joie authentique de vivre devient une personne libre. Et une personne libre n'est plus définie uniquement par sa capacité à produire ou à consommer selon des règles externes. Elle choisit d'exister selon ses

propres valeurs, privilégiant la vie plutôt que les étiquettes ou les frontières.

3.4 Planifier ton propre chaos

Revenons à la vie et à la mort, au cycle sans fin et à la joie de chaque étape. Au-delà de l'évolution, le but de la vie est de vivre. Pour vivre, tu dois constamment essayer de nouvelles choses. Pour savoir quelles sont ces nouveautés et avoir envie de les tenter, tu dois y réfléchir et les rechercher. Une belle façon de le dire est de planifier le chaos de ta vie. Quand tu as terminé un chaos, commence le suivant ; de cette façon, tu auras des histoires à raconter à la fin du cycle.

L'avertissement demeure : fais attention au chaos que tu découvres et à la manière dont tu peux y survivre. Ce n'est que si tu y survis que tu pourras apprécier l'histoire. Je ne suis pas en position de donner des conseils sur ce que chacun devrait faire de sa vie, car cela reviendrait à manipuler en suggérant une ou plusieurs solutions. C'est précisément pour cela que chacun doit choisir, respecter son choix et s'y consacrer pleinement pour le réaliser.

À titre de recommandation, cependant, je vous dis à tous de respecter la règle de la planète : rien n'est éternel et tout change. Sois donc très prudent avec les limites temporelles. « J'aimerais faire cela pour toujours » — pour toujours est un terme plus long qu'il ne devrait l'être. Remplace « pour toujours » par « maintenant ». C'est ce que je veux faire *maintenant*. Vis ta vie, pose des questions et respecte les règles que tu acceptes pour toi-même, pas les règles créées par les autres.

Plus important encore, respecte la vie — la tienne et celle de tous les êtres vivants. Enseigne aux autres ce que tu sais, mais laisse-les vivre selon leurs propres règles. Ne gaspille pas une seule seconde, car tu ne la récupéreras jamais. Une seconde n'est pas perdue, mais simplement inutilisée, et « inutilisée » est parfois bien pire que « perdue ». Ta vie est un carnet presque vide avec seulement quelques pages écrites.

Il reste tant de pages blanches, et c'est toi, par tes décisions, qui vas les écrire. Dans des années et des années, quand tu reliras ce carnet, que voudras-tu y trouver ? Veux-tu voir les mêmes activités —

travail, sommeil, repas — ou veux-tu voir autre chose ? De plus, tu choisirais peut-être différemment si tu savais qu'il ne reste que quelques pages blanches dans ton carnet... tu choisirais véritablement de vivre.

Chapitre 4 - La patience et le fait que tout est éphémère

Nous commençons ce nouveau chapitre avec une version améliorée de toi-même. Désormais, tu poses des questions, tu cherches des réponses, tu vérifies les sources d'information et tu es en quête de questions encore plus pertinentes. Pendant ce temps, tu sais et tu comprends si tu es positif, neutre ou négatif, et la vie t'apporte joie et ravissement, tandis que le seuil entre une vie et une autre est trop infime pour être remarqué.

Ce nouveau chapitre traite de la patience et de ce qu'elle peut t'offrir. Avant tout, la paix et le calme intérieurs. Tu sais que tout sur terre change et que rien ne dure ; ainsi, si tu as assez de patience, le mal deviendra bien, et le bien sera savouré beaucoup plus intensément lorsqu'il apparaîtra. Tu ne le traiteras pas

comme quelque chose de normal, mais comme quelque chose de spécial.

Cependant, acquérir la patience n'est pas chose aisée. Dans un livre qui m'est cher, j'ai lu que la patience signifie maîtriser sept sentiments : l'amour, la haine, la joie, l'anxiété, la souffrance, la colère et la peur. Cela signifie, en fait, ressentir chacun d'eux, comprendre chacun d'eux, et te comprendre toi-même par rapport à chacun d'entre eux.

Tu dois voir quelle direction ton instinct te dicte de prendre selon chaque sentiment et, pourtant, savourer chaque étape du processus. Tu ne peux le faire que si tu l'acceptes. Cela semble séduisant, mais c'est difficile à réaliser.

4.1 La conscience de la patience

La patience doit être bâtie jour après jour, de manière systématique. Tu dois consacrer une période de temps au développement de ta patience. Je vais te donner quelques exemples pratiques, mais je t'encourage à concevoir le type d'exercice qui te

semble convenir et à l'appliquer. Ce n'est que par la répétition et la persévérance que tu obtiendras des résultats — en devenant une personne rationnelle et patiente.

Par ailleurs, sans patience, tu ne peux pas atteindre la clarté dans tes pensées. Sans elle, tu poseras quelques questions évidentes puis tu chercheras immédiatement des réponses avant même d'avoir terminé l'étape du questionnement. Quant aux réponses, tu en prendras deux et tu en tireras une conclusion. Des conclusions erronées nées de l'impatience. Dans l'analyse du positif et du négatif, tu ne vérifieras pas l'essence, mais seulement la surface, et tes conclusions seront superficielles.

Comme je l'ai déjà dit, je peux t'apprendre à être une personne rationnelle, mais je ne peux pas changer quelqu'un qui ne veut pas être changé ou qui n'y met aucun effort. Revenons aux exercices que je recommande. Compte jusqu'à mille dans ton esprit. En prononçant chaque nombre, imagine que le chiffre est coulé dans du métal liquide incandescent et qu'au

moment d'être dit — comme s'il était frappé par un marteau — il projette des étincelles.

Un autre exercice concerne les lettres. Choisis une lettre et écris cette même lettre sur une feuille de papier (exactement comme lorsque tu apprenais à écrire). Remplis toute la page. Un exercice plus léger : prends un livre et vérifie si la numérotation des pages est correcte. Le temps alloué ne doit pas dépasser une heure, et l'activité, bien qu'ennuyeuse, doit être rendue agréable. Pour que l'exercice porte ses fruits, il doit être pratiqué quotidiennement.

4.2 Tout est éphémère

Tout passe dans ce monde ; c'est la deuxième partie de cette leçon et son exigence. Rien ne reste sous la même forme. La loi du monde est la loi du mouvement, et tu trouves ton équilibre en étant un point fixe au sein de ce mouvement. Pour cela, tu as besoin d'un effort et d'un travail continu pour rester à une vitesse égale à celle des changements du monde. Les implications sont nombreuses, et certaines sont merveilleuses. Pour comprendre pourquoi je dis cela, c'est ainsi que tu pourrais vivre

pendant 300 ans, en te régénérant au même rythme que l'usure — à vitesse égale. Il te suffit de trouver l'équilibre en tant que point fixe dans le même type de mouvement et avec la même vitesse que l'usure du temps.

L'effet le plus important de la patience dans le changement et l'acceptation est peut-être la paix intérieure. En sachant que tu as de la patience, tu deviens persévérant. Cela ne te dérange pas d'avoir tort 100 fois car, si tu as assez de patience, tôt ou tard tu auras raison. C'est pourquoi la persévérance est liée à la patience par des chaînes lourdes. La persévérance est l'une des armes les plus importantes de ton arsenal en tant qu'être humain. La persévérance est, en fait, liée à ton choix et au respect que tu as pour ta propre décision.

Si tu as décidé quelque chose, tu respectes ta parole, peu importe le temps que cela prend ou le nombre de tentatives. Cependant, si tu romps ta parole, cela signifie que ton raisonnement était erroné et tu dois revenir à la décision initiale pour la vérifier. Quelque chose avec quoi tu n'étais pas d'accord s'y

trouvait. La persévérance est, en fait, une lutte continue. Ne pas céder, ne pas s'arrêter, aller de l'avant. Je souris toujours quand je vois des vidéos de motivation avec des messages comme : « Ne t'arrête pas ! Continue quoi qu'il arrive ! Ce n'est qu'alors que tu atteindras le succès ! »

Le principe est bon, la pratique ne l'est pas. Avancer tout le temps exclut la personne rationnelle. Je te le dis : avance sur le chemin, mais de temps en temps, arrête-toi. Tiens-toi au bord de la route et regarde en arrière, là où tu as commencé. Regarde le chemin parcouru. Regarde devant toi, là où tu veux aller. Considère le voyage comme étant plus beau que la destination ; pense au fait que tu rencontreras des choses belles ou laides, que tu tomberas, te relèveras et continueras. Je te demande de regarder en arrière pour que tu saches toujours qui tu es.

C'est une localisation spatiale que tu dois effectuer de temps en temps. Pour te redécouvrir plus précisément, pour voir ce que tu étais et ce que tu es devenu, comment tu en es arrivé là, et pour t'accepter. Tu as changé, tu t'es réinventé, alors tu repars de zéro

et tu avances dans la direction que tu as fixée. En guise de conseil, le changement se produit de lui-même, mais le changement qui vient de ta propre décision est bien meilleur.

4.3 La patience signifie l'acceptation

À part respirer, rien n'est urgent. Alors, respire simplement, et laisse le reste des pensées qui « doivent » être traitées attendre dans des boîtes séparées. Tu peux les sortir une par une, les analyser, et les remettre dans les boîtes posées sur l'étagère de ton esprit. N'ouvre pas plusieurs boîtes en même temps. Prends-les séparément, ferme la boîte, et passe à la suivante. Détermine le moment où tu as fermé la boîte, et cette pensée ou idée ne doit plus réapparaître jusqu'à ta décision ultérieure.

Si deux pensées apparaissent en même temps, cherche alors pourquoi elles ne sont pas dans leurs boîtes. Peu importe le type de pensée ; ce qui compte, c'est qu'elle n'est pas dans une boîte. Ton attention doit se porter sur une seule pensée et une seule boîte. Si ton attention est divisée, tu ne peux plus rien

résoudre, et chaque pensée fait ce qu'elle veut, apparaissant quand bon lui semble. Si tu veux de l'ordre, ferme les boîtes. Pour cela, tu as besoin de patience et de temps. Tu as besoin de persévérance car les effets se voient très peu, voire pas du tout, même s'ils sont bien présents.

Des jours, des semaines, des mois, ou peut-être des années passeront avant que tu n'atteignes l'ordre mental. Mais c'est le chemin que tu as choisi, et le résultat t'est très précieux. C'est une amélioration de toi-même. C'est pourquoi la route est longue et difficile, et peu choisissent de l'emprunter. Faire preuve de patience est nécessaire pour développer la concentration et l'attention. Sans attention, tu ne peux accomplir que très peu de choses et seulement par de très petites étapes, mais tout exercice pratiqué avec constance augmentera ton pouvoir de concentration.

Heureusement, tout exercice que tu pratiques développe ta concentration, d'autant plus si tu en augmentes la durée. Prenons par exemple l'exercice qui consiste à compter jusqu'à mille — cela prend environ une heure. Une heure pendant laquelle tu

guideras tes pensées vers une cible de ton choix et rejetteras les autres pensées.

C'est un processus qui t'appartient entièrement — planifié, réfléchi et exécuté — et la récolte des résultats n'appartient qu'à toi. Tu peux également étendre la nature spécifique de l'exercice à d'autres activités qui te sont demandées. Bien que la planification ne soit plus la tienne, l'exécution et les résultats demeurent. Le résultat, en fait, signifie l'organisation de ton esprit. Au lieu de courir après une pensée, puis de changer de direction vers une autre, et ainsi de suite, tu resteras concentré sur une pensée que tu as toi-même établie.

Ce n'est qu'en poursuivant constamment plusieurs cibles à la fois que tu crées le chaos. Toi, au contraire, tu auras de l'ordre ; tu analyseras chaque idée individuellement et compareras les options dans des décisions qui deviendront de plus en plus rationnelles à chaque effort.

4.4 Un regard à travers le temps

Tout est éphémère, et ta perception ne sera pas d'accord avec cela. Elle ne sera pas d'accord parce qu'elle voit des choses solides, organisées et durables. J'en conviens, elles durent. Dans certains cas, le changement se produit très rapidement, tandis que dans d'autres, il y a un changement léger, constant et presque imperceptible. Peut-être as-tu visité des villes, des forteresses ou d'autres édifices de ce genre.

T'es-tu déjà demandé à quoi ils ressemblaient lorsqu'ils étaient à l'apogée de leur existence ? À quel point semblaient-ils solides et durables ? Penses-tu que les gens vivant à ces époques imaginaient que dans quelques centaines d'années, il ne resterait que quelques murs de leur forteresse ? Que peut-être plus personne n'y vivrait ? Te ressemblent-ils maintenant ? Toi qui considères la ville où tu vis, ou ton pays, comme quelque chose de permanent.

Je ne connais pas l'âge de notre planète — peut-être 4, peut-être 6 milliards d'années, peut-être même plus. De son histoire, nous, les humains,

n'avons connaissance que des mille dernières années et de quelques éléments un peu plus anciens. Les traces de l'homme sur terre semblent dater de plusieurs millions d'années. Par rapport à ce que nous connaissons en termes de pourcentage, je pense que nous nous situons autour de 0,01 % de toute l'histoire planétaire. Ainsi, nous ignorons 99,99 % de notre histoire, et pourtant nous nous présentons comme une race évoluée.

Nous ne le sommes pas. Et le fait que nous ignorions 99,99 % de notre histoire est prouvé par le fait que tout change et que rien ne reste identique. Cet exemple devrait nous faire réfléchir à notre petitesse dans ce cours du temps. C'est à la fois un don et une malédiction de s'en rendre compte. Comme tout ce qui est complet dans ce monde, le bien et le mal s'intègrent pour créer cette totalité. À chaque pas, tu peux te dire que si les choses sont difficiles maintenant, cela signifie qu'elles seront aussi bonnes.

Ce serait en fait l'attitude positive dans laquelle tu devrais toujours être ancré. L'attitude positive qui est liée à l'espoir et à la patience. L'espoir

ne doit jamais s'éteindre. En fait, on ne doit jamais le laisser s'affaiblir. Il existe une belle expression : « J'ai calculé, et nous avons 1 % de chances de réussir. » Et ce sont de bonnes probabilités. (Clairement, il n'importe plus qu'il y ait 99 % de chances d'échec).

4.5 Un peu de tout

À travers tous ces changements et cette instabilité, garder espoir et ne regarder que le verre à moitié plein — ne voir que ce qui se passe si tu réussis — devient ta façon d'être. Une manière optimiste et pleine d'espoir. Tu ne peux pas contrôler ce que tu reçois dans la vie. Tu ne peux contrôler que ton attitude face à ce que tu reçois et ce que tu en fais. L'une des choses qui, en réalité, n'est pas éphémère, c'est ton attitude. Tu peux rester constamment positif et optimiste.

