

Traduction du livre : [joemplummer.com/pick-your-pieces](http://joemplummer.com/pick-your-pieces)

Méthode utilisée :

1. Téléchargement de la version pdf en ligne
2. Conversion au format docx via [ilovepdf.com/pdf to word](http://ilovepdf.com/pdf_to_word)
3. Découpage du fichier obtenu en fichiers de moins de 5000 mots
4. Traduction automatique via [deepl.com/translator/files](http://deepl.com/translator/files)
5. Correction des erreurs dans la traduction et la mise en forme
6. Ré-assemblage des fichiers via l'utilisation d'un [document maître](#)
7. Suivi de la traduction : [dieudo.fr/wiki/Joe Plummer](http://dieudo.fr/wiki/Joe_Plummer)

# Choisissez vos pièces

*Quelques pistes de réflexion*



**Joseph Plummer**



**Copyright © 2023 Joseph Plummer  
Tous droits réservés.**

**ISBN 13 : 9798375585819**

**Brushfire Publishing, Grafton, OH**

# Contenu

Remerciements.....	
Préface.....	vii
Introduction.....	
Chapitre 1.....	
Chapitre 2.....	23
Chapitre 3.....	45
Chapitre 4.....	65
Chapitre 5.....	87
Chapitre 6.....	109
Index.....	129
Notes.....	136



# Remerciements

Tout d'abord, je tiens à *vous* remercier de vous préoccuper suffisamment de vous-même et du monde pour lire un livre comme celui-ci. En 2023, nous serons confrontés à des défis sociaux, personnels et politiques très difficiles. L'avantage, c'est que ces défis nous obligent à trouver des moyens plus sains pour y faire face et les surmonter. C'est contre-intuitif, mais le "mauvais" ouvre la voie au meilleur. Nous progressons grâce à des personnes comme vous.

Deuxièmement, je dois également remercier mon vieil ami Jim Principi. Jim, ton intérêt sincère pour cette matière, tes encouragements et tes commentaires ont permis de faire avancer ce projet. Grâce à toi, j'ai enfin cessé de "penser" à écrire ce livre et, au contraire, je l'ai fait. "Pick Your Pieces" est là en 2023 (plutôt qu'en 2033) grâce à vous !





# Préface

Il ne s'agit pas d'un livre politique, mais d'*une* tentative de faciliter la création d'un système parallèle concurrent - un système que vous pouvez construire à l'intérieur de vous-même, un système psychologique qui protège contre l'assaut des défis et des programmes modernes que nous devons tous endurer.

À l'exception de l'introduction, la majeure partie de ce livre est constituée de passages distincts et autonomes de moins de 200 mots chacun. (Pour situer le contexte, l'introduction décrit le désordre absolu dans lequel j'étais lorsque j'étais plus jeune, et les courts passages présentent les idées et les perspectives qui non seulement m'ont aidé à sortir de ce désordre, mais qui continuent à m'aider des dizaines d'années plus tard).

J'espère sincèrement que vous prendrez un stylo ou un crayon et que, au fil de votre lecture, vous soulignerez les passages qui vous parlent, et que vous utiliserez la section "notes" pour en noter les raisons. De même, si un passage particulier vous dérange, écrivez votre argument contre ce passage. Envisagez de créer votre propre index des passages que vous souhaitez revoir. En résumé : Notez ce livre, faites-le vôtre. Enfin, soyez patient avec ce matériel. Lorsque vous rencontrez des idées qui demandent plus de réflexion (une heure, un jour, une semaine ou plus), posez le livre et accordez-vous un peu de temps. Vous en tirerez davantage de profit.

Si vous trouvez ces informations utiles, n'hésitez pas à nous en faire part :

1. Faites savoir aux autres qu'ils peuvent lire gratuitement sur [PickYourPieces.com](http://PickYourPieces.com).
2. Laissez une évaluation ou une brève critique sur Amazon ou sur votre site d'évaluation de livres préféré.
3. Si vous l'aimez *vraiment*, offrez-en un exemplaire à quelqu'un qui vous est cher.

# Introduction

## Qualité de vie

Qu'est-ce qui détermine *vraiment* notre qualité de vie ? Certains pensent que cela se résume à avoir ou non beaucoup d'argent, de talent, de beauté ou de popularité. Mais le monde est rempli de gens qui, malgré ces atouts, sont malheureux (certains sont même suicidaires). (Certains d'entre eux sont même suicidaires.) Qu'en est-il de la santé physique ? Non, encore une fois. Il y a beaucoup de gens qui ont une santé physique parfaite, mais qui vivent dans un état de colère, de ressentiment, de peur ou de dépression permanent. S'agit-il d'avoir une famille et des amis formidables ? Apparemment, non. Certaines des personnes les plus malheureuses et les plus autodestructrices au monde sont très aimées, entourées d'amis et de membres de leur famille qui veulent désespérément les aider mais qui, malheureusement, ne le peuvent pas.

Alors, de quoi s'agit-il ? Qu'est-ce qui détermine en fin de compte la qualité de l'expérience de vie d'une personne ? Ce n'est peut-être pas un "quoi". C'est peut-être un "qui". Et peut-être que ce "qui" existe en tant qu'identité que nous avons créée et avec laquelle nous interagissons dans notre vie quotidienne. Lorsque nous interagissons avec des éléments de notre identité qui sont sains, nous vivons une meilleure relation avec notre esprit et avec notre

notes :

---

---

---

vie. Cependant, dans la mesure où nous interagissons avec des éléments malsains, nous adoptons des habitudes de pensée et de comportement qui sont autodestructrices et qui finissent par nous faire souffrir. Dans le pire des cas, nous pourrions conclure à tort que ces éléments autodestructeurs sont plus puissants que nous. Ce n'est pas le cas. En fait, dans le cadre d'une identité plus saine que nous avons créée, ils ne pourraient même pas exister.

En un mot, c'est de cela que traite ce livre. Il traite des "morceaux" que nous ramassons et que nous incorporons inconsciemment à notre identité. Il traite du processus naturel par lequel cela se produit et de l'effet dramatique que cela a sur nos vies. Par-dessus tout, les courts passages de ce livre visent à affaiblir les morceaux malsains - des morceaux qui sapent le processus de création d'une identité bénéfique.

Commençons par quelques idées :

1. Nous pouvons acquérir des pensées et des comportements habituels qui nous nuisent inutilement.
2. Certains de ces préjugés sont tellement intégrés à notre identité et tellement répandus dans notre culture que nous ne les voyons même pas.

3. Nos défis personnels sont infiniment uniques, mais notre réaction mentale et/ou physique tend à se classer dans l'une des deux catégories suivantes : utile ou nuisible.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Comme la manière la plus simple d'illustrer les trois idées ci-dessus est de raconter une histoire, je vais raconter l'histoire qui m'est la plus familière : la mienne. J'évoquerai brièvement quelques-unes des expériences uniques, des défis et des mauvaises réponses que j'ai choisies lorsque j'étais enfant, ainsi que les prises de conscience qui m'ont empêché de détruire complètement ma vie.

### **UN BREF HISTORIQUE :**

J'ai reçu une éducation inhabituelle qui m'a offert des opportunités inhabituelles et m'a permis de faire de nombreux mauvais choix. J'avais 10 ans lorsque j'ai commencé à fumer de l'herbe et à boire de l'alcool. À l'âge de 13 ans, si les fournitures le permettent, je me défonçais tous les jours. Mes objectifs dans la vie étaient assez simples : Traîner avec mes amis, me défoncer, écouter de la musique et courir les filles. Je me considérais comme un "stoner" et je poursuivais ce mode de vie 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Il n'est pas surprenant que cela ait conduit à de nombreux résultats indésirables. J'étais en mauvaise santé physique, émotionnelle et spirituelle. Je n'étais pas fiable et je manquais de confiance en moi. J'étais un lâche qui s'en prenait aux enfants les plus faibles, mais qui reculait en une seconde devant un défi légitime. Je volais pour obtenir de l'argent de la drogue ou d'autres choses que je voulais ; je vandalisais des biens, j'entrais par effraction dans des maisons, des voitures, des écoles. En gros, à un âge remarquablement jeune, j'étais devenu un vrai trou du cul. Si j'avais une seule

---

---

xii            Introduction - Qualité de vie  
qualité rédemptrice, c'était ma conscience. Elle me harcelait.  
Elle me donnait l'impression d'être dégoûtant et décevant. Mais  
il y avait une solution à cela : Se défoncer, mettre de la musique,  
sortir avec une fille, et s'en inquiéter plus tard.

notes : \_\_\_\_\_



Avec de l'effort, j'ai pu ignorer ma conscience pendant de nombreuses années. Puis, un soir, alors que j'étais couché dans mon lit (à l'âge de 14 ans), quelque chose a fait déborder le vase dans mon esprit. Des vérités que j'avais refusé d'affronter et des problèmes auxquels je devais faire face m'avaient enfermé dans un carcan. Aucune des justifications habituelles de mes choix ne fonctionnait ; aucun mensonge n'était suffisant. Je détestais ce que j'étais et cela me faisait mal. À ce moment-là, une version différente de moi-même a commencé à apparaître dans mon esprit, une version que je voulais désespérément être. (Une version *potentielle* qui, si je ne changeais pas, n'aurait jamais la chance de vivre).

Dans mon esprit, j'ai vu mon opposé. Une personne qui se respecte. Une personne qui n'était pas si petite à l'intérieur qu'elle avait besoin d'intimider les autres, et qui était assez grande à l'intérieur pour se battre (gagner ou perdre) quand c'était nécessaire. J'ai vu une personne qui possédait un type de pouvoir que je n'avais jamais développé : l'intégrité. Une personne sur laquelle on pouvait compter et en qui on pouvait avoir confiance. Une personne qui était patiente et qui faisait toujours de son mieux. J'ai vu une personne qui connaissait vraiment les pièges et la faiblesse inhérente à la malhonnêteté et qui était devenue trop sage pour même l'envisager - mon opposé, en effet.

J'ai étudié cet être humain pendant quelques heures et j'ai imaginé à quel point ma vie serait différente si j'essayais de lui ressembler. La clarté et la puissance de cette expérience n'étaient pas négociables. Elle m'a *forcé* à abandonner tous les mensonges et, à ma grande surprise, je me suis senti libéré. Pour la première fois de ma vie, je savais ce que j'avais à faire.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je devais le faire : Arrêter de courir, *accepter la responsabilité de mes choix* et grandir. C'est à ce moment-là que je me suis engagé à atteindre cet objectif.

J'aimerais pouvoir dire que cette expérience intense a déclenché une transformation du jour au lendemain, mais ce n'est pas le cas. J'ai arrêté de fumer de l'herbe pendant quelques semaines, je me suis senti mal à l'aise avec mes amis, puis j'ai repris mon ancienne identité et mes anciennes habitudes. Je n'ai pas revu l'objectif jusqu'en 1985 lorsque, à l'âge de 15 ans, j'ai été condamné à une peine d'un à six ans derrière les barreaux. Heureusement, je n'ai eu à purger que neuf mois, mais c'était assez long. J'ai eu tout le temps de réfléchir et d'accepter enfin la *pleine* responsabilité de mes choix et de leurs conséquences. C'est à ce moment-là que ma trajectoire s'est définitivement améliorée.

J'ai été libéré de prison environ une semaine avant mon 16e anniversaire (<sup>th</sup>) et, au cours des années suivantes, j'ai lentement progressé vers le développement des traits de caractère que j'avais imaginés à l'âge de 14 ans. Le premier jour, j'ai commencé par arrêter l'herbe, ne plus voler et ne plus brutaliser. Ensuite, j'ai fait de l'exercice régulièrement, j'ai mangé sainement et j'ai appris les bienfaits de l'honnêteté sur la confiance en soi. À l'âge de 19 ans, j'avais fait beaucoup de

---

---

xiv Introduction - Qualité de vie  
progrès. J'étais définitivement une meilleure personne - tant  
que je n'étais pas ivre.

De 16 à 21 ans, je buvais essentiellement le week-end, et tant  
que je ne buvais pas trop, tout allait bien.

notes : \_\_\_\_\_

Malheureusement, lorsque *je* buvais trop, les vestiges de mon "ancien moi" réapparaissaient en force. J'ai notamment pénétré par effraction dans une pizzeria fermée pour me faire à manger (gêné au plus haut point, je suis allé voir la police et me suis rendu le lendemain) ; je me suis tenu dans un lotissement de banlieue et j'ai chargé puis déchargé à plusieurs reprises un revolver 38 dans le sol (ce fiasco a fait l'objet d'un article dans le journal local) ; j'ai donné des coups de pied dans les vitres arrière des agents qui m'arrêtaient, je me suis battu, j'ai crié, je me suis ridiculisé ; et j'ai accumulé plus d'infractions au code de la route que la plupart des *familles* n'en commettent au cours d'une vie.

Malgré les progrès que j'avais réalisés, ma consommation d'alcool menaçait de détruire ma vie en un instant. Cette prise de conscience m'a conduit à "arrêter de boire" à plusieurs reprises,<sup>1</sup> mais ce n'est que le 28 mars 1991 (trois jours après ma quatrième conduite en état d'ivresse) que j'ai réussi à m'arrêter pour de bon. *Enfin*, j'avais conquis mon idiot intérieur et tout irait bien !...Non, pas exactement.

Pour une raison ou une autre, j'ai pensé que la sobriété mettrait fin à ma souffrance une fois pour toutes. Je me trompais. Oui, elle a mis fin à la souffrance associée au fait d'être ivre, de faire des bêtises et d'en payer le prix, mais la sobriété m'a apporté un nouveau défi. Je n'avais pas encore développé la capacité de faire face à l'alcoolisme non médicamenteux.

---

<sup>1</sup> Une fois que j'ai pleinement accepté que l'alcool était l'ennemi de tout ce que j'espérais réaliser, j'ai attaqué sans pitié toutes les pensées et

impulsions qui me poussaient encore à en consommer. Heureusement, je n'ai jamais accepté le diagnostic de "maladie" que l'on m'avait donné (je n'ai jamais accepté d'être un alcoolique "impuissant"), et cela m'a aidé à reconnecter mes pensées habituelles autour de l'alcool. Au bout de six mois d'abstinence, mon esprit était beaucoup plus fort. Au bout d'un an, l'abstinence était sans effort. Si vous êtes intéressé, j'ai fourni plus de détails sur [HowToStopDrinking.org](http://HowToStopDrinking.org).

réalité. Pendant plus de la moitié de ma vie, j'ai consommé des drogues et de l'alcool pour éviter les pensées et les émotions désagréables. Mon cerveau s'est développé depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte avec cette béquille, et maintenant cette béquille n'existait plus. Mon comportement extérieur était ce qu'il devait être (pas de tricherie, pas de vol, pas de drogue, pas d'alcool, etc.), mais l'intensité de mes réactions au monde extérieur était devenue presque intolérable. Je me torturais avec des perspectives négatives. J'exagérais l'importance des choses que je considérais comme "mauvaises" et je m'aveuglais sur tout ce qui était bon. En bref, mon idiot intérieur était bien vivant. Il avait encore du pouvoir et l'utilisait pour créer des états dangereux de désespoir et de dépression. Cela a duré six ans, jusqu'à ce que je comprenne *enfin* que "lui" n'était pas "moi".

La petite partie de mon identité qui a créé la dépression n'est pas différente de celle qui a créé le désir de fumer de l'herbe tous les jours. Il n'était pas différent de celui qui m'avait poussé à boire. Il n'était pas différent des autres éléments qui justifiaient le mensonge, le vol, la tricherie, etc. Chacun de ces éléments n'était qu'un morceau d'identité - un circuit dans mon cerveau - que je nourrissais avec de fausses croyances et associations. J'ai réussi à éliminer et à remplacer les autres éléments malsains ; alors pourquoi m'a-t-il fallu une demi-décennie avant de comprendre que je pouvais faire la même chose avec l'élément à l'origine de la dépression ? La réponse se trouve dans le recul : J'avais reconnu les premiers éléments comme mon ennemi parce qu'ils m'inspiraient des comportements qui nuisaient à ce que je voulais être. Ils ont créé un conflit immédiat, ce qui m'a permis de choisir un camp. Mais la dépression était différente. Elle était enracinée dans une partie de mon identité *acceptée*.

