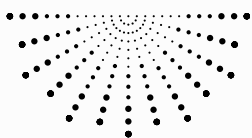


S'AIDER SOI-MÊME PAR L'AUTO-HYPNOSE

LA TECHNIQUE ET SES APPLICATIONS PRATIQUES



CHRISTIAN H. GODEFROY

club
positif

ISBN version papier : 9791022761956

Dépôt légal décembre 2020

Achevé d'imprimer en France

Copyright © 2020 by Club Positif

Tous droits réservés.

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i>	v
1. Qu'est-ce que l'auto-hypnose ?	1
2. Comment atteindre l'autohypnose	55
3. Comment débloquer votre vraie personnalité	89
4. Bâissez-vous une santé de fer par l'autohypnose	103
5. Comment contrôler vos habitudes par l'autohypnose	127
6. Comment réussir votre vie amoureuse grâce à l'autohypnose	147
7. Comment développer votre mémoire, votre concentration, votre créativité et votre habileté sportive par l'autohypnose	157
8. Comment réussir votre vie par l'autohypnose	171
9. Conclusion	177
Formules générales	179
<i>À propos de l'auteur</i>	183
<i>Chez le même éditeur</i>	185

INTRODUCTION

COMMENT VOUS SERVIR DE CETTE MÉTHODE ?

Ce que vous avez entre vos mains est l'outil le plus précieux que vous puissiez imaginer pour votre développement personnel et votre succès. Mais tant que vous le garderez dans votre bibliothèque, il ne fera rien pour vous.

Lisez-le, relisez-le, et mettez-le en action. Essayez cependant de ne pas sauter directement au chapitre sur "comment atteindre l'auto-hypnose". Tant que vous n'aurez pas parfaitement assimilé le premier chapitre, relisez-le. Il est un peu long, mais essentiel.

L'ensemble de la méthode a été écrit dans un style parlé, pour le rendre plus vivant, et pour qu'il agisse mieux sur votre subconscient. L'idée m'est venue lors d'une auto-hypnose, et beaucoup des chapitres ont été dictés pendant des séances auto-hypnotiques.

D.R. Steevens, le co-auteur de cette méthode, est un des spécialistes les plus connus dans le monde de l'auto-hypnose. Il a vérifié chaque chapitre, les a complétés, a ajouté des conseils pratiques. Je crois pouvoir dire, sans forfanterie, que vous avez entre les mains la meilleure méthode qui ait jamais été écrite.

Si vous voulez tout de suite vous attaquer à un problème spécifique, étudiez les 2 premiers chapitres, puis passez directement au chapitre qui

INTRODUCTION

vous intéresse (la table des matières vous indique à où trouver le chapitre en question).

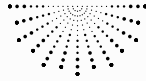
De toute façon, il est préférable de lire tous les chapitres, même si vous n'approfondissez que le premier, le deuxième et ceux qui vous intéressent particulièrement.

J'espère que vous serez aussi enthousiaste que je le suis sur cette technique et ce qu'elle peut vous apporter. Les possibilités sont infinies. La seule limite, c'est celle de votre imagination.

Préparez-vous pour le voyage. Attachez vos ceintures. Nous décollons vers le succès, la santé et le bonheur !

Christian H. Godefroy

QU'EST-CE QUE L'AUTO-HYPNOSE ?



La manière la plus simple sans doute de définir l'auto-hypnose est de commencer par expliquer ce qu'est l'hypnose.

L'origine étymologique renvoie au mot grec "Hypnos", qui désignait le dieu du sommeil. Il est vrai que l'état hypnotique s'apparente à un état semblable au sommeil. Mais la comparaison s'arrête là.

En effet, ce n'est que du dehors que le sujet soumis à l'hypnose ressemble à un dormeur. La différence principale entre les 2 états est que le sujet hypnotisé reste lucide et est conscient de tout ce qui se passe. Ses perceptions sont même plus aiguisées que dans l'état de veille normale. Mais elles sont d'un autre ordre.

Cet état ressemble d'une certaine manière à celui du rêve éveillé. La volonté et la réflexion laissent place à l'imagination et à la libre association des idées. La détente s'installe, de plus en plus profonde, autant au niveau du corps que de l'esprit.