En soi, c'est un équilibre en mouvement. Tu dois admettre que tu le recherches. Tu cherches des choses qui ne changent pas, et tes habitudes ainsi que tes routines en sont la preuve. Tu essaies de te protéger du changement et de maintenir des caractéristiques distinctes à travers elles. Mais tout

change, et les habitudes doivent aussi changer car elles perdent leur importance ; elles perdent leur raison d'être. C'est la grande erreur que font la plupart des gens. Ils essaient de s'accrocher à des choses qui ne changent pas, alors qu'elles sont créées à partir de choses qui changent.

Toutes les choses que tu fais quotidiennement et que tu considères comme des habitudes qui te définissent sont, en fait, des tentatives de maintenir par la force quelque chose qui ne peut durer dans le temps. En réalité, ce que tu essaies de pratiquer de manière rationnelle, tu espères inconsciemment l'atteindre au niveau mental. Ces habitudes sont censées t'apporter de l'ordre et la paix mentale. C'est leur but. Prenons un exemple, peut-être pas le meilleur : le sommeil. Tu ne dors pas la nuit parce que tu aimes dormir ; tu dors pour te réveiller reposé et rechargé.

S'il existait un chargeur, comme pour un téléphone, capable de te remplir d'énergie en une heure, alors tu ne te soucierais probablement plus de dormir. Le corps a besoin de sommeil dans des

proportions différentes, selon l'âge, la force, la condition physique et d'autres facteurs. Cependant, tu n'as pas besoin de dormir chaque jour à une heure fixe ; tu as besoin de dormir quand tu es fatigué, quel que soit le moment du jour ou de la nuit. La manipulation que tu as subie depuis ton plus jeune âge concerne le temps. L'heure qu'il est — l'heure d'aller au lit ou l'heure de manger.

Imagine, je te prie, ce que ce serait si tu n'avais pas d'horloge. Nulle part — ni sur ton téléphone, ni sur ton ordinateur, ni à la télé. Tu reviendrais au système du jour et de la nuit. Tu sais que la journée se termine quand le soleil se couche et commence quand il se lève. Tu donnerais rendez-vous à un ami quand le soleil est haut dans le ciel ou au crépuscule, au lieu de dire « à X heures ». Tu n'aurais plus d'heure fixe pour les repas ou pour dormir. Tu mangerais quand tu aurais faim et tu irais au lit quand tu aurais sommeil. Réfléchis à la manière dont ta vie changerait sans accès à une horloge.

Car, en fait, c'est l'accès qui pose problème. Je soutiendrai toujours que la montre-bracelet a été

l'invention de l'homme la plus néfaste et la plus manipulatrice. Elle a placé un obstacle dans les pensées humaines, passant de « ce que je veux faire » ou « ce dont j'ai besoin » à « ce que je dois faire ». Ce n'est pas un hasard si, dans chaque voyage de découverte de soi, l'abandon des instruments de mesure du temps est requis. Ces outils te volent ton présent et te forcent à vivre à un rythme qui ne t'appartient pas, te déconnectant de tes propres besoins rationnels.

4.6 Choisis

Revenons brièvement sur les choses qui ne passent pas : les sentiments choisis ou les attitudes. Ce sont, en fait, les éléments qui te définissent et qui comptent dans le grand changement. Les habitudes ne te définissent pas ; elles t'enchaînent. En revanche, l'attitude te donne une direction et une liberté.

Tu veux être courageux — choisis d'être courageux et tiens-toi à cette décision, peu importe ce qui arrive et peu importe comment tu étais auparavant. Choisis le modèle que tu veux suivre, non pas à partir du monde qui t'entoure, mais à partir de

ton propre esprit. Choisis comment tu veux être, et c'est ainsi que tu seras si tu respectes ta décision.

Nous sommes le résultat de nos propres imaginations, alors si tu crées ton propre design, c'est ce que tu peux devenir. Une fois que tu as choisi ce que tu veux être et comment tu veux être, tu peux alors entreprendre l'entraînement pour devenir ce que tu as établi. Avec le temps et la patience, tu réussiras car les choses changent constamment, mais tu choisis que ce changement soit ta décision.

Chapitre 5 - Religion et Foi

L'arme la plus puissante dans l'arsenal de ton esprit est peut-être la possibilité de croire en quelque chose. Cela peut t'aider à n'importe quel moment de ta vie, mais surtout dans les épreuves les plus difficiles, et cela peut te donner une énergie quotidienne. Cela peut t'offrir un sentiment d'appartenance, guider ton activité, mais par-dessus tout, cela peut te faire don d'une paix intérieure d'un niveau si élevé et intense.

À ce niveau, tu peux devenir un vaste océan où les vagues ne s'agitent qu'en surface, alors que dans les profondeurs, tout est d'un calme merveilleux. Parler des religions actuelles ou passées est absurde, car elles ne sont, en fait, que le résultat de quelques milliers d'années d'évolution religieuse. Les religions actuelles se sont greffées sur des coutumes beaucoup

plus anciennes, les ont transformées en diverses fêtes — en un mot, elles les ont assimilées.

Ce processus est appelé intégration religieuse et vise à gagner de nouveaux fidèles. Plus le rituel ou la fête était grandiose, plus les fidèles étaient nombreux. Les religions sont créées par les hommes ou profondément modifiées par eux. L'argument le plus fort prouvant cela est le concept d'unicité et de vérité religieuse. Presque toutes les religions affirment individuellement que seules leurs paroles sont vraies, et que le vrai créateur est celui qu'elles adorent.

« Le reste des religions, comparé à elles, représentent des mensonges, et quiconque adhère à une autre religion est éternellement condamné à souffrir dans divers enfers avec divers tourments. » Le deuxième grand argument est lié à ceux qui dirigent l'institution religieuse : les gens. Des gens qui enseignent cette « vérité unique » à d'autres gens. Chers lecteurs, la religion ne s'apprend pas ; elle se ressent.

La foi en quelque chose ne vient pas d'arguments entendus, racontés ou répétés. La foi en quelque chose survient à la suite d'une décision interne par laquelle tu analyses le bien et le mal, tu vérifies, et tu peux alors dire : « Je crois ». Car, en fait, c'est là que s'opère la transition de la religion vers la foi. Cela implique un processus mental avec des règles établies individuellement. Et une personne rationnelle a besoin de données et d'informations vérifiées pour prendre une décision.

5.1 Croire en soi - partie I -

Croire en quelque chose peut devenir magique si tu commences par toi-même. Crois en toi — pense que quoi que tu fasses et peu importe comment tu le fais, tu t'en sortiras, pour le meilleur ou pour le pire. Tu ne dois pas briser l'unité de ton être par des regrets. « Je regrette de ne pas avoir fait ça », « J'ai été si stupide de faire l'autre ». C'est la toxine du doute de soi que tu accumules en toi ; d'un petit regret aujourd'hui et d'un autre demain, tu rassembleras tant de méfiance que tu hésiteras à entreprendre toute activité par peur de te décevoir.

Le bon côté est que, dans tous les cas, rien n'est irrémédiablement perdu. Si tu comprends qu'aucune situation dans la vie ne se répétera jamais, alors tu comprendras l'unicité de chaque souvenir. Pourquoi l'unicité ? Parce que demain, si la situation se répète, tu auras déjà un jour de plus. Ce n'est plus une nouvelle histoire, tout comme un film que tu regardes pour la deuxième fois perd de son charme.

Si tu écarter tout doute et que tu crois en toi de toute ton âme et de toute ta force, tu seras capable de soulever des montagnes. Purifie tes regrets par le pardon. Pardonne-toi et promets-toi de toujours te pardonner, peu importe ce que tu fais ou comment tu te comportes. Cela ne signifie pas que tu ne devrais pas te fixer de règles. Au contraire, aie toujours les principes les plus stricts possible. Je parle uniquement de ce qui se passe quand tu les enfreins. Tu dois te ressaisir, te pardonner et revenir sur le chemin que tu as établi.

Règle - Règle - Exception - Règle

Prête une attention particulière à la règle de « l'exception à la règle ». Trop d'exceptions à une règle

font que les exceptions deviennent la règle, et la règle devient l'exception. Élimine les regrets et les doutes, et aie la foi que peu importe la difficulté avec laquelle tu t'en sors, tu seras satisfait de ce que tu as accompli. Si tu as une grande échelle devant toi et que tu te demandes si tu peux grimper jusqu'au sommet, je te recommande de ne penser qu'à chaque échelon individuellement.

Il en va de même pour les échecs. Tu peux tomber d'une marche, ou tu peux tomber complètement. Quand tu es tombé d'une marche, tu connais le chemin pour revenir là d'où tu es tombé. Si tu es tombé complètement, tu as deux avantages — tu connais tout le chemin à suivre, et aussi, il n'existe rien de pire qu'une chute totale. Par conséquent, devant toi, il n'y a de la place que pour l'amélioration.

5.2 Croire en soi – Partie II

La première et la plus importante des croyances : la croyance en soi. Il existe tant d'arguments pour croire en soi, et je vais en énumérer quelques-uns ; je te laisserai également le soin de chercher plus loin et d'établir les raisons utiles,

nécessaires et suffisantes de croire en toi. Le premier argument : s'il te plaît, serre lentement tes doigts pour former un poing et observe quel mouvement fluide et élégant tu peux accomplir simultanément. Tu les déplaces dans une direction synchronisée, avec une certaine force, le tout déterminé par toi. Pendant ce temps, tu clignes des yeux. Donc, tu ne fais pas que bouger tes doigts ; séparément, tu es aussi en train de respirer.

C'est-à-dire que tu extrais de l'air avec de l'oxygène de l'environnement, tu le traites par tes poumons et tu l'envoies à chaque tissu de ton corps, y compris les doigts que tu bouges en ce moment même. Tout cela pendant que tu digères ton dernier repas, que tu filtres les toxines de ton corps pour les éliminer, que tu nettoies et renforces ton organisme, et que tu obtiens des nutriments. En fait, ce qu'un organisme accomplit est d'une complexité fantastique, et tu es un organisme vivant. Il est temps d'accepter que tu es vivant — qu'il existe des processus que ton subconscient réalise séparément de ton esprit rationnel, et qu'il les réalise très bien.

En réalité, nous devrions reconnaître que la plupart des processus sont effectués par le subconscient et seulement une petite partie par l'esprit rationnel. Quoi qu'il en soit, tu dois accepter que tu es un organisme et que tu fais des choses fabuleuses. Si tu dis que « le corps » fait cela, sache que tu es aussi le corps. Tu es à la fois corps et esprit : une équipe, un tout unifié. Cependant, si tu ne connais pas la complexité des processus que tu réalises en ce moment même — même si tu en tires de la fierté — je te pose cette question : comment sais-tu que tu ne peux pas faire quelque chose ? Ou comment sais-tu que tu ne peux pas continuer ?

Ou comment sais-tu que c'est trop dur ? Tu ne sais même pas combien de choses tu fais, combien de choses tu *peux* faire ; tu ne connais pas ton potentiel ni ta capacité d'adaptation, alors chasse le doute. Considère-toi comme le résultat de générations et de générations de personnes qui ont vécu, appris et t'ont transmis leurs enseignements génétiquement. Ne pense pas seulement à tes grands-parents ; pense à tes ancêtres qui vivaient il y a 100 000 ans. Pense au fait que ta lignée coule depuis l'époque où tes ancêtres

élevaient des mammoths et combattaient des tigres à dents de sabre.

À l'époque où il n'y avait pas de pays avec des villes, seulement des villages et des marchés. Depuis l'époque où la justice devait être gagnée au combat. Tes ancêtres ont vécu et appris, et ont transmis la lignée jusqu'à ce qu'elle t'atteigne. Trace une ligne sur une feuille de papier et inscris ta généalogie sur la page. Tu sais qu'elle est écrite dans ton sang, ou tu peux mettre une histoire à sa place. Commence par l'histoire de l'an 97 800 avant J.-C., quand ton ancêtre a rencontré sa femme. Que faisait-il, où était-il ? Était-il berger, chasseur, ou peut-être autre chose ? Il a rencontré son élue lors d'une célébration, lors d'une fête de la lune et des étoiles.

L'histoire d'amour a-t-elle été courte, ou a-t-elle continué jusqu'à la fête suivante quand ils se sont rassemblés, ont dansé et ont décidé de rester ensemble ? Ensuite, ils ont cherché une clairière dans une forêt de chênes, et là, ils ont construit une maison, se sont aimés et ont eu trois enfants qui ont grandi et sont ensuite partis dans le monde pour écrire leurs

propres histoires. Les anciens sont restés dans leur demeure jusqu'à ce que la terre les appelle à payer leur dette et à réintégrer le tout. Construis ta lignée en partant d'il y a 3 millions d'années. Tu en es le résultat ; n'est-ce pas une bonne raison de croire en toi ?

Je te recommande vraiment de faire une petite pause et de réfléchir à ce que tu es, et à la quantité de connaissances qui est cachée au sein de ton organisme.

5.3 Religion

Abordons la religion : laquelle est la meilleure, laquelle est la vraie, laquelle offre la grande récompense de la vie après la mort — la vie éternelle. La « meilleure » impliquerait de les comparer ; la « vraie » impliquerait de les vivre chacune, et nous n'avons qu'une seule vie. Celle qui t'offre la vie après la mort — elles le font toutes. La vie après la mort est un don fait à tous les organismes vivants dans lesquels l'énergie coule comme un esprit saint.

Ce don est une règle de cette planète, une règle de vie et de mort selon laquelle la matière — ton corps — au moment où l'énergie de la vie le quitte, commence à se décomposer en substances à partir desquelles il a été formé, dans le but de recommencer le cycle. L'énergie vitale, après s'être séparée du corps, pénètre dans la mer énergétique, d'où elle adoptera une autre matière et commencera un nouveau cycle de vie.

En d'autres termes, cela ne finit jamais, et la mort n'est qu'une porte par laquelle nous passons vers notre transformation. À présent, il y a quelques thèmes que je vais traiter séparément. L'un d'eux est la conscience de l'énergie vitale. Il reste à savoir si elle peut devenir une énergie consciente. La réponse est oui. L'énergie vitale peut devenir une énergie consciente, et le moi rationnel peut passer au cycle suivant avec toutes les connaissances accumulées.

Tu te demanderas peut-être comment ? Par l'éveil. L'éveil aux connaissances accumulées, sa propre conscience énergétique et la conscience universelle. Toute amélioration s'obtient par le

travail, la souffrance et la persévérance sur une certaine période de temps. Plus tu monteras haut, plus tu découvriras à la fois des thèmes existentiels et la manière optimale de les aborder. Je dis cela parce que chaque organisme est unique et possède sa propre manière de se développer.

