Le plus court chemin vers la Réussite...

COMMENT OBTENIR CE QUE VOUS VOULEZ

(Partie 1/2)

"Accrochez-vous à la foi que votre but est en cours de réalisation et à la détermination de le réaliser "

Wallace D. WATTLES

Dans le chapitre précédent, vous avez appris qu'un but n'est pas qu'une simple idée qui vous traverse la tête. Vous avez appris qu'il y a un tri à faire parmi vos pensées et vos envies et vous commencez à entrevoir qu'il y a tout un cheminement logique et structuré pour arriver à obtenir ce que vous voulez.

Vous allez maintenant apprendre comment obtenir ce que vous voulez et transformer vos pensées en quelque chose de réel.

Pour commencer, apprenez à exprimer vos buts de manière positive

Dans un restaurant, imaginez que lorsque je passe ma commande au serveur, je lui dise : Alors…. Vous me mettrez… heu…. pas de pâtes, oui c'est ça, pas de pâtes. Vous me mettrez aussi pas de frites, et également je voudrais… heu… pas de fromages… En quoi le fait de dire ce que je ne veux pas renseigne sur ce que je veux ?

Si vous dites, à un chauffeur de taxi, des noms de rue où vous ne voulez pas aller, en quoi cela le renseigne-t-il sur votre véritable destination ?

Expliquées comme cela les choses peuvent paraître logiques. Pourtant, lorsqu'on leur demande ce qu'ils veulent dans la vie, combien de fois, les gens vont répondre ce qu'ils ne veulent pas ?

Par exemple :

- Je veux arrêter de manquer d'argent
- Je ne veux plus être malade
- Je ne veux plus être timide
- Je ne veux plus être seul dans la vie
- Je ne veux plus manger n'importe quoi, n'importe quand.

"Apprenez à formuler positivement vos buts et vos attentes"

Vous devez absolument bannir toute tournure négative de vos pensées. C'est ce à quoi vous pensez le plus souvent qui programme vos gestes, actions et pensées futures.

Le fonctionnement de votre subconscient

Votre subconscient est un peu comme les entrailles de votre ordinateur de bureau. Il y a ce que vous voyez à l'écran, c'est le conscient. C'est-à-dire tout ce dont vous êtes conscient, ce que vous pouvez constater, analyser et comprendre intellectuellement.

Le subconscient, lui, est le cœur de l'ordinateur, il est l'endroit où se passent tous les processus invisibles, tout ce qui ne peut être expliqué avec des mots.

Le langage du subconscient est totalement différent du langage du cerveau conscient, vous ne pouvez pas vous adresser à lui avec de simples mots.

Pour atteindre vos buts, vous devez savoir comment vous assurer l'aide de votre subconscient car il possède une intelligence des millions de fois plus puissante que l'intelligence de la réflexion, que l'intelligence rationnelle.

"Pour réussir vous devez vous faire aider par votre subconscient"

L'intelligence du subconscient est quelques fois appelée intelligence émotionnelle. C'est une intelligence différente, elle fonctionne de manière globale et non linéaire. Elle possède des ramifications en dehors de vous et permet de vous connecter à l'intelligence de la vie, à l'intelligence qui permet à chaque chose d'être ce qu'elle est.

Voici pourquoi les gens sont malheureux dans la vie

Votre subconscient ne comprend pas la négation. La négation est une notion intellectuelle. Pour dire que vous ne voulez pas une chose vous devez tout d'abord l'imaginer et ensuite la sortir de votre tête en disant que c'est ce que vous ne voulez pas.

*"En refusant de vouloir quelque chose
vous vous concentrez sur cette même chose
et vous l'attirez dans votre vie"*

Dans la vie, vous obtenez ce sur quoi vous vous concentrez le plus. Si vous êtes contre la pauvreté et que vous pensez constamment que vous ne voulez plus être pauvre, que se passe-t-il en vous ?

