KHALED BOUKEBBOUS

PROGRESSER VERS SES OBJECTIFS

Les idées simples qui font toute la différence dans le chemin de la réalisation de vos rêves



Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

ISBN: 978-2-9564764-1-2

© KHALED BOUKEBBOUS, 2018

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

ISBN version ebook : 978-2-9564764-1-2 ISBN version papier : 978-2-9564764-0-5

Je dédie ce livre \grave{A} mes parents, des personnes modestes avec une générosité illimitée. \grave{A} ma famille.

À tous ceux qui veulent continuer à progresser vers leur objectif et construire une vie meilleure.

À tous ceux qui ont laissé une empreinte positive dans ce monde.

SOMMAIRE:

INTRODUCTION5
PREMIÈRE PARTIE : LES IDÉES FONDAMENTALES POUR CONTINUER À PROGRESSER11
CHAPITRE 1 : LA PENSÉE12
CHAPITRE 2 : LA CONSCIENCE44
CHAPITRE 3: LES CROYANCES64
CHAPITRE 4 : LE CHANGEMENT84
CHAPITRE 5: LES OBJECTIFS115
CHAPITRE 6 : LA DÉCISION148
CHAPITRE 7: L'ACTION168
DEUXIÈME PARTIE : LES OUTILS PUISSANTS POUR ACCÉLÉRES LA PROGRESSION185
CHAPITRE 8 : L'IMAGINATION186
CHAPITRE 9: L'AFFIRMATION207
CHAPITRE 10 : L'ATTITUDE230
CHAPITRE 11: LA CONCENTRATION247
TROISIÈME PARTIE : LES SUPPORTS DE LA RÉUSSITE 269
CHAPITRE 12 : VEILLER SUR SA SANTÉ 270
CHAPITRE 13: L'APPRENTISSAGE CONTINU 295
CHAPITRE 14 : AVOIR UN ÉTAT D'ESPRIT RÉUSSI 316
CHAPITRE 15 : VIVRE SON RÊVE333

INTRODUCTION

Ce livre est le résultat de mes expériences, de mes analyses, de mes observations et de ma recherche passionnante pour identifier et comprendre le mécanisme de la réussite et les idées principales derrière elle qui permettent de progresser, même dans les situations les plus difficiles.

La recherche pour trouver des réponses à la fameuse question « qu'est-ce qui différencie les personnes qui réussissent des personnes qui échouent ? » conduit souvent à des réponses très simples et complètement inattendues.

Je vous propose à travers ce livre de découvrir ce qui permet aux personnes ordinaires d'exploiter leurs potentiels et de transformer leur vie d'une façon remarquable. Parallèlement, je souligne les obstacles qui retiennent les personnes de décoller et de devenir ce qu'elles veulent vraiment.

En effet, je ne peux trouver mieux que l'histoire de Stephen Hawking, l'un des scientifiques les plus célèbres de notre ère, pour résumer le message que je veux faire passer à travers ce livre.

Quand il étudiait à l'université, les médecins avaient diagnostiqué chez Stephen Hawking la pathologie de Charcot, ou sclérose latérale amyotrophique (SLA), une déficience neurologique extrêmement grave qui cause souvent la mort en peu de temps. Les docteurs ne lui avaient donné pas plus de quelques années à vivre.

Comme prévu, Stephen est devenu paralysé rapidement, il a ensuite perdu la capacité de parler, et il ne pouvait mouvoir que les muscles de son visage. Malgré cette situation dramatique, Stephen a fait face, a utilisé un synthétiseur vocal pour communiquer et a continué à s'accrocher à la vie. Il a vécu plus de 50 ans après son diagnostic.