5.4 Religion – suite –

Concernant le Père Céleste, tu te demandes peut-être s'Il existe ou non. La réponse est : oui. Il existe. Il a créé le monde avec des milliards d'étoiles et de planètes, y compris la Terre, et Il a aussi créé l'homme — pas au sens littéral, mais en y ajoutant les éléments optimaux de la création. L'évolution en tant qu'espèce a été fixée comme cible, l'objectif de chaque race, et la perpétuation de la race comme une obligation minimale.

Le Père Céleste est le créateur de tout et se trouve en tout ; par conséquent, tout ce qui t'entoure possède une part divine polie par l'évolution. En fait, tel est ton but : l'évolution. La présence de la conscience est la preuve que ton objectif est l'évolution. C'est pourquoi le Père Céleste a laissé un

chemin à suivre, tant individuellement qu'en tant qu'espèce. Dans diverses religions, si tu écoutes les paroles prononcées lors des rituels les plus courants, tu comprendras d'autres étapes à suivre.

« Heureux ceux qui souffrent, car ils hériteront le Royaume des Cieux. » Les souffrances sont la manière dont nous devenons plus forts ; ce sont, en fait, les épreuves de la vie qui te renforcent et te rendent plus sage. Il n'est pas mentionné que *tous* ceux qui souffrent hériteront du Royaume des Cieux, donc seuls certains pourront parcourir le chemin jusqu'au bout. Les souffrances sont à la fois physiques et psychologiques, et tu dois toutes les affronter, les surmonter, en tirer des leçons et les laisser t'apporter de la force.

Au sein de la religion, les directions à suivre et le chemin sont soigneusement cachés. Le chemin n'est pas plaisant. Il est dur, il est long, mais il en vaut la peine. Malheureusement, au fil des ans, les religions sont devenues commerciales ; le discours religieux a intégré l'aspect financier, la valeur terrestre, et il est désormais profondément et peut-être

irréremdiablement déformé. Le Père Céleste apparaît comme un distributeur automatique de surprises où les gens vont demander qu'on leur donne des choses. La profanation du divin se produit en le jetant dans le profane.

Il y a deux mille ans, il y avait un discours complètement différent, un rituel différent et un concept différent. Il y avait des sacrifices, symboliques ou pas tout à fait symboliques. Les civilisations anciennes ont été détruites par de nouvelles religions et assimilées dans le cadre du rituel pour gagner des fidèles. Les fidèles payants représentent la force financière de l'église. Quand tout se résume à l'argent, l'idée centrale n'a plus d'importance. C'est ce qu'est devenue l'église aujourd'hui. Le Père Céleste demandait de l'évolution, de la conscience et de l'éveil, mais ceux-ci exigent du temps, du dévouement, de la persévérance et le travail de savoir, comprendre et accepter.

L'homme a pensé qu'il valait mieux créer l'argent puis essayer de l'utiliser pour les acheter.

Malheureusement — ou plutôt heureusement — ces qualités ne s'achètent pas. Il n'y a pas de raccourci, pas moyen de tricher ou de brûler les étapes. Ces qualités se méritent. Il existe de vieilles histoires sur des gens qui ont abandonné toutes les richesses qu'ils possédaient pour aller dans un monastère. Ils y sont allés pour évoluer ; ils ont compris le peu d'importance du matériel et ont choisi de se consacrer à l'évolution.

Des ascètes qui se sont retirés seuls dans les montagnes pour méditer sur ce qui compte. Ce ne sont pas des fous, et quiconque a eu la chance de les rencontrer le confirmera. Ce sont des gens qui essaient de développer la conscience, la foi et l'éveil. Tu peux en être un aussi, si tu y consacres du temps. Si ce n'est pas maintenant, peut-être dans le prochain cycle vie-mort. Tu as assez de temps, et pourtant tu n'as pas de temps du tout. Trop peu si tu veux découvrir, et trop si tu ne le veux pas.

Chapitre 6 - Nutrition et Faim

La faim est la motivation du mouvement dans la nature. Si la faim n'existait pas, il n'y aurait presque aucun mouvement chez les mammifères ou les insectes. Tous les organismes vivants ont besoin de nutrition. Les plantes puisent des substances inorganiques par leurs racines, les transformant en substances organiques consommées par les insectes et les mammifères.

Ensuite, chacun entre dans un cycle de vie et de mort, tuant pour se nourrir ou mourant pour devenir de la nourriture, rendant l'énergie à la terre pour renaître et recommencer ce jeu, dans un cycle infini. Les humains, à l'aide de la raison, ont l'avantage de pouvoir se détacher de cette chaîne pour observer ce qui se passe, réalisant ainsi une expérience hors du corps.

Suivons les règles d'une personne rationnelle et posons des questions. La question primordiale est : pourquoi devrais-je manger ? Réponse : parce que c'est nécessaire à la survie. Sans nourriture, en 20 à 30 jours, l'organisme lâche prise et meurt, se consumant lui-même. J'ai compris le message, alors je réponds par une autre question : s'il est nécessaire de manger, alors quelle quantité devrais-je consommer ?

Nous consultons un guide de nutrition et nous voyons que, pour un organisme humain d'un certain poids et d'une certaine taille, nous avons besoin d'une quantité spécifique de protéines, de glucides et de lipides, ainsi que de vitamines et de minéraux. Nous choisissons quelques super-aliments riches en tout ce qui est requis, couvrant ce que le guide de nutrition énumère comme nécessaire, et nous remarquons qu'il ne reste qu'un petit tas de nourriture sur l'assiette.

La première pensée qui te viendra à l'esprit sera : « D'accord, mais où est la nourriture ? » Parce qu'une demi-assiette ne va pas remplir un estomac. Si tu réalises ensuite que le prochain repas sera le

lendemain, tu commences à douter de tout. Alors, tu retournes au guide de nutrition et tu le relis encore une fois.

Tu vérifies à nouveau et tu remarques un détail — tant de protéines, de glucides et de lipides en fonction de l'activité que tu pratiques — et le calcul du guide est basé sur un niveau d'activité moyen. Tu t'arrêtes, te demandant ce que signifie « activité moyenne », mais tu passes rapidement outre en énumérant 2 ou 3 actions dans ton esprit. Tu arrives à nouveau au même problème — l'assiette est plus vide que pleine. C'est tout ce qu'il y a, et le calcul est correct. Peut-être, mais arrêtons ces bêtises et commandons une pizza. Nous réfléchirons à ces dilemmes la semaine prochaine. Cela te semble familier ?

6.1 Choix rationnels

Mes amis, la nourriture est le carburant du corps. Plus la qualité est élevée, mieux il fonctionne. Plus tu dépasses la quantité nécessaire, moins bien il fonctionnera, car le corps est forcé de stocker ce qu'il n'utilise pas. Et le stockage signifie des kilos en trop.

Il existe plusieurs aspects importants à la nutrition. Le premier est la préparation du corps. Si tu penses à la nourriture, ton corps se prépare déjà à la recevoir. Plus tu passes de temps à penser à la nourriture, plus tu développeras un apport excessif et inutile.

Moins tu passes de temps à penser à la nourriture, plus tu développeras un apport trop faible. Ainsi, ni trop peu ni trop n'est bon. Un régulateur important ici est l'activité physique, que l'homme moderne évite. En fait, si tu manges, tu devrais être physiquement actif. Comment cela fonctionne : suite à l'activité physique, ton corps réclamera de la nourriture. De cette manière, la régulation passe d'un niveau mental à une nécessité physique demandée par l'organisme. Le second aspect est lié au choix rationnel et à la règle de l'exception que nous avons déjà abordée.

Appliquer la règle de l'exception consiste à créer des exceptions si fréquemment que tu finis par transformer ces exceptions en une nouvelle règle. Avec le temps, tu éroderas la nouvelle règle avec des exceptions jusqu'à en créer une autre encore. Dans

notre cas, il est préférable de maintenir l'exception pour la nourriture malsaine, tandis que l'alimentation saine reste la règle. Cela signifie manger sainement 8 jours sur 10 — avec beaucoup de fruits et légumes — et ne t'autoriser des excès que pendant deux jours. Tu as probablement le ratio inverse en ce moment parce que tu ne cesses de repousser le moment d'agir.

Tu dois aussi choisir quoi manger et en quelle quantité de manière rationnelle. Il est fort probable que tu n'aies pas surveillé les détails de ton alimentation, et il est fort possible que des couches successives de graisse se soient déposées dans certaines zones de ton corps. Cela se produit avec le temps, sur des années, et cela représente une érosion, un ralentissement et, finalement, la maladie. Si ton organisme est malade, tu te concentreras sur sa guérison. Ton évolution en tant qu'organisme sombrera dans l'obscurité jusqu'à ce que le problème soit résolu.

Et tu essaieras de résoudre ces maladies avec quelques pilules. Bien sûr, les protocoles médicaux ont leur utilité en cas d'urgence. L'inconvénient est

que le modèle de santé actuel s'est transformé en une industrie géante, où l'accent a été mis sur le profit et les clients à vie, plutôt que sur des personnes guéries. Imagine-toi allant chez le médecin et lui disant : « Comment puis-je guérir de cette maladie définitivement pour ne plus avoir besoin d'ordonnances ? ». Il est clair que le système n'est pas conçu pour te donner une réponse rapide qui le laisserait sans revenus. Au lieu de cela, des protocoles standardisés s'exécuteront automatiquement : ils ordonneront des séries complètes d'examens et te prescriront un premier lot de pilules qu'ils ajusteront plus tard en fonction des résultats, transformant un problème de style de vie en une dépendance médicamenteuse chronique.

Tu ne dois pas te limiter à cela. Ce n'est pas un traitement ou une pilule qui te guérit, mais un changement de mode de vie et de nutrition, ainsi que l'élimination des causes qui t'ont réellement poussé à consulter. Tu ne le sais peut-être pas, mais chaque pilule fait à la fois du bien et du mal au corps. Leur approbation repose sur le concept : « cette pilule fait

plus de bien que de mal ». La vérité est que tu entres dans un cycle de destruction et de réparation...

6.2 Effort et récompense

Quoi manger, en quelle quantité, pourquoi manger — je ne mentionnerai même pas *quand* manger, car Internet regorge de conseils. Une personne rationnelle s'observera elle-même. Elle notera sur une feuille de papier la fréquence à laquelle elle pense à la nourriture, et elle analysera ce qu'elle mange et en quelle quantité. Elle établira des règles, comme trois repas par jour sans collations entre les deux, et fixera un menu qui ne l'alourdit pas inutilement mais lui donne de la force. Après avoir établi tout cela, la personne rationnelle réalisera que l'addiction alimentaire est en fait liée à une soif d'énergie.

On ne pense pas à la nourriture en soi, mais à son goût, qui procure de l'énergie, de la satisfaction et des substances apaisantes. Je ne peux nier que manger est une activité génératrice d'énergie. Cependant, il s'agit d'une génération limitée. L'énergie humaine se reconstitue par de nombreux canaux, et celui-ci est

plutôt restreint. L'énergie générée est également corrélée à l'attente et à l'effort fourni pour obtenir le bénéfice nutritionnel.

Exemple : tu achètes un paquet de chips et tu le manges, ou bien tu penses à un paquet de chips pendant quelques heures, tu vas dans un magasin à une heure de là pour l'acheter, puis tu reviens et tu essaies de le savourer en mangeant lentement. La réalisation d'un plan, d'un objectif, l'effort fourni et couronné de succès, et, bien sûr, le fait de savourer la victoire. C'est là toute la différence entre cuisiner ton propre repas ou le commander. Entre le recevoir tout prêt ou fournir l'effort de le créer.

J'ai choisi ce sujet parce qu'un esprit rationnel ne peut se développer qu'en tant qu'esprit sain dans un corps sain. Si tu ne prends pas soin de ton corps, ton esprit en sera également affecté. Revenons à la nutrition. Ton entraînement à poser des questions te forcera à chercher des informations sur ce que contient chaque produit, ce qu'il fait dans ton corps et comment il t'aide. Je t'encourage à apprendre, à rassembler des informations, à comparer les données

et les sources d'information. Il y a énormément de place pour l'amélioration ; tu peux apprendre partout et de n'importe qui, tant que tu vérifies l'information et que tu t'assures qu'elle est correcte.

6.3 Garde ton esprit ouvert et curieux

Une autre petite astuce pour le contrôle de l'esprit est d'éviter de tirer des conclusions définitives. Cette erreur est très répandue. En soi, ce n'est pas mal, mais cela le devient avec le temps. Ce n'est pas une erreur si c'est la conclusion basée sur les données reçues à un moment précis. Cela devient une erreur après une période donnée lorsque tu ne parviens pas à réévaluer alors que de nouvelles données s'ajoutent. Cependant, si tu as établi définitivement que « c'est comme ça », tu rejetteras les nouvelles données et tu finiras par te retrouver avec une conclusion erronée qui influencera négativement tes prises de décision. Les problèmes surgissent lorsque tu appliques ce « c'est comme ça » à tout, laissant ton esprit rempli de raisonnements partiellement ou complètement faussés.

Je te laisse le soin d'analyser tes actions et les justifications qui les sous-tendent, car cela demande de la patience ; il y a des questions à trouver, et des évaluations négatives et positives à faire. Revenons à la nutrition et à la faim. La nutrition est, en fait, la cause première des maladies, surtout après une certaine période — ce qui se traduit par : après un certain âge. Je n'essaie pas de t'effrayer, mais je ne veux pas non plus en diminuer l'impact. Tu as peut-être plus de 40 ans et tu dis déjà des choses comme : « Eh bien, n'avais-je pas une force différente dans ma jeunesse ? ». Alors, c'est uniquement ta faute.

Tu as réussi à perdre la force et la puissance de ta jeunesse. Au contraire, au lieu d'être mature, avec des années d'expérience générant une force plus grande et une énergie débordante, tu ne peux même pas dire que tu as encore ce que tu avais dans ta jeunesse. Une immense partie de la responsabilité incombe à des années de mauvaise nutrition. Tu ne t'intéressais pas à ce que tu mangeais, seulement à ce que ce soit savoureux. Et tu continues de faire la même chose. Tu continues de t'offrir des plaisirs et des récompenses liés à la nourriture sans rien faire

pour les mériter. Si tu avais fait l'effort de les créer, tu pourrais dire que tu les méritais.

La bonne nouvelle est que tu possèdes un organisme fabuleux et que tu peux encore corriger tes erreurs. Apprends la nutrition, comble tes lacunes en information. Puis applique-la. Petit à petit, étape par étape, pour ne pas provoquer de chocs d'adaptation. Donne à ton corps le temps de changer. Comprends que tu l'as modifié sur de nombreuses années, alors ne t'attends pas à une transformation positive du jour au lendemain. Temps, patience, persévérance, information — c'est le mélange que tu dois appliquer, et les résultats apparaîtront. Toi, d'un autre côté, tu auras un objectif, tu feras des efforts acharnés et tu endureras la lutte pour l'atteindre.