Vous avez constamment à l'esprit cette image de la pauvreté et votre subconscient comprend que c'est cela que vous voulez.

"Vous obtenez ce à quoi vous pensez le plus"

Lorsque vous avez compris cela, vous comprenez pourquoi tant de gens sont malheureux, ils ont constamment à l'esprit ce qu'ils ne veulent pas ou ne veulent plus dans leur vie et c'est ce qu'ils obtiennent. C'est une loi immuable de la vie.

Définissez dès maintenant vos buts de manière positive

Votre subconscient est comme un compte en banque, tout ce que vous y placerez vous reviendra amplifié, augmenté d'intérêts.

Reprenez les résultats des différents exercices et assurez-vous que tout est bien formulé de manière positive, si ce n'est pas le cas inversez le sens pour obtenir une tournure positive.

L'excès de poids deviendra la minceur, la maladie deviendra la santé, la pauvreté la richesse…

Classez et datez vos buts

Retravaillez votre liste de réponses jusqu'à obtenir des phrases simples, précises et positives.

Ensuite, pour chaque but, vous allez dater les choses, fixer une échéance finale.

Si vous sentez que vous n'arrivez pas à imaginer précisément les choses dans le temps en termes de délai, faites comme si tout était possible. Marquez ce que vous aimeriez dans le meilleur des cas. Répondez à la question suivante : idéalement, quand est-ce que j'aimerais avoir réussi à atteindre cet objectif.

Avant de passer à la suite vous devez avoir une liste claire, précise, positive avec une date pour chaque élément.

″En datant vos buts vous faites comprendre à votre subconscient ce que vous voulez vraiment, un but non daté n'est qu'une simple résolution…. Dater c'est s'engager″

Si vous vous surprenez à vous dire : ″mais je ne sais pas moi quand est-ce que cela sera atteint″, dites-vous que c'est le délai que vous allez fixer qui va conditionner l'engagement de votre subconscient dans l'action et l'énergie qu'il y mettra.

Si vous vous dites que vous avez décidé de prendre 5 kilos d'ici 2 ans, votre mobilisation intérieure ne sera pas la même que si vous l'avez décidé pour dans 1 mois.

"En fixant une date vous vous programmez pour réussir à cette date"

Vous devez aussi classer vos buts par priorité, certains peuvent se chevaucher dans le temps, mais en fixant des priorités vous saurez répartir votre énergie dans chacun d'eux proportionnellement à leur importance.

L'important n'est pas de savoir comment vous allez faire, mais de vouloir le faire

Ce n'est pas maintenant que vous allez définir des stratégies, ni vous poser la question de savoir si c'est possible ou non.

Pour l'instant vous faites comme si tout était possible, rappelez-vous…

Vous faites comme si vous aviez une baguette magique. La seule chose que vous avez besoin pour l'instant en faisant ces différents exercices c'est de tester votre réelle motivation à obtenir telle ou telle chose et de faire comprendre à votre subconscient ce que vous voulez vraiment et que cette fois-ci ce n'est pas une simple résolution mais un engagement véritable à atteindre un but.

Et comme votre engagement est véritable, je vous rappelle que vous devez dès maintenant pouvoir faire une action précise, un premier pas dans le sens de ce que vous voulez.

Si vous voulez perdre du poids, vous pouvez dès maintenant aller faire le ménage dans votre réfrigérateur ou prendre un rendez-vous avec une nutritionniste.

"Il n'est pas nécessaire d'attendre la fin de ce livre pour passer à l'action
Faites un premier pas dès MAINTENANT"

Faites votre premier pas, engagez-vous, ce sera un excellent moyen de tester votre engagement réel, vous ferez les pas suivants au fur et à mesure de la lecture de votre manuel pratique.

Lorsque vous avez appris à écrire, vous n'avez pas attendu la fin de l'année scolaire pour commencer à faire des pages d'écritures, vous les avez faites chaque jour, en même temps que vous appreniez de nouvelles choses. C'est la même chose aujourd'hui.