Tous les évènements tragiques que Stephen a subis ne l'avaient pas empêché de travailler sur sa passion et d'avancer vers son objectif qui est de comprendre parfaitement l'univers dans lequel nous vivons. Sans pouvoir bouger et sans la capacité de parler, il est pourtant devenu l'un des scientifiques les plus chevronnés de l'histoire. Sa contribution scientifique pour pousser les limites de notre compréhension de l'univers est inestimable, et son livre *Une brève histoire du temps* a été vendu à plusieurs millions d'exemplaires. Durant de longues années, il a occupé le poste de professeur à l'université de Cambridge, l'une des universités les plus prestigieuses du monde, et il a également eu plusieurs responsabilités académiques et scientifiques. Il a parcouru le monde pour faire des conférences et transmettre sa passion pour les sciences et pour l'univers.

Stephen a eu une vie intense, satisfaisante, riche et pleine d'exploits malgré son état. Il a prouvé que le vrai handicap de l'être humain est son esprit. Il a affirmé : « Il n'y a pas de limites de l'esprit humain. Je crois que ce qui nous rend uniques est de transcender nos limites. »

Stephen est l'incarnation ultime de l'idée générale de ce livre qui est de continuer à progresser vers ses objectifs, peu importe les obstacles rencontrés, et peu importe notre situation. Il a également dit :

« Aussi horrible que la vie puisse paraître, il y a toujours quelque chose que vous pouvez faire ou un domaine dans lequel vous pouvez rencontrer le succès. Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir. »

STEPHEN HAWKING Physicien théoricien et cosmologiste (1942 - 2018)

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE?

A toutes les personnes qui travaillent énormément pour avancer dans leur vie mais qui n'arrivent pas à voir des progrès significatifs et ne comprennent pas pourquoi. Ce livre peut les libérer de ce blocage afin de se relancer efficacement dans leurs projets.

Pour toutes les personnes qui souffrent du doute et du manque de confiance en soi, mais aussi pour ceux qui n'ont pas conscience du but de leur vie, les idées puissantes présentées dans ce livre peuvent les aider à retrouver confiance en soi, à trouver un sens ou une orientation pour leur vie.

Pour toutes les personnes avec de grands rêves et des objectifs extraordinaires, mais qui n'osent pas les réaliser sous prétexte d'excuses innombrables, ce livre peut les aider à changer leurs points de vue sur la majorité des excuses qui les privent de concrétiser ce qu'ils souhaitent.

Et pour toutes les personnes qui désirent se débarrasser de leurs idées négatives et de leurs croyances limitantes pour ensuite en développer et en adopter d'autres, plus positives et plus favorables, afin de continuer à progresser dans cette vie.

LA STRUCTURE DU LIVRE

Les idées élaborées dans ce livre sont claires, simples et directes, afin de permettre une meilleure compréhension. Elles sont abordées sous différentes formes. Je vous propose des recommandations, des conseils, des points de vue et quelques méthodes que chacun peut modeler et personnaliser selon sa situation, ses occupations et son environnement, afin d'obtenir le meilleur résultat possible.

Quinze chapitres sont contenus dans ce livre. Ils sont organisés et conçus pour être lus consécutivement ou séparément. Ces chapitres sont regroupés en trois parties principales : la première est consacrée aux idées fondamentales dont tout le monde a besoin pour continuer à progresser ; la deuxième est réservée aux quelques outils puissants pour accélérer la progression ; la troisième partie est consacrée aux éléments essentiels qui assurent la continuité de la progression dans la vie.

PREMIÈRE PARTIE

LES IDÉES FONDAMENTALES POUR CONTINUER À PROGRESSER

Les portails du développement de soi

CHAPITRE 1 —

LA PENSÉE

« La plus grande découverte de notre génération a été de s'apercevoir qu'un homme peut changer sa vie en modifiant sa façon de penser. »

> WILLIAM JAMES Psychologue et philosophe (1842 - 1910)

La pensée est l'activité mentale la plus précieuse et la plus puissante de l'être humain. Elle est la base de tout ce qui se déroule dans notre vie. Elle est le catalyseur de nos émotions, qu'elles soient les plus tristes ou les plus heureuses. Elle est la racine de nos croyances les plus tenaces, qu'elles soient négatives ou positives. La pensée est le déclencheur de nos actions et de nos comportements, elle est l'origine de nos bonnes ou mauvaises habitudes. Et le plus important, elle forme la fondation de nos réussites et bonheurs ou de nos échecs et malheurs dans notre vie.