Le sujet peut parfois éprouver une sorte d'euphorie. Comme il est immobile, son esprit n'est plus mobilisé par ses sensations physiques et le sujet peut facilement fixer son esprit sur des pensées ou des sensations précises.

Mais surtout, et c'est ce qui est capital dans l'état d'hypnose, qu'on a

aussi appelé l'état alpha, caractérisé par un ralentissement notable des ondes cérébrales – le sujet atteint alors un haut niveau de suggestibilité.

LES FORCES CACHÉES DE VOTRE ESPRIT

Qu'entend-on par suggestibilité ? Tout simplement ceci : c'est la capacité du subconscient de recevoir une suggestion du conscient. Une suggestion orientée, préétablie en fonction des désirs du sujet.

Il est important de bien saisir ce point. Car l'auto-hypnose est "une technique qui permet d'entrer à volonté en contact avec son subconscient pour en libérer la formidable puissance, y puiser les merveilleuses connaissances qu'il recèle et faire en sorte qu'il travaille pour nous et non contre nous", (comme c'est malheureusement le cas chez la plupart des individus).

Il a été démontré que la plupart des gens n'utilisaient que 10 % de la capacité de leur cerveau. Certains chercheurs prétendent même que nous n'en utilisons que 4 %.

L'auto-hypnose permet d'augmenter substantiellement cette utilisation et de mettre enfin à contribution, nous devrions dire à notre service, les forces cachées de notre esprit.

Depuis la nuit des temps, les sages ont répété que les hommes dormaient et qu'il leur fallait s'éveiller. L'auto-hypnose permet cet éveil. Et il s'agit sans doute de la méthode la plus simple et la plus rapide pour réaliser vos buts dans la vie et atteindre le plein épanouissement de vos capacités.

SIMPLE

Vous le constaterez à la lecture de ma méthode. Je l'ai mise au point au fil des ans en l'améliorant sans cesse grâce aux commentaires et aux observations des sujets auxquels je l'ai enseignée.

En fait, elle est si simple qu'on pourrait aller jusqu'à dire que toute personne qui sait lire peut transformer sa vie grâce à l'auto-hypnose.

RAPIDE

Dès le début, après quelques jours à peine, vous sentirez le commencement de la transformation spectaculaire qui vous attend. Et que vous attendez d'ailleurs peut-être depuis longtemps, trop longtemps.

Le temps est enfin arrivé pour vous de prendre en main fermement votre destin et de contrôler les circonstances au lieu d'en être la victime.

Au bout de quelques semaines, en pratiquant les exercices à raison de quelques minutes par jour, vous ne vous reconnaîtrez plus. Vous serez devenu une autre personne, la personne que, probablement, vous rêvez d'être depuis longtemps. Plus épanouie. Plus heureuse. Plus prospère. Plus aimée par votre entourage. Tenant bien en main les rênes de votre destinée.

N'est-ce pas le rêve, d'ailleurs absolument légitime, de tout homme et de toute femme ?

SE CHANGER EN TOUTE SÉCURITÉ

Mais revenons, pour la compléter enfin, à la distinction initiale que nous avons établie entre l'hypnose et l'auto-hypnose. Dans l'hypnose, il y a un hypnotiseur et un hypnotisé. L'hypnotiseur dirige toutes les opérations, et le sujet hypnotisé se soumet passivement à ses directives et ses suggestions.

Notons au passage que le sujet doit en général être consentant pour être induit en état d'hypnose et que, contrairement à ce que certaines personnes pensent, il ne fera rien que puisse réprouver sa morale personnelle.

Une certaine littérature bon marché et des films à sensations ont pu colporter cette idée, qui, rassurez-vous, n'est nullement fondée.

De toute manière et c'est ce qui est avantageux dans ma méthode – dans l'auto-hypnose, le sujet n'est nullement à la merci d'un hypnotiseur peu scrupuleux ou incompétent puisque c'est lui-même qui joue le rôle d'hypnotiseur et d'hypnotisé. Donc, la sécurité est complète.