Elle était si fermement intégrée à la personne que je *pensais* être que je n'aurais jamais pu l'accepter.



Je n'ai même pas pensé à la remettre en question, malgré son impact clairement destructeur sur ma vie.<sup>2</sup>

Cette leçon a été la plus profonde que j'ai vécue au cours des 53 années que j'ai passées sur cette planète. Elle m'a amené à découvrir ce que je crois fermement être le travail le plus important que nous ayons à accomplir : se prémunir contre les "morceaux" d'identité (pensées, impulsions et comportements acceptés) qui retournent notre propre énergie contre nous, et les éliminer. Ce faisant, nous libérons une énorme quantité d'énergie pour notre deuxième tâche la plus importante : développer et renforcer les éléments d'identité qui nous donnent du pouvoir et améliorent la qualité de notre vie, quelles que soient les circonstances. En me consacrant à ces deux tâches, j'ai fait plus de progrès au cours de l'année qui a suivi que je n'en avais fait à aucun autre moment de ma vie. Mieux encore, des décennies plus tard, ces progrès se poursuivent.

J'espère que les courts passages de ce livre vous aideront à *faire l'expérience de la vérité* suivante : L'abstinence sans faille de pensées, d'impulsions et de comportements destructeurs et la fidélité sans faille à des pensées, des impulsions et des comportements constructifs sont *toutes deux* réalisables. Ce sont les

---

<sup>2</sup> J'étais un enfant incontrôlable, ce qui m'a valu de nombreux psychologues, tests psychologiques et interventions *avant* mon 15<sup>e</sup> anniversaire (<sup>th</sup>). Je me souviens encore de la première fois qu'un "expert" m'a diagnostiqué un trouble déficitaire de l'attention. Je me souviens d'avoir interprété le diagnostic comme s'il disait : "Son mauvais comportement n'est pas de sa faute". J'aimais bien ce son. Lorsque, plus tard, on m'a diagnostiqué comme

étant "névrosé", j'ai encore plus apprécié. Mais lorsqu'on m'a diagnostiqué un "déséquilibre chimique", je l'ai complètement accepté. J'étais désormais folle à lier ! Mes sautes d'humeur intenses n'avaient rien à voir avec mes choix de vie ou la façon dont je m'interprétais moi-même et le monde ; non, mes problèmes étaient causés par mon "trouble maniaco-dépressif". J'étais bipolaire ! Malheureusement, j'ai pris ce "morceau d'identité" très jeune et je ne l'ai jamais remis en question. Je suis très reconnaissante de l'avoir enfin vu et surmonté, et je suis encore plus reconnaissante que (à partir de 2023) il y ait maintenant un recul scientifique significatif contre le diagnostic de déséquilibre chimique.

Les résultats sont le résultat inévitable d'un suivi attentif et d'un recâblage délibéré de l'esprit. Et bien que le processus de recâblage *lui-même* demande un peu d'effort et de patience, les bénéfices durent toute la vie.

**REMARQUE :** Les idées principales de ce livre sont abordées à de nombreuses reprises sous des formes légèrement différentes. Par exemple, l'ego, l'esprit automatique, les circuits mentaux, les programmes, l'idiot intérieur et même les "morceaux d'identité" font tous référence à la même chose. Les différents termes et analogies offrent des chemins alternatifs vers la même idée principale : "vous" n'êtes rien de tout cela. Vous êtes la conscience qui peut se distancer des pensées nuisibles et de l'identité acquise, les observer toutes les deux, et faire des changements (petits et grands) qui transforment votre vie pour le mieux.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# CHAPITRE 1

## Machines mentales

(1)

Avez-vous déjà remarqué que la plupart de vos activités mentales et physiques sont complètement automatisées ? C'est vrai. Votre formidable cerveau crée constamment des circuits mentaux qui réduisent la nécessité de *penser*.

Lorsqu'il s'agit d'activités physiques, nous comprenons ce processus comme "apprendre à faire" quelque chose. Prenons l'exemple du vélo. Si vous avez l'intention d'acquérir cette compétence, il va vous falloir beaucoup de concentration, de réflexion et d'effort au début. Mais ensuite, comme par magie, la réflexion s'arrête, le vacillement s'arrête, la chute s'arrête, et tout à coup, vous y arrivez. À partir de ce moment-là, rester debout et garder le contrôle devient pratiquement effort. Mais comment cela s'est-il produit ? Sans vous en rendre compte, vous avez aidé votre cerveau à développer de nouvelles connexions physiques qui n'existaient pas auparavant. Ces nouveaux circuits mentaux font maintenant ce pour quoi ils ont été programmés afin que vous puissiez concentrer votre esprit conscient sur d'autres choses.

notes :

---

---

---

D'accord, c'est le cas pour les activités physiques, mais qu'en est-il des activités purement mentales ? Qu'en est-il de la voix intérieure qui réagit à un titre d'actualité, à un message sur les médias sociaux, à des douleurs ou à la mort d'un être cher ? Qu'en est-il des mauvaises habitudes mentales, des récits intérieurs courants et des impulsions qui conduisent inévitablement à une souffrance inutile ? Malheureusement, votre cerveau automatise également ces choses. Et une fois que le circuit malsain est établi (tout comme la conduite d'un vélo), il va contourner sans effort votre esprit conscient et vous emmener faire un tour. Mais il y a une différence très importante.

*Contrairement à la bicyclette*, vous n'avez jamais choisi consciemment de créer la plupart des circuits qui influencent vos pensées, vos sentiments, vos impulsions et vos comportements quotidiens. Au contraire, vous les avez créés *inconsciemment*, lorsque vous étiez jeune, avant d'avoir la maturité et la sagesse nécessaires pour en évaluer la valeur. Et maintenant, ces circuits continuent à faire ce pour quoi ils ont été conçus, qu'il s'agisse ou non d'une bonne idée.

C'est un fait de la biologie humaine : Nous sommes nés avec un cerveau qui automatise tout, y compris les activités mentales malsaines. Mais la bonne nouvelle, c'est que nous pouvons apprendre à notre cerveau à reconnaître et à désinstaller ses circuits malsains ; nous pouvons les remplacer par les circuits de notre choix. Il s'agit là de l'un des plus grands pouvoirs que possèdent les êtres humains. Les scientifiques appellent cela la neuroplasticité autodirigée ; moi, j'appelle cela *choisir* de recâbler son cerveau.

notes : \_\_\_\_\_



l'esprit. Quel que soit le nom que vous lui donnez, découvrez et renforcez votre capacité à le faire. Cela améliorera votre vie d'une manière que vous pouvez difficilement imaginer.

(2)

Nos programmes mentaux expriment la personnalité et le niveau de conscience qui les ont créés.

(3)

Vous avez un travail très important à accomplir dans cette vie : Reconnaître que c'est *VOUS qui* êtes le programmeur, et non les programmes. C'est vous qui pouvez identifier les circuits indésirables dans votre cerveau et, par un effort conscient et délibéré, les affaiblir et les remplacer.

(4)

La transformation délibérée commence par l'imagination de la personne que nous *voulons* être. En visualisant les traits souhaités de notre futur moi, nous créons une carte dans notre esprit, une carte qui illustre notre chemin et la distance qu'il nous reste à parcourir. Soudain, les habitudes qui entravent notre progression deviennent évidentes. Elles s'opposent à la vision que nous avons créée et obligent l'esprit à choisir : Abandonner la vision ou continuer à éliminer les mauvaises habitudes qui lui barrent la route. Si vous avez du mal à imaginer qui vous voulez être, commencez par imaginer qui

vous ne voulez pas être. Cela révélera également les habitudes à éliminer.

notes : \_\_\_\_\_

(5)

Mes étapes typiques d'un recâblage intentionnel :

**Étape 1** : Je remarque soudainement une habitude mentale et/ou physique que je devrais changer. (Avant ce moment, je n'étais pas conscient du problème).

**Étape 2** : Je m'engage finalement à changer et j'entame le processus en remettant systématiquement en question l'habitude de pensée ou le comportement indésirable et en adoptant systématiquement une habitude plus souhaitable.

**Étape 3** : Je gagne parfois, je perds parfois, mais la lutte me donne de la force. J'acquiers des connaissances qui m'aident à continuer à m'améliorer.

**Étape 4** : Ma trajectoire se stabilise ; les victoires deviennent plus fréquentes.

**Stade 5** : L'abstinence ou l'adhésion (en fonction de l'objectif) devient de plus en plus "automatique".

**Étape 6** : De la même manière que j'ai soudainement remarqué qu'il y avait quelque chose que je devais changer, je remarque soudainement que j'*ai* changé. J'ai intégré la nouvelle habitude dans mon identité, et les nouveaux "circuits" établis dans mon esprit se chargent du reste.

notes : \_\_\_\_\_

## LES PÉCHÉS, LES PÉCHEURS ET LA SOUFFRANCE

(6)

Le mot "péché" évoque l'image d'un crime, d'un acte qui doit être puni. Et si cette image était erronée ? Et si le *péché était* mieux compris comme une "erreur" ? Et si, en utilisant le mot "*erreur*", nous obtenions une perspective plus utile ? Prenons l'exemple des sept péchés capitaux : l'orgueil, la luxure, l'avidité, la gourmandise, la paresse, l'envie, la colère. Ce sont des erreurs parce qu'elles conduisent à souffrir, non pas dans l'au-delà, mais ici et maintenant. La souffrance n'est pas une punition ; c'est simplement une conséquence inévitable de *l'erreur* que nous avons embrassée. Et si nous acceptons cette perspective, nous pourrions découvrir d'autres erreurs : la peur, la haine et le jugement viennent immédiatement à l'esprit.

(7)

Je souffrirais en péchant, donc je souffrirais en jugeant.

(8)

L'objectif est de reconnaître ce qui est, sans s'empoisonner avec des jugements et d'autres formes d'énergie négative.

(9)

Il est possible d'expliquer qu'une personne ment, triche, vole ou manipule (ou pire), sans nourrir en soi quelque chose de

malsain. Il est possible de reconnaître la réalité de ce qu'ils font, et de reconnaître que cela constitue une violation des droits de l'homme.

notes : \_\_\_\_\_

Il ne faut pas se laisser aller à des comportements inacceptables, sans pour autant se remplir d'indignation moralisatrice. Face à des personnes malhonnêtes et dangereuses, le discernement et l'autodéfense sont toujours nécessaires, mais la célébration d'une supériorité présumée ne l'est pas.

(10)

Le suprémacisme est motivé par un désir humain commun et pernicieux : acquérir un statut et le "droit" de rabaisser ou de dominer les autres. Ironiquement, il n'est pas rare que les suprémacistes accusent faussement les autres de "suprémacisme" afin de signaler et d'assouvir leur propre désir de suprématie.

(11)

Chacun entre dans ce monde avec des erreurs différentes à surmonter. Défendez-vous contre la "lie de l'humanité", mais ne perdez pas de temps à réfléchir à son infériorité morale. *Surtout* lorsque vous voyez chez eux des traits de caractère qui, de votre vivant, ont existé chez vous.

(12)

Il ne m'appartient pas de juger les autres. Il ne m'appartient pas de convaincre les autres *de ne pas* me juger. En revanche, il m'appartient de me juger moi-même honnêtement et de corriger mes erreurs lorsque je les trouve. C'est à cela que je dois m'attacher.

notes : \_\_\_\_\_

(13)

Et si les personnes et les circonstances extrêmement ennuyeuses avaient une raison d'être ? Et si ce but était de vous enseigner les avantages qu'il y a à devenir moins facilement ennuyé ?

(14)

Certaines émotions déprécient la qualité de votre vie. Aggravation, haine, dépression, peur, etc. Ces émotions ont un coût élevé, et il vous est proposé de payer ce coût au quotidien. Si vous recherchez plus de paix et de bonheur, vous devez apprendre à rejeter l'offre. Et si vous n'êtes pas en mesure de répondre par un non ferme, vous devez insister pour négocier une réduction. Posez-vous la question suivante : "Comment pourrais-je envisager cette situation de manière à ce que mon coût soit inférieur de 20 % ? Comment pourrais-je envisager cette situation de manière à réduire mon coût de moitié ? Puis-je trouver une perspective qui n'engendre aucun coût ?" Et si vous ne parvenez pas à réduire l'intensité initiale de l'émotion, réduisez vos coûts en limitant sa durée. "Combien de temps dois-je accepter cet état d'esprit ? Cinq minutes de plus ? Cinq heures de plus ? Cinq jours de plus ? Cinq semaines de plus ? Cinq années de plus ? Dois-je embrasser et nourrir cet état malsain jusqu'à ma mort, ou dois-je trouver une meilleure solution ?"



notes : \_\_\_\_\_

## TROUVER L'ÉPANOUISSEMENT

(15)

Il vaut mieux être moqué pour avoir essayé que d'être accepté pour ne pas avoir essayé.

(16)

Les voies saines et malsaines de l'épanouissement :

Sain : établir la maîtrise de soi.

Malsain : chercher à contrôler les autres.

Sain : l'objectif principal est de devenir meilleur que ce que l'on est.

Malsain : l'accent est mis sur le fait d'être perçu comme "meilleur que" les autres.

Sain : cultiver une habitude de gratitude.

Malsain : cultiver le ressentiment.

(17)

Nous naissons sans défense et restons vulnérables pendant de nombreuses années. Il est donc compréhensible que les enfants prennent l'habitude de rechercher l'approbation. Mais les habitudes d'un enfant ne sont pas suffisantes pour répondre aux besoins d'un adulte en bonne santé. Les adultes doivent mûrir au-delà de la peur du rejet. Ils doivent renoncer au besoin d'être constamment rassuré et encouragé, tout en renforçant leur capacité à supporter le contraire.

(18)

Une personne psychologiquement saine ne se laisse pas facilement manipuler par les louanges ou les insultes.

notes : \_\_\_\_\_

(19)

Que vous soyez en forme ou gros, fort ou faible, noir ou blanc, grand ou petit, vous serez jugé. Les vêtements que vous choisissez, la musique que vous aimez, les personnes que vous respectez, les choses auxquelles vous croyez ou ne croyez pas - tout cela vous vaudra des moqueries ou des louanges, selon le spectateur. C'est pourquoi la recherche de l'approbation est un jeu stupide. Apprenez à reconnaître et à éliminer vos erreurs ("connais-toi toi-même"), et ceux qui vous jugent auront un effet de plus en plus insignifiant sur votre tranquillité d'esprit.

(20)

Si vous croyez vraiment en ce que vous faites, le ridicule des autres n'est pas une raison pour arrêter. De même, si vous méprisez ce que vous ce que vous faites, l'encouragement des autres est une très mauvaise raison de continuer.

(21)

Laissez-les avoir une moins bonne opinion de vous. Et pendant que vous y êtes, ne perdez pas votre temps à penser moins bien d'eux ; vous ne feriez que vous empoisonner avec de l'énergie négative. En outre, il est stupide de s'attendre à ce que les autres vous voient comme vous souhaitez être vu. Même si vous pouviez les forcer, vous ne le devriez pas, vous n'en avez pas le droit. Laissez-les donc avoir une moins bonne opinion de vous. Ne perdez pas votre temps à penser moins d'eux et, pour aller plus loin, laissez-les penser plus d'eux-mêmes pour n'importe quelle raison ridicule qu'ils choisissent. Dans la mesure où ils ont besoin de se sentir supérieurs, ils révèlent leur souffrance, pas leur supériorité. Ne prétendez pas le contraire.

notes : \_\_\_\_\_

(22)

Vous voulez progresser et vous sentir autonome ? Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez contrôler. Vous voulez stagner et vous sentir impuissant ? Concentrez-vous sur les choses qui ne le sont pas.

(23)

Identifiez et éliminez les pensées, les sentiments et les comportements qui vous affaiblissent. Identifiez et cultivez les pensées, les sentiments et les comportements qui vous renforcent. Voilà de quoi vous occuper toute une vie.

(24)

Nous sommes nés avec un système immunitaire qui protège notre corps des agents pathogènes. Malheureusement, nous ne sommes *pas* nés avec un système immunitaire psychologique. Si nous voulons nous protéger des pensées pathogènes, nous devons développer nous-mêmes une immunité psychologique.