"Vous devez appliquer immédiatement ce que vous apprenez"

Est-ce que vous y croyez ?

Prenez un de vos buts, fermez un instant les yeux et imaginez que vous l'avez atteint. Vous voulez obtenir ce poste de responsable marketing ? Imaginez que c'est maintenant, que vous l'avez obtenu.

Ressentez en vous ce que vous ressentirez lorsque vous aurez atteint votre but. Descendez à l'intérieur de vous, sentir les sensations, les émotions.

Mettez-vous en scène. Jouer la scène dans votre esprit et dans votre corps.

Imaginez que vous arrivez dans votre nouveau bureau par exemple. Sentez les objets que vous touchez avec vos mains, entendez les gens qui vous parlent, voyez tous les détails de ce qu'il y autour de vous, créez une scène imaginaire dans votre esprit et vivez-la dans votre corps tout entier.

"Imaginez à cet instant précis que vous avez atteint votre but, vivez-le en vous"

Si vous avez des difficultés à faire cet exercice ou si vous doutez d'y arriver dites à la petite voix en vous qui vous dit cela, de se taire parce qu'elle raconte n'importe quoi.

Lorsqu'il s'agit de vous repasser mentalement les scènes désagréables que vous avez vécues la veille, vous êtes tout à fait capable de les revivre avec autant d'intensité que si elles étaient en train de se produire.

Si vous vous êtes fâché avec votre directeur, vous allez sans aucun effort revivre cette scène pendant plusieurs jours, comme si vous y étiez, avec autant t'intensité.

Vous pouvez même le faire avec des choses positives. Comme lorsqu'étant adolescent vous avez repensé encore et encore, le soir lorsque vous étiez seul dans votre lit, à vos premiers ébats amoureux. Vous aviez alors l'impression de les revivre.

Si vous pouvez le faire pour des choses réelles, vous pouvez aussi le faire avec des choses inventées, et si vous ne vous en croyez pas capable, faites comme si.

De toute façon, vous le faites déjà naturellement. Par exemple lorsque vous imaginez 2 jours avant avec tous les détails, la manière catastrophique dont va se passer cette réunion importante. Votre esprit n'hésite pas à inventer les pires scénarios pour nourrir vos appréhensions. Vous faites preuve d'une imagination débordante pour inventer des cas de figures qui n'arriveront probablement jamais.

Au passage, sachez d'ailleurs que c'est une excellente manière de programmer son subconscient à l'échec. En vivant intérieurement ce que vous redoutez vous imprimez en vous le message suivant : ″C'est cela que je veux″

″Vivez en vous maintenant l'atteinte de votre but″

Notez bien la différence entre penser à l'atteinte de votre but et le vivre. C'est la même différence qu'entre parler d'amour et être amoureux. Lorsque vous parlez c'est uniquement intellectuel, mais lorsque vous vivez quelque chose c'est dans tout votre corps, dans tout votre être intérieur.

Apprenez-vous à faire la différence entre les pensées et les émotions.

Vous devez vivre l'atteinte de votre but en émotions, pas en pensées.

En mettant en scène l'atteinte de votre but, soyez attentifs à ce que vous ressentez.

Que disent les émotions et sensations que vous ressentez lorsque vous avez atteint votre but intérieurement ?

Les informations que vous obtenez de cette manière viennent directement de votre subconscient qui vous indique si ce que vous voulez atteindre est bon pour vous ou pas.

Y croyez-vous ? Est-ce que ce but vous semble réalisable, est-ce que vous arrivez à le ″palper″, à le ressentir comme s'il était réel ?

Notez vos sensations pour chaque but que vous avez, laissez votre subconscient vous donner des indications utiles pour la réalisation de ce que vous voulez et les moyens d'y arriver.

″Vous ne pouvez réaliser que ce que vous croyez possible″

Si vous ne croyez pas que votre but soit possible à atteindre, il ne le sera pas. Vous ne pouvez atteindre que ce que vous croyez au fond de vous possible. Si vous arrivez à vivre votre but de manière réelle en vous, maintenant, alors vous pourrez l'atteindre, même si vous ne savez pas encore comment.