Mais cette lutte te donnera une plus grande confiance en toi et en ce que tu peux accomplir. Avec le temps, tu comprendras qu'« impossible » signifie que cela n'a pas encore été résolu. Pas encore. Qu'« incurable » signifie que le remède n'a pas encore été trouvé. Pas encore. Tu comprendras que tu es lumière et énergie, que tu contrôles la matière et que tu peux

grandir — tu peux devenir plus fort, tant physiquement que mentalement.

6.4 Une petite systématisation des questions les plus importantes :

Combien je mange – nous parlons de quantité et, peu importe ce que tu manges, la quantité compte. La première étape est un calcul en grammes. Le nombre total de grammes de nourriture par repas. Un calcul approximatif des grammes et une réduction graduelle de la portion pour atteindre l'objectif quantitatif. Quand je mange – maintiens le calcul du poids et organise tes repas le plus tôt possible le matin, suivi du déjeuner vers 12h00-13h00, et du dîner au plus tard à 19h00. Cela donne à ton corps le temps de digérer. Il est obligatoire, à ce stade, d'éliminer tout grignotage entre les repas.

Une digestion normale prend 6 à 8 heures, tu n'as donc aucune raison de t'inquiéter de ce qui se passe si tu ne grignotes rien (à l'exclusion des personnes ayant des conditions médicales spécifiques nécessitant une alimentation constante). Ce que je mange – ici, tu dois étudier ce que chaque aliment

contient, commencer à éviter les graisses et les glucides, chercher des produits qui te conviennent, privilégier les légumes et éviter la friture. Fais en sorte que les exceptions soient si rares qu'elles ne deviennent pas la règle. Cette étape est très importante pour sa valeur informative, car tu apprendras — et tu dois apprendre — sur ta propre nutrition.

Pourquoi je mange – cela devrait peut-être s'appeler « l'étape supérieure », où tu analyses si tu manges pour le plaisir de manger ou pour l'énergie que cela t'apportera. C'est une chose positive, même si elle est incomplète. Positive parce que tu comprendras le rôle de la nutrition. Incomplète parce que tu ne devrais pas renoncer au plaisir de la nourriture, qui devient une source d'énergie. À titre d'exemple, imagine une cabane en rondins dans la forêt, couverte de bancs de neige, avec un feu de bois qui brûle dans le poêle à l'intérieur.

Tu es assis devant la cheminée, les pieds vers le feu pour ressentir la chaleur, avec une tasse d'une boisson parfumée à tes côtés. À cette image idyllique,

ajoute l'odeur d'une tarte cuite au four en train d'être préparée dans la cuisine de la cabane. L'image s'améliore-t-elle ? Cela aide beaucoup à créer un système de souvenirs positifs si tu développes la mémoire de l'odorat et du goût. Pour avoir réellement des souvenirs de senteurs et de saveurs. N'oublie pas que le développement de l'odorat est un sens traité au niveau rationnel dans le lobe central. Le seul sens traité à cet endroit.

Chapitre 7 - Les exercices physiques

Un esprit sain dans un corps sain. C'est ainsi que commence toute histoire idéale. La réalité nous dit qu'aucun corps n'est parfaitement sain ; alors, tout d'abord, effectue une révision générale — quelques séries d'examens médicaux complets afin de mettre sur papier ce qui est fonctionnel et ce qui ne l'est pas. Ce n'est pas une erreur, nous le répétons : nous listons d'abord ce qui est fonctionnel, puis ce qui ne l'est pas.

En ce qui concerne le système médical, nous devons admettre qu'ils sont très doués pour tester et analyser les diverses substances du corps qui servent de marqueurs pour certaines maladies. Quant aux méthodes de traitement, tout change car les intérêts financiers deviennent souvent plus importants que la santé du patient. Si ta santé le permet, tu dois alors pratiquer des exercices physiques chaque jour.

Ce n'est pas un cliché répété de manière obsessionnelle, mais une vérité. Ton corps est fait de muscles et de ligaments. S'ils ne sont pas utilisés, ils s'atrophient, ils rétrécissent, et là où ils se trouvaient, l'organisme les remplace par de la graisse. Inutile d'entrer dans les détails ; résumons : l'activité physique est en grande partie responsable du système immunitaire et du système métabolique.

Cela signifie que si tu ne bouges pas constamment, avec le temps, tu bougeras de moins en moins — non pas par choix, mais par incapacité. Par ailleurs, les effets secondaires de l'activité physique sont la confiance en soi et le respect de soi, ainsi qu'une pensée positive et un bon niveau d'énergie corporelle. Ainsi, la question suivante se pose : Veux-tu être fort, énergique et positif ?

Si ta réponse est oui, sache que la solution ne te plaira pas. Elle impliquera une recette faite de patience, de persévérance, de travail et de souffrance (les courbatures devraient devenir si courantes que tu les accueilleras avec joie, en te disant qu'elles ne te font pas souffrir, mais qu'elles te renforcent et te

rendent plus puissant). Tu diras probablement que tu n'as pas le temps. Bien sûr, c'est un mensonge.

Car tu choisis toi-même une partie de ton emploi du temps quotidien. Avançons tout de même et trouvons-toi du temps : le matin, avant que les tâches et les obligations ne commencent, alloue une heure à une activité physique que tu fais pour toi-même et pour ta santé. Si tu pars au travail à 7 heures et que tu te réveilles à 6 heures, alors retire une heure. Réveille-toi à 5 heures. Est-ce vraiment un si grand effort ?

7.1 Une perspective différente sur le mouvement

Quand je parle de mouvement physique, je ne veux pas dire aller à la salle de sport, car là-bas, il ne s'agit pas nécessairement d'activité physique, mais plutôt de socialisation, de comparaison avec les autres et de relaxation. Je me réfère à l'activité physique à domicile, et l'activité la plus utile est la danse. Pourquoi est-ce la plus utile ? Parce qu'elle fait travailler tous les groupes musculaires sans exercer trop de pression sur le corps.

En tant qu'état énergétique, il existe des études publiées sur les bienfaits de la danse, notamment : le bien-être, la vitalité, l'énergie, l'attitude, la réduction de l'anxiété et une meilleure gestion émotionnelle grâce à une confiance en soi accrue — ce qui, bien sûr, vient avec le temps, à mesure que tu répètes l'activité, que tu remarques tes muscles commencer à se tonifier joliment et que tu vois que ton ventre n'a plus la forme d'un tonneau.

Pour une personne rationnelle, l'activité physique est obligatoire. Il est essentiel de pouvoir se concentrer sur des choix rationnels et non sur les problèmes d'un corps affaibli qui exige une priorité mentale pour trouver une solution. Il ne s'agit pas de convaincre qui que ce soit de l'utilité de l'entraînement ; c'est précisément pour cela que je recommande de le faire à la maison. Seul.

Pourquoi à la maison ? Parce que tu ne peux pas utiliser l'excuse du trajet — « Je n'y vais pas aujourd'hui parce que c'est trop loin ». Ta motivation ne sera pas déformée — tu fais ce que tu fais uniquement pour toi et pour ta santé. Tu te moques des autres opinions, que cet exercice soit meilleur ou

non, et tu te moques de savoir qui dit que tu as l'air bien ou qui dit le contraire.

Si tu choisis la danse comme activité de mouvement, tu peux choisir comment tu dances ; c'est ta seule décision. Tu peux choisir une liste de lecture avec les chansons que tu préfères et n'écouter que ce set à chaque fois, sans que personne ne se plaigne que c'est ennuyeux. Tu peux t'habiller de manière appropriée pour danser : sportif, provocateur ou, pourquoi pas, en pyjama. Ou tu peux laisser tomber les vêtements et danser nu. C'est ton choix et c'est pour toi, donc la décision te revient.

La recommandation pour la danse est universelle. Presque tout le monde, quel que soit l'âge, peut pratiquer ce type d'entraînement. Bien qu'il soit bon de ne pas s'arrêter à la danse, mais de composer également un ensemble d'exercices pour la partie du corps que tu souhaites développer. Étudie quels muscles sont sollicités par certains mouvements et crée ton propre entraînement. Pourquoi faire cela ?

Parce que toi seul te soucies de toi-même. Si tu vas voir un instructeur, il te mettra dans le même groupe que d'autres apprentis, sans considérer que

chaque organisme est unique. Mieux développé dans une zone, plus faible dans une autre ; la recette de l'entraînement doit être individuelle. Bien sûr, ils n'auront pas la patience de faire cela ; au lieu de cela, ils te montreront des séries d'exercices et te diront : « Tu veux un physique comme le mien ? Fais comme moi. » Ils ne comprendront pas qu'il ne s'agit pas de muscles, mais de santé. Des choses liées, mais distinctes. La santé signifie bien plus.

7.2 Disponibilité à l'effort

Continuons. Tu ne devrais pas penser que tu as tout résolu par l'entraînement. Tu dois aborder ta volonté de fournir un effort. Les humains ont une prédisposition très développée pour le confort. Regardons quelques exemples. Si tu vas au magasin pour faire des courses, tu as tendance à te garer aussi près que possible, n'est-ce pas ? C'est la prédisposition au confort. Pourquoi porter des sacs lourds sur toute cette distance ?

Une autre forme de recherche de confort : tu commandes de la nourriture depuis ton canapé, sur ton téléphone, pour qu'elle arrive à ta porte. Tu

trouves la justification que tu n'as pas le temps de faire les courses, et pourtant tu passes une heure sur les réseaux sociaux après avoir commandé, en attendant la livraison. Tu arrives au bureau et tu te regroupes avec plusieurs collègues pour envoyer quelqu'un chercher le déjeuner ou tu le commandes. Tout pour éviter l'activité. Tout cela pour le plaisir du confort. La prochaine étape serait d'embaucher quelqu'un pour mâcher ta nourriture à ta place, juste pour éviter l'activité de mastication.

Les exemples sont nombreux, et je suppose que si tu réfléchis honnêtement, tu trouveras encore plus de situations où tu as choisi le confort plutôt que l'effort. Maintenant, j'espère cependant que tu comprends ce sur quoi tu dois travailler pour acquérir une volonté de faire des efforts. Arme-toi de patience, car ce sont des choses qui ne changent pas du jour au lendemain, et il n'y a pas de raccourcis.

Comme je le disais, c'est une route longue et difficile, mais parsemée de véritables récompenses. Cependant, je me sens obligé de te demander de ne pas brusquer ton organisme. Précisément parce qu'il ne change pas du jour au lendemain après des années

de décisions orientées vers le confort, se précipiter entraînera des déchirures musculaires ou d'autres blessures. Dès lors, retarder le moment ne sera plus un choix, mais une nécessité jusqu'à ce que tu te rétablisses.

Apprends aussi bien la patience. Fixe des objectifs mensuels, puis des objectifs pour trois mois, six mois et un an. Jamais plus d'un an, car c'est trop loin et tu risques de tomber dans le désespoir, où tu te diras que c'est trop dur, que c'est trop loin, et qu'il n'y a aucun moyen d'atteindre cet objectif. C'est comme un immeuble de 100 étages. Si tu regardes les derniers étages, ils semblent difficiles, voire impossibles à atteindre.

Si tu prends chaque étage individuellement, un à gravir pour chaque objectif, alors tu accomplis quelque chose. Avec le temps. Tu réalises que, peu importe le temps nécessaire, tu as la capacité d'y arriver. Prends chaque étage comme un objectif et toujours un seul étage à la fois, jusqu'à ce que tu gagnes la confiance en toi qu'en allant pas à pas, tu iras loin.

7.3 Qu'est-ce que j'y gagne et en combien de temps ?

Corrélons l'activité physique à la transformation des aliments que tu manges. Pendant tes activités et tes entraînements, tu consommes de l'énergie. Ta propre énergie, produite par ton corps à la suite de la transformation des macronutriments que tu ingères. Comme tout organisme, tu es adaptable et orienté vers le confort. Cela signifie qu'une fois que tu as terminé un ensemble d'activités exigeantes, ton corps établira de nouvelles règles.

Si l'activité était exigeante, ton niveau d'énergie augmentera, ta capacité musculaire croîtra, la circulation sanguine s'améliorera, et bien plus encore. Si tu répètes l'activité, le corps maintiendra ces nouvelles règles, mais si tu t'arrêtes et ne la répètes pas, il les réduira. En réalité, c'est la tendance naturelle du corps vers le confort : si une activité est difficile, le corps la rendra plus facile à chaque répétition jusqu'à ce qu'elle devienne confortable.

Une activité constante forcera ton corps à devenir plus fort afin que l'inconfort de l'activité diminue. En ce qui concerne le délai, cela se produit

généralement entre 6 et 9 mois d'activité soutenue et assez intense — 5 jours par semaine, avec une durée d'entraînement de 1 à 2 heures. Après cette période, le niveau d'exercice passe d'exigeant à acceptable, et c'est le signal que tu es devenu plus fort.

C'est le moment où tu dois ajouter quelque chose à ton entraînement pour le rendre à nouveau exigeant. « Exigeant » signifie en fait que cela te demande de te développer, de devenir plus fort. C'est ici que la règle s'applique : si le chemin sur lequel tu te trouves est trop facile, c'est que tu es sur la mauvaise voie.

Le développement physique s'accompagne d'un développement énergétique. Les cycles de charge et de décharge deviennent plus intenses, et tu vas ainsi stocker, générer et utiliser plus d'énergie. L'énergie est agréable et peut avoir divers usages. Réfléchis à ce qu'est réellement la persévérance. Comme je l'ai dit, six mois ne passent pas si facilement. Mais six mois durant lesquels tu as mal, tu souffres et tu sens tout ton corps changer te sembleront encore plus longs.

Il y a plusieurs façons d'aborder la vision d'ensemble. La première serait de n'analyser les résultats que sur un intervalle plus long. Les miracles ne se produisent pas du jour au lendemain, mais disons qu'en 30 jours, tu verras des changements. Si tu regardes chaque jour, tu ne remarqueras aucune amélioration. Pour garder le cap sur ta vision globale, je vais te donner un conseil important : fais une pause quand ton corps te le demande.

Une pause est utile pour la récupération et constitue un rapport interne que tu reçois. Si tu ignores la pause demandée par ton organisme, tu risques de pousser trop fort et d'avoir besoin d'un arrêt total pour guérir. Par conséquent, il vaut mieux faire une pause et laisser ta vision globale s'arrêter un jour plutôt que d'être contraint à un arrêt de plusieurs semaines. Une autre méthode que tu dois envisager concerne ta construction mentale.