En outre, la méthode est par le fait même plus accessible et beaucoup moins coûteuse. Vous êtes seul avec vous-même. Avec la partie la plus

profonde et aussi la plus puissante de votre personnalité, le centre de votre être.

Vous n'avez pas à confier à un autre vos problèmes. Vous êtes seulement confronté avec vous-même, avec les obstacles que vous voulez surmonter ou les habitudes que vous allez changer. N'est-ce pas idéal ?

EST-CE QUE ÇA VA MARCHER POUR VOUS ?

Certaines personnes entretiennent des réserves vis-à-vis de l'auto-hypnose et prétendent que seuls les faibles d'esprit, les sujets à la volonté vacillante peuvent pratiquer l'auto-hypnose.

Rien n'est plus éloigné de la vérité. En fait, l'expérience – pas seulement la mienne, mais celle de nombreux médecins, psychologues et thérapeutes – a démontré le contraire.

D'ailleurs, plusieurs grands hommes tels Henri Ford, Thomas Edison, des artistes célèbres et de grands écrivains ont eu recours à l'auto-hypnose pour accomplir leur œuvre. Chacun, peu importe son potentiel actuel, peut pratiquer avec succès, et sans aucun danger, l'auto-hypnose.

D'ailleurs, vous avez déjà été hypnotisé sans le savoir. Par vous-même. Lorsque vous êtes absorbé par un roman passionnant, ou un film, une musique, lorsque vous perdez la notion du temps dans l'accomplissement d'un travail, lorsque vous êtes fasciné par un orateur particulièrement magnétique – et dont vous dites d'ailleurs précisément qu'il vous a hypnotisé, eh bien, vous êtes d'une certaine façon en état d'hypnose.

Rien n'est donc plus naturel que cet état et les craintes qu'on pourrait avoir sont injustifiées.

L'HYPNOSE EST UN ÉTAT NATUREL DE LA CONSCIENCE

La seule crainte que l'on devrait conserver, c'est de ne pas utiliser l'auto-hypnose à bon escient, délibérément, pour son bonheur. Car, on le comprendra en lisant les pages qui vont suivre, la force de l'auto-hypnose ou de l'hypnose fonctionne de façon permanente dans notre vie. Seulement, comme en général nous n'en sommes pas conscients, cette force joue contre nous.

C'est donc une chance que vous lisiez ces lignes aujourd'hui et pas dans 1 an, ou dans 10 ans, car même si vous ne retenez que cette vérité, fondamentale, je ne regretterai pas d'avoir consacré plusieurs années de ma vie à la mise au point de ma méthode.

C'est que – et nous reviendrons abondamment là-dessus dans les pages qui suivront – votre vie est le miroir fidèle de votre pensée.

En résumé, l'auto-hypnose est la méthode moderne la plus simple et la plus efficace pour se mettre en contact avec le subconscient et utiliser sa prodigieuse puissance.

LA PUISSANCE EXTRAORDINAIRE DU SUBCONSCIENT

Mais qu'est-ce que le subconscient dont nous venons de parler ? Les définitions sont nombreuses et, il faut bien le dire, pas toujours très claires.

Comme cette méthode se veut essentiellement pratique, nous n'entrons pas dans de longues discussions théoriques ou historiques. Disons simplement que le concept de subconscient, qu'on appelle aussi inconscient, a été principalement exploré par Freud qui en a fait la clef de voûte de tout son système, y voyant la source de la plupart de nos comportements et surtout de ceux que l'on croit purement volontaires.

En ce sens, sa contribution à la connaissance de l'homme et de sa nature véritable est considérable, malgré certaines exagérations auxquelles a pu conduire son système.

Une chose est certaine : même si les théoriciens ne s'entendent pas sur la définition et la nature exacte du subconscient, son existence, elle, ne fait plus de doute, et est acceptée depuis plusieurs années par la communauté scientifique.

Pour simplifier, disons que l'esprit humain est divisé en 2 parties :

- l'une consciente,
- l'autre inconsciente.

La partie consciente, active pendant la période de veille, assure la plupart des activités quotidiennes et intellectuelles.