Vous devez avoir la FOI

Qu'est-ce que la FOI ? La foi c'est croire en une chose avant qu'elle ne se produise, même si vous ne savez pas comment elle va se produire.

"La FOI c'est croire au résultat sans se soucier du moyen d'y arriver"

Avoir la FOI, c'est en quelque sorte avoir confiance en la vie, ou en une partie de vous que vous ne pouvez pas contrôler mentalement. Avoir la FOI, c'est accepter qu'il y ait des choses qui dépassent votre compréhension intellectuelle.

Si vous faites un rapide bilan des moments clés de votre existence, des moments où des choses décisives pour votre avenir sont arrivées, vous constaterez qu'elles n'étaient pas vraiment prévisibles, que vous ne pouviez les planifier intellectuellement et que la manière dont elles sont arrivées est quelques fois totalement invraisemblable.

Demandez aux gens autour de vous comment ils ont rencontré la personne avec qui ils vivent ou comment ils ont

trouvé leur travail actuel ou comment tel ou tel évènement important de leur vie est arrivé….

″Les choses importantes dans votre vie arrivent bien souvent par des concours de circonstances totalement imprévisibles et étonnants″

Si aujourd'hui vous pouvez décider d'atteindre un but, vous ne pouvez pas en revanche savoir exactement de quelle manière il va être atteint.

Vous devez vous concentrer sur le résultat, programmer votre subconscient et avoir la FOI, c'est-à-dire savoir que le ″hasard″ et ″les concours de circonstances″ vont vous aider.

Si vous n'avez pas la FOI, vous limitez vos possibilités à ce que vous comprenez intellectuellement et, de cette manière, vous ne risquez pas d'atteindre grand chose dans votre vie.

″La FOI c'est croire en quelque chose qui dépasse votre compréhension intellectuelle″

Les choses ne se passent pas comme vous l'avez prévu

Vous devez vous concentrer sur le résultat que vous voulez obtenir et laisser votre subconscient mettre sur votre chemin les évènements qui vous aideront à atteindre vos buts.

Cela s'appelle le lâcher prise, c'est l'acceptation que votre partie qui réfléchit ne peut pas tout faire et qu'il y a une autre partie en vous qui agit et à qui vous devez faire confiance.

"Ce n'est pas votre mental qui dirige votre vie"

L'intelligence ce n'est pas de tout savoir faire, mais de s'adresser à la partie de vous qui sait faire.

Quelles sont vos chances de réussite ?

Pour chaque but que vous avez, répondez à la question suivante : "Quelles sont mes chances de réussite ? "

Donnez une note de 1 à 100 qui représentera selon vous le pourcentage de réussite dans l'atteinte de ce but.

Vous voulez doubler votre revenu mensuel d'ici la fin de l'année ? À combien estimez-vous vos chances de réussite sur 100 ? 100%, 75% , 50%, 25% ?

Répondez spontanément à cette question en laissant vos sensations intérieures répondre.

Posez-vous la question pour chacun de vos buts. Quelles sont vos chances de réussite ? Cela vous donnera une indication sur la FOI que vous avez en votre réussite pour chaque but.

Ne répondez pas que vous ne savez pas. Je ne vous demande pas d'être voyant et de me dire à l'avance si vous

allez réussir ou non, je vous demande juste de sonder votre ressenti personnel quant à l'atteinte de vos différents buts.

"Si vous ne croyez pas que vous pourrez atteindre un but autant le sortir de votre tête et mettre votre énergie dans ce à en quoi vous croyez"

Rappelez-vous que croire en la réalisation de vos buts est différent de savoir comment vous allez faire.

La croyance est une sensation intérieure de certitude en quelque chose. Il n'est pas nécessaire d'avoir d'explication intellectuelle pour croire.

