



« Vous seul pouvez changer votre histoire, et vous le faites en changeant vos relations avec vous-même. »

Don Miguel Ruiz, La Voie de la connaissance

Toi seul peux changer ton histoire !

**« CHANGE TES PENSÉES ET TU CHANGES
IMMÉDIATEMENT TA QUALITÉ DE VIE »**

Dans ton histoire, quand ce n'est pas cool, c'est ta responsabilité. Un schéma te pilote à ton insu.

« Le problème n'est pas dans les personnages secondaires de l'histoire. Ce que nous voyons en eux est juste une projection de ce que nous croyons, et c'est un problème secondaire. Notre problème principal, c'est le personnage principal de l'histoire. Si nous n'aimons pas notre histoire, c'est parce que nous n'aimons pas ce que nous croyons au sujet du personnage principal. Il n'y a seulement qu'une façon de changer notre histoire : changer ce que nous croyons à notre propre sujet.

C'est une étape importante dans la prise de conscience. Si nous supprimons les mensonges que nous croyons à notre sujet, comme par magie, les mensonges que nous croyons au sujet des autres s'envoleront. Puis les personnages secondaires de notre histoire changeront, mais cela ne signifie pas que nous remplacions les personnes. Les personnages secondaires restent les mêmes ; ce qui change, c'est ce que nous croyons à leur sujet. Cela change ce que nous projetons sur eux, et avec ce changement, l'interaction que nous avons avec eux change.

Vous seul pouvez changer votre histoire, et vous le faites en changeant vos relations avec vous-même.» Don Miguel Ruiz, La Voie de la connaissance

Pour que tout redevienne plus joyeux et plus fluide, tu peux commencer par dire merci pour tout ce que tu as déjà, chaque jour. C'est la magie de la gratitude. Tu peux aussi poser des intentions claires et tu trouveras les réponses, les solutions. Tout ton cerveau se mobilisera sur ton intention. Tu augmentes ainsi les probabilités de la voir se réaliser. C'est le principe créatif de ton tableau des rêves. C'est le

pouvoir de l'intention et de la clarté.

« *Change tes pensées et tu changes immédiatement ta qualité de vie.* » Si tu as peur et que tu te dis que tu ne vas pas y arriver, alors tu trembles. Si tu penses immédiatement à un de tes succès ou un moment de vie heureux, tu regagnes de la confiance en toi. En changeant ce sur quoi tu focalises ta pensée, tu changes ton émotion. Et ça marche !



Anthony Robbins, un des pontes américains de ce genre de prise de conscience opérationnelle et active, propose :

Transformer sa vie en 4 jours :

- Affrontez et surmontez toutes vos peurs et incertitudes.
- Identifiez votre plus grande passion avec la clarté d'un laser.
- Apprenez à concentrer votre énergie sur ce que vous voulez vraiment, pas sur ce que vous craignez.
- Obtenez les outils pour créer la vie que vous étiez censé mener.

Je te livrerai ces méthodes dans le carnet de voyages "Moteur... Action !" et en partie dans le carnet sur la gestion des émotions.