Lorsque vous mangez, lorsque vous vous versez à boire, lorsque vous

établissez votre budget, lorsque vous calculez vos impôts (lorsque vous oubliez de le faire, nous verrons que c'est souvent votre subconscient qui vous dicte cet oubli d'apparence involontaire), lorsque vous réfléchissez à une situation donnée, c'est votre esprit conscient qui est mis à contribution.

Quant à votre subconscient, c'est lui qui assure toutes les fonctions vitales. Par exemple, vous n'êtes pas obligé de penser à respirer pour le faire. Si c'était le cas, cela vous causerait d'ailleurs un sérieux problème au cours de la nuit.

C'est aussi votre subconscient qui emmagasine tous les événements de votre vie. C'est en quelque sorte l'archiviste de votre existence. Sa mémoire est parfaite. Il n'oublie rien.

C'est encore votre subconscient qui, la plupart du temps, fait que vous tombez amoureux d'une personne plutôt que d'une autre. Souvent votre esprit conscient vous déconseillera tel choix. Cette femme, ou cet homme n'a pas les qualités requises pour mériter votre amour. Et pourtant, c'est plus fort que vous, vous êtes attiré irrésistiblement vers ce candidat qui ne paraît pas idéal.

Autre cas, banal s'il en est un : vous voulez arrêter de fumer, vous voulez vraiment, en tout cas, c'est ce dont vous cherchez à vous convaincre. Et pourtant, vous ne pouvez pas. C'est que votre subconscient, qui entre autres choses est le siège de toutes vos habitudes – bonnes comme mauvaises – vous en empêche, parce que, jusque-là, il a été programmé différemment. Nous reviendrons plus tard et d'ailleurs abondamment sur cette notion capitale de programmation.

Vous entrez dans un supermarché et, spontanément, mécaniquement – en fait comme une marionnette ou un robot – vous “choisissez” sans penser telle poudre à laver. Encore une fois, c'est votre subconscient qui a guidé votre main, tout simplement parce qu'il a été programmé à votre insu par une publicité qui vous a frappée, les méthodes de la publicité s'apparentant de manière saisissante à celles de l'hypnose.

LE SUBCONSCIENT, PARCE QU'IL TRAVAILLE À VOTRE INSU, EST LE PLUS FORT

La liste de ces exemples pourrait s'allonger indéfiniment. Et il en est de bien plus dramatiques et importants que ceux que nous venons d'énoncer.

Saviez-vous en effet que, par exemple, les échecs répétés d'une personne qui est pourtant douée et travaille d'arrache-pied, sont en général dus à son subconscient ?

Saviez-vous qu'il en est de même des déceptions sentimentales ?

Saviez-vous que la plupart des maladies – certains médecins inclinent à penser que toutes les maladies – se développent d'abord dans votre esprit subconscient ? Cela a peut-être de quoi surprendre.

Prenons un autre exemple, d'ailleurs répété des milliers de fois. Telle femme a tout pour elle. La nature l'a nantie d'un physique agréable, elle possède un emploi intéressant et rémunérateur, paraît bien mariée, a un cercle d'amis, peut se permettre un mois de vacances par année et pourtant, inexplicablement, elle est malheureuse.

La semaine précédente, elle a peut-être même songé au suicide. Elle est de plus en plus dépressive. Elle sent qu'elle va craquer. Le pire est qu'elle a beau s'en confier à ses proches, rien à faire, on ne la croit pas. Ce n'est que du caprice, de l'apitoiement sur soi-même. Comment peut-on avoir tout pour soi et avoir l'impudeur de prétendre que l'on est malheureux ?

Et pourtant, cette femme ne ment pas. Elle dit la plus stricte vérité lorsqu'elle décrit ses états d'âme. C'est que son subconscient est le plus fort. Il a probablement reçu un jour ou l'autre une programmation négative qui s'est trouvée renforcée avec le temps.

Le subconscient est toujours plus fort et a toujours le dernier mot, tant et aussi longtemps que le sujet ne se reprogramme pas positivement.