Comment croire en l'incroyable ?

Nous sommes d'accord qu'il est primordial de croire en ce que vous voulez obtenir pour l'obtenir, n'est-ce pas ?

Vous avez bien compris maintenant que s'il n'y a pas la FOI, s'il n'y a pas la croyance en la réussite, il ne peut pas y avoir de résultat, n'est-ce pas ?

Si vous sentez que votre FOI en certaines choses n'est pas assez forte et que cela va bloquer votre réussite, si vous sentez que votre FOI n'est qu'intellectuelle pour l'instant et qu'elle n'est pas profondément ancrée en vous, voici un exercice qui va vous aider.

Exercice :

Pensez à l'idée en laquelle vous voulez croire, en laquelle vous voulez avoir FOI. Cela peut être la réussite dans la réalisation d'un but spécifique ou croire que telle ou telle chose va se produire dans votre vie.

Tandis que vous pensez à ce que vous voulez croire, soyez particulièrement vigilant à la petite voix dans votre tête et à ce qu'elle dit. Vous remarquerez sûrement qu'elle est en train de faire de l'anti-jeu et de vous trouver tout un tas d'arguments pour essayer de vous empêcher de croire que OUI c'est possible d'arriver à ceci ou à cela…

Cherchez en vous à quel endroit vous avez une sensation pas très agréable qui vous fait dire que NON ce n'est pas possible d'atteindre ce à quoi vous êtes en train de penser.

Allez-y, cherchez la sensation.

Cherchez là dans votre corps, pas dans votre tête. Dans votre tête il n'y a que des pensées, les pensées ne sont d'aucune utilité dans cet exercice.

Cherchez… Cherchez… Si vous doutez, c'est qu'une sensation vous fait douter, cela ne peut pas être autrement. Alors trouvez-là.

Lorsque vous l'avez trouvé, gardez en mémoire l'endroit où elle est. Notez dans votre esprit différentes informations sur cette sensation, est-elle lourde, légère, froide, chaude, de quelle couleur est-elle, quelle densité a-t-elle, à quel objet vous fait-elle penser, etc……

Notez tout ce qui vous semble utile et oubliez-la.

Imaginez maintenant une situation où vous avez totalement confiance en vous, quelque chose que vous savez parfaitement faire et que vous réussissez à tous les coups.

Trouvez cette fois-ci la sensation de confiance en vous, l'endroit où elle se situe et ce qui la définit comme détails de perception.

Comme tout à l'heure, tout ceci se passe EN VOUS, et non pas dans votre tête. Je ne vous demande pas de penser ou de réfléchir mais de ressentir.

Si vous avez des difficultés à trouver cette sensation de confiance en vous, ou à trouver la sensation d'avant, inventez.

Oui, parfaitement ! Inventez des sensations, faites comme si vous les ressentiez et notez les éléments qui les composent.

Si vous n'avez pas compris tel ou tel point de l'exercice, faites comme si vous aviez compris, c'est aussi simple que cela.

Votre corps sait, alors laissez-le s'exprimer.

Maintenant, vous avez d'une part, la définition d'une sensation de doute en vous, et d'autre part la définition d'une sensation de confiance en vous. Savez-vous ce que vous allez faire maintenant ?

Vous allez mettre la sensation de confiance à la place de la sensation de doute, tout simplement.

Repensez à ce en quoi vous doutez. Lorsque vous sentez à nouveau la sensation de doute modifiez-la avec votre esprit,

morceau par morceau pour la transformer en l'autre sensation, la sensation de confiance.

Commencez par inverser la température, puis changer la densité, la couleur, etc…. Changez chaque élément un par un et, en quelques minutes, vous pourrez penser à votre but et vous sentirez une sensation de confiance en vous.

Cet exercice fonctionne à 100% dans tous les cas. Vous devez simplement calibrer correctement les deux sensations différentes au départ, noter le maximum de détails qui les définissent et bien prendre une sensation de confiance forte, et pas juste une sensation ″molle″.