(25)

Nous nous améliorons dans ce que nous pratiquons, pour le meilleur ou pour le pire.

(26)

Si nous choisissons d'embrasser la laideur, nous augmentons notre capacité à l'embrasser à nouveau. Si nous choisissons de rejeter la laideur, nous augmentons notre capacité à la rejeter à

nouveau. L'un ou l'autre choix augmente notre capacité ; il s'agit simplement de décider quelle capacité nous préférons renforcer.

notes : \_\_\_\_\_

(27)

Qu'est-ce qui nous comblera le plus dans cette vie ? Peut-être ne le savons-nous pas, mais nous pouvons probablement deviner ce qui ne nous comblera pas. Notre plus grande satisfaction ne viendra pas de la colère, du ressentiment ou de la jalousie. Il ne viendra pas de l'avidité, de la luxure ou de la vengeance. Il ne viendra certainement pas de la peur, de l'insécurité ou de la dépression. Alors, à défaut d'autre chose, peut-être devrions-nous cesser de pratiquer ces états d'âme. En leur absence, nous trouverons probablement quelque chose de mieux.

(28)

Développez des traits de caractère que vous pourrez améliorer tout au long de votre vie : patience, honnêteté, compassion, humilité, gratitude, détermination, intrépidité, maîtrise de soi, responsabilité personnelle... Vous ne manquerez jamais de travail ni de récompenses.

(29)

Malheureusement, la plupart d'entre nous réagissent de manière excessive lorsqu'ils sont confrontés à des inconvénients mineurs, à des désaccords ou à un rejet. C'est stupide. Avec un peu d'effort, nous pouvons replacer les choses dans une perspective plus saine et améliorer considérablement notre expérience. Pourquoi ne pas développer cette compétence ? Elle



est extrêmement précieuse, surtout lorsqu'il s'agit de relever des défis beaucoup plus importants.

(30)

La transformation bénéfique peut se produire naturellement au fil du temps ou être le fruit d'un choix et d'un effort délibérés. Le choix délibéré

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

est plus fiable et offre des avantages étonnants qui durent toute la vie.

(31)

L'élimination d'une *seule* habitude autodestructrice (comme la consommation compulsive d'alcool, d'aliments, d'achats, de jeux d'argent, de jugements, d'inquiétudes, de plaintes, etc.) aura un impact positif énorme sur la qualité de votre vie.

(32)

"Soyez le changement que vous aimeriez voir dans le monde" est un excellent conseil, mais évitez d'en faire une question d'ego malsain. Ne vous servez pas de vos progrès comme d'une excuse pour déshumaniser "les autres" qui ne peuvent ou ne veulent pas changer (cela gâche tout.) Au lieu de cela, continuez à vous efforcer de devenir un être humain plus sain, contribuez à ce que vous vous sentez appelé à faire, et essayez de laisser les gens et les choses que vous touchez un peu mieux qu'elles n'étaient. C'est tout ce que l'on peut attendre et, en toute honnêteté, c'est une sacrée réussite.

(33)

Certaines personnes très performantes semblent obsédées par l'idée de faire en sorte que les autres se sentent moins bien qu'elles, alors que d'autres ne manifestent aucun désir de ce

---

---

xii Introduction - Qualité de vie  
type. Cela illustre l'importance des objectifs principaux. Êtes-vous principalement motivé à donner le meilleur de vous-même et éventuellement inspirer les autres dans ce processus, ou êtes-vous principalement motivé à intimider les autres et prouver que vous êtes meilleur qu'eux ?

notes : \_\_\_\_\_

Je crois que le premier exige de la confiance en soi, tandis que le second est motivé par l'insécurité.

## **EXPÉRIENCES PERSONNELLES, RÊVES, MÉDITATIONS**

(34)

En méditant hier soir, j'ai remonté le temps jusqu'en 1981. L'album "Moving Pictures" de Rush n'était sorti que depuis quelques semaines, et je me tenais dans le salon de notre appartement de deux chambres avec mon propre exemplaire. J'avais 11 ans et j'étais impatient d'écouter l'album en entier, encore une fois. Alors, comme je l'avais déjà fait une douzaine de fois auparavant, j'ai soigneusement retiré l'album de sa pochette, je l'ai posé sur la platine, j'ai fait tomber l'aiguille et j'ai monté le son. C'est le bonheur instantané.

*Tom Sawyer, Limelight, Red Barchetta, YYZ, The Camera Eye* : chaque chanson suscitait des sentiments extraordinaires chez l'enfant de 11 ans. Rush était au sommet du monde, et le membre auquel je m'identifiais le plus (le batteur et parolier Neil Peart) était dans la fleur de l'âge. Neil avait 28 ans, il parcourait le monde et vivait son rêve. J'ai gardé la vision de ce moment et de ses sentiments euphoriques pendant quelques minutes. Puis, en changeant simplement mon attention, j'ai

xii Introduction - Qualité de vie  
quitté le passé et je suis revenu au moment présent... En un  
instant, 40 ans se sont écoulés..."

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

et mon héros de 28 ans, Neil, avait atteint l'âge de 67 ans et était décédé.

J'en ai tiré deux réflexions : 1. Notre vie physique, que nous vivions jusqu'à 9 ou 99 ans, est courte. Notre voyage se terminera en un clin d'œil. 2. La joie illimitée et l'énergie enthousiaste de notre jeunesse sont toujours à notre disposition. Il nous suffit de nous donner la permission d'en faire à nouveau l'expérience, peut-être en écoutant une vieille chanson, en nous souvenant d'un vieil ami, ou simplement en reconnaissant le don profond et l'opportunité contenus dans chaque respiration.

(35)

J'ai lutté contre de graves épisodes de dépression pendant plus de dix ans et, comme beaucoup de personnes déprimées, je considérais que c'était une chose avec laquelle je devais vivre. Puis, après beaucoup de souffrance inutile, j'ai finalement compris ce qui se passait. J'ai réalisé que je me faisais du mal à moi-même, qu'une partie dysfonctionnelle de ma personnalité *voulait* en fait être déprimée. Elle appréciait la certitude de ses perspectives désespérées et se nourrissait d'énergie négative. Lorsque cela est devenu clair (qu'un circuit sans valeur dans ma tête essayait activement de créer et d'entretenir la dépression), j'ai pu l'isoler et l'attaquer. À partir de ce moment-là, il m'a été progressivement plus facile de reconnaître sa voix. Il m'est devenu plus facile de dire, en substance, "Je ne m'infligerai plus

---

---

xiv            Introduction - Qualité de vie  
cela. Fuck off." Il ne s'agissait pas d'ignorer les défis difficiles ; il  
s'agissait de choisir des façons moins dramatiques et plus saines  
de réagir.

notes : \_\_\_\_\_

(36)

Je refuse de m'engager dans un comportement de recherche d'approbation ; ce n'est pas honnête et ce n'est pas moi. Si quelqu'un veut avoir une moins bonne opinion de moi pour cela (bien que je ne lui aie rien fait de mal et que je n'aie même pas projeté une mauvaise pensée dans sa direction générale), il a parfaitement le droit de le faire. En fait, je préfère cela à l'idée qu'ils m'apprécient pour avoir prétendu être ce que je ne suis pas.

(37)

J'étais un drogué, un menteur et un voleur. J'étais un alcoolique dangereux, un tricheur et un tyran. J'ai blessé des gens. J'aimerais que ce ne soit pas vrai, mais c'est le cas. Puis, j'ai cessé d'ignorer ma conscience et, au fil du temps, je suis devenu une personne différente. À l'âge de 16 ans, j'avais fait beaucoup de progrès. À 21 ans, je n'étais plus rien de tout cela. L'idée de m'affaiblir avec des drogues ou de l'alcool me dégoûtait. L'idée de mentir, de tricher ou de voler me dégoûtait. L'idée d'intimider quelqu'un (essayer de faire en sorte qu'une personne se sente inférieure) me dégoûtait. En apprenant à identifier ces pensées comme étant l'ennemi, j'ai pu détruire leur influence. Je crois que tout le monde peut faire de même. J'espère pouvoir vous aider d'une manière ou d'une autre.



notes : \_\_\_\_\_

## COMMENT

(38)

Lorsqu'une tâche (petite ou grande) demande plus d'effort que prévu, il est facile de réagir par l'impatience et l'exaspération. Mais cette réaction a-t-elle une quelconque valeur ? Vous aide-t-elle d'une manière ou d'une autre ? Bien sûr que non. Si vous avez du mal à faire quelque chose, il n'y a qu'*une seule chose* sur laquelle vous devez vous concentrer, une seule question que vous devez poser : **"Quelle est la prochaine étape ?"** Continuez à poser cette question et à y répondre et vous finirez la tâche sans souffrance inutile et sans gaspillage d'énergie. Même si vous décidez que la prochaine étape est d'arrêter temporairement (ou définitivement) d'essayer, le même principe s'applique. Cette simple question, "Quelle est la prochaine étape ?", remplit l'espace qui pourrait autrement se remplir d'impatience et d'aggravation. Elle détourne l'esprit de l'idiotie et le ramène à une utilisation productive de l'énergie.

(39)

"Fais et observe". C'est l'histoire d'une phrase que j'ai programmée dans mon esprit en 2014 (avant d'en arriver à "Quelle est la prochaine étape ?"). (Son but était de m'aider à gérer une plateforme de minage de crypto-monnaies à quatre GPU qui n'arrêtait pas de planter.

Lorsque j'ai commencé le projet, je pensais qu'il ne me faudrait que deux ou trois heures pour construire l'engin et le faire fonctionner. Six heures plus tard, alors que j'essayais toujours de le faire fonctionner, j'ai remarqué deux

notes : \_\_\_\_\_

des points de stress *intenses*. *Tout* d'abord, je ressentais du stress avant de tester chaque nouveau "correctif" (parce que je voulais désespérément que le correctif fonctionne), et ensuite, je ressentais du stress à chaque fois que le *correctif* échouait.

Ce schéma répétitif de stress ne m'aidait en rien. Pire, il me privait de l'énergie et de la concentration dont j'avais besoin pour résoudre le problème. Heureusement, l'idée de "laisser tomber le résultat" m'est venue à l'esprit et s'est présentée sous la forme d'une affirmation : "Fais et observe".

En gros, "faire et observer" signifiait que je pouvais agir avec intention, mais que tout ce qui se passait au-delà était hors de mon contrôle. Faire, observer, évaluer ce qui *est*, puis passer à l'étape suivante. C'est peut-être ce que les gourous veulent dire lorsqu'ils disent "Accepter ce qui est". *L'acceptation*, dans ce contexte, ne signifie pas "ne rien faire". Cela signifie "ne vous empoisonnez pas avec du stress en décidant quoi faire", et certainement "ne vous empoisonnez pas avec du stress lorsque votre tentative de solution ne fonctionne pas". Si vous êtes déterminé à faire quelque chose, "faites et observez" jusqu'à ce que vous *observiez* le résultat que vous vous êtes fixé, ou jusqu'à ce que vous décidiez de passer à autre chose.<sup>3</sup>

(40)

Ne demandez pas si votre réponse est justifiée ; les humains peuvent justifier presque tout. Ne demandez pas si votre réponse est normale ; dans un monde devenu fou, la normalité n'est pas une norme acceptable.

<sup>3</sup> Pour ceux qui se posent la question : l'un des quatre GPU était défectueux. Ce n'est que lorsque j'ai décidé de faire tourner la machine avec différentes configurations de cartes que j'ai trouvé la solution. Mon "projet de deux à trois heures" m'a finalement pris 13 heures au total, mais j'y suis parvenu. À partir de ce jour, les difficultés n'ont plus eu d'importance. L'engin fonctionnait et rapportait de l'argent ; mission accomplie.

Au lieu de cela, posez-vous simplement la question : Cette réponse est-elle utile ? Si la réponse est négative, concentrez-vous moins sur ce qui a provoqué la réponse et davantage sur la façon dont vous pouvez l'améliorer.

## **OBSERVATIONS GÉNÉRALES**

(41)

Soit vous faites le travail, soit vous ne le faites pas. Si vous le faites, vous plaindre du processus ne fait que drainer de l'énergie qui pourrait être utilisée à meilleur escient. Si vous ne le faites pas, vous n'avez aucune raison de vous plaindre.

(42)

La grandeur se présente sous toutes les formes et tailles, de toutes les couleurs, de tous les âges et de tous les milieux. Elle ne discrimine que ceux qui s'attendent à ce qu'elle soit donnée plutôt que gagnée.

(43)

Lorsqu'il s'agit de faire face à des problèmes, les gens choisissent généralement entre trois options. Les voici, de la meilleure à la pire :

Option 1 : Ils cherchent sans relâche des moyens d'améliorer ou de résoudre leurs problèmes. Ils commencent par examiner comment ils peuvent causer ou aggraver les problèmes, et ils corrigent ces erreurs.

notes : \_\_\_\_\_

Option 2 : Ils font comme si leurs problèmes n'existaient pas. Ils espèrent que leurs problèmes disparaîtront sans qu'il soit nécessaire de changer de comportement.

Option 3 : ils exploitent la capacité de chaque problème à attirer l'attention, à diminuer les attentes ou à obtenir une "aide" perpétuelle de la part des autres. Ils convertissent effectivement leurs problèmes en un actif, une forme de monnaie qu'ils utilisent pour acquérir ce qu'ils veulent.

Ceux qui s'efforcent de résoudre leurs problèmes deviennent inévitablement plus forts, plus indépendants et prennent l'habitude de ne pas causer de problèmes à eux-mêmes et aux autres. Ceux qui espèrent que ~~leurs problèmes disparaîtront~~ sans effort auront parfois de la chance, mais il est probable que leurs mauvais problèmes finiront par s'aggraver. Enfin, ceux qui choisissent de transformer leurs problèmes en atouts s'affaiblissent, perdent leur indépendance et prennent l'habitude de causer sans cesse de nouveaux problèmes à eux-mêmes et aux autres. La distance entre la vie qu'ils auraient pu avoir et celle qu'ils finissent par avoir est énorme. Ils en paient le prix fort.



notes : \_\_\_\_\_

## SPIRITUEL

(44)

Lorsque j'ai cessé d'adopter des pensées et des énergies négatives, j'ai progressivement acquis la capacité d'explorer les idées spirituelles et de m'y rattacher. (Le sens et le but, la perte de la peur, le sentiment d'être connecté à quelque chose de plus grand, quelque chose d'éternel). Ce n'était pas intentionnel, c'est arrivé comme ça. Comme si la négativité et la spiritualité portaient une charge opposée. Là où l'une est fermement ancrée dans l'esprit, l'autre ne peut s'en aller.

(45)

En matière de santé, le spirituel est la forme la plus importante. Elle ouvre la voie à toutes les autres et facilite le suffering en leur absence.

(46)

Notre esprit entre dans ce monde pour surmonter des défis qui n'existent pas de l'autre côté - des défis tels que la haine, la peur, la dépression, l'insécurité et le besoin. En les surmontant, nous acquérons une force spirituelle qui nous sert ici et au-delà. Nos progrès sont la seule chose que nous pouvons emporter avec nous.

(47)

---

---

Je comprends le concept général et je n'ai aucun problème à accepter qu'en fin de compte "nous ne faisons qu'un". Je ne serai pas

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je ne suis pas du tout surpris de découvrir que, lorsque nous mourons, nous nous débarrassons de nos interprétations erronées et faisons à nouveau l'expérience de notre connexion universelle. En fait, j'espère que c'est le cas. Cependant, je ne crois pas que cela signifie que nous devrions prétendre que notre réalité physique et notre réalité postphysique sont les mêmes. Ce n'est pas le cas. Si c'était le cas, nous n'aurions aucune raison d'être ici.

Sur ce plan physique de l'existence, tous les êtres vivants sont sous une forme différenciée. Le lion et la gazelle sont différents. Le tueur en série et le guérisseur sont différents. L'agresseur et l'agressé sont différents. Chacun vit des expériences très différentes. Par conséquent, la plupart des gens rejettent intuitivement, et à juste titre, le gourou qui suggère que "nous sommes tous pareils ; il n'y a pas de différence". Nous nous dirigeons peut-être inévitablement vers cette fin, mais nous ne pouvons pas prétendre que nous y sommes déjà. Nous avons des leçons à apprendre au cours de ce voyage, et nos différences sont ce qui nous donne l'occasion de le faire.