Beaucoup de formules et de proverbes disent d'ailleurs la même chose, par exemple : *“le bonheur est un état d'esprit.”* En ce sens – jusqu'à un certain point – les circonstances extérieures ne sont pas vraiment déterminantes.

Ainsi, mises dans une situation similaire, confrontées à une épreuve de même ordre, 2 personnes réagissent parfois complètement différemment. L'une passe son chemin sans trop s'émouvoir ou “perdre des plumes”,

l'autre est déboussolée et fait une grave dépression. C'est donc l'état d'esprit, la prédisposition mentale qui est déterminante.

Ces quelques exemples vous auront convaincu, je l'espère, de l'extraordinaire puissance du subconscient.

On a souvent comparé la partie consciente de notre esprit à la pointe d'un iceberg. La partie immergée, beaucoup plus considérable, représente l'inconscient ou le subconscient.

Cette image donne une idée fidèle de la puissance respective des 2 parties de notre esprit. Le subconscient est donc infiniment plus puissant, même si la personne se croit animée d'une forte volonté.

Ce n'est qu'une fois qu'on a pris conscience de cette force du subconscient que l'on peut commencer à forger son destin et à transformer sa vie selon ses désirs.

BEAUCOUP DES "PROGRAMMATIONS" DE NOTRE SUBCONSCIENT DATENT DE NOTRE ENFANCE

Pour Descartes, le plus grand malheur est d'avoir été enfant. Non parce que son cœur était dépourvu de tout sentiment à l'égard de l'enfance – il fut lui-même père –, mais parce que pendant l'enfance, l'esprit accepte sans aucun sens critique toutes sortes de préjugés, de croyances et de suggestions. Il lui faudra ensuite des années pour s'en débarrasser, à l'aide du doute systématique, pour faire "table rase".

Nos parents nous ont programmés, souvent sans le savoir, et généralement, hélas, de la mauvaise manière.

Le subconscient de l'enfant est si impressionnable que les idées s'y gravent comme dans la cire molle sous la pointe d'un stylet. Il faut généralement des années pour s'en rendre compte, et pour se défaire – du moins quand c'est nécessaire – des impressions négatives qui se sont inscrites dans notre subconscient d'enfant.

Heureusement, l'auto-hypnose est là, qui nous permettra, dans un premier temps, de nous déprogrammer, puis dans un deuxième temps de nous reprogrammer, selon nos désirs et nos aspirations.

Grâce à l'auto-hypnose, on peut faire comme Descartes table rase, non seulement de nos idées reçues, mais aussi de toutes nos mauvaises habi-

tudes, de nos tendances fâcheuses, de cette sorte de fatalité qui en fait n'en est pas une, qui paraît nous condamner à être malheureux.

COMMENT FONCTIONNE NOTRE SUBCONSCIENT ?

On vient tout juste de comparer le subconscient à de la cire molle pour démontrer à quel point il est impressionnable.

La comparaison qui sans doute est la plus éclairante est celle suggérée par le Dr. Maxwell Matz, auteur du best-seller international "*Psycho-Cybernétique*", dont vous trouverez ici un condensé. Je vous recommande fortement la lecture de cet ouvrage pour compléter les connaissances que vous acquerrez en suivant ma méthode.

Ce chirurgien esthétique de réputation mondiale (qui développa sa théorie en constatant que, dans bien des cas, des modifications physiques radicales au niveau du visage, entre autres, ne suffisaient pas, paradoxalement, à transformer l'image que la personne se faisait d'elle-même), ce chirurgien, dis-je, compare le subconscient à un ordinateur. Qui dit ordinateur dit nécessairement programme. Or :

- Premier point de comparaison, le subconscient est également programmé.
- Second point de comparaison : l'ordinateur, comme le subconscient, a une puissance formidable, en général de beaucoup supérieure à l'opérateur, en tout cas pour nombre de fonctions.
- Troisième point commun : l'ordinateur, comme le subconscient, a une logique pour ainsi dire implacable. Si vous introduisez dans un ordinateur tel type particulier de programme, disons pour utiliser un exemple qui m'est familier, de trouver dans un fichier de correspondants tous les clients potentiels qui correspondent à tels critères préétablis, eh bien, évidemment, l'ordinateur se mettra au travail et cherchera tous ces noms. Et si le programme est correct, il trouvera ces noms. Mais il ne trouvera pas autre chose. Son programme, son mandat s'arrête là. Le subconscient agit de même. Comme l'ordinateur, il

accepte indifféremment toute suggestion ou tout programme et les met à exécution. Aveuglement. Retenez bien ce mot.
Aveuglement.