Tu dois réaliser que tu ne fais cela que pour toi-même. Tu dois réaliser que peu importe ce que les autres disent de toi ou de ton entraînement. Parce qu'ils diront des choses. Tu peux en être sûr. Ils parleront par haine et par envie. Ils ne te détestent pas

vraiment ; ils se détestent eux-mêmes. Tu deviens leur exemple parce que tu fais quelque chose pour toi et que tu fournis l'effort qu'ils sont incapables de fournir.

Parce qu'ils te voient faire l'effort de devenir meilleur et qu'ils en sont incapables, ils essaieront de te décourager. Si tu réussis, que tu gardes ta direction et que tu deviens meilleur et plus fort, ils seront forcés de suivre tes traces. Peut-être même te demanderont-ils conseil. C'est à ce moment-là qu'après toutes les méchancetés, ils admettent enfin qu'ils sont des débutants par rapport à toi.

Voici la construction mentale que tu dois bâtir : patience, persévérance et conscience dans le choix et le respect du chemin que tu as tracé.

7.4 Commencer par le bas pour atteindre le sommet

Revenons un peu sur la composition de l'entraînement. Je recommande tout ce qui implique du mouvement ; cependant, lors du choix des exercices, commence par ceux qui font travailler les articulations. Concernant les articulations, nous

avons : la cheville, le genou, la hanche, les épaules, les coudes, le poignet, le cou, les doigts et la mâchoire. Utilise des rotations, des étirements ou tout autre élément qui aide l'articulation. Ceux-ci doivent être faits de manière répétitive, mais sans pression ni poids. Strictement pour faire travailler l'articulation.

Je suppose que tu as déjà fait une rotation du cou et qu'il a craqué. C'est ce que tu essaies de dégager, de réparer. Si tu fais 30 rotations du cou par jour, il craquera pendant environ 2 ans. Après cela, il bougera comme s'il était bien huilé. Avec le temps, tu verras les bénéfices devenir de plus en plus visibles. Je ne peux m'empêcher de souligner la complexité de l'organisme humain. Il fait des choses miraculeuses si tu le lui demandes. Tu dois lui montrer ce dont tu as besoin.

Tu dois montrer à ton corps que tu as besoin de tes articulations pour faire l'entraînement. Comment le lui montres-tu ? Par la douleur. Ce n'est que lorsqu'il a mal que le corps agit. C'est alors qu'il renforcera et réparera la zone douloureuse pour qu'à l'avenir, elle devienne plus forte. Tu choisis cet objectif lorsque tu choisis l'activité que tu veux faire.

Si tu penses que tu ne peux pas faire quelque chose, tu devrais peut-être prendre l'exemple d'une femme qui porte une grossesse pendant 9 mois. Durant ces 9 mois, tu devrais peut-être lire et comprendre les changements incroyables qu'elle peut accomplir. Alors, peut-être comprendras-tu que tes efforts d'adaptation seront couronnés de succès, car la limite de ton organisme est très élevée. De plus, la récupération est incroyable ; tu peux reprendre le même exemple de la femme qui reprend toutes ses activités quelques mois seulement après l'accouchement.

Nous sommes des humains, que nous soyons des hommes ou des femmes ; par conséquent, la capacité d'adaptation est similaire. Tu n'as qu'à choisir, à le vouloir et à suivre ton chemin. Après les articulations, tu peux commencer par les muscles, mais il serait utile de toujours garder l'objectif en vue. Tu n'as pas besoin de soulever 20 kilogrammes d'un coup. Pour développer le muscle, tu dois soulever 1 kilogramme 20 fois pour créer une fibre musculaire de haute qualité, sans forcer.

La répétition plutôt que la force aide aussi à minimiser le risque de blessure. Vas-y et choisis des activités physiques complexes où, parallèlement au mouvement, tu utilises aussi ton esprit pour trouver des stratégies que le corps doit ensuite appliquer. Le sport est l'un de ces types d'activités, avec des bénéfices différents selon la partie du corps la plus sollicitée, mais partageant tous un point commun : l'unification corps-esprit dans une action consciente et totale. C'est peut-être la chose la plus importante à réaliser.

Chapitre 8 - La peur et les émotions

La peur est ta décision. Elle n'apparaît pas de nulle part ; ce n'est pas quelque chose d'imprévu ou d'incontrôlable. Elle surgit à la suite d'un processus de raisonnement, lorsque tu établis certaines données et, sur la base de cette analyse, le cerveau alerte l'organisme d'avoir peur. L'un des raisonnements les plus courants pour la peur est un raisonnement incomplet. Quelqu'un arrive et t'effraie avec un bruit fort et proche. Ton ouïe détecte le bruit et l'envoie au cerveau rationnel pour décodage, lequel doit ensuite prendre une décision.

Comme tu avais plus ou moins connaissance de ce qui se passait dans ton voisinage immédiat et que tu n'avais pas anticipé la possibilité d'un bruit fort, la réponse du cerveau est : « Je ne sais pas, donc la peur doit être activée ». Cette réponse vient s'ajouter à l'intensité du bruit, ce qui exige une

réaction rapide. S'il s'était agi d'un bruit léger, tu aurais eu le temps de te dire : « Je me demande ce que c'est ? ».

Ainsi, la peur est activée pour augmenter le rythme cardiaque dans le but de gorger les muscles d'oxygène, en les préparant et en les contractant pour l'effort. Le cerveau est inondé d'oxygène pour tout traiter plus vite et mieux. Pour augmenter rapidement le volume d'oxygène, tu respireras par la bouche et non par le nez. Par ailleurs, l'estomac arrêtera la digestion et le mouvement intestinal, se contractant pour protéger les organes internes et assurer la disponibilité pour un effort violent et rapide.

La vision commencera à se brouiller aux bords de ton champ de vision, tandis que la zone de mise au point elle-même sera très tendue et claire. Toute cette préparation est une mise en état d'alerte pour le combat ou la fuite. Plus précisément, on l'appellerait préparation à la survie. Ainsi, la peur n'est pas mauvaise en soi, mais très utile. Cependant, tu as été manipulé pour la voir comme quelque chose de négatif, d'indigne et de honteux.

Pour t'aider à mieux comprendre, nous utiliserons le terme « instinct de survie » au lieu de « peur ». Tu peux le remplacer partout : l'instinct de survie s'est activé, accélérant les battements du cœur, bloquant temporairement la digestion... Est-ce que cela sonne mieux ? Absolument. C'est ainsi que la société humaine est bâtie — par la manipulation. La peur n'est pas mauvaise ; elle est très utile.

Une personne sans peur se tenant à côté de toi lorsqu'un ours grizzly surgit sur ton chemin ne sera pas très heureuse. Pourquoi ? Parce qu'elle regardera l'ours et évaluera ce qu'elle doit faire, perdant des moments précieux. Pendant ce temps, toi, avec ton instinct de survie déjà activé, tu testes ta limite de vitesse pour courir aussi loin que possible de l'ours. Car c'est ce que fait la peur : elle te rend plus rapide, plus réactif et aussi puissant que possible.

Il n'y a aucun problème lorsque nous parlons d'une peur correcte et saine, ayant des causes réelles. Les problèmes résident dans les déséquilibres — trop ou, à l'inverse, trop peu de peur. C'est ici que le cerveau rationnel intervient. Le cerveau rationnel a besoin de données et traite ces données. Un ours

confirme instantanément que choisir la peur est un bon choix.

D'un autre côté, si un jars agressif s'avance vers toi, nous parlons d'une peur injustifiée. Pourquoi ? Parce que si tu donnes au jars quelques gifles, il s'envolera. Et s'il persiste, tu en fais un rôti. Un manque de confiance est une cause très fréquente de cette décision erronée.

Cependant, l'erreur de corrélation avec des situations passées est souvent commise — comme lorsque tu étais petit et que tu as pu être attaqué par un jars. Bien qu'aucun événement ne se répète jamais de manière identique, tu as un souvenir, et tu dois le contrôler et comprendre que tu n'es plus petit ; tu as grandi physiquement et/ou mentalement.

8.1 Choix

Je reviens sur le fait que la peur est ta décision. Tu peux choisir de l'activer ou tu peux choisir de la désactiver. Comment ? Active le cerveau rationnel et la peur se désactive. Le cerveau rationnel est activé par la respiration nasale. Comme l'apport d'oxygène est limité, l'emballement des pensées qui

déclenche l'instinct de survie ne peut pas se produire. Par conséquent, les pensées se poursuivront de manière rationnelle, par l'analyse.

Le second secret réside dans l'activation de ton odorat et l'atténuation des capteurs visuels et auditifs, qui agissent comme des accélérateurs. Comme nous l'avons déjà vu, c'est parce que l'odorat est le seul sens décodé dans le lobe central — la partie responsable de la raison. Tu ne t'en souviens peut-être pas, mais quand tu étais enfant et que tu avais peur, tu fermais les yeux, n'est-ce pas ?

Les yeux sont le principal accélérateur émotionnel des décisions. Ils permettent la mise au point, mais aussi la vision floue qui te donne un faux état de vertige. Ainsi, tu sais depuis que tu es petit comment diminuer la peur ; tu as juste oublié. Ou peut-être le savais-tu, mais tu n'en étais pas consciemment conscient. Désormais, les choses seront différentes. Comme petit conseil, il est très utile de pratiquer des exercices de respiration. Nous avons déjà abordé ce sujet, et nous allons le répéter pour un meilleur enregistrement mental.

Des exercices de respiration... tu te demanderas probablement ce que peuvent bien être des exercices de respiration, puisque nous respirons tous et que nous le « pratiquons » toute la journée. Expliquons un peu. Lorsque la respiration nasale ne fonctionnera plus, quand l'impulsion de peur sera déclenchée, quand tout devra être fait maintenant ! maintenant ! maintenant !, la respiration sera très difficile à maîtriser.

Ainsi, tu lutteras pour respirer par le nez, ayant l'impression qu'il y a trop peu d'oxygène et que tu étouffes. Tu respireras par la bouche de temps en temps, et tu feras des efforts pour continuer à n'inspirer que par le nez. L'exercice standard consiste à inspirer par le nez et à expirer par la bouche en comptant jusqu'à 3. La quatrième fois, respire entièrement par la bouche.

Ensuite, répète la série d'inspirations par le nez et d'expirations par la bouche en comptant jusqu'à 3. À travers cette lutte, tu calmeras ton corps. Tu le contrôleras et lui permettras de ne faire que ce que tu lui autorises. Même lorsque tu relâches ton souffle et que tu n'utilises que ta bouche pendant 2 ou 3

respirations — que tu dois compter — cela aussi est un relâchement contrôlé.

Tu dois pratiquer cet exercice si souvent qu'il devienne un réflexe. Tu verras alors à quel point cela compte. Je ne peux pas l'expliquer autrement. Pour tout ce système d'inspiration, d'expiration et de comptage, tu dois établir une phrase clé. Par exemple, compte et dis dans ton esprit : « Seule la respiration compte ».

Tu le dis à chaque fois parce que c'est une vérité — pour survivre ici, maintenant, tu n'as besoin de rien d'autre que de respirer. Par ailleurs, tu dois vider ton esprit de toute autre pensée et te concentrer sur la phrase clé. Si tu as de l'entraînement, tu auras aussi de l'endurance. Combien de fois dois-tu effectuer la respiration nécessaire pour te calmer : autant de fois qu'il le faudra. Tu répètes jusqu'à ce que tu te calmes.

Pour une peur intense, il faudra peut-être 20 à 30 séries pour reprendre le contrôle. Ce qui est bien, c'est que si tu fais cela, la possibilité d'une attaque de panique disparaît. Sans un volume d'oxygène important et rapide, une attaque de panique ne peut

pas se déclencher. Avec le temps et la répétition de ces exercices, tu contrôleras la peur même dans des situations extrêmes.

Il peut être utile d'avoir un bref résumé. Si tu sens la peur commencer à t'entourer, ferme les yeux et hume l'air autour de toi, puis nomme l'odeur que tu as détectée. Si tu as dépassé cette phase, applique le système de respiration jusqu'à ce que tu puisses revenir à l'activation de ton odorat. Si tu as également franchi cette étape, lutte pour prendre le contrôle de ta respiration et vide ton esprit de toute pensée car, en fait, seule la respiration compte et tu dois te battre pour chaque souffle. C'est ainsi que tu contrôles l'instinctif par le rationnel.

8.2 Comprendre et accepter toute la gamme de tes émotions

Passons un peu du côté des émotions. Les émotions sont positives et négatives. Nous connaissons les négatives car nous avons déjà discuté de l'une d'entre elles : la peur. Parmi les négatives figurent également la tristesse, la colère, la jalousie et la culpabilité. Les positives : l'amour, la joie, l'espoir,

la gratitude et l'enthousiasme. Dans la catégorie quelque peu neutre, nous avons la curiosité et l'agitation. Pourquoi sont-elles plutôt neutres ? Parce qu'elles sont transitoires ; elles attendent plus de données avant qu'une décision ne soit prise. Il existe de nombreuses listes disponibles sur Internet pour chaque émotion, et c'est une liste assez longue.

Ce qui importe, c'est ce qu'elles font toutes : elles font toutes battre ton cœur plus vite, elles rappellent toutes des souvenirs (bons ou mauvais), et elles valent toutes la peine d'être vécues — même les plus difficiles, comme la terreur ou la panique — car elles procurent un surcroît de confiance après les avoir affrontées et vaincues. Les affronter est plus facile après la première rencontre ou, comme j'aime le dire, seules les cent premières rencontres sont plus dures ; ensuite, les choses deviennent simples parce que tu seras un vétéran qui a mené de terribles batailles contre les peurs les plus terrifiantes et a gagné. Cela est digne de respect. Cela te rend humain, te fait évoluer et, à un moment donné, te permet de dire : « Amenez l'adversaire suivant ! »

Après avoir surmonté les sensations, tu poseras des questions pour découvrir pourquoi cela s'est produit. Selon la manière dont tu poses ces questions, tu peux soit créer des traumatismes, soit libérer ton esprit. L'erreur la plus courante est de vouloir tout effacer, en te disant que c'était trop intense, trop dangereux, trop violent, et que tu ne veux plus jamais revivre une chose pareille. C'est la première étape de l'activation d'un système de protection ; tu le renforces par des habitudes et, avec le temps, tu remarqueras que seule l'habitude subsiste — celle que tu as peur de rompre — mais tu ne sais plus pourquoi et cela ne ressemble même plus à un principe rationnel.

Un exemple courant est lié à la souffrance de la faim accompagnée d'une douleur terrible. Peut-être avais-tu un projet dans lequel tu t'étais investi pendant de nombreux jours, travaillant du matin au soir, en oubliant de manger. Par épuisement physique ou mental, tu as commencé à avoir des vertiges, puis tu t'es évanoui. Tu t'es réveillé terrifié et tu as établi le principe suivant : pas un seul jour ne doit passer sans manger. Avec le temps, tu as développé la peur de

sauter n'importe quel repas. C'est le processus mental par lequel tu finis par avoir peur si tu manques un repas, sans même savoir pourquoi.