(48)

Chaque défi est l'occasion de prouver sa fidélité à sa conscience. Je crois sincèrement que c'est le but de tout cela. Il s'agit moins de gagner les batailles extérieures (même s'il faut essayer) que de

---

---

gagner les batailles intérieures, d'éliminer les erreurs qui nous affaiblissent et nous séparent de notre conscience. Il s'agit plutôt de gagner les batailles intérieures, d'éliminer les erreurs qui nous affaiblissent et nous séparent de notre moi supérieur. Dans la mesure où nous progressons dans cette voie, nous gagnons.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(49)

Il est intéressant d'imaginer que nous choisissons les circonstances dans lesquelles nous naissons. En réfléchissant à ce concept spirituel, j'ai tenté de concilier la différence entre les personnes qui souffèrent à la suite de mauvais choix de vie qu'elles refusent de corriger, et celles qui souffèrent à la suite d'événements indépendants de leur volonté. Dans le cas de ceux qui souffèrent par choix, je ne peux que supposer qu'ils sont entrés dans cette vie en pensant surmonter les défis qu'ils ont rencontrés, mais qu'ils ont peut-être sous-estimé le niveau d'engagement requis. Ce n'est pas grave, ils auront une autre chance. Pour les autres, c'est plus compliqué. Pourquoi quelqu'un choisirait-il de naître dans une situation de souffrance à laquelle il ne peut rien faire ? Par exemple, pourquoi quelqu'un choisirait-il de grandir en tant que juif dans l'Allemagne des années 1920 pour ensuite se souffrir et mourir dans les camps de concentration nazis ? Si je devais imaginer une réponse, elle serait à peu près la suivante : Ceux qui choisiraient d'endurer un tel niveau de souffrance ne le feraient que pour le bien de l'humanité, pour montrer comment la peur et la haine sont utilisées pour obtenir un pouvoir sans limite. Pour exposer les conséquences inévitables de l'acquisition d'un pouvoir sans limite par ceux qui le recherchent. Ils le feraient pour contribuer à l'évolution de la conscience humaine et pour empêcher, espérons-le, que des *milliards de personnes* soient réduites en esclavage, soumises à des expériences, affamées, contrôlées ou tuées à l'avenir.

---

---

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# CHAPITRE 2

## L'idiot intérieur

(1)

Commençons par un principe de base : quelque part dans votre tête, il y a une version malsaine de vous qui est nulle. Nous l'appellerons votre idiot intérieur. Il est pleurnichard, anxieux, facilement irritable et compulsif. Il veut blâmer, se plaindre et juger. En fin de compte, l'idiot intérieur produit des pensées, des sentiments et des comportements autodestructeurs parce qu'ils sont nécessaires à sa survie. Il se nourrit d'énergie négative et vous manipule pour que vous produisiez ses repas. Contrairement à ce que l'idiot voudrait vous faire croire, votre principale bataille n'est pas contre le monde extérieur, mais contre la tentative de l'idiot de monopoliser vos réactions.

(2)

Lorsque vous vous sentez glisser dans un état de colère intense, de peur, de dépression, de jugement ou de besoin, reconnaissez consciemment qu'une petite partie de vous *VEUT* entrer dans cet état malsain. Considérez-la comme votre idiot intérieur, et ne vous sentez pas mal ; tout le monde en a un. En identifiant l'idiot, vous commencez à limiter les dégâts qu'il peut causer.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(3)

Les mauvaises habitudes (mentales et physiques) *peuvent* être vaincues, mais beaucoup de gens n'essaient même pas parce qu'ils ont trop peur de perdre le combat. Cette peur est normale, mais inutile. Tout d'abord, si une personne n'a pas développé les circuits nécessaires pour vaincre une mauvaise habitude *avant de* tenter de l'éliminer, elle ne doit pas s'étonner si elle échoue ici ou là. C'est un phénomène courant. Deuxièmement, même la partie du processus qui consiste à "échouer" *peut être* utilisée de manière à aboutir au changement souhaité. Tout dépend de la façon dont ils traitent mentalement les événements qui se produisent avant, pendant et après le "faux pas".

Prenons l'exemple d'une mangeuse compulsive hypothétique, que nous appellerons Sally. Sally a finalement réalisé que son amour des sucreries était un problème et qu'elle *devait* modifier son comportement. Malheureusement, elle est actuellement seule à la maison avec l'idiot qui sommeille en elle, et celui-ci la pousse à manger de la crème glacée. Ce que Sally n'a pas compris, c'est ceci : Tant qu'elle ne s'identifie pas à son désir, elle peut toujours transformer un incident de consommation de glace en victoire. Tant qu'elle ne dit pas : "Et puis merde ! Je vais manger tout le gallon de cette surprise aux pépites de chocolat, au double fondant et aux biscuits, et je m'en fiche ! J'AIME LA CRÈME GLACÉE", elle peut encore affaiblir le désir compulsif. Mais comment ?

Eh bien, une fois de plus, cela *commence* par le refus d'embrasser et de s'identifier au circuit indésirable qui crée le désir.

notes : \_\_\_\_\_

Sally doit comprendre qu'elle a alimenté ce circuit malsain pendant des années ; il est encore fort. Mais elle doit aussi comprendre qu'il *ne s'agit pas d'un élément fixe* de son identité. Sally pourrait tout aussi bien être dégoûtée par l'idée de manger un litre de glace. Par exemple, si elle associait fermement le sucre de la crème glacée à un poison métabolique - si elle associait la consommation excessive de sucre à la douleur psychologique chronique de son obésité, à la souffrance causée par le diabète et aux effets incapacitants du vieillissement prématuré - son désir de se gaver de sucre (sous la forme d'un gallon de crème glacée) serait inexistant. Et, bien sûr, c'est le résultat idéal : *aucun désir* d'adopter un comportement autodestructeur.

Mais nous avons déjà établi que Sally est novice en la matière. Elle en est encore à la phase "gagner un peu, perdre un peu" pour ce qui est de surmonter son envie de goûter aux pépites de chocolat, au double fondant et à la surprise des biscuits croquants. Aujourd'hui, elle a décidé de céder *partiellement* à cette envie. Ce n'est pas idéal, mais ça va. Voici comment elle peut limiter les dégâts et même gagner du terrain :

4. *Avant de commencer*, elle établit qu'elle est maîtresse de la décision et qu'elle va attaquer/subliminer le "circuit des idiots" tout au long du ~~processus~~

5. *Pendant*, c'est exactement ce qu'elle fait. Elle maintient son mépris pour le désir indésirable. Son

dialogue intérieur pourrait ressembler à ceci : "OK, circuit, c'est parti. Mangeons un peu

notes : \_\_\_\_\_

Un peu de ce sucre congelé toxique... Wow, ça a le goût du diabète, des maladies cardiaques et du vieillissement prématuré. C'est fantastique ! Cela peut paraître idiot, mais il est infiniment plus utile de rabaisser un circuit irrationnel/autodestructeur que de l'adopter avec enthousiasme comme s'il représentait "vous", pour ensuite vous détester pour l'avoir adopté. Et je termine sur cette note :

6. *Après l'événement*, Sally doit s'assurer qu'elle ne ~~se~~ ~~convainc~~ se déteste. Il y a de fortes chances que, si elle a suivi les étapes 1 et 2, elle n'ait pas mangé plus d'un litre de glace, mais même si c'est le cas, elle doit se rendre compte que la haine de soi est une autre pulsion de l'idiot qui sommeille en elle. C'est vrai pour tout le monde. C'est normal de détester les circuits/impulsions, mais ne laissez pas l'idiot vous convaincre que vous *êtes les circuits*. Ce n'est pas le cas. Vous êtes la conscience qui peut les observer et les modifier. Et avec un effort cohérent et intelligemment dirigé, c'est exactement ce que vous ferez.

(4)

L'idiot intérieur, dans son essence, est autodestructeur. Il recherche des plaisirs temporaires et des distractions qui produisent une douleur à long terme.

(5)

Je suis convaincu que la classe dirigeante s'appuie fortement sur la culture et la manipulation de l'idiot intérieur chez le plus grand nombre possible de personnes. Cela leur permet d'exploiter les vulnérabilités des

notes : \_\_\_\_\_



système d'exploitation humain par défaut. Heureusement, dans la mesure où nous élevons notre niveau de conscience et surmontons ces vulnérabilités, nous devenons beaucoup plus difficiles à manipuler et à contrôler par la peur, la haine, la recherche d'un statut, le ressentiment, la dépression et l'évasion autodestructrice.

(6)

Ne laissez pas cet idiot conduire.

## **LE PÉCHÉ, LES PÉCHEURS ET LA SOUFFRANCE**

(7)

La luxure produit un désir insatiable. C'est un désir déguisé en plaisir. (La solution à ce suffering est de voir la convoitise pour ce qu'elle est et de reconnaître le rôle que vous jouez dans sa création. En termes simples : Vous créez la convoitise en exagérant la valeur de ce que vous désirez tout en minimisant (ou en ignorant complètement) le coût de l'adoration.

(8)

Bien qu'elle se présente comme l'ultime échappatoire et la voie du plaisir, la luxure cultive des croyances et des comportements qui ~~conduisent~~ inévitablement au suffrage. Qu'il s'agisse de nourriture, d'attention, de pouvoir, de sexe ou d'autre chose, la convoitise exagère la valeur de ces choses et, avec le temps,

asservit l'esprit. Sans contrôle, l'individu troque sa santé et son bonheur à long terme pour

notes : \_\_\_\_\_

des récompenses à court terme - des récompenses qui apportent un plaisir de plus en plus faible et des conséquences de plus en plus lourdes.

(9)

La douleur physique est l'indication la plus élémentaire que vous faites quelque chose de mal (touchez du feu, cela vous fait mal, vous vous éloignez instinctivement). (Touchez du feu, cela vous fait mal, vous vous éloignez instinctivement.) Mais pour une raison ou une autre, les gens ne comprennent jamais cela lorsqu'il s'agit de douleur psychologique. Le principe est le même : la douleur indique que vous faites quelque chose de mal (dans ce cas, vous utilisez votre esprit comme une arme contre vous-même). Mais les gens s'attachent à leur douleur psychologique. Ils semblent la chérir. Leur souffrance devient une partie de leur identité et ils ne veulent pas s'en défaire. Non seulement ils "touchent le feu" chaque fois que c'est possible, mais ils s'aspergent d'essence avant de le faire.

(10)

Ne prenez *pas* plaisir à la souffrance des autres. Si vous nourrissez cette impulsion, elle grandira et finira par se nourrir de vous.

(11)

La personnalité de la victime gravite autour de mauvais choix parce que les difficultés qui s'ensuivent lui permettent d'accéder à ce qu'elle désire consciemment ou inconsciemment : la sympathie, l'attention et l'assistance. C'est une voie autodestructrice vers le pouvoir, souvent par la culpabilité, sur les autres.

notes : \_\_\_\_\_

(12)

La sympathie, comme une drogue, ne fait que rendre les problèmes *temporairement* plus tolérables. Elle engourdit les symptômes mais laisse intacte la *cause de* la souffrance. Pire encore, elle encourage les gens à ne rien faire. Elle détourne leur attention des options qui pourraient améliorer ou même résoudre leurs problèmes. En bref, la recherche de sympathie, contrairement à la recherche de solutions, tend à prolonger le suffering et à aggraver la situation.

(13)

Certaines personnes assimilent la sympathie à l'amour, ce qui les incite de manière perverse (souvent inconsciente) à éviter de résoudre leurs problèmes.

(14)

Il y a des luttes nécessaires qui découlent du processus de croissance. Elles sont différentes des luttes inutiles qui découlent du refus de grandir.

## **TROUVER L'ÉPANOUISSEMENT**

(15)

Les trésors fondamentaux de la vie ne peuvent être empruntés, volés, troqués ou achetés. Ils sont gardés à l'intérieur et ne peuvent être gagnés qu'à l'extérieur.

notes : \_\_\_\_\_

(16)

Essayer de contrôler des choses qui sont hors de notre contrôle érodera toujours notre confiance en soi. Dans un contexte social, cela se résume souvent à vouloir que les autres nous voient d'une manière favorable. Nous préférions être considérés comme intelligents, drôles, beaux, moraux, talentueux, forts, résistants, etc. Ce que cela signifie en réalité, c'est que Nous préférions tous être considérés comme désirables d'une manière ou d'une autre. Mais cela ne dépend pas de nous.

Nous devons nous efforcer de tirer le meilleur parti de nous-mêmes et de donner le meilleur de nous-mêmes, tout en sachant que les autres nous verront et nous jugeront comme ils l'entendent. C'est leur affaire, pas la nôtre. Lorsque nous voulons que tout le monde nous voie comme nous souhaitons être vus, nous en demandons trop et nous le souffrons. C'est un problème que nous sommes les seuls à pouvoir résoudre. Pour ce faire, nous devons nous concentrer sur la *seule* chose que nous *pouvons* contrôler : notre réaction. Mais à quoi cela ressemble-t-il dans la pratique ?

La première étape est facile : nous exprimons notre gratitude lorsque les gens nous voient d'un bon œil (vous le faites probablement déjà). (Vous le faites probablement déjà.) La deuxième étape demande beaucoup plus d'effort : Nous développons notre capacité à tolérer l'opinion négative des autres, tout comme ils doivent développer leur capacité à tolérer l'opinion moins que fantastique que nous avons d'eux. Bien que la deuxième étape soit plus difficile, c'est là que l'on développe une véritable force. Elle nous oblige non seulement à

respecter les droits d'autrui (y compris le droit à la vie privée),  
mais aussi à faire preuve de tolérance à l'égard d'autrui.

notes : \_\_\_\_\_



Il nous rappelle qu'il faut éviter de définir notre valeur, haute ou basse, en fonction de leur opinion.

(17)

Si vous pouvez rester humble tout en recevant des éloges, vous avez fait la moitié du chemin. Si vous pouvez rester humble tout en recevant des insultes, félicitations, vous avez réussi !

(18)

Il est facile de ressentir de la gratitude lorsque les autres vous apprécient, mais qu'en est-il lorsqu'ils ne le font pas ? Qu'en est-il lorsqu'ils dénigrent injustement ou mentent carrément à propos de vous ou d'un groupe auquel vous vous identifiez ? Comment trouver la gratitude dans ce cas ? Certes, c'est *beaucoup plus* difficile, mais c'est encore possible si vous avez fait le travail. (1), vous pouvez être reconnaissant que la maladie qui les habite n'ait plus le pouvoir de vous provoquer. (2), vous pouvez être reconnaissant que votre tranquillité d'esprit ne dépende pas de quelque chose que vous ne pouvez tout simplement pas contrôler (ce que les autres pensent et disent). (3), vous pouvez être reconnaissant de ne pas être rempli de laideur et de souffrance comme eux.

(19)

Ont-ils menti à votre sujet ? Ont-ils déformé votre identité ? Êtes-vous furieux ? Si c'est le cas, votre tranquillité d'esprit dépend trop de la perception des autres. Il y aura toujours

notes : \_\_\_\_\_

les menteurs, et il y aura toujours ceux qui les croiront, mais les gens honnêtes et réfléchis les verront et les ignoreront tous les deux.

(20)

Si je prends une insulte personnellement, à qui cela fait-il du tort ?

(21)

La prochaine fois que vous serez provoqué dans un état de colère ou de dégoût - la prochaine fois que vous ressentirez un besoin insatiable de vilipender quelqu'un - concentrez-vous sur l'énergie qui est en vous. Observez-la attentivement ; vous vous rendrez compte qu'il s'agit d'un poison pur. Si vous avez encore des doutes, concentrez-vous à nouveau sur quelqu'un qui vous inspire de l'amour, de la gratitude ou un profond sentiment d'admiration. Quelle énergie aimeriez-vous avoir en plus grande quantité ?

(22)

Si vous n'entraînez pas votre cerveau, il se comportera comme un idiot réactionnaire. Votre première pensée/réponse aux provocations quotidiennes est rarement la meilleure, et ce n'est jamais la seule option possible. Développez de meilleures réponses et vous éliminerez une énorme quantité de suffering inutile de votre vie.