Paradoxalement, le subconscient est infiniment sage, infiniment puissant, mais en même temps, il n'est pour ainsi dire pas animé de libre arbitre. De même pour l'ordinateur. Sans programme, il ne peut rien faire. Sans programme, le subconscient ne fait rien lui non plus.

Mais voilà, il est absolument impossible pour le subconscient de ne pas être programmé.

Les études les plus dignes de foi ont démontré que, déjà au cours de la vie utérine, le subconscient du fœtus enregistrait des impressions (ressentait par exemple les angoisses de la mère) qui peuvent d'ailleurs être en partie reconstituées au cours d'une profonde régression hypnotique.

Plusieurs ouvrages font état de pareils cas, et, au cours des séminaires alpha que j'ai animés pendant des années, j'ai eu à de nombreuses reprises l'occasion d'assister à d'impressionnantes régressions où le sujet revivait les moments de sa vie intra-utérine.

Cela n'est qu'une des preuves supplémentaires que le subconscient enregistre absolument tout.

Le subconscient est réactif. En ce sens qu'il réagit à l'impulsion ou programme ou à l'ordre qu'on lui a dicté.

Les programmes selon lesquels il fonctionne proviennent de 2 sources :

- le sujet lui-même
- et les autres.

Dans cette dernière catégorie figurent les parents, les amis, de manière générale la société. Et, malheureusement, la plupart des gens sont programmés négativement, et ce, depuis longtemps.

D'ailleurs, il n'est sans doute pas excessif de dire que la majorité des gens ne se rendent jamais compte qu'ils sont "programmés" ; ils pensent qu'ils ne peuvent pas changer leur vie, que c'est ainsi qu'ils doivent se plier aux événements et accepter qu'il y ait plus souvent des bas que des hauts...

Le pessimisme étant généralement très répandu, cette tendance prouve aisément ce que les behavioristes appellent un “renforcement positif”.

CHANGEZ VOTRE PROGRAMMATION, ET VOUS CHANGEZ VOTRE VIE

Mais le seul fait pour vous d'avoir pris conscience de cette vérité capitale de l'esprit et de la vie vous place d'emblée dans une classe à part.

Maintenant, vous avez entr'ouvert la porte... Vous pouvez désormais entrer de plain-pied dans la Vie. La Vie véritable. La Vie nouvelle. Une vie de plénitude exceptionnelle. Il n'en tient qu'à vous.

Réfléchissez à cette idée de la programmation inévitable de tout être. Il n'est pas facile d'en sonder d'un seul coup toute la profondeur.

Vous êtes-vous déjà demandé pour quelle raison (véritable) vous agissez de telle manière devant telle situation ? Et surtout d'une manière négative ?

Pourquoi, par exemple, ne trouvez-vous qu'après coup la répartie spirituelle qui vous aurait permis de briller en présence d'une personne que vous souhaitiez impressionner ?

Pourquoi, également, ne parvenez-vous pas à obtenir l'augmentation de salaire à laquelle vous avez pourtant droit alors que des collègues moins doués ou moins dévoués que vous gravissent les échelons hiérarchiques avec une facilité déconcertante et se voient gratifiés régulièrement de substantielles hausses de salaire ?

Vous ne trouvez pas cela normal. Au moins, c'est ce que vous pensez consciemment.

Mais allez en profondeur. Après tout, vous êtes seul avec vous-même, et cet aveu ne saurait vous desservir auprès des autres. En fait, la sincérité, l'honnêteté vis-à-vis de soi-même sont le tremplin de tout progrès.

En y pensant bien, ne réalisez-vous pas qu'au tréfonds de vous-même, vous sentez que vous ne méritez pas cette augmentation, que vous n'y avez pas droit, alors que, rationnellement, lorsque vous faites uniquement appel à votre esprit conscient, elle est parfaitement légitime ?