Répéter cet exercice pendant plusieurs jours si nécessaire et votre subconscient sera reprogrammé différemment et vos actions inconscientes par rapport à votre but seront différentes. Vous venez de faire un pas de plus vers la réussite.

″Votre subconscient est votre boussole personnelle

Programmez-le de la bonne manière et il vous conduira où vous voulez″

En quoi est-ce important pour vous ?

Vous avez maintenant une vue plus claire de vos buts, vous avez fait un tri pour supprimer les fausses pistes, vous avez formulé ce que vous voulez de manière positive et vous avez évalué vos chances de succès par rapport à votre ressenti intérieur.

Prenez maintenant chacun de vos buts et posez-vous la question suivante : *"En quoi est-ce important pour moi ?"*

Cette question est très importante. En quoi est-ce important pour vous ?

Pourquoi voulez-vous atteindre ce but ?

Qu'est-ce que vous cherchez à satisfaire comme besoin en vous, en visant ce but ?

Qu'est-ce que vous croyez que l'atteindre va changer dans votre vie ? À quel niveau ? Pourquoi ?

Qu'est-ce qui vous fait penser qu'à travers ce but vous atteindrez ce que vous en attendez ?

Est-ce qu'en atteignant ce but vous vous sentirez mieux dans votre vie ? Dans votre peau ? Dans votre tête ? Qu'est-ce qui vous fait penser cela ?

Qu'est-ce que ce but va apporter de plus dans votre vie et à quel niveau ?

"Si vous savez POURQUOI vous voulez atteindre votre but, le COMMENT viendra tout seul"

Si vous ne voulez pas faire fausse route, il est important de vous poser toutes ces questions et de marquer les réponses par écrit.

En vous questionnant de la sorte, vous allez vous connecter à ce que vous voulez atteindre à travers vos buts. Personne n'a jamais voulu acheter une voiture ou une maison

pour la voiture ou la maison en elle-même, mais parce que cela répondait à certains de leurs besoins.

Quels sont vos besoins ?

Qu'essayez-vous de satisfaire comme besoins ? Qu'est-ce qu'il est vraiment important que vous obteniez dans la vie ? Quelles valeurs cherchez-vous à défendre, à affirmer à travers ces buts que vous visez ?

Toutes ces questions ne sont pas simples et vous ne pourrez peut-être pas y répondre spontanément en quelques minutes.

Prenez quand même un peu de temps pour vous les poser sérieusement, si les réponses ne viennent pas immédiatement à votre esprit ce n'est pas important, elles viendront un peu plus tard.

Le but est vraiment que vous vous interrogiez et ne preniez pas pour argent comptant tout ce qui vous passe par la tête et que vous ne fassiez pas fausse route en voulant atteindre un but qui au final, ne vous apportera pas ce que vous en attendez.

"Vos attentes réelles sont secrètes. Identifiez-les pour ne pas faire fausse route"

Derrière chaque réalité apparente il y a une autre réalité qui est cachée. Apprenez à la découvrir et vous verrez plus clair en vous et en vos besoins.

Identifier les besoins véritables que vous cherchez à satisfaire à travers vos buts, vous permettra de pouvoir rapidement écarter certains buts qui, dans la réalité, ne vous apporteront pas ce que vous en attendez secrètement.

En écartant les buts inadaptés, vous pourrez mieux focaliser votre énergie dans le bon sens, vers ce qui vous permettra réellement de progresser et de vous sentir bien.

"Écartez tous les buts inadaptés de votre chemin, ils vous font perdre votre temps votre énergie et vous empêchent de vous concentrer sur l'essentiel"

Le secret absolu pour atteindre vos buts

C'est une des nombreuses choses que vous apprendrez dans la deuxième partie de «Comment obtenir ce que vous voulez» que vous recevrez la semaine prochaine.

Tenez-vous prêt et en attendant prenez le temps d'approfondir ce que vous avez déjà entre les mains...

* * * * *