---

---

(23)

Les personnes indépendantes sont parfois considérées comme distantes, ou pire, arrogantes. C'est peut-être tout simplement parce qu'elles ont compris qu'il était absurde de se fier à l'opinion des autres pour se faire une idée d'elles-mêmes.

notes : \_\_\_\_\_

des autres. Si l'on y réfléchit bien, la recherche de l'approbation est une terrible perte de temps. Une personne moyenne peut vous aimer une seconde et vous détester la seconde d'après en se basant sur les choses les plus stupides. Si vous n'êtes pas sûr de vous, votre vie émotionnelle sera très instable.

(24)

L'arrogance est laide, même lorsqu'elle est fondée sur quelque chose de *mérité*. Elle est encore plus laide lorsqu'elle est basée sur quelque chose que la personne n'a pas eu à faire.

(25)

Si vous n'êtes pas affecté par l'opinion négative des autres, ne soyez pas surpris s'ils vous accusent d'arrogance. Ne vous attendez pas non plus à ce qu'ils reconnaissent l'ironie de la situation. (L'arrogance qui consiste à suggérer que l'opinion qu'ils ont de vous est plus importante que l'opinion que vous avez de vous-même). Lorsque vous avez affaire à des personnes de ce type, il n'y a aucune raison de les laisser s'immiscer dans votre vie. Si vous traitez les gens avec respect, il y a de fortes chances que le "problème" soit plus lié à eux qu'à vous.

(26)

Les sages s'efforcent de devenir meilleurs. Ceux qui ne sont pas sages s'efforcent de devenir "meilleurs que".

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EXPÉRIENCES PERSONNELLES, RÊVES, MÉDITATIONS

(27)

J'ai vécu une autre expérience extrêmement profonde aujourd'hui. La semaine dernière, j'ai mis mon esprit à rude épreuve avec de nombreuses choses, dont la moindre n'est pas l'effort final pour que ma mère ne prenne plus de médicaments psychotropes ou d'ISRS (ils détruisent littéralement son esprit). (J'ai décidé que la chose la plus importante que je pouvais faire pour me sentir à nouveau normale était de *ne rien faire*. J'ai donc éteint le purificateur d'air, toutes les lumières sauf deux, j'ai ouvert la porte (pour entendre les insectes) et je suis assise sur le canapé pour regarder notre mur en grès et notre cheminée. Il était 22 h 10.

Au bout de quelques minutes, j'ai commencé à ressentir une légère désorientation et une conscience inconfortable. Ce n'était pas aussi effrayant que lorsque je me suis réveillé à Cleveland et que je n'avais aucune idée de *ce que j'étais*, encore moins de *l'endroit où* je me trouvais ou de ce que je regardais, et ce n'était pas aussi grave que l'expérience comparativement troublante que j'ai vécue dans le New Hampshire lorsque je me suis réveillé et que, en regardant la télévision, j'ai eu l'impression de regarder un diagramme éclaté de sa structure moléculaire - rien de tout cela. Mais le sentiment de glisser dans un espace

---

---

mental dissocié était là, et c'était troublant. Heureusement, j'ai réussi à observer cet état (sans me démener mentalement pour retrouver mes repères), ce qui a permis à l'expérience de se présenter sous la forme d'un concept : comme s'il s'agissait d'une expérience supérieure, comme s'il s'agissait d'une expérience de la vie.

notes : \_\_\_\_\_



Cette idée m'a permis de m'écarter plus facilement du chemin et, une fois que la conscience s'est installée, l'expérience a changé du tout au tout. Cette idée m'a permis de m'écarter plus facilement du chemin et, une fois que la conscience s'est installée, l'expérience a changé du tout au tout. Je pouvais voir ou presque *sentir* mon cerveau se recâbler... se réorganiser. Comme si les dendrites se ~~déplaçaient~~ <sup>réorganisaient</sup> toutes, formant de nouvelles connexions plus saines pour percevoir et effacer les erreurs. La légère anxiété (provoquée par la désorientation initiale) avait disparu et j'étais soudain simplement présent. C'était *vraiment* incroyable.

Pendant près d'une heure et demie, j'ai simplement regardé le mur, écouté les insectes, écouté Rocko ronfler... et j'ai eu l'impression d'être nourrie ou renouvelée. Pas une seule fois je n'ai ressenti le désir de penser à quoi que ce soit que je "devais faire" ou sur quoi je "devais prendre une décision". Quelqu'un aurait pu me remettre 10 000 dollars ou 10 millions de dollars, cela n'aurait eu aucun effet ; cela n'aurait pas augmenté l'incroyable sentiment de paix et de gratitude que je ressentais. Je *n'*avais besoin de *rien*.

Vers la fin, Rocko s'est réveillé et s'est retourné sur le dos (sa façon de demander de l'attention). Je suis sortie du canapé, je me suis couchée face à lui sur le sol, j'ai gratté son torse et, tout en regardant son visage renversé (les lèvres repliées, révélant un

magnifique sourire de chien), j'ai réalisé quelque chose. Tant que je me rappellerai de faire cela de temps en temps - m'asseoir simplement et me connecter avec la paix et la présence - je m'en sortirai très bien.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## COMMENT

(28)

Ne vous y trompez pas. L'idiot intérieur est simplement un réseau inadapté de neurones que vous avez inconsciemment créé (ce n'est pas vous). (Si l'idiot vous cause un préjudice suffisant, il peut et doit être expulsé de votre esprit. Commencez par interrompre son énergie. Cessez de le nourrir. Cessez de vous identifier à ses erreurs. Votre cerveau comprendra le message et entamera le processus d'élagage.

(29)

Il est important de mesurer de temps en temps vos progrès. En ce qui concerne les réactions indésirables, trois domaines méritent d'être examinés :

- la fréquence de la réaction indésirable
- l'intensité de la réaction indésirable, et
- la durée de la réaction indésirable

Dans le passé, vous étiez provoqué plusieurs fois par jour et aujourd'hui cela ne se produit que quelques fois par semaine ? L'intensité de la réaction indésirable atteignait-elle le niveau 10 dans le passé, alors qu'elle dépasse rarement le niveau 5 aujourd'hui ? Une réaction indésirable occupait-elle normalement votre esprit pendant des heures, voire des jours, alors qu'aujourd'hui vous pouvez la surmonter beaucoup plus rapidement ? Quelles que soient les améliorations

notes : \_\_\_\_\_

il est important de reconnaître les progrès accomplis et de se laisser aller à la gratitude. Même s'il reste beaucoup de chemin à parcourir, **c'est** votre **trajectoire qui compte**. Ne laissez jamais l'*idiot intérieur* vous convaincre du contraire.

(30)

Vos réactions sont la seule chose sur laquelle vous pouvez exercer un véritable contrôle, alors apprenez à vous rattraper lorsqu'elles tournent mal. Apprenez à dire : "Je *refuse* d'utiliser cette situation comme excuse pour m'empoisonner. Je refuse d'alimenter la colère, le ressentiment, l'anxiété ou la dépression parce qu'ils ne font que *me* souffrir." Ensuite, *dès que vous en êtes capable*, reprenez le contrôle du moment présent. Orientez votre attention vers les innombrables choses dont vous *pouvez* être reconnaissant (des choses bien plus importantes que ce qui vous a déclenché). C'est comme un muscle qui doit être développé, mais une fois que ce nouveau muscle sera fort, il changera votre perception de vous-même. Vous réaliserez que vous êtes beaucoup plus puissant que vous ne le pensiez auparavant.

(31)

Lorsque les gens se sentent ingrats, on leur demande souvent de dresser une liste des choses pour lesquelles ils *devraient être* reconnaissants. Le problème, c'est que lorsqu'on est dans un état d'esprit profondément ingrat, il est difficile de générer une quelconque sincérité ou émotion positive en rédigeant la liste. La prochaine fois, essayez donc la psychologie inversée.

notes : \_\_\_\_\_

Lorsque vous êtes sous l'emprise d'une énergie ingrate, au lieu d'écrire une liste de choses pour lesquelles vous *devriez être reconnaissant*, faites une liste de choses pour lesquelles vous *choisissez de ne PAS être reconnaissant*. Cette méthode fonctionne parce qu'elle vous permet de maintenir votre état ingrat/négatif tout en révélant son absurdité.

Votre liste peut inclure n'importe quoi : "Pour l'instant, je me fiche d'avoir suffisamment à manger" (imaginez un réfrigérateur vide, des placards de cuisine vides et pas d'argent pour acheter de la nourriture). "Je me fiche d'avoir un toit au-dessus de ma tête et un lit chaud pour dormir" (imaginez que vous vivez dans la rue sans abri). "Je me fiche d'avoir deux bras et deux jambes" (imaginez que vous échangez votre place avec Nick Vujicic), etc.

Cette expérience de pensée permet d'affaiblir plus facilement le circuit ingrat qui se fait passer pour vous. Il *est* clair que vous vous souciez de ne pas mourir de faim, de ne pas être sans abri, de ne pas être mouillé et de ne pas avoir froid, ou de ne pas être contraint de relever les défis d'une vie sans bras ni jambes. Et si l'idiot intérieur insiste pour dire que vous *n'êtes pas reconnaissant* pour l'une ou l'autre de ces choses, prenez le temps d'imaginer un mois de faim, un an de sans-abrisme ou une vie sans vos membres. Il y a fort à parier que le vrai vous fera taire l'idiot en un rien de temps.

notes : \_\_\_\_\_



## OBSERVATIONS GÉNÉRALES

(32)

Il n'y a rien de mal à choisir une voie qui mène à la souffrance. Il n'y a rien de mal à rester sur cette voie jusqu'au jour de sa mort. Ce qui est faux, c'est l'idée que vous n'êtes pas capable de choisir une autre voie.

(33)

Une douleur intense indique une action inappropriée. (physique ou mentale).

(34)

Pour le meilleur ou pour le pire, nous absorbons les schémas de pensée et les comportements de ceux qui nous entourent. Si vous avez grandi avec des personnes psychologiquement saines et équilibrées, vous vous en sortez probablement bien. Si vous avez grandi entouré de fous (comme la plupart d'entre nous), vous avez probablement du pain sur la planche.

(35)

C'est une chose d'identifier un circuit à reprogrammer, ~~mais pas~~ une autre de le faire. Comme pour l'exercice, il ne suffit pas de savoir ce qu'il faut faire. Il faut faire le travail.

(36)

Plus vous travaillez dur pour acquérir quelque chose, plus vous développerez de force pour le conserver.

notes : \_\_\_\_\_

(37)

Les émotions négatives se méritent. La façon dont vous dirigez votre esprit détermine la quantité de chacune d'entre elles que vous recevez.

(38)

Dans le meilleur des cas, vous programmez consciemment votre esprit automatique pour qu'il soit au service de votre santé et de votre bien-être. Dans le pire des cas, votre esprit automatique est programmé par d'autres et vous confondez ces programmes avec ce que vous êtes.

(39)

L'école m'a semblé être une tentative d'enseigner une leçon primaire encore et encore : "Fais et dis ce que le professeur te dit, et tu n'auras jamais tort ; fais ou dis autre chose, et tu n'auras jamais raison". C'est aussi simple que cela. Toutes les ~~mesures~~ incitatives favorisaient l'obéissance aveugle, et toutes les punitions étaient réservées à ceux qui refusaient de coopérer. J'ai souvent été puni. Cela en valait la peine.

(40)

Ce n'est pas l'endroit où l'on se lance, mais celui où l'on atterrit qui compte.

(41)

*UNE* pensée utile à laquelle vous décidez de donner suite peut améliorer considérablement votre vie.

notes : \_\_\_\_\_

(42)

En fin de compte, une seule chose comptera : ~~Avez~~ vous désobéi à vos démons ou leur avez-vous donné du pouvoir ?

(43)

Au fur et à mesure que vous augmentez votre niveau de conscience, le fou qui est en vous a de moins en moins d'endroits où se cacher.

## SPIRITUEL

(44)

Le chemin spirituel commence par l'observation calme et patiente de la voix intérieure malsaine. Lorsque nous apprenons à la remarquer, le processus de dissociation commence. Nous commençons à voir la différence entre la voix et la conscience paisible qui l'observe. Dans ce moment de conscience, nous ne faisons pas seulement l'expérience de ce que nous sommes, nous identifions simultanément ce que nous ne sommes pas. Le bavardage est repoussé, et il emporte avec lui notre souffrance inutile.

(45)

La spiritualité ouvre de nouveaux horizons de conscience. Elle nous relie à quelque chose de plus grand, de sans âge, d'infini. Elle facilite le suffering. Elle donne de la force et de la

---

---

Choisissez vos 59  
compréhension. Mieux encore, il n'est pas nécessaire de  
travailler pour développer la spiritualité. Il suffit d'éliminer les  
caractéristiques qui l'entravent.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(46)

Aujourd'hui, alors que je m'allongeais pour faire la sieste, j'ai soudain entendu une voix tonitruante dans ma tête. Je ne me suis pas rendu compte que je m'étais endormi, et c'est pour cette raison que j'ai sursauté. Pendant une fraction de seconde, j'ai pensé : "Est-ce que c'est ce que vit une personne atteinte de schizophrénie ?" Immédiatement après cette pensée, je suis sorti de l'état de rêve semi-conscient et je me suis concentré sur les quatre mots que j'avais entendus. "Vous **SAVEZ que c'est** vrai". C'était comme si quelqu'un avait envoyé une réponse audible directement dans mon cerveau. Ensuite, je me suis souvenu de la question à laquelle j'avais pensé avant de m'endormir : Notre conscience survit-elle à la mort physique ?

(47)

Après avoir vécu une expérience de mort imminente, les survivants reviennent souvent avec le même message : La mort n'est pas ce que vous pensez qu'elle est ; il n'y a rien à craindre ou à déplorer. Notre conscience n'a *pas* besoin d'un corps pour exister, elle survit à la mort physique. Enfin, ils nous informent que le suffering de ce monde n'est que *temporaire* ; la paix indescriptible que nous retrouvons est sans âge... éternelle.

(48)

---

---

Je ne peux pas prouver que la conscience survit à la mort physique, pas plus que quelqu'un d'autre ne peut prouver le contraire. Cependant, je sais que des expériences profondes m'ont amené à croire que c'est le cas, et cette croyance a ajouté une valeur incommensurable à la qualité de ma vie.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



(49)

Si vous pouviez choisir vos rêves avant de vous endormir (et les vivre comme une réalité), quel type de rêves choisiriez-vous ? Choisiriez-vous uniquement des expériences agréables ou choisiriez-vous également des expériences difficiles ? Et si vous saviez que les expériences difficiles vécues dans vos rêves vous conduiraient à une compréhension profonde, à une plus grande force et à une croissance spirituelle à votre réveil ?

En gardant cela à l'esprit, poussez la question un peu plus loin. Si vous pouviez choisir vos *expériences* avant d'entrer dans cette vie, quel type d'expériences choisiriez-vous ? Et si vous saviez que des expériences difficiles vous conduiraient à une profonde compréhension, à une plus grande force et à une croissance spirituelle lorsque vous vous "réveillerez" de ce rêve que nous appelons la vie ?

---

---

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# CHAPITRE 3

## L'ego

(1)

Lorsque la plupart des gens entendent le mot "ego", ils l'associent automatiquement à quelque chose de négatif. C'est regrettable, car l'ego n'est pas si mauvais que cela. L'ego est l'ensemble des pensées et des croyances qu'une personne a intégrées à son identité. Beaucoup de ces pensées et croyances sont neutres, certaines sont positives et, bien sûr, d'autres peuvent être négatives.

Pour illustrer ce propos, imaginons qu'un homme s'appelle Pete. "Pete" ne savait pas qu'il s'appelait Pete lorsqu'il est né, mais au fil des ans, il a fini par accepter ce nom comme faisant partie de son identité. Par conséquent, le nom Pete fait partie de l'ego de Pete, mais il est complètement neutre.

Imaginez maintenant que Pete s'intéresse à l'aide aux enfants malades. À l'âge de 18 ans, il a créé une organisation à but non lucratif qui, 20 ans plus tard, recueille des millions de dollars par an. Pete se considère comme un "fondateur d'association qui a consacré sa vie à aider les enfants". Ces idées sont également

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ils font partie de son ego/identité, mais ils ne sont pas neutres, ils sont même positifs.