Peut-être dans votre enfance vos parents, des éducateurs ou des amis ont rabroué vos premiers élans spontanés, ont freiné votre enthousiasme

en vous répétant par exemple que vous étiez un incapable, qu'il fallait cesser de rêver et voir la vie en face...

Comme ces expressions sont tristes ! Et comme sont tristes les vies qu'elles ont ruinées ! Certes, les gens qui les ont programmées n'ont souvent pas cherché délibérément à nuire à leur entourage. Ils n'étaient tout simplement pas avertis de la puissance singulière de leurs paroles. Ils programmaient négativement les gens autour d'eux, et ils ne le savaient pas. Sans doute eux-mêmes avaient-ils été programmés négativement.

Ainsi s'établit ce que nous pourrions appeler une "filiation du malheur". Mais vous pouvez rompre enfin cette chaîne. Non seulement pour vous, mais pour tous ceux qui vous entourent.

Lorsque vous aurez appliqué la méthode que je vous propose, vous ne tarderez d'ailleurs pas à vous rendre compte de l'influence bénéfique que vous commencerez aussitôt à exercer sur votre entourage.

Vous attirerez par votre originalité. Car, et c'est peut-être triste à dire, la plus grande originalité, de nos jours, est sans contredit d'être heureux. D'être positif. Pleinement. Continuellement. Vous attirerez les gens comme un véritable aimant. Votre personnalité sera puissante et magnétique. On recherchera votre contact, comme les voyageurs une oasis dans le désert.

COMMENT ÊTES-VOUS PROGRAMMÉ ?

Maintenant, je vous propose d'interrompre momentanément votre lecture pour vous livrer à une auto-analyse afin de découvrir la nature de votre programmation actuelle.

Si l'on ne tient pas compte des inévitables nuances, on peut nécessairement classer les programmes en 2 catégories générales, qui embrassent toutes les autres :

- positif
- ou négatif.

Demandez-vous sincèrement à quelle catégorie vous appartenez.

Si, au total, vous êtes positif, ce qui explique votre lecture actuelle, puisque les gens positifs cherchent continuellement à s'entourer de gens positifs et à lire des ouvrages de motivation et de développement personnel, eh bien tant mieux.

Ma méthode vous sera utile de 2 manières :

- Pour apprendre à programmer scientifiquement et simplement les autres, conjoint, collaborateur, amis ou parents.
- Pour vous-même : car même si l'on est globalement positif, il y a en chaque être des régions d'ombre, d'insatisfaction secrète, des domaines qui peuvent être améliorés.

Ainsi, peut-être, malgré une bonne humeur constante, aimeriez-vous vous débarrasser depuis des années de l'habitude de la cigarette qui empoisonne votre vie et finit par menacer sérieusement vos bronches.

Peut-être avez-vous un bon salaire, mais vous demandez-vous parfois comment vous pourriez faire pour l'augmenter. Saviez-vous qu'en lisant ce livre et en appliquant les méthodes qu'il expose, vous pouvez doubler rapidement votre salaire ?

Peut-être voulez-vous obtenir encore plus de la vie. C'est une aspiration tout à fait légitime. Et je me fais fort de vous la faire réaliser au-delà même de vos espérances.

Si au total, vous êtes négatif, eh bien, vous venez de franchir un pas décisif en vous en rendant compte et en l'admettant. Ne vous inquiétez pas d'ailleurs. Ce n'est pas dramatique. Aucun programme, même celui qui est le plus profondément ancré, n'est irréversible.

Je vous donnerai plus loin les moyens de vous déprogrammer puis de vous programmer pour transformer votre personnalité.

D'ailleurs, l'autoanalyse est déjà le premier pas – le pas décisif – de la déprogrammation. Vous avez identifié vos faiblesses, vos insatisfactions. Lorsque je dis que vous les avez identifiées, entendons-nous bien.

Je ne vous ai pas proposé de vous livrer à une sorte de psychanalyse. En d'autres mots, je ne vous ai pas demandé d'identifier les causes de