Rationnellement, passer une journée sans manger ne devrait poser aucun problème physique. Au contraire, le jeûne intermittent a prouvé ses bienfaits pour la santé. Nous pourrions choisir de nombreux exemples de ce type, mais je préfère te laisser l'initiative de chercher tout au long de ta vie pour découvrir les facteurs initiaux à partir desquels tu as développé un raisonnement erroné. Cela pourrait en fait être appelé la première étape : connaître la peur initiale. Comprendre d'où est parti ton raisonnement, quels étaient ces raisonnements et ce que tu as promis de faire à la suite de cette peur.

Correctement formulé, cela donnerait : ce que tu as promis de ne *plus jamais* faire. Cela semble facile ? Tout ce que tu as à faire est de feuilleter tes souvenirs et de ramener à la surface tous les moments où tu as ressenti de la peur. Ensuite, commence à te remémorer cette expérience. Tu dois te rappeler l'expérience complète et analyser tout ce qui s'est passé. Regarde les détails du souvenir — les couleurs,

la lumière, l'odeur — ainsi que ce qui s'est passé avant et après l'événement. Observe-toi comme si tu étais un personnage de film. Analyse ce que tu as ressenti, comment tu as réagi et quels symptômes la peur te donnait.

Absolument tous les détails sont importants. Après avoir tout passé en revue en détail, tu dois suivre l'évolution de ta promesse du « plus jamais ça » à travers le temps. Qu'as-tu ajouté à cette promesse et comment l'as-tu modifiée ? Une fois que tu auras suivi le fil jusqu'au bout, tu recevras la réponse à la question de savoir pourquoi tu fais — ou ne fais pas — telle ou telle activité.

8.3 Bâtir et démolir : comment abattre les sanctuaires de la peur pour reconquérir ta liberté

S'il t'est encore difficile de répéter l'activité, trouve une autre activité similaire à réaliser et imagine qu'il s'agit, en fait, de l'activité considérée comme interdite. Enfin, affronte précisément l'activité que tu avais établie comme interdite. Pour ce faire, tu dois garder deux choses importantes à

l'esprit : 1. Rien n'est jamais identique ; chaque expérience est unique dans le temps et le contexte. 2. Tu as déjà traversé cette expérience une fois et, même si c'était difficile, tu as survécu.

Toutes les étapes sont difficiles, et la plus dure est peut-être de trouver le fil conducteur mental, surtout si de nombreuses années ont passé et que de nombreux raisonnements se sont accumulés les uns sur les autres. Pour trouver ce dont tu as besoin, tu dois regarder là où tu es prisonnier. Je fais référence aux activités qui restreignent ta liberté. Des activités courantes que tu accomplis jour après jour. Prends tout ce que tu fais habituellement dans une journée, analyse-le, et pendant quelques jours, ne répète pas cette habitude.

S'il y a des peurs sous cette habitude, tu t'en rendras compte immédiatement. Par exemple : tu bois du café le matin. Passe 2-3 jours sans café et sans aucun autre substitut. Ou bien tu regardes la télévision le soir — n'allume pas la télévision du tout pendant 3-4 jours. Toutes ces expériences t'apporteront des réponses. Et ces réponses sont, en fait, des données avec lesquelles tu peux travailler.

Plus tu as de données, plus le raisonnement devient correct et complet.

C'est peut-être ainsi que tu as reçu la réponse sur la raison pour laquelle une chose t'a terriblement affecté, alors qu'une autre chose similaire est passée comme si elle n'avait jamais existé. Tu l'as laissée entrer dans ton esprit, mais tu ne l'as pas laissée repartir, et toutes tes actions appelées « ne plus jamais faire ça » sont, en fait, un sanctuaire du souvenir. Le souvenir signifie que tu gardes la peur enfermée en toi et tu ne la libères pas. Analyse-toi pour trouver d'où elle vient, comment elle est apparue et ce que tu as bâti sur elle.

Affronte ensuite ce qui reste. Tu réaliseras qu'il est inutile de l'affronter une fois que tu auras observé et analysé toutes les motivations le long du fil mental, mais tu dois le faire pour ton subconscient. Tu te prouves à toi-même que tu as éliminé la mauvaise idée, que tu as corrigé le raisonnement, et que l'ancien sanctuaire du souvenir n'existe plus, afin qu'il puisse sombrer dans l'oubli.

8.4 Le pardon

La dernière étape qui doit être accomplie, que ce soit avant ou après avoir affronté ta peur, est de te pardonner à toi-même. C'est important car, en suivant le fil logique de ton analyse et des habitudes que tu as bâties, tu arriveras inévitablement à la conclusion : « Quel idiot j'ai été ! ». À cause de cette chose, je n'ai pas pu vivre telle ou telle expérience. Alors que la vie était juste là, à côté de moi, me demandant d'en profiter et de savourer l'instant, je restais bloqué à penser à la peur, n'attendant que les mauvaises choses.

C'est vrai — tu as délibérément renoncé à quelque chose, et tu as construit toute ta vie autour de l'idée de ne pas profiter pleinement de chaque expérience, simplement pour éviter de revivre le traumatisme. Je parle d'un traumatisme au singulier, mais il n'y en a jamais qu'un seul. Une fois que cet édifice est construit, il s'élèvera à nouveau dans d'autres situations difficiles, et il devient très facile d'en arriver au point où toutes tes décisions sont basées sur ce que tu ne devrais pas faire.

C'est ainsi que tu atteins des stades de négativité complète, où tu as peur de prendre la moindre décision par crainte qu'elle ne te mène vers l'un des nombreux raisonnements erronés et négatifs que tu as enregistrés. C'est pourquoi tu dois te pardonner et prendre un nouveau départ. Que tu trouves ou non le fil spécifique de la peur qui a généré le traumatisme, il est vital que, dès l'instant de ton nouveau départ, tu n'ajoutes aucune nouvelle peur.

Observe chaque situation et chaque raisonnement et, chaque fois que cela arrive, lâche prise sur le sentiment sans rien bâtir par-dessus et sans le laisser t'affecter. Si tu fais cela, l'ancien toi restera le même, tandis que le nouveau toi deviendra plus fort à chaque expérience vécue. À un moment donné, tu deviendras si fort que l'ancien toi semblera petit et insignifiant.

La patience, le temps et un cœur ouvert aux expériences de la vie — voilà l'un des meilleurs remèdes. Pour arriver au point où tu sens que le temps passe, mais qu'il passe en ta faveur.

Chapitre 9 - Bons souvenirs contre mauvais souvenirs

Le but d'une personne rationnelle est de rechercher la sagesse. La vérité est que la sagesse peut exister partout, mais cela ne signifie pas qu'elle l'est réellement. La plus grande leçon dont on peut extraire la sagesse est la leçon de la vie. Elle t'enseigne tout le temps, sauf que tu n'es pas toujours attentif ou prêt à apprendre. Heureusement, il y a les souvenirs. Les événements qui se sont produits dans ta vie définissent réellement ta personnalité. C'est précisément pour cela que chacun de nous est unique.

Nous avons parlé de la peur. Sache que la plupart des peurs trouvent leur origine dans l'enfance, commençant par des parents qui t'effrayaient avec quelque chose pour que tu sois sage. Nous pourrions appeler cela un type de peur initiale. Parallèlement, le

premier doute initial a également été ajouté. Il est assez triste que tes professeurs — à savoir tes parents — aient sincèrement voulu ce qu'il y avait de mieux pour toi, mais que, pour leur propre confort, ils aient eu recours au mensonge.

Le premier grand mensonge : « Si tu n'es pas sage, le Croque-mitaine viendra t'attraper », avec des variantes comme : « Si tu ne manges pas tout, tu ne deviendras pas grand ». Cela peut sembler lointain, mais sache que tu as enregistré ce souvenir comme un mauvais souvenir et que tu as construit des habitudes à partir de celui-ci pour te protéger de la menace enregistrée. À partir de là, tu as créé un cadre pour suivre les règles et être « sage ». Il y a beaucoup de souvenirs dont tu ne te souviens pas. Tu les appelles « oubliés ».

Mais sache qu'ils ne sont pas oubliés ; ils sont soigneusement stockés. Ils ne sont pas soumis à l'investigation de ton esprit rationnel. Cependant, le subconscient les garde tous actifs. Eh bien, voyons maintenant comment les souvenirs t'aident. Indirectement, parce qu'ils projettent ton avenir.

L'avenir n'est pas influencé uniquement par tes décisions actuelles. Quelque chose s'est déjà produit — la construction de ta personne, celle qui prend la décision. C'est pourquoi le passé définit ton avenir.

Plus précisément, le passé a défini tes traits décisionnels ; par conséquent, la prochaine décision suivra ces traits enregistrés dans le passé. Cependant, tu peux changer l'avenir si tu changes le passé. Chacune de tes décisions devient le nouveau passé, et si ta décision brise les paramètres précédents, alors l'avenir commence à être plus imprévisible. Tu peux changer ton passé à tout moment et à toute heure.

Pour cela, tu dois te connaître, connaître ton passé, réactiver tes souvenirs, tant les bons que les mauvais, et les comprendre — voir qui tu étais, comment chacun d'eux t'a changé, comment tu t'es développé par la suite, et comment tu peux les changer ou les développer maintenant.

9.1 La magie des souvenirs

Les souvenirs sont bons ou mauvais. Les bons te donnent de l'énergie, changent ton humeur et te

remplissent de joie, de respect et de puissance. Pour citer un film intéressant qui recèle beaucoup de sagesse : on a enseigné à Harry Potter la magie de l' *Expecto Patronum*. Comment cette magie fonctionnait-elle ? Il fallait chercher un souvenir puissant qui t'avait rendu très heureux et invoquer le sortilège. Le sort était comme une vague puissante et scintillante qui chassait tout ce qui était négatif et te protégeait.

Tu peux accomplir exactement ce genre de magie dans la réalité en utilisant un souvenir qui t'a fait ressentir un véritable bonheur, à condition de t'abandonner complètement à ce souvenir et d'éliminer toute autre pensée. Flotte dans les détails du souvenir. Ce n'est peut-être pas le meilleur exemple : la première fois que tu as fait du vélo. Cela t'apparaît comme une aura ; tu te vois regarder le guidon, tu vois comment tu faisais bouger les pédales, tu sens le vent frapper ton visage et la pression que tu utilisais pour te propulser vers l'avant.

Tu dois activer tous les détails du souvenir, en les déballant complètement. Rappelle-toi comment

était le ciel, quelles couleurs et quelles formes avaient les nuages, quelle odeur flottait dans l'air, ce qui t'entourait, ce que tu voyais en pédalant, si c'était le matin ou le soir, et si tu as croisé des gens sur la route. Deuxièmement, ton corps a mémorisé chaque sensation. Tu as mémorisé la tension musculaire, la réussite du pédalage, la flexion des genoux, peut-être même l'éraflure causée par le casque.

Tu dois ressentir tout cela physiquement pour laisser la magie du souvenir opérer. Tu dois constamment étudier tes souvenirs. Ce n'est que par l'exercice que tu amèneras ceux qui se cachent dans la lumière de l'esprit rationnel. Ce n'est qu'après avoir étudié l'intégralité de ton passé que tu pourras comprendre qui tu es, ce qui te définit et pourquoi. À ce moment-là, tu réaliseras que l'avenir est ton choix. Tu verras ton avenir actuel, et peut-être te satisfera-t-il, peut-être pas, mais tu auras la possibilité de le changer à tout moment.

Peu importe à quel point cela semble facile, je te dis que ça ne l'est pas. À nouveau, tu auras besoin de la recette faite de patience, de persévérance et de

constance dans l'analyse du positif et du négatif, surtout si tu étudies trop le passé. Tu risques d'oublier le présent ou de ne plus l'aimer et de prendre des décisions hâtives. C'est précisément pour cela que la recommandation est de s'engager sur le chemin des souvenirs en cherchant à la fois les positifs et les négatifs. Numérote et analyse chaque souvenir, peu importe sa nature. Vois comment il peut t'aider, vois comment il t'a changé.

Quelle énergie le souvenir positif peut te donner, ou quel poids le négatif t'a imposé et de quoi il t'a privé lorsque tu as dit que tu ne ferais plus jamais quelque chose. Tes souvenirs sont, en fait, l'essence de ta conscience et ce qui te définit. Si tu n'y penses pas et que tu ne les consultes pas, la poussière de l'oubli s'y déposera, et il sera difficile de les ramener à la lumière pour les utiliser. Parce que, en fait, c'est là leur rôle : apprendre d'eux et les utiliser.

9.2 Tu as le pouvoir en toi d'apprendre

Les souvenirs sont, en fait, des armes énergétiques ; ils sont des sources de respect de soi et

de confiance en soi. Lorsque tu as affronté des situations avec courage et que tu aies réussi — ce sont des leçons que tu ne dois jamais oublier. Vivre un souvenir est une chose totalement différente de la compréhension de la leçon qu'il contient. Quand tu commenceras à analyser ton bagage, tu découvriras que les souvenirs négatifs sont les plus clairement définis. Ton organisme, dans sa grandeur, essaie de t'aider en les plaçant au premier plan de ton analyse pour que tu puisses les éviter à l'avenir.

L'erreur la plus fréquente est de rester dans l'état émotionnel négatif du souvenir au lieu de passer à ses avantages. Ce que tu en as appris, quelle force il t'a donnée, comment tu t'en es sorti, comment tu as lutté et comment tu as récupéré. Ce sont les aspects positifs d'un souvenir négatif car, en fait, aucun souvenir n'est inutile. Ils sont tous là dans un but : apprendre à te connaître. Tu dois les regarder en étant détaché du côté négatif, de la souffrance.

Vois le raisonnement, les décisions, les erreurs, le contexte et, seulement à la fin, les émotions. Tu dois voir les choses sous l'angle de ta

force et de ton adaptabilité. Pour être capable de dire que c'était dur, mais que j'ai réussi, parce que c'est ce que je suis : adaptable, ingénieux, patient et doté d'un solide instinct de survie. Ce que le monde dit de toi n'a aucune importance quand tu sais qui tu es.

9.3 Souvenirs effacés ou oubliés

Normalement, parmi les souvenirs, les plus intenses sont enregistrés beaucoup plus fortement dans l'esprit. C'est normal car ils sont liés à des peurs et rappelés par des schémas d'évitement. C'est précisément pour cela que les souvenirs négatifs semblent plus forts. Et ils le sont, parce que tu n'as pas rappelé les souvenirs positifs aussi souvent ; tu n'as pas construit d'activités pour te souvenir de ce qui te rendait heureux. Par ailleurs, même si tu as pratiqué l'activité qui te rend heureux, selon la mémoire, elle perd de son éclat avec le temps et, petit à petit, se transforme en une activité banale. Tu oublies pourquoi tu continues à la faire parce qu'il n'est pas dangereux d'oublier que tu étais heureux.