Ok, nous avons couvert le neutre et le positif ; il nous faut maintenant un exemple des pensées et croyances égoïques *négatives de Pete*. Mais même cela peut se dérouler différemment de ce que la plupart des gens supposent. Pierre se considère-t-il comme meilleur que les personnes qui ne partagent pas ses priorités dans la vie ? (Non.) Ressent-il de la jalousie lorsqu'une organisation ayant moins de principes bénéficie d'une plus grande couverture médiatique et collecte plus d'argent ? (Non.) S'attend-il à ce que les personnes qu'il aide lui témoignent de la reconnaissance ? (Pas du tout.)

La croyance égoïste négative dont souffre Pete est que rien de ce qu'il peut faire ne sera jamais assez bien, et que trop d'enfants souffrent de son inadéquation. Il s'agit d'une forme particulièrement destructrice d'ego négatif, car peu de gens reconnaissent qu'il s'agit d'un problème. En fait, beaucoup pensent le contraire. Ils considèrent que c'est une preuve d'humilité et que c'est donc sain et *bon*. (Ce n'est pas le cas.)

Dans les exemples cités, Pete n'a qu'à mettre en échec cette dernière partie de son ego. Il peut le faire en supprimant d'abord le mot "inadéquat" de la liste des mots auxquels il s'identifie. Ensuite, il doit remplacer ce mot et ses implications par une évaluation plus saine de son impact sur le monde. Il ~~pou~~ peut-être reconnaître qu'il voudrait faire beaucoup plus, mais qu'entre-temps, "beaucoup moins d'enfants souffrent à cause de la

notes : \_\_\_\_\_



le travail que lui et d'autres ont réussi à accomplir". Il pourrait aller plus loin en ajoutant : "Et nous nous engageons à 100 % à en faire plus à l'avenir". Cela crée de la gratitude pour ce qui *est* et *peut être fait*, au lieu de créer de l'ingratitude pour ce qui n'est pas ou ne peut pas être. La première nourrit la santé de l'ego, la seconde crée la maladie.

(2)

Ego - Les idées que vous avez acceptées sur votre identité. Ces idées acceptées peuvent être exactes ou inexactes, productives ou contre-productives. Quelle que soit leur valeur, parce que vous vous identifiez à elles, elles déterminent la façon dont vous réagissez aux défis de la vie. Elles influencent vos réactions et votre comportement à un point tel qu'une seule amélioration peut produire d'énormes bénéfices.

(3)

Lorsque notre corps physique est malade, nous ne pensons pas que c'est le corps lui-même qui est en cause (nous faisons une distinction entre la maladie et le corps). Nous devrions faire de même avec l'ego. Tout comme notre corps physique, notre ego peut tomber malade. L'ego lui-même n'est pas mauvais, c'est la maladie qui l'affecte qui l'est. En présentant les choses de cette façon dans notre esprit, nous pouvons commencer à traiter le problème. Nous pouvons séparer la maladie de notre identité acceptée et, en utilisant les deux éléments qui constituent le système immunitaire de l'ego (la conscience de soi et la volonté de changer), nous pouvons rétablir sa santé.

notes : \_\_\_\_\_

(4)

Si une personne reste assise sur un canapé pendant cinq ans, ne mangeant que de la glace et des beignets, ne buvant que du Pepsi, du Dr Pepper, des milkshakes et de la bière, son corps deviendra très malsain. Cependant, personne ne suggérera jamais que "le corps est le problème ; nous devons le tuer !". Pourquoi alors recommander de "tuer l'ego" lorsqu'il a subi un niveau d'abus équivalent ? L'ego n'est pas le problème en soi. Il ne fait qu'exprimer une maladie causée par un régime régulier d'idées horriblement malsaines. Il exprime la maladie causée par un manque effroyable de tout ce qui se rapproche de la "nourriture" pour l'esprit. Si des éléments malsains de l'ego sont devenus gênants, la réponse n'est pas de "tuer l'ego". La réponse est "aider l'ego à retrouver la santé".

## **LE PÉCHÉ, LES PÉCHEURS ET LA SOUFFRANCE**

(5)

Si votre ego est malsain, vous passerez beaucoup de temps à vous concentrer sur les différences entre vous et "les autres". Peu importe que ces différences soient basées sur votre incroyable supériorité ou sur votre incroyable infériorité. Lorsqu'il est affligé, le seul but de l'ego est de déterminer votre place dans sa hiérarchie imaginaire de supériorité. Il peut même vous offrir la distinction d'être *supérieur aux autres* en fonction de votre niveau de suffering. Il pourrait vous déclarer médaillé d'or aux Jeux olympiques du suffering ! Mon conseil ? Guérissez votre ego. Concentrez-vous sur l'amélioration de votre santé ; oubliez la lutte pour le statut.

notes : \_\_\_\_\_

(6)

Malheureusement, de nos jours, la plupart des "débats" ne visent pas à partager des informations, mais à humilier et à rabaisser publiquement toute personne ayant un point de vue différent. C'est une question de bas-égo. ("Tu es un monstre et un idiot. Tais-toi, minable. Je suis meilleur que toi.") Si nous pouvions remédier à cela, les chances que les gens s'écoutent les uns les autres, et même qu'ils admettent qu'ils "se sont trompés", augmenteraient de façon spectaculaire. Et le monde s'en porterait mieux.

(7)

Nous l'avons tous vu. La "bonne cause" pour laquelle quelqu'un prétend se battre n'en est pas vraiment une. Il s'agit plutôt d'afficher sa supériorité morale. La cause n'est qu'un moyen d'obtenir un statut. Elle donne le droit de prendre position. Le droit de rabaisser les autres dans une indignation moralisatrice.

(8)

Le comportement de recherche de statut vise en fin de compte à acquérir une "stature" aux yeux des autres. Mais s'il dépend entièrement de l'opinion des autres, il ne s'agit pas d'une stature. C'est de la servitude.

(9)

Sans opposition, le moi inférieur cherchera à établir sa supériorité sur les autres êtres humains, et il écrasera votre moi supérieur dans le processus.

notes : \_\_\_\_\_

(10)

Les attributs fixes ne donnent aucune indication sur l'honnêteté ou l'intégrité d'une personne, ni aucune mesure de son talent ou de sa créativité. Les attributs fixes ne révèlent rien du courage d'une personne, de son éthique de travail ou de ce que son passage sur cette planète produira en fin de compte pour le bien de l'humanité. Ceux qui ignorent ce fait, à mon avis, le font parce qu'ils souhaitent s'élever au-dessus des autres sans réellement déployer d'effort. Ils recherchent la "supériorité" comme leur droit d'aînesse, mais ils finissent par démontrer le contraire.

(11)

Pour certains, il s'agit uniquement de montrer les autres du doigt et de crier : "Je suis quelqu'un de bien, tu ne l'es pas !". La cause qu'ils choisissent pour justifier leur supériorité est secondaire par rapport à l'objectif premier qui est de se placer au-dessus de vous.

(12)

Le plus souvent, les gens assimilent à tort le fait de démolir les autres à celui de se grandir eux-mêmes.

notes : \_\_\_\_\_



## TROUVER L'ÉPANOUISSEMENT

(13)

Ta première responsabilité est de prendre soin du corps et du cerveau qui t'ont été donnés. Vous devez respirer et dormir, vous ne devez pas manger ou boire des choses toxiques, vous devez éviter de vous frapper au visage avec un marteau, etc. Ces éléments sont évidents, mais une autre partie de la prise en charge de votre corps et de votre cerveau consiste à faire attention aux choses sur lesquelles vous vous concentrez, et, plus important encore, à la façon dont vous laissez ces choses vous affecter. Si vous êtes constamment en proie à la colère et au ressentiment, vous ne pouvez pas blâmer le monde pour cela. Les systèmes politiques et la "populace" ont toujours été en désordre. Essayez de garder à l'esprit que de nombreuses personnes ont subi des injustices inimaginables et ont malgré tout réussi à mener une vie reconnaissante et productive. Cela n'a été possible que parce qu'ils ont refusé d'utiliser leur esprit contre eux-mêmes.

(14)

Reconnaissez et acceptez la responsabilité de toutes les pensées et de tous les sentiments négatifs que vous éprouvez - tous. Ce faisant, vous retournez votre attention vers l'intérieur, là où elle doit être.

(15)

C'est très simple : Autorisez-vous à aimer quelque chose et notez ce que vous ressentez. Ensuite, autorisez-vous à détester et

faites de même. Choisissez le sentiment que vous souhaitez éprouver le plus souvent et développez votre esprit en conséquence.

notes : \_\_\_\_\_

(16)

Vos problèmes ne sont peut-être pas de votre fait, mais ils *sont de* votre responsabilité.

(17)

Vous devez choisir comment vous définir. Quelles que soient les circonstances, ne choisissez jamais le mot "victime".

(18)

Les conséquences négatives de nos habitudes mentales et comportementales peuvent être très faibles au début. Il est compréhensible qu'une personne puisse penser qu'il n'y a pas de problème et ne plus jamais y penser. Sachant cela, nous serions bien avisés de réexaminer périodiquement les conséquences de nos habitudes. En y regardant de plus près, nous pourrions nous rendre compte qu'elles sont devenues plus évidentes et nettement plus odieuses avec le temps.

(19)

Un enfant est-il plus susceptible d'être patient ou impatient ? Prudent ou imprudent ? Confiant ou envieux ? Un enfant a-t-il plus de chances de posséder ou de manquer d'autodiscipline ? Considérez ces questions lorsque vous réfléchissez aux éléments de votre personnalité et de votre comportement que vous aimeriez changer. Combien de ces éléments se sont formés il y a plusieurs dizaines d'années, avant que vous ne soyez assez âgé pour en percevoir les conséquences potentielles ?

notes : \_\_\_\_\_

(20)

Les pensées et les comportements autodestructeurs ont un but : ils nourrissent les éléments autodestructeurs de l'identité qui existent en vous. Supprimez ces éléments autodestructeurs et vous serez dégoûté par les pensées et les comportements qui vous attireraient auparavant.

(21)

"Réaliser" dans le but de projeter une importance ou un statut par rapport aux autres ou réaliser avec l'espoir d'inspirer et d'expérimenter la joie de devenir plus grand. Le premier conduit à la souffrance, l'autre à l'épanouissement.

(22)

Vous n'êtes pas moins capable quand les gens disent que vous ne pouvez pas, et vous n'êtes pas plus capable quand ils disent que vous pouvez. S'attarder sur des opinions extérieures est une perte de temps. Si vous voulez vraiment savoir de quoi vous êtes capable ou non, mettez-vous au travail et découvrez-le.

(23)

Les personnes les plus heureuses optimisent la récompense intrinsèque. Ce n'est pas que la reconnaissance extérieure ne leur apporte pas d'avantages supplémentaires ; c'est le cas. C'est simplement que la reconnaissance extérieure n'est pas nécessaire.

notes : \_\_\_\_\_

(24)

Vous seul pouvez décider de ce qui vous convient ou non. C'est un processus d'apprentissage, et ce n'est pas particulièrement facile. Poursuivez donc ce que vous *pensez* vouloir jusqu'à ce qu'il devienne évident qu'une autre voie est plus sensée. Reprenez ce que vous avez appris et recommencez. Tant que vous faites des choix honnêtes (et que vous évaluez honnêtement les coûts et les avantages), le progrès est inévitable.

(25)

Disons que vous vous êtes disputé avec Bob. Celui-ci s'énerve et vous lance quelques insultes, mais vous réussissez à garder votre sang-froid. Au cours des jours suivants, Bob s'épuise pratiquement à revivre la dispute. Il se torture en imaginant des scénarios rocambolesques qui ne font qu'aggraver le conflit, il se plaint de vous à qui veut bien l'entendre et le stress l'empêche de dormir. De votre côté, vous profitez de l'incident pour *affaiblir* ce qui reste de vos pulsions égoïstes malsaines. Vous expliquez calmement le regrettable incident à quiconque vous le demande. Qui souffre le moins ? Qui gagne le plus ?

(26)

Ne blâmez jamais les autres pour l'effet qu'ils ont sur vous. Choisissez votre meilleure réaction, assumez-la et, si elle est malsaine, développez votre capacité à faire mieux. Vous

---

---

désarmerez le monde extérieur et vous vous renforcerez par la même occasion.

notes : \_\_\_\_\_



(27)

Votre réaction à la vie est la seule chose sur laquelle vous pouvez développer un véritable contrôle, et c'est probablement le plus grand pouvoir que vous puissiez posséder (il contribue à l'acquisition et au développement de tous les autres). (Quelles que soient les circonstances négatives ou les défis, ne les utilisez pas comme une excuse pour vous affaiblir avec une énergie nuisible. Dans la mesure de vos capacités, résistez à l'envie ; trouvez une perspective plus saine. Ce sera difficile au début, mais les avantages à long terme sont profonds.

## **EXPÉRIENCES PERSONNELLES, RÊVES, MÉDITATIONS**

(28)

Le 25 février 2018, en écoutant le livre d'Eckhart Tolle, *Une nouvelle terre*. Je suis *vraiment* heureux de l'entendre parler du problème des personnes qui se plaignent ou font des commérages sur les autres. Il fait un bon travail pour saisir comment certains font cela pour tenter d'élever leur propre stature. Leurs plaintes visent davantage à signaler leur supériorité qu'à sensibiliser les gens à un problème particulier ou à l'améliorer. Le seul problème que j'ai est qu'il met cela sur le dos de l'ego, comme le font la plupart des chefs spirituels (en ne précisant pas ou peu que l'ego n'est pas toujours mauvais).

À ce stade de ma vie, j'ai rejeté l'idée que l'ego est mauvais en soi. En écoutant sa caractérisation, mon

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

L'esprit a immédiatement présenté quelques cas où mon ego m'a poussé à adopter un comportement plus sain. Exemple : C'est mon ego (sens du "moi séparé/identité") qui m'a incité à cesser de juger les autres de la manière décrite par Tolle, parce que j'ai réalisé que je ne faisais qu'alimenter quelque chose de malsain en moi, et que je m'empoisonnais avec de l'énergie négative dans le processus. C'est mon ego/identité qui croyait que je pouvais "faire mieux" que ce que j'étais lorsque ma vie consistait à me droguer, à mentir, à voler, à dépérir en prison, etc. C'est mon ego qui considère la monogamie dans mon mariage comme impérative et la tromperie comme la chose la plus ridicule/autodestructrice que je puisse faire pour nuire à mon sentiment d'identité, sans parler du mal que cela ferait à ma femme et à la vie que nous partageons.

En fait, je n'accepte pas que l'ego soit toujours mauvais, et encore moins qu'il soit inutile. Je crois qu'il existe pour une raison et qu'il peut fonctionner en conjonction avec le moi supérieur. Cela dit, je me rends compte que j'interprète peut-être mal ce que lui et d'autres chefs spirituels veulent dire lorsqu'ils ne font référence à l'ego que sous un angle négatif.

(29)

Il y a des décennies, j'ai conclu que la malhonnêteté m'affaiblissait. Cela m'a suffi. Donc, pour clarifier, je n'exige pas l'honnêteté de ma part comme moyen de gagner le respect des

---

---

autres. (Je ne suis même pas sûr que l'honnêteté compte pour la *plupart des gens*. Si l'honnêteté est pratique, ils sont honnêtes. Si ce n'est pas pratique, ils mentent).

notes : \_\_\_\_\_

Par ailleurs, l'honnêteté n'est pas pour moi une question de morale. Qui suis-je pour dire : "L'honnêteté est la meilleure des politiques" ? *C'est le cas* pour moi ; ce ne l'est peut-être pas pour quelqu'un d'autre. (Lorsque je me rends compte que quelqu'un n'est pas digne de confiance, je traite ses futures déclarations et mes relations avec lui en conséquence. Inutile de s'indigner). Enfin, je n'exige pas l'honnêteté de ma part par obligation... Enfin, je crois que ce n'est pas tout à fait vrai. Je me sens en quelque sorte "obligé" d'obéir à ma conscience parce que c'est elle qui m'a sorti de tous les endroits terribles où ma malhonnêteté m'a conduit. Cela me semble être une façon raisonnable de montrer ma reconnaissance.