Donc, tout ce que nous vivons, y compris notre perception de l'environnement et du monde, notre situation financière, nos relations avec les autres, nos moments de satisfaction et de déception, etc. sont le fruit de notre propre système de pensée; ce qui veut dire que contrôler ce qui défile dans notre cerveau mène directement à prendre part activement à ce qui se passe dans notre vie. Comme disait Frank Outlaw: « surveillez vos pensées, elles deviennent des mots; surveillez vos mots, ils deviennent des actions; surveillez vos actions, elles deviennent des habitudes; surveillez vos habitudes, elles deviennent votre caractère; surveillez votre caractère, car il devient votre destin. »

Il existe principalement deux types de pensées.

- Les pensées positives ou constructives: sont principalement les pensées qui peuvent favoriser l'accomplissement de nos objectifs en nous encourageant à prendre des décisions et à faire des actions correctes. Elles représentent un support solide pour la réalisation de nos rêves. Ces pensées garantissent une vie heureuse, saine et riche à tous les niveaux. Il est donc essentiel de développer l'habitude de penser positivement.
- Les pensées négatives ou dévastatrices: sont principalement les pensées qui représentent un obstacle vers une amélioration ou une progression possible. Elles réagissent comme des inhibiteurs dans la prise de décisions courageuses et dans la prise en main de notre vie. Aussi, elles nous empêchent de réaliser nos rêves, via une logique qui nous détourne loin du chemin d'une vie prospère.

LA PENSÉE ENTRE LA CONSCIENCE ET LA SUBCONSCIENCE

Dans une simple journée, nous avons environ 60 000 pensées qui traversent notre esprit. Malheureusement, une grande partie de ces pensées sont négatives et vont contre notre faveur. Avoir la capacité de gérer cette énorme quantité quotidienne de pensées pour qu'elles impactent notre vie positivement semble une tâche impossible à réaliser. Néanmoins, voici une caractéristique intéressante : la majorité de ces 60 000 pensées sont toujours dans le contexte des pensées dominantes et tournent autour de nos croyances qui sont inscrites dans notre subconscient. Le plus important est que nous avons la possibilité de contrôler la majorité de ces pensées par la création de nouveaux chemins dans notre esprit. Cela revient à introduire volontairement de nouvelles pensées dominantes selon nos besoins.

Le subconscient a une puissance phénoménale à traiter plus de 2 milliards d'informations par seconde. Il gère les opérations vitales de notre corps comme la respiration et le rythme cardiaque. Il ne sait qu'exécuter des ordres inscrits dans le temps et donnés par la conscience d'une façon claire, précise, directe et sans contradiction.

Par ailleurs, la conscience peut traiter 5 à 9 informations par seconde, mais on ne peut se concentrer que sur une seule pensée à la fois. Les pensées ne peuvent pas être positives et négatives à la fois. Par exemple, on ne peut pas être motivé, extrêmement enthousiaste et à la fois déprimé. En revanche, on peut switcher rapidement entre les pensées négatives et les pensées positives.

Avant qu'une idée puisse passer par la subconscience et soit gravée dans notre partie automatique où elle va devenir une partie de nous-mêmes, elle va devoir d'abord passer par la conscience. Cette caractéristique est la base de plusieurs méthodes formidables de développement, de changement, d'implantation d'idées et de croyances constructives. Ces méthodes sont appliquées dans plusieurs domaines tels que : les problèmes du tabagisme ou d'alcoolisme et drogues, l'obésité, les études, la propulsion de la performance, les relations et la communication, etc.

L'ÉVOLUTION DE LA PENSÉE

Souvent, nous sommes envahis par des pensées sans nous en apercevoir. Tout peut commencer par une petite idée qui va se coincer et persister dans notre esprit. Ensuite, elle va engendrer d'autres pensées du même genre qui vont la soutenir et la renforcer jusqu'à ce qu'elle devienne une pensée dominante.