N'est-ce pas ? Pourquoi penses-tu avoir souvent des pensées négatives et une prédisposition

dépressive ? Parce que tu enregistres ce qui est négatif et oublies ce qui est positif. Quand tu tires un trait, tu découvres un bagage négatif clair et un bagage positif qui est dans le brouillard ; c'est comme si c'était là, comme si j'aimais faire ceci ou cela, et tu en arrives à la question : qu'est-ce que j'aime réellement faire ? Qu'est-ce qui me donne de la joie, de la satisfaction, du bonheur ? C'est toi, essayant de rééquilibrer les choses sans considérer que tu sais déjà beaucoup de choses qui te rendent heureux, mais que désormais tu ne trouves que des excuses pour ne plus les faire.

Le confort exige des sacrifices et ampute le bonheur. Le confort n'est pas le bonheur. Prenons un exemple : les jeux de ballon dans l'enfance. Tu n'avais pas de confort, seulement du bonheur. Maintenant, tu ne peux pas recréer le souvenir pour diverses raisons. Que tu n'es plus en forme — même si tu as oublié que même les enfants plus costauds sortaient jouer. Autre excuse — tu n'as pas le temps — tu ne manques de temps que si quelqu'un d'autre établit ton emploi du temps. Ou encore : « Je n'ai nulle part où jouer » — sérieusement ? Je ne prendrai même pas la peine de répondre à cela ici.

Peut-être diras-tu : « Je n'ai personne avec qui jouer » — c'est une réflexion intéressante. C'est vrai, tu n'as personne ; les gens préfèrent le confort, en utilisant l'excuse qu'ils ont atteint un âge où ils ne jouent plus. (Peut-être, en fait, faudrait-il l'interpréter comme le fait qu'ils ont atteint un âge où ils n'ont plus besoin de bonheur). Ce sont tes amis, qui choisissent le confort et te poussent à arrêter ces bêtises et à respecter le fait de « ne rien faire ». Tu peux prendre la décision qui t'apporte les plus grands bénéfices. Si tu ne sais pas laquelle c'est, tu peux utiliser ce critère — la décision dont tu pourras raconter l'histoire quand tu seras vieux, la décision où tu fais réellement quelque chose.

9.4 Souvenirs effacés ou oubliés

— suite —

Une autre question sera : as-tu les bons amis ? Ne pense pas à cela. Ce n'est pas leur faute ; c'est la tienne. Parce qu'à un moment donné, tu as arrêté de socialiser. Tu as bâti des murs et tu as cessé de laisser quiconque te connaître. Tu as arrêté de rencontrer de nouvelles personnes. Cela peut sembler normal à la

suite d'expériences négatives, de déceptions et de trahisons inhérentes. Mais ce raisonnement est également faux.

Si tu considères que tous les êtres changent, y compris toi, alors pourquoi supposes-tu que les nouveaux changements maintiendront les anciennes relations ? Ou que les personnes qui ont changé seront comme elles étaient avant ? Les gens changent, pour le meilleur comme pour le pire. D'une certaine manière, jusqu'à un certain point, tu ne t'attendais pas à ce qu'ils changent pour le pire. Un ami t'a-t-il trahi ? En réalité, il ne faisait que poursuivre ses propres intérêts. Il ne t'a pas vraiment trahi ; après tout, il n'avait pas prêté serment ni signé de contrat avec toi.

Des personnes qui ont fait des erreurs ou causé des problèmes qui t'ont affecté t'ont-elles déçu ? Tout le monde fait des erreurs — toi, eux et moi. S'ils ont fait une gaffe et que tu en as subi certaines conséquences, en tant qu'ami, cela devrait en fait te sembler normal. Au lieu de cela, tu as probablement réagi avec dignité, tu as payé tes dettes, puis tu as oublié le numéro de téléphone de l'ami responsable

de la situation. Nous pourrions poursuivre le raisonnement, mais je pense que tu as compris l'idée.

Tu as demandé au monde de la constance et que les choses ne changent pas. Tu as demandé cela à un monde défini par un changement permanent. C'est ton erreur. Assume-la, pardonne-toi et corrige ce que tu as mal fait. Est-il juste que tu aies bloqué la socialisation et arrêté de rencontrer de nouvelles personnes ? Tu es passé du fait d'avoir des amis à celui d'avoir des connaissances avec lesquelles tu es prudent et distant, en veillant à ce qu'elles n'en sachent pas trop sur toi afin qu'elles ne puissent pas te blesser. Pourtant, ta conclusion est que tu aimerais avoir des amis avec qui tu te sens bien. Mais tu exclus les amis qui se tiennent à tes côtés contre vents et marées. Uniquement dans les bons moments... Quand tu as des problèmes, tu préfères ne compter que sur toi-même et tu attends d'eux qu'ils fassent de même... Honorable, mais sans perspective.

Sans perspective parce que chaque fois que tu acceptes un nouvel ami, tu te forces à t'adapter un peu. Cela te force à devenir meilleur, et toi, tu veux

juste être confortable. Le changement signifie l'adaptation, et tu es fondamentalement en train de renoncer à t'adapter. Tout souvenir partagé avec quelqu'un avec qui tu l'as vécu est une chose magique. Pratiquement, une partie de ton essence et de celle de l'autre personne est partagée (les souvenirs définissent ce que tu es et qui tu es).

9.5 Souvenirs jamais oubliés : comment surmonter l'isolement grâce au pouvoir de l'amour

Parlons aussi un peu de la perte d'êtres chers, car cela rejoint ce sujet de la mise à distance des amis. Les êtres chers ne disparaissent jamais vraiment ; ils restent dans tes souvenirs exactement comme ils étaient alors. Ils ne te quittent jamais tant que tu n'oublies pas les souvenirs que vous avez créés ensemble. Les commémorations servent précisément à cela : au souvenir. L'absence ou le départ d'êtres chers signifie que tu ne peux plus ajouter de nouveaux souvenirs à ceux qui existent déjà. Mais personne ne peut effacer de ton cœur ce qui a déjà été.

La souffrance de la perte est ressentie de manière beaucoup plus intense si tu t'isoles, comme le font la plupart des gens. Faisons un calcul mathématique froid. Tu perds un bon ami, et tu n'as que 4 amis au total. Si tu avais 30 bons amis au lieu de 4, la perte ne serait pas ressentie de manière aussi extrême. Pourquoi ? Pas seulement à cause du nombre, mais à cause du souvenir partagé. Ton amour, réparti équitablement entre un grand nombre d'amis, est moins impacté. De plus, la souffrance partagée et les souvenirs communs agissent avec une force accrue pour aller de l'avant.

S'il ne te reste que 3 amis, tu as perdu 25 % de ton affection totale et de ton équipe ; par ailleurs, tu commences à te dire qu'il en reste si peu et que ta propre fin est peut-être proche. C'est une pensée sombre et négative qui jette une ombre sur la vie. J'espère avoir été assez explicite et que tu comprends la conséquence de ta décision de t'isoler. Nous reviendrons peut-être sur ce sujet important ; pour l'instant, voyons le conseil et la morale que nous en tirons : en essayant de te protéger de la souffrance, tu as fermé tes propres voies.

En essayant de ne pas être déçu, tu as aimé de moins en moins, et une perte puise dans ton âme et ton cœur au lieu de puiser dans ce que tu as construit par-dessus. Les beaux souvenirs se construisent aux côtés d'autres personnes. Il n'est pas nécessaire que ce soient les mêmes personnes, mais tu dois faire l'effort de développer des relations pour pouvoir créer des souvenirs. Personne n'est forcé de le faire ; relâche la pression, abaisse tes critères et laisse des personnes diverses devenir tes amis tout en essayant simultanément d'être un ami pour elles.

Aussi, aime autant que possible. De préférence autant d'êtres que possible. Qu'il s'agisse d'humains, d'animaux de compagnie ou d'arbres auxquels tu parles, cela n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est d'avoir une âme et un cœur pleins d'amour, et pas seulement pour une seule personne. Pour une seule personne, cela s'appelle de la dépendance...

Chapitre 10 - La nouveauté - Une quête constante

Peu importe qui tu es, quel est ton but, quelles sont tes responsabilités ou ce que tu aimes ou n'aimes pas, la recherche de l'élément de « nouveauté » doit être obligatoire et constante. Tout au long de la vie, chaque personne a tendance à rechercher le confort, à éliminer ce qu'elle a mal fait et à se limiter aux activités qu'elle connaît et où elle ne rencontrera pas de surprises désagréables. Quand quelque chose de mal arrive dans une activité familière, elle la rejette simplement avec d'autres activités éliminées, sans rien prendre d'autre en compte.

Te reconnais-tu ici aussi ? Sais-tu combien de choses tu as arrêté de faire à cause de situations désagréables ? En substance, ce n'est pas un avantage ; ce n'est pas la correction d'une erreur, mais une punition. Tu t'es puni toi-même avec la formule

actuelle : « Je n'ai plus jamais le droit de faire ça ». Eh bien, peut-être que ton expression était plus élégante : « Plutôt que de faire ça, je ferais mieux de choisir n'importe quoi d'autre. Qui sait ce qui pourrait arriver cette fois-ci. Si ça se passe comme la dernière fois... ».

Il est temps de te pardonner. Il est temps de réaliser que chaque aventure est entièrement unique et ne se répétera jamais. Il est temps de te faire confiance. Je vais te donner un exemple, mais je te demande de faire exactement ce que je te demande, car cela fait partie du exercice. Remplis une bouteille d'eau chaude. Serre bien le bouchon pour qu'elle ne fuie pas. Enveloppe la bouteille dans une serviette et pose-la sur ton abdomen pendant quelques minutes. Pendant qu'elle fait effet, nous continuerons le raisonnement sur la « nouveauté ». Fais bien attention à ne pas te brûler, tout en profitant de la chaleur.

Revenons au pardon. Le pardon est à ta portée, et toi seul peux l'accorder. La paix intérieure commence ici — de l'équilibre entre les forces qui existent en toi, et cela ne s'obtient que par le pardon et l'acceptation. Prends un morceau de papier, note les

erreurs que tu as commises au fil du temps, puis brûle-le. Accepte-toi, aime-toi et pardonne-toi. Au moment où le papier a fini de brûler complètement, ne mentionne plus jamais tes erreurs passées. Que ce soit un sujet clos pour toujours.

10.1 Apprendre et réapprendre

Après avoir fait la paix avec toi-même, réfléchis à ce que tu as cessé de faire à cause des raisons que tu as établies. Ces activités te procuraient-elles du plaisir ? Contenaient-elles un élément de nouveauté ou d'imprévisibilité ? Tout élément de nouveauté crée de nouvelles connexions dans ton cerveau au cours du grand processus d'apprentissage qui devrait durer toute une vie. Une fois que tu as traversé une situation nouvelle, tu as déjà acquis de l'expérience et accompli les tâches nécessaires (mieux ou moins bien). Plus l'expérience nouvelle a été intense, plus tu as enregistré fermement une solution et une technique d'adaptation.

Tu répètes l'expérience nouvelle quelques fois ou des dizaines de fois, et tu remarqueras que les choses deviennent un réflexe et une légère

monotonie. Tu la répètes encore quelques fois ou des dizaines de fois, et tu t'ennuies déjà de cette activité qui était autrefois nouvelle et plaisante. Tu sais que c'est vrai, n'est-ce pas ? Alors pourquoi doutes-tu que revivre une expérience traumatisante quelques fois ou des dizaines de fois suivra le même chemin ? Passer du traumatisme au dégoût, à la monotonie, et finalement à l'ennui.

Une fois que tu as traversé l'expérience, tu as déjà acquis les qualités nécessaires pour t'en sortir. La deuxième fois, tu sais déjà à quoi t'attendre ; il n'y a plus de surprises pour te prendre au dépourvu. Attends-tu la bonne réponse ? En fait, tu ne penses qu'à la mauvaise partie du traumatisme, en accentuant la souffrance et en diminuant ta patience. Tu mets l'accent sur l'agonie et tu diminues ton pouvoir de lutter et d'avancer. Oh, oui, tu aurais sûrement pu mieux gérer la situation ; tu aurais pu trouver une meilleure solution. Pourtant, tu as réussi, et maintenant tu peux raconter l'histoire.

Si tu n'avais pas réussi tout ce que tu as fait alors, tu ne serais pas en train de lire ces lignes maintenant. En fait, tu ne te fais plus confiance, n'est-

ce pas ? Tu ne crois pas pouvoir gérer la situation si elle se présente à nouveau. Pourtant, depuis lors et jusqu'à aujourd'hui, tu as accumulé des connaissances, des réflexes et de l'expérience. Tu en sais donc plus, tu as plus d'expérience, et pourtant tu crois que ton "toi" du passé était une meilleure version que celle que tu es maintenant. Ta conclusion serait que ta version actuelle, qui est meilleure et plus expérimentée, est plus faible que l'ancienne. Comprends-tu où réside l'erreur dans ton raisonnement ?

10.2 La leçon de la bouillotte : comment transformer tes peurs en une confiance inébranlable

Revenons un instant à la bouillotte d'eau chaude. Tu peux la regarder et être fier de toi. Pourquoi ? Parce que c'est la preuve que tu te fais confiance. C'est une bouteille contenant un liquide brûlant, dangereux pour toi. Tu as été conscient du danger tout au long de l'expérience, mais tu n'as pas douté de toi une seule seconde en la manipulant. Tu savais que tu n'enlèverais pas le bouchon parce que tu

as confiance en toi. Tu savais que tu l'écarterais si elle brûlait trop, parce que tu as confiance en ta capacité à te protéger.

Ainsi, tu n'as pensé qu'à la chaleur qu'elle émet et tu ne t'es pas dit : « Va-t-elle me brûler ? ». Tu devrais être fier de toi et réaliser que tu as une grande confiance en toi. Il y a tant de choses que tu fais parce que tu te fais confiance et elles te semblent faciles. La bouillotte en dit long. Par exemple, tes peurs sont en réalité des pensées de préparation. Tu réfléchis à une situation pour éliminer les variables et les éléments qui pourraient te surprendre.

Tu peux choisir de ne pas réfléchir et de dire : « Je m'en occuperai quand cela arrivera, si cela arrive », ou tu peux te charger négativement en pensant encore et encore à des situations futures. La bouteille est chaude et te brûlera si tu poses la main dessus ; cependant, si elle brûle trop, tu peux lever la main et arrêter l'inconfort. Si la bouteille venait à se casser et que tu étais brûlé, la douleur ne serait pas comparable à la légère brûlure que tu ressens en touchant la bouteille. Si elle se cassait, tu ne pourrais plus arrêter la douleur, la souffrance, l'inconfort.