(30)

En coupant le gazon aujourd'hui, j'ai imaginé ce que ~~serait~~ la restauration de l'énergie et de l'enthousiasme de l'enfance. Puis, une idée m'est venue à l'esprit : Il ne s'agit pas de restaurer quoi que ce soit. L'énergie et l'enthousiasme sont toujours là ; ils sont simplement enfouis sous les filtres que vous avez accumulés au fil des décennies. Il ne s'agit pas de "rajouter" quelque chose, mais d'enlever les choses que vous avez ajoutées.

(31)

Mes progrès ont commencé lorsque j'ai accepté la responsabilité de mes erreurs.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## COMMENT

(32)

Les caractéristiques les plus importantes d'un être humain se retrouvent chez des personnes de toutes les couleurs. Elles se retrouvent chez les homosexuels et les hétérosexuels, les personnes en bonne santé et les gros, les petits et les grands. On les trouve aussi bien chez les personnes religieuses que chez celles qui ne le sont pas. Les caractéristiques les plus importantes n'ont pas grand-chose à voir avec la beauté, l'intelligence, la créativité, le talent, la richesse ou la popularité. Si vous n'êtes pas sûr de ce qu'elles sont, il n'est pas difficile de les découvrir : Soyez patient avec vous-même et avec les autres. Efforcez-vous d'aider plutôt que de nuire. Pratiquez la compréhension, l'amour, l'honnêteté et le courage chaque fois que vous le pouvez ; évitez le jugement, la haine, la tromperie et la peur. Ce faisant, vous les découvrirez, les incarnerez et en ferez l'expérience par vous-même.

(33)

Répétez après moi : "Je ne peux pas choisir la façon dont les autres pensent ou se comportent. Je peux *par contre* choisir l'effet qu'ils ont sur moi."

(34)

J'ai toujours été mal à l'aise avec la façon dont les adeptes de la loi de l'attraction présentent le "secret" de la visualisation et de la manifestation des objectifs. Bien que je sois d'accord sur le fait qu'il est important de voir et de ressentir clairement ce que l'on veut, le processus est souvent présenté d'une manière gênante. Il est présenté comme "il suffit de se promener comme si on l'avait déjà, et c'est bon !". Cela peut engendrer toutes sortes de problèmes, dont le moindre n'est pas une

notes : \_\_\_\_\_



un état d'esprit qui considère l'accomplissement comme acquis, un état d'esprit qui n'est pas prêt à fournir un effort supplémentaire significatif.

Pour éviter ce problème, je décrirais un bon processus de visualisation comme suit : Imaginez que vous êtes le lendemain *du* jour où vous avez atteint votre objectif. Vous vous réveillez le matin, vous ouvrez les yeux et vous vous souvenez immédiatement que vous avez réussi. Une vague de soulagement et de joie vous traverse ; vous êtes tellement reconnaissant que cela vous fait presque mal. Maintenant, passez quelques minutes à vivre ce moment. Laissez votre système nerveux s'imprégner de cette sensation de bien-être. Cela crée une empreinte puissante dans votre esprit. Chaque cellule de votre corps en conclura : "Oui, c'est un état dans lequel je veux vivre ma vie". Plus l'intensité est grande, plus il est facile d'ajouter des comportements qui vous rapprochent, et d'affaiblir ou d'éliminer les comportements qui vous détournent.

(35)

Prenez l'habitude d'entretenir des états d'esprit plus élevés, et les états plus élevés deviendront la norme. Prenez l'habitude de cultiver des états d'esprit inférieurs, et les états inférieurs deviendront la norme. Chaque instant de chaque jour est l'occasion de choisir le niveau de conscience que vous cultivez et dans lequel vous vivez.

(36)

Une habitude d'esprit négative ne peut que créer des récits, des sentiments et des impulsions négatifs. Par conséquent, avant de

Choisissez vos morceaux lxxii

la prendre trop au sérieux, sachez à quoi vous avez affaire.  
L'habitude est biaisée ; elle

notes : \_\_\_\_\_

exagère l'importance de tout ce qui est mauvais, ignore l'importance de tout ce qui est bon, et vous fait perdre votre temps avec des absurdités. Même s'il s'empare temporairement de votre conscience, conservez le mépris qui vous est dû. N'adhérez pas à ses récits malsains et ne vous y abandonnez pas.

(37)

Courez quand vous pouvez courir, marchez quand vous pouvez marcher, et rampez si c'est le mieux que vous puissiez faire. Continuez à avancer dans la bonne direction.

## **OBSERVATIONS GÉNÉRALES**

(38)

La pratique permet de progresser.

(39)

Nous ne pouvons pas faire grand-chose contre la malhonnêteté et la lâcheté des autres, il est donc préférable que nous nous occupions des nôtres.

(40)

Esclave de la peur, esclave de ceux qui la créent ;  
esclave de la luxure, esclave de ceux qui peuvent la provoquer ;  
esclave de la gourmandise, esclave de ceux qui la facilitent ;  
un esclave du statut, un esclave de ceux qui peuvent l'accorder  
ou le révoquer ; un esclave de rien, un esclave de personne.

notes : \_\_\_\_\_

(41)

Chacun fait de son mieux, en fonction des forces et des faiblesses qu'il a choisi de développer.

(42)

L'éducation qui compte le plus est celle qui vous aide à atteindre vos objectifs. Vous pouvez apprendre les bases à l'école, mais préparez-vous à apprendre vos plus grandes leçons ailleurs.

(43)

Le succès est ce qui se produit juste avant que la persistance n'échoue.

(44)

Plus que la chance, plus que le destin, notre vie est la somme de nos pensées et de nos décisions habituelles.

(45)

La sincérité de votre intérêt déterminera la durée de votre effort.

(46)

À quoi servent les "richesses" qui ne répondent pas à nos besoins les plus profonds ? Quel mal y a-t-il à être "pauvre" si l'on est comblé à l'intérieur ?

(47)

La seule chose qui soit pire que de donner de faux espoirs à  
quelqu'un, c'est  
en les remplissant d'un faux désespoir.

notes : \_\_\_\_\_

(48)

Ce n'est pas parce que c'est "normal" que ce n'est pas une forme de maladie qui doit être traitée.

(49)

Avoir un QI élevé ne garantit pas que vous prendrez de bonnes décisions dans la vie, et cela ne garantit certainement pas que toutes vos conclusions soient supérieures. L'intelligence des tests n'est pas la même que l'intelligence de la résolution de problèmes dans la vie réelle. Pour autant que je sache, cette dernière est largement supérieure, et elle n'a pas grand-chose à voir avec un résultat élevé à un test de QI. L'humilité, la patience, le courage, l'honnêteté et un désir sincère d'apprendre (tous ces éléments peuvent être développés et renforcés par n'importe qui) donnent des résultats supérieurs.

## **SPIRITUEL**

(50)

Oui, on peut dire que l'ego est la source de toute souffrance, mais on pourrait tout aussi bien dire que le cerveau est la source de toute souffrance. Bien que cela soit techniquement vrai, cela ne signifie pas qu'il faille détruire le cerveau. Certes, vous ne souffrez plus, mais vous n'aurez plus non plus de forme physique.

(51)

Les provocations que nous rencontrons, qu'elles soient perçues comme bonnes ou mauvaises, sont nécessaires. Elles sont le catalyseur de notre

notes : \_\_\_\_\_



croissance. Ils nous donnent l'occasion de choisir une réaction, allant de l'excellent à l'horrible, du sain au mortel. Plus nous évoluons vers la santé, plus nous nous rapprochons de notre identité, de notre raison d'être et de ce dont nous sommes capables.

(52)

Si vous disposiez d'une machine à remonter le temps vous permettant de rendre visite à un être cher décédé pendant quelques minutes chaque jour, choisiriez-vous de vous rendre à ses funérailles ? Ou, au contraire, choisiriez-vous l'un des innombrables moments merveilleux que vous avez partagés ensemble ? Dans ce dernier cas, pourquoi ne pas faire de même lorsqu'il s'agit de choisir le temps que vous passez à *vous souvenir de* ceux que vous avez perdus ? Pourquoi ne pas passer du temps de qualité à leur rendre visite, et être reconnaissant de pouvoir le faire ? Pourquoi ne pas se rappeler que ces beaux moments sont toujours là pour être revécus ? Il suffit de les choisir.

(53)

Lorsque je pense à ceux qui ont apporté tant de bonheur à ma vie (ceux qui ne sont plus là), j'éprouve un profond sentiment de gratitude, et non de chagrin. Je sais que toutes ces années que nous avons passées ensemble m'ont infiniment enrichi, et

---

---

non appauvri. Je sais que je ne les ai pas "perdues", car elles n'ont jamais été à moi.

Tout ce que j'aime est prêté, y compris toutes les relations qui me sont chères. Lorsque je l'accepterai et que je pourrai dire : "Tu...", j'aurai l'impression d'avoir perdu le contrôle de ma vie.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

m'a tant apporté. MERCI !" (SANS RIEN ATTENDRE DE PLUS). (sans rien attendre de plus), je suis capable de me connecter avec eux d'une manière qui ne me blesse pas du tout. Et, curieusement, j'ai l'impression qu'ils ne sont pas partis. Ils sont toujours avec moi, ils donnent toujours, si seulement je choisis de les voir.

---

---

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# CHAPITRE 4

## Programmation

(1)

Que vous le vouliez ou non, votre cerveau crée des *programmes* qui automatisent votre pensée et votre comportement. Dans ces conditions, la question la plus importante à se poser est la suivante : "Comprenez-vous et acceptez-vous votre rôle dans le processus de programmation ? Comprenez-vous et acceptez-vous votre rôle dans le processus de programmation ? Si c'est le cas, félicitations. Avec le temps, vous deviendrez de plus en plus apte à contrôler, supprimer et écrire de nouveaux programmes qui vous serviront. Cependant, si vous ne comprenez pas et n'acceptez pas cette responsabilité, vous laisserez la qualité de vos programmes et de votre vie au hasard. Vous serez plus facilement programmé et déclenché par des personnes qui n'ont pas vos intérêts à l'esprit. Vous serez plus facilement programmé et déclenché par des circonstances indépendantes de votre volonté. Pire encore, vous prendrez les pensées, les sentiments et les comportements compulsifs d'une mauvaise programmation pour ce que vous êtes.

(2)

J'ai dit que le programme "veut être en colère". Il serait peut-être préférable de dire que le programme est conçu pour créer de la colère.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

la colère. Il cherche simplement une occasion de faire son travail. (On pourrait dire la même chose d'un programme qui crée la peur, la convoitise, l'envie, l'insécurité, le jugement, la dépression, etc.)

(3)

Cela vaut la peine de le répéter. Vous avez un travail très important à accomplir dans cette vie : Reconnaître que c'est *VOUS qui* êtes le programmeur, et non les programmes. C'est vous qui pouvez identifier les circuits indésirables dans votre cerveau et, par un effort conscient et délibéré, les affaiblir et les remplacer.

(4)

Lorsque vous créez une image mentale forte de la personne que vous préféreriez être, vous créez simultanément un nouveau circuit dans votre esprit. Ce nouveau circuit commence à concurrencer les circuits nuisibles qui avaient le contrôle de vos pensées et de votre comportement. À partir de ce moment-là, chaque fois qu'un circuit ancien ou nuisible se déclenche, votre esprit remarquera le conflit ; il fera une "pause". À ce moment-là, vous aurez la possibilité d'identifier le circuit indésirable, de le marquer pour le supprimer et de réorienter votre énergie vers un circuit plus sain.

(5)

Imaginez la possibilité suivante : Vous avez acquis des programmes mentaux malsains lorsque vous étiez jeune et, en grandissant, vous avez intégré ces programmes dans votre



identité. Cela les a renforcés. Aujourd'hui, des années ou des décennies

notes : \_\_\_\_\_

plus tard, les mêmes programmes continuent de contrôler votre réaction à certaines provocations dans le monde. Ils vous limitent. Ils réagissent au niveau de compréhension qui les a créés à l'origine. Les laisser persister vous met en danger, ce qui revient à donner occasionnellement à un enfant le contrôle de votre esprit. Au mieux, c'est mal avisé. Au pire, cela peut vous gâcher la vie.

(6)

Nous entendons parler des blessures de l'enfance qui doivent être guéries. Certaines personnes ont du mal à comprendre ce concept ; celui-ci est peut-être plus facile à comprendre : Les programmes mentaux acquis dans l'enfance peuvent persister indéfiniment (cela dépend de la fréquence à laquelle ils sont utilisés et de la puissance qu'ils acquièrent). (Si ces programmes sont simples et bénéfiques (se brosser les dents, se laver les mains, ne pas se curer le nez en public), il n'y a pas de problème. *En* revanche, si les programmes sont chargés d'émotions et nécessitent une plus grande maturité pour être résolus (sentiments d'abandon, de trahison, d'abus, de peur, d'insécurité, etc. Si vous ne remplacez pas ou ne mettez pas à jour ces programmes, vous continuerez à réagir au niveau de conscience qui les a créés, quel que soit votre âge chronologique. Vous lutterez et vous sufferez *inutilement*.

(7)

Le programme d'autodestruction produit peut-être quelque chose qui vous est cher. Peut-être pensez-vous que l'effacer

revient à effacer une partie de ce que vous êtes. Pour être honnête, si vous avez adopté le programme d'autodestruction de la

notes : \_\_\_\_\_

et ses désirs, vous avez en quelque sorte raison. *Vous* effacez une partie de votre identité habituelle, mais c'est une partie qui ne vaut pas la peine d'être conservée. C'est un morceau qui ne peut que conduire au suffering, un morceau qui entrave votre capacité à vivre une vie *plus* épanouissante.

## **LE PÉCHÉ, LES PÉCHEURS ET LA SOUFFRANCE**

(8)

Tout le monde a des problèmes, mais ceux qui acquièrent un goût pour la sympathie ne sont pas incités à les résoudre.

(9)

Ils sont malheureux et *ont besoin que* vous le sachiez. Lorsque leurs problèmes vous abattent, ils se sentent bien. C'est la preuve que quelqu'un se soucie d'eux et, comme une drogue, cela les distrait temporairement de la nécessité de mettre de l'ordre dans leur tête. Cela ne résout rien, mais ce n'est pas grave. Ils ne cherchent pas de solutions. Ils ont besoin de sympathie et d'attention ; les problèmes sont la monnaie d'échange qui leur permet d'acquérir ces deux éléments. Leur esprit perfectionne sa capacité à produire de la misère parce que c'est là que se trouvent les "récompenses".

(10)

Le statut de victime leur permet d'accéder à ce qu'ils recherchent : l'attention, la sympathie, voire la suprématie - le "droit" de déshumaniser et de manquer de respect à autrui.

notes : \_\_\_\_\_

(11)

L'*envie* ou la *convoitise* est un parasite énergétique qui infecte l'identité d'une personne. Quel que soit le but recherché (attention, pouvoir, argent, sexe, etc.), le parasite surgit pour se nourrir et se renforcer chaque fois que cela est possible. À la moindre provocation, il détourne l'esprit et le comportement de son hôte. Chaque fois que l'individu embrasse son désir, il en renforce les racines et le pouvoir. Cependant, l'inverse est également vrai. Une fois que l'individu considère l'envie/le désir comme un parasite énergétique, il ne peut plus se cacher dans l'identité. En refusant de l'accueillir, l'individu perturbe la nourriture dont il a besoin ; il commence à s'affaiblir. Moins il est nourri, plus vite il meurt.

(12)

La plupart des comportements autodestructeurs sont motivés par une fausse croyance. "Si je fais ceci, cela soulagera ma souffrance." Ce n'est pas le cas. Oui, les comportements autodestructeurs détournent temporairement l'attention de quelque chose qui devrait être réglé, mais plus la distraction dure, plus le problème non résolu s'aggrave.