La pensée prend le pouvoir sur nous et monte en puissance très rapidement. À chaque fois que la même pensée traverse notre esprit, elle se renforce de plus en plus, ce qui lui permet de prendre davantage de place au sein de notre attention et d'affecter de plus en plus nos émotions. Après un certain temps, elle devient familière et nous la percevons comme une vérité. À ce stade, la pensée a pris suffisamment de pouvoir et assez de puissance pour devenir une croyance solide qui va ensuite influencer notre vie entière.

La pensée garde sa vigueur pour une longue durée et à chaque fois qu'elle va traverser notre esprit, elle recommencera au même niveau de puissance atteint précédemment. C'est une caractéristique très intéressante, notamment quand nous l'exploitons pour développer les pensées positives. En revanche, pour les pensées négatives, cela peut être un piège fatal. On voit beaucoup de personnes se trouver coincées avec des pensées destructrices qui ne cessent de monter en puissance et souvent sans qu'ils s'en aperçoivent, jusqu'à ce qu'elles empoisonnent leurs systèmes de pensée et les amènent forcément à une vie désastreuse.

Attention, la pensée est contagieuse, elle affecte notre environnement et nos proches. Quand elle est positive, elle va aider à installer autour de nous une atmosphère apaisante et favorable

pour la réussite, mais dans le cas contraire, elle peut facilement rendre l'atmosphère toxique et complètement défavorable pour notre développement.

LA QUALITÉ DE NOTRE VIE EST LE REFLET DE LA QUALITÉ DE NOS PENSÉES

Nous favorisons davantage ce qui abonde fréquemment dans notre esprit. Autrement dit, ce que nous pensons le plus souvent se réalise concrètement dans notre vie. Chaque pensée traversant notre esprit va accroitre la probabilité d'obtenir telle ou telle chose et d'accomplir ce que nous voulons.

Notre destin est entre nos mains. Nous pouvons devenir ce que nous souhaitons, car tout dépend de la qualité et de la puissance des pensées que nous adoptons. Ce que nous plantons comme graines de pensées peuvent être récolter, à condition de prendre soin de ce que nous faisons pousser.

Désormais, il est primordial de bien choisir ce que nous désirons et ce que nous mettons à germer dans notre tête. C'est une obligation si nous souhaitons vraiment accomplir ce que nous souhaitons, parce que nous allons manifestement recueillir les fruits de nos pensées que nous avons plantées.

Nous sommes libres de penser ce que nous voulons, mais il faut savoir que chaque pensée a une conséquence.

Nous serons incontestablement là où nos pensées vont nous conduire.

LA PENSÉE AFFECTE NOTRE SANTÉ

Souvent, nous ignorons que nos pensées influencent la qualité de notre vie, et pire encore, nous ne nous rendons pas compte que nos pensées affectent directement notre état de santé. La pensée positive peut nous faire éviter plusieurs maladies. Elle nous éloigne du stress et de l'anxiété qui sont liés à la nervosité, la perte de mémoire, la chute des cheveux, les troubles du sommeil, etc. mais aussi à des problèmes de santé plus graves tels que les rhumatismes, les palpitations, l'hypertension, l'urticaire, l'eczéma, etc.

En outre, la pensée positive génère une énergie vitale qui va booster notre performance et renforcer nos défenses immunitaires, ce qui va nous garder en bonne santé, une condition primordiale pour pouvoir réaliser nos objectifs et nos rêves.

En revanche, la pensée négative peut nous tuer, au sens propre du terme. Elle épuise notre corps à force de l'inonder d'énormes quantités de substances chimiques, notamment le cortisol et l'adrénaline. Cela finira par empoisonner le corps et fragiliser le système immunitaire, ce qui nous rend plus vulnérables et favorise la propagation de plusieurs maladies. La pensée négative génère également une énergie négative qui nous empêche d'avancer dans notre vie.

Rester coincé dans une boucle de pensées négatives va nous fatiguer psychiquement et physiquement, ce qui peut entraîner des conséquences dramatiques.