Il en va de même pour les pensées négatives. Il est inutile de s'accrocher à une pensée de souffrance juste pour ne pas être choqué quand elle survient. La brûlure de la pensée ne sera jamais comparable au fait accompli. Il est donc inutile de se préparer à une situation difficile qui pourrait arriver. Rien ne vaut la réalité — ce que tu ressentiras alors : la douleur, la souffrance. Penser aux mauvaises choses qui arrivent n'est qu'une perte de temps et d'énergie, un fardeau négatif.

J'ai connu des gens terrifiés à l'idée de perdre leurs proches. Ils essayaient de s'en éloigner pour ne pas souffrir autant le moment venu. Je leur ai dit : « Pourquoi touches-tu le feu chaque jour ? » Penses-tu que ce sera plus facile pour toi quand tu seras réellement brûlé ? Renonces-tu pour rien aux souvenirs que tu peux encore construire aujourd'hui avec tes proches ? C'est pour rien, car quoi que tu fasses, tu souffriras alors, et cette souffrance sera sans commune mesure. Au lieu de vivre chaque jour, tu attends les épreuves et les problèmes.

Et devine quoi : ils viendront ; tu souffriras, tu lutteras, tu te relèveras ou tu tomberas. Mais

seulement alors, pas maintenant. Un film d'animation célèbre disait : « Hier est une histoire, demain est un mystère, mais aujourd'hui est un cadeau. C'est pourquoi on l'appelle le présent ». Le système de la bouteille peut s'appliquer à de très nombreuses pensées négatives. Peut-être même à toutes, si tu considères que par tes actions, tu serres ou tu desserres le bouchon.

Fumes-tu ? À chaque cigarette, tu as un peu plus desserré le bouchon. Fais-tu de l'exercice ? Le bouchon a été un peu resserré. Manges-tu de la nourriture grasse ? À nouveau, tu as desserré le bouchon. Suis-tu un régime préventif ? À nouveau, tu as resserré le bouchon. Rappelle-toi simplement que tu peux desserrer le bouchon jusqu'à ce qu'il sorte du filetage, et alors tu te brûles. Et tu ne peux pas savoir combien de filetage il reste avant qu'il ne tombe... Applique cela aux peurs de diverses maladies. Si le bouchon est tombé, cela signifie que tu es tombé malade. Si tu as resserré le bouchon, cela signifie que les chances de tomber malade diminuent.

Dis ce qui t'inquiète et vois comment tu peux resserrer le bouchon, et d'un autre côté, ce que tu fais

pour le desserrer. Le bon côté est que tu te fais confiance. Tu me l'as prouvé après avoir vécu l'expérience de la bouillotte. Si tu te fais confiance, alors tu dois essayer de nouvelles choses. Les nouvelles choses peuvent être bonnes ou mauvaises, selon l'angle sous lequel tu les regardes, mais toutes — absolument toutes — t'apportent des bénéfices en termes d'apprentissage, d'adaptation et de connaissance.

10.3 Le raisonnement pour essayer

Les humains sont comme un morceau d'argile. Plus tu le pétris, le pousSES et le presses, plus il devient élastique et malléable. Plus précisément : adaptable. Inversement, si tu ne l'exposes pas et que tu le laisses ne rien faire, il devient dur et rigide. La vie a l'habitude de te frapper. Tu le sais, et si ce n'est pas le cas, tu le découvriras. Si tu frappes un morceau d'argile durci, il volera en éclats. Si tu frappes de l'argile souple et élastique, elle changera seulement de forme, mais elle ne se brisera pas.

Ce qui compte dans la vie, c'est ta capacité à encaisser et à te relever ensuite. Si tu te brises en mille morceaux, il devient impossible de te reconstruire. C'est là le rôle de la « nouveauté » dans ta vie. Elle seule te prépare aux chocs à venir ; elle seule te rend plus fort. Car la force réside dans la flexibilité et l'adaptation. Chercher la nouveauté demande des efforts, cela exige que tu te fasses confiance, et cela entre en conflit avec le confort.

Le confort est la peur de perdre ce que l'on a, étendue par des expériences négatives à tout ce que l'on possède. Tu ne perds pas ce que tu avais ; tu le transformes. Tu te transformes en une meilleure version. Jusqu'à quel point ? C'est ton choix au sein de la grande nature de la création. N'hésite pas à t'engager sur le chemin qui t'est destiné. C'est un chemin inconnu car toutes tes décisions le modifient à chaque instant, mais c'est un chemin magnifique. Affronter la nouveauté demande du courage ; cela demande de prendre des risques.

Tu peux te retrouver dans de bonnes ou de mauvaises situations, mais si tu n'essaies pas, tu n'as aucun moyen de le savoir. Que signifie réellement «

la nouveauté » ? Les expériences de nouveauté se divisent en deux catégories : la nouveauté unique et inexplorée, et la nouveauté oubliée. La nouveauté oubliée fait référence à ce que tu faisais il y a de nombreuses années et que, avec le temps, tu as oublié ou refusé de te rappeler pour diverses raisons. Renoncer à ta mémoire, c'est comme renoncer à une partie de toi-même.

Disons une petite partie, mais tout de même une partie de toi. Physiquement, renoncerais-tu à quelque chose de toi-même ? Un doigt ou peut-être un ongle ? Je suppose que la réponse est non. Alors pourquoi ne pas faire le choix de garder aussi ton esprit entier ? Pourquoi renoncer à une partie de toi-même ? L'avantage de la nouveauté oubliée est qu'il n'apparaît pas beaucoup de nouvelles variables ; tu ne crées pas de nombreux scénarios sur ce qui pourrait arriver. Parce que c'est une activité familière, même si elle est oubliée.

Comme petite parenthèse, as-tu déjà essayé de chercher tout ce qui pourrait bien se passer dans une activité ? Je suis sûr que tu as essayé d'imaginer tout ce qui pourrait mal tourner, mais as-tu cherché

l'autre possibilité ? Essaie, surtout dans la situation de la nouveauté absolue et inexplorée. Dehors se trouve un monde plein d'opportunités, de beautés et de mystères — ou bien dehors se trouve un monde plein de dangers et de misère ; ils font en fait référence à la même chose.

En fait, ce n'est pas une « chose », mais un rapport. C'est un rapport au monde vu à travers tes yeux. Tu ne réalises pas que tu es chargé négativement, et c'est pour cela que tu vois les dangers plus grands que les bénéfices. Tu vois le verre à moitié vide au lieu de voir qu'il est à moitié plein.

10.4 Pour comprendre la chaleur, tu dois apprendre le froid

L'équilibrage de l'énergie positive, dont nous avons discuté dans les chapitres précédents, mais auquel nous reviendrons car il est très important. Tu dois lutter contre la négativité permanente. D'autres personnes essaieront de t'entraîner dans l'obscurité avec elles, mais tu dois rester dans la lumière. La lumière signifie l'équilibre entre le positif et le

négatif. Pour ce faire, tu dois être conscient de tout ce que tu vis et séparer le négatif d'un côté et le positif de l'autre.

Séparément, tu dois établir un ensemble de choses positives pour te recharger quand tu en as besoin, et c'est ici que nous trouvons le véritable rôle des passe-temps et des passions. Faire ce que tu aimes le plus te recharge et équilibre le ratio négatif-positif. Remarque que j'utilise le terme « équilibrage ». Cela implique de ne pas faire uniquement des activités que tu aimes, car un déséquilibre peut aussi survenir par un excès de positif par rapport au négatif. Si cela semble étrange, continuons le raisonnement pour clarifier.

Si tu ne fais que ce que tu aimes et ce qui t'énergise, tu transformeras, avec le temps — rapidement ou lentement — cette activité d'énergisante à monotone, ennuyeuse et neutre. Sans la joie de l'anticipation et en étant toujours dans le même état d'esprit, et aussi en répétant toujours l'activité, tu gâcheras une chose merveilleuse et énergique. Peut-être te souviens-tu de la joie avec laquelle tu attendais les vacances quand tu étais à

l'école. Sais-tu pourquoi les vacances étaient si belles ? Parce que l'école existait.

Si l'école n'existait pas, les vacances deviendraient quelque chose de permanent où tu n'aurais pas grand-chose à faire et qui t'ennuierait. De même, sais-tu à quel point l'eau est bonne quand tu as réellement soif ? Si tu as toujours de l'eau potable à disposition, elle n'a pas de goût, n'est-ce pas ? Essaie de passer quelques heures en pensant au fait que tu n'as pas d'eau avec toi — la préparation mentale est primordiale. Tu penses à ce que tu veux, et plus l'attente est longue, plus la saveur est grande lorsqu'elle est enfin atteinte.

Toutes les choses suivent le même cercle. Si tu ne voyais pas de ciel dégagé pendant quelques jours, tu apprécierais le soleil et le bleu lorsqu'ils réapparaissent. Si tu n'avais que des ciels dégagés, tu les regarderais avec ennui et désintérêt. La vérité est que sans le négatif, tu ne peux pas mettre en valeur le positif.

10.5 Renaissance

Revenons à l'activité énergétique. Maintenant, tu comprends pourquoi il est bon d'en profiter en quantités limitées et seulement de temps en temps. De même, il est bon de voir aussi le négatif, afin de pouvoir apprécier le positif. Tu dois constamment te préoccuper de cet équilibre positif/négatif, particulièrement en ce qui concerne le côté triste ou pseudo-triste qui t'attire. Je dis « pseudo-triste » parce qu'en fait, la tristesse est le moment de récupération après une souffrance qui t'a rendu plus fort. Ton subconscient le sait ; c'est précisément pour cela qu'il le comprend comme une renaissance.

Le besoin de renaissance surgit lorsque tu as fermé un cercle d'activités et que tu ne t'engages plus dans de nouvelles. Quand tout dans ta vie se répète et que les activités ne te procurent plus aucune satisfaction. C'est un point important pour éliminer la boucle dépressive. Si tu ajoutes la peur de nouvelles activités à l'indifférence envers les anciennes, tu commenceras à te demander pourquoi tu vis —

comme si, en fait, tu avais tout vécu et tout fait. Mais tu n'as pas tout vécu.

Au contraire, ici tu te mens à toi-même sur les nouvelles activités — en pensant que rien ne peut être différent et que tout est pareil. En réalité, tu évites de les pratiquer parce que tu as peur de perdre, et tu risques de te perdre toi-même. Cet état négatif est néanmoins un état de conscience intense dans lequel toi, en tant qu'être humain, tu cherches des réponses et des objectifs. Cet état de conscience intense est produit par ton corps dans le but d'équilibrer l'esprit. Comme je le disais, tu vois mieux, tu entends mieux, tu ressens mieux, et pourtant tu n'utilises pas tes sens.

Tu ne réalises pas que l'aiguillage de tes sens change tout. Cela rend le ciel plus coloré, plus beau ; les odeurs deviennent plus intenses ou plus subtiles, et les sons plus joyeux. C'est en fait la « nouveauté oubliée », mais sous une forme différente. C'est une sorte de nouveauté recolorée. Elle a toujours été là, mais elle avait d'autres couleurs, plus fanées, un parfum différent et peut-être une forme différente. Cependant, il est facile de sortir de cette boucle. Il suffit d'essayer quelque chose de vraiment nouveau.

Choisis et agis sans réfléchir à deux fois. Tu n'as besoin de réfléchir qu'une seule fois, car, au final, les souvenirs sont créés par toi à travers tes décisions. Il est donc recommandé de réfléchir une fois avant de le faire.

10.6 Écris ton histoire

Une autre joie à ta disposition pour reconquérir la « nouveauté oubliée » est l'apprentissage. Apprends quelque chose de nouveau sur un arbre devant lequel tu passes. Comment il fleurit, comment il porte ses fruits, comment il pollinise, ou si tu peux faire du thé avec ses fleurs ; peut-être que son écorce guérit les blessures ou, s'il y a plusieurs arbres, tu apprends que si l'un est attaqué, ils sécrètent tous des substances défensives. Et alors tu commences à te demander : l'arbre est-il vraiment vivant ? Et s'il est vivant, puis-je lui parler ?

Demande-lui ce que cela fait d'être un arbre. Est-ce le vent qui murmure à travers les feuilles, ou est-ce que le petit arbre a répondu ? Tu n'es pas loin de la vérité ; tu peux parler à un arbre, mais il reste à voir si l'arbre souhaite te parler. Peut-être préfère-t-il

rester silencieux et t'observer pendant un moment. Pourquoi ? Parce qu'il ne te connaît pas. Si un étranger venait vers toi et commençait à te raconter un tas de choses, commencerais-tu à lui parler comme s'il s'agissait d'un vieil ami ?

De la même manière, l'arbre pourrait avoir besoin de temps. Du temps pour te connaître. Du temps pour t'écouter. Après un moment, peut-être voudra-t-il te parler. Tu ne peux le découvrir que si tu essaies. Ainsi, nous avons trouvé une nouvelle activité : parler à un arbre chaque jour. Peut-être qu'à un moment donné, il te répondra... Si tu penses à faire cela, mais que la pensée de ce que diraient tes amis te retient, peut-être n'as-tu pas les bons amis.

Peut-être devrais-tu les évaluer pour voir s'ils sont des amis, des connaissances ou simplement des gens que tu connais. Parce qu'un ami se soucie de toi, cherche à t'aider et te comprend. Si tu lui disais que tu vas parler à un arbre, il te demanderait probablement « pourquoi ? ». Si tu répondais que parler à un arbre te calme, cela suffirait à un véritable ami. J'ai ouvert ce côté de la discussion car, pour une

nouvelle activité, les gens préfèrent généralement être accompagnés par quelqu'un qu'ils connaissent.

Par peur, mais aussi pour l'expérience partagée. C'est à la fois bon et mauvais. En fait, c'est l'élément parfait qui englobe à la fois le négatif et le positif. Alors, emmène un ami avec toi pour cette activité, mais fais attention : si tu emmènes le même ami pour chaque activité, tu élèves en fait des murs contre les autres. Les murs ont deux perspectives : ils éloignent les autres de toi, mais si tu regardes de plus près, les murs te gardent en fait enfermé. Construis un château avec de hauts murs, mais laisse des portes et des fenêtres. Laisse voir ton âme et ton cœur. Cela t'aide à être libre et à faire ce que tu ressens et veux. Parce que les murs sont faits de peur et pour la protection. Si tu permets l'accès, tu ne laisses pas seulement entrer les choses ; tu les laisses sortir. Cela, en fait, fait de toi le maître du château et non son prisonnier...