L'élimination des pensées négatives se fait en portant plus d'attention aux pensées positives, en sachant que notre cerveau ne peut se concentrer sur deux choses à la fois. La concentration sur les pensées positives va surement détourner notre attention des pensées négatives. Ensuite, les pensées positives vont se renforcer de plus en plus et les pensées négatives vont s'affaiblir petit à petit jusqu'à leur disparition.

D'UNE SIMPLE IDÉE À UNE GRANDE RÉALISATION

L'un des grands secrets de la réussite dans cette vie est la compréhension de la puissance de la pensée humaine. Les grandes réalisations autour de nous ont toutes commencé par une simple idée venant souvent de personnes complètement inconnues ou de personnes à qui on ne prêtait aucune attention et qui ont pourtant pu accomplir des choses extraordinaires et magnifiques ; notamment dans des environnements considérés par la plupart des gens comme totalement défavorables à de tels accomplissements.

Il y a effectivement une différence entre la réalité et les croyances dominantes qui déterminent ce qui est possible ou impossible à réaliser. La pensée ne respecte ni la classe sociale ni l'origine des individus et elle n'a pas de limites ni dans le temps ni dans l'espace. Elle a juste besoin de quelqu'un qui prend soin d'elle et qui va croire en elle jusqu'à sa réalisation. Napoléon Hill disait : « *Tout ce que l'esprit conçoit et croit, il peut l'obtenir.* » Nous sommes tous capables de penser, mais pourquoi nous ne choisissons pas nos pensées afin de bâtir une vie comme nous le désirons ? Sommes-nous peut-être trop attachés à notre zone de confort ? Ou sommes-nous envahis par des pensées accablantes dont nous n'arrivons pas à nous débarrasser ? Ou peut-être est-ce la peur et le manque de confiance en nous-mêmes ? Une chose est sûre : nous ignorons la véritable puissance de nos pensées et nous ignorons aussi que nous pouvons changer notre vie à n'importe quel moment en adoptant des idées constructives.

Nous pouvons être tout ce que nous voulons et nous pouvons avoir la vie que nous désirons.

Opter pour des idées positives et en adéquation avec ce que nous souhaitons est une garantie de notre réussite. Nous ne discernons les grandes réalisations dans cette vie qu'après leurs achèvements, car une idée se manifeste seulement après sa concrétisation. Généralement, nous essayons de trouver une explication cohérente sur la réussite de telle ou telle personne et nous n'hésitons pas à les attribuer à la chance ou aux conditions favorables ou même à une intelligence hors du commun. Malheureusement, nous négligeons complètement que tous ces accomplissements ont commencé par une petite idée.

En ce moment même, des idées extraordinaires et magiques qui sont en train de se réaliser autour de nous proviennent de personnes que nous sous-estimons peut-être complètement. Pourtant, ces idées formidables ont déjà fasciné l'esprit de ces personnes, et tôt ou tard elles se manifesteront concrètement. Nous devons donc arrêter de trouver des excuses et des justifications banales pour éviter de prendre la responsabilité du déroulement de notre vie. Nous devons admettre la réalité qui dit « ce que nous pensons nous le devenons », et nous devons désormais implanter et laisser grandir nos idées les plus merveilleuses dans notre esprit afin d'augmenter leur chance de se concrétiser.

L'humanité doit prendre comme évidence que les choses extraordinaires sont réalisées par des personnes ordinaires décidées à adopter des idées hors du commun.

COMMENT DÉVOILER LE CARACTÈRE DE NOS PENSÉES?

Nous passons trop souvent par des moments de mélancolie et de frustration ou de joie et de satisfaction dont nous ignorons la provenance. Pourtant, si nous examinons nos pensées qui traversent notre esprit en ces mêmes moments, nous trouverons inévitablement l'origine de ces émotions.

Les émotions sont des indicateurs infaillibles de la qualité de nos pensées, car la chimie de notre corps qui définit nos émotions est directement liée à notre système de pensée. De ce fait, les pensées ne peuvent que se traduire en émotions de la même nature ; c'est-à-dire que si nous pensons positivement, nous allons produire des émotions positives comme l'amour, la