(13)

La capacité fonctionnelle de votre cerveau et de votre corps peut être améliorée ou affaiblie en fonction de la manière dont vous choisissez de diriger votre énergie. Vous pouvez utiliser votre énergie pour remodeler et renforcer vos muscles ou pour planter des clous dans vos pieds. Vous pouvez utiliser votre énergie pour

remodeler et renforcer votre esprit, ou vous pouvez utiliser votre énergie pour l'empoisonner avec des substances.

notes : \_\_\_\_\_

Les abus, la malbouffé, la négativité chronique, et le vice. C'est un choix. Chaque fois que vous choisissez d'améliorer votre capacité fonctionnelle, vous créez une force qui s'étend à d'autres domaines de votre vie. De même, si vous choisissez de diriger votre énergie de manière imprudente, vous créez une faiblesse qui se répercute sur l'ensemble de votre vie.

(14)

Échanger un gain immédiat contre une perte inévitable à long terme. Échanger un moment de plaisir perçu contre une perte inévitable et à long terme. Ce n'est rien d'autre qu'un marchandage diabolique.

## **TROUVER L'ÉPANOUISSEMENT**

(15)

Voici une philosophie simple et effective : Faites moins de ce qui aggrave les problèmes et faites plus de ce qui les améliore.

(16)

La gratitude pour ce que l'on a *ET* pour ce que l'on a eu est synonyme de bonheur. Le ressentiment pour ce que vous n'avez jamais eu *OU ce que vous n'avez plus*, c'est la misère.

(17)

Il n'est pas nécessaire d'être beau pour être un excellent parent,



notes : \_\_\_\_\_

scientifique, auteur, inventeur, musicien, conjoint, comédien, artiste, entrepreneur, podcasteur, combattant, médecin, formateur, conférencier, chef d'entreprise, consolateur, infirmier (la liste est encore longue). Alors, posez-vous la question : Quels sont les autres attributs socialement exaltés qui ne sont absolument pas nécessaires au développement de l'excellence ? Mieux encore, si vous manquez d'un ou de plusieurs de ces attributs, remplissez les blancs pour voir à quel point c'est important.

Il n'est pas \_\_\_\_\_ Il n'est pas nécessaire d'être un excellent \_\_\_\_\_ . (18)

S'il y a de la peur, c'est votre esprit qui l'a créée. S'il y a de la colère, votre

C'est l'esprit qui l'a créée. S'il y a du ressentiment, de l'insécurité, de la dépression ou toute autre émotion négative, votre esprit l'a créée en réponse à quelque chose. Mais pourquoi ?

Est-il possible que la réaction négative ne soit pas nécessaire ? Est-il possible qu'une autre personne puisse faire face à la même situation avec beaucoup moins de souffrance, voire sans aucun souffrance ? Y a-t-il une raison d'éviter de rechercher une perspective moins dommageable ?

Pour clarifier, je ne veux pas dire que les émotions négatives n'ont pas de valeur ; elles en ont. Les émotions négatives indiquent que nous percevons quelque chose de manière

nuisible, en particulier lorsque nous les poussons à leur paroxysme. Ce que vous ressentez à ce moment-là est similaire à la douleur ressentie lorsque vous mettez votre main dans un feu - c'est la façon dont la nature vous dit de modifier votre approche.

notes : \_\_\_\_\_

(19)

Les clés pour atteindre quelque chose de plus grand que le bonheur temporaire :

1. Développez la capacité de reconnaître et d'apprécier tout ce qui vous a été donné.
2. Développez la capacité de reconnaître et d'apprécier tout ce que vous avez gagné.
3. Développez la capacité de reconnaître et d'apprécier ce que vous pouvez faire avec tout ce qui vous a été donné et tout ce que vous avez gagné.

(20)

Vous pouvez limiter votre développement pour éviter de provoquer l'insécurité chez les autres, mais cela se fait au détriment de toutes les personnes impliquées. Vous manquez l'occasion de faire de votre mieux ; ils manquent l'occasion d'envisager d'en faire plus.

(21)

L'insécurité provient généralement d'un désir d'être perçu d'une certaine manière. Si vous pouvez admettre que vous avez ce désir, vous pouvez admettre que vous avez donné trop de votre pouvoir. Développez un véritable respect de vous-même et vous serez moins affecté par l'opinion négative des autres.

(22)

Oui, je préfère être compris et, si possible, je préfère

notes : \_\_\_\_\_

d'être apprécié. Plus que tout, j'aimerais savoir que les gens trouvent mon travail utile d'une manière ou d'une autre. Mais si je ne suis pas compris ou apprécié, et s'il y a peu de preuves que les autres trouvent mon travail utile, je le ferai quand même.

(23)

Le temps et l'effort sont les monnaies qui achèteront votre avenir. Indépendamment de ce que vous attendez de la vie, investissez-les de manière à vous épanouir. Réservez une partie de ces "fonds" à des choses qui vous aideront à devenir plus performant.

(24)

La patience est un médicament. L'amour est un remède. La gratitude est un remède. Ces états d'esprit peuvent réduire ou éliminer complètement le suffering.

(25)

En réduisant les circuits réservés à l'envie, on fait de la place pour quelque chose de meilleur. En réduisant les circuits réservés au jugement, vous faites de la place pour quelque chose de meilleur. En réduisant toute tendance autodestructrice ou contre-productive, vous ouvrez la voie à l'établissement de quelque chose de meilleur en vous.

(26)

Quelques objectifs raisonnables : Ne pas introduire plus de haine dans l'Union européenne.

notes : \_\_\_\_\_

La peur n'est pas un problème dans le monde, que ce soit en l'entretenant en vous-même ou en la provoquant intentionnellement chez les autres. N'introduisez pas plus de peur dans le monde, en la nourrissant en vous ou en la provoquant chez les autres. Insécurité, ressentiment, dépression, convoitise ; dans la mesure du possible, n'apportez pas intentionnellement plus de ces éléments dans le monde.

(27)

Et si nous étions mus par le désir de préserver notre identité ? Et si notre identité n'était pas saine ? Plus précisément, que se passe-t-il si nous développons et entretenons des comportements qui mènent au suicide parce qu'un aspect malsain de notre identité nous y contraint ? Si tel est le cas, voici une question bien plus puissante : Qu'advient-il des impulsions et des comportements autodestructeurs lorsque, par un effort intentionnel, nous *améliorons* notre identité ?

(28)

Chaque instant est l'occasion de corriger ce que vous avez fait de travers ou de développer ce que vous avez fait de bien. Le passé n'a pas d'importance.

---

---



notes : \_\_\_\_\_

## NOTES PERSONNELLES, EXPÉRIENCES, RÊVES, MÉDITATIONS

(29)

J'ai changé tellement de choses dans ma façon de penser, de me sentir et de me comporter que je penche très fortement vers l'idée que *tous les* programmes qui nous affectent négativement peuvent être modifiés ou complètement remplacés.

(30)

Lorsque j'ai finalement accepté (sans ressentiment) que je *ne pouvais PAS* choisir tous les résultats, mon *suffering* a diminué de manière significative. Chaque jour est l'occasion d'appliquer cette leçon et d'en tirer profit, mais certains jours, elle est plus nécessaire que d'autres. Voici un exemple simple auquel toute personne ayant un animal de compagnie peut probablement s'identifier.

Mon chien Rocko (que j'aime de tout mon cœur) s'est blessé plusieurs fois en jouant. La dernière fois, c'était grave. Il a couru après sa balle à toute vitesse, a apparemment tourné sa patte avant dans le mauvais sens et s'est immédiatement mis à boiter. La façon dont il tenait sa jambe était vraiment bizarre. J'ai souffert d'une grave instabilité de l'épaule, et c'est ce que cela

Choisissez vos morceaux xi  
m'a rappelé, comme une subluxation ou peut-être une  
dislocation.

La vérité : je ne peux pas choisir si Rocko a une blessure grave  
ou non. Je ne peux pas choisir s'il guérit ou non.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je ne sais pas s'il est capable de revenir à 100 % en quelques semaines et de ne plus jamais se blesser, ou si sa blessure est si grave qu'elle nécessitera une intervention chirurgicale. Tout ce que je peux faire, c'est évaluer soigneusement le problème et choisir une ligne de conduite. Se stresser au sujet du résultat final n'apportera rien, car je n'ai pas le choix de cette partie.

J'aurais aimé réaliser et adopter ce concept il y a des décennies, mais j'ai dû le voir des milliers de fois, de milliers de façons différentes, avant qu'il ne s'impose enfin à mon esprit. Il s'applique à tant de choses : Je ne peux pas choisir ce que les gens pensent. Je ne peux pas choisir leur comportement. Je ne peux pas choisir ce qu'ils croient ou ce qu'ils refusent de croire, ce qu'ils approuvent ou ce qu'ils ridiculisent. Je ne peux pas choisir comment ou quand mes proches mourront, ni d'innombrables autres choses de ma vie que, si cela ne tenait qu'à moi, je changerais probablement.

Lorsque je dis que j'"accepte cela sans ressentiment", cela signifie simplement que j'injecte un peu d'humilité bien nécessaire dans mon expérience de vie. L'univers n'est pas là pour répondre à mes attentes ou satisfaire mes moindres désirs. Je peux m'efforcer d'améliorer presque tout, mais si certaines choses restent hors de mon contrôle, je ne peux que supposer qu'il en est ainsi pour une raison. L'une de ces raisons est que

---

---

cela m'a aidé à découvrir et à développer une paix intérieure qui transcende les circonstances extérieures.

notes : \_\_\_\_\_

(31)

Je ne peux plus tolérer ceux qui demandent de la sympathie pour des problèmes qu'ils se créent eux-mêmes. Je leur souhaite sincèrement bonne chance, mais s'ils ne veulent pas changer, je *ne* ~~pas~~ littéralement *rien* faire pour les aider.

(32)

Je n'ai ni le droit ni le désir de faire croire quoi que ce soit à qui que ce soit. Mon objectif est simplement de partager ce que je crois et pourquoi je le crois.

(33)

Concernant ma mère (sans jugement, sans frustration) : Elle n'a pas la volonté intérieure d'aller bien. En fait, il semble qu'elle ait une volonté intérieure écrasante d'aller *mal*, de se faire du mal intentionnellement, physiquement et mentalement. S'agit-il de haine de soi ? S'agit-il d'un circuit inconscient qui cherche à attirer l'attention, à obtenir de l'aide, à réduire ses attentes ? Tout cela à la fois ? Quelque chose d'autre ? Je ne sais pas, mais il est très difficultant de voir quelqu'un que l'on aime se détruire lentement.

(34)

Certains négligent leur santé physique et mentale à un point tel qu'ils en deviennent malveillants.

(35)

Vous ne pouvez pas aider ceux qui n'ont pas envie de s'aider eux-mêmes.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(36)

Pardonnez-leur et voyez ce que vous ressentez. Sérieusement, pardonnez-leur. Cessez de les juger. Ils ne sont pas là pour répondre à vos attentes, pas plus que vous n'êtes là pour répondre aux leurs. Comme vous, ils sont là pour vivre leur vie et apprendre leurs propres leçons. Protégez-vous du danger, mais ne perdez pas votre temps et votre énergie à juger. Vous ne feriez qu'ajouter de la souffrance au monde.

## COMMENT

(37)

Vous en avez assez d'adopter un certain processus de pensée ou un certain comportement, et vous vous engagez donc à l'éliminer. Tout ~~se~~ aller pour le mieux jusqu'à ce que vous soyez confronté à une provocation qui déclenche la réaction indésirable. C'est déjà assez pénible, mais votre idiot intérieur (qui est à l'origine du problème) tente d'aggraver la situation en vous offrant l'occasion de vous sentir comme un "raté". Ne mordez pas à l'hameçon.

Au lieu de cela, acceptez simplement qu'il reste des voies dans votre esprit qui ont besoin d'être élaguées, et de nouvelles voies qui ont besoin d'être créées. S'en prendre à soi-même gaspille de l'énergie qui pourrait être utilisée à meilleur escient, et invite l'idiot intérieur à vous narguer davantage. Écoutez attentivement. Vous vous rendrez compte qu'il ne fait que protéger les pensées et les comportements que vous vous efforcez d'éliminer : "Vous voyez,



notes : \_\_\_\_\_

vous n'y arrivez pas. Vous avez échoué ! Pourquoi essayer ? Accepte simplement que c'est ce que tu es !". Il ne sait rien faire de mieux ; ignorez-le.

(38)

Observez et évaluez la valeur de vos réactions. C'est la première étape pour changer votre façon habituelle de réagir au monde. L'étape suivante consiste à comprendre que toute réaction (saine ou malsaine) peut être améliorée ou aggravée. Si vous en doutez, commencez à expérimenter cette idée et veillez à faire l'expérience dans les *deux* sens.

Supposez que vous avez observé une réaction malsaine. Posez-vous la question suivante : "D'accord, comment aurais-je pu aggraver cette réaction ? "D'accord, comment aurais-je pu aggraver cette réaction de manière significative ?" Après avoir réalisé à quel point vous auriez pu aller dans la mauvaise direction, posez-vous la question suivante : "Comment aurais-je pu améliorer ma réaction de manière significative ? "Comment aurais-je pu améliorer ma réaction de manière significative ?"

Le but de cet exercice est de développer un concept important : La réponse initiale malsaine n'est qu'une réponse parmi un nombre infini de réponses que vous pouvez choisir. Avec un peu d'effort et de patience, vous vous rendrez compte qu'il n'y a pas une seule réponse malsaine que vous ne puissiez pas faire évoluer vers une direction plus saine.

(39)

L'amélioration permanente commence par l'observation. Vous devez consciemment créer un "observateur" dans votre esprit, une partie de votre identité qui surveille l'activité mentale pour y déceler des signes de destruction.

notes : \_\_\_\_\_

des pensées et des sentiments. Si vous ne le faites pas, vous passerez votre vie à vous perdre dans les expériences négatives que créent les pensées et les sentiments destructeurs. Mais ~~si~~ vous développez votre capacité à observer l'esprit, tout change. Désormais, l'observateur intervient en votre nom comme un courant de conscience distinct ; il interrompt le processus d'autodestruction. Il attire votre attention sur *ce que fait l'esprit*. Et parce que l'observateur existe *au-dessus des* pensées, des sentiments et des comportements destructeurs, il vous permet de les affaiblir et de les éliminer au fil du temps.

(40)

Je ne préconise pas d'ignorer la réalité ; je préconise d'ignorer les réactions nuisibles à la réalité.

## OBSERVATIONS GÉNÉRALES

(41)

S'il guérit, c'est un médicament. S'il ne fait que masquer les symptômes, c'est un médicament.

(42)

C'est votre *réaction qui* importe le plus, et elle dépend de la perspective que vous choisissez et du sens que vous lui donnez.

(43)

Tout ce que nous rencontrons nous affectue. Nous sommes les seuls à pouvoir décider dans quelle mesure et de quelle manière.

notes : \_\_\_\_\_

(44)

À un moment ou à un autre de votre vie, on vous offrera le titre de "victime". C'est un piège. Rejetez l'offer.

(45)

Évitez de juger les autres. Cela *vous* profite plus qu'à eux.

(46)

Une poignée de choses seulement m'ont fait évoluer vers une vie bien meilleure : la conscience de soi, la gratitude, l'honnêteté, l'empathie, la patience et le désir d'être au service des autres.

(47)

Malheureusement, certaines personnes préfèrent mourir plutôt que d'affronter et d'éliminer leurs pensées et comportements autodestructeurs.

(48)

Tout ce que nous faisons répond à un besoin. Si nous avons une identité malsaine, nous développerons des habitudes malsaines pour la maintenir.

(49)

Les comportements autodestructeurs sont motivés par des pulsions autodestructrices, et les pulsions autodestructrices sont motivées par des programmes autodestructeurs fondés sur l'identité.

(50)

Vous pouvez créer un état dans le corps et l'esprit qui est

notes : \_\_\_\_\_

optimisé pour la maladie et la détérioration, ou vous pouvez créer un état optimisé pour la santé et la guérison. La prescription pour la maladie et la détérioration est bien connue :

4. ingérer régulièrement des substances nocives pour le corps et l'esprit.
5. Il est rare que l'on ingère des choses dont le corps et l'esprit ont besoin pour fonctionner correctement.
6. Éviter les mouvements réguliers et les exercices périodiques.
7. Accepter les pensées stressantes et l'énergie négative.

La prescription pour la santé et la guérison est également bien connue :

7. N'ingérer que rarement des choses qui nuisent au corps et à l'esprit.
8. Consommer régulièrement les éléments dont le corps et l'esprit ont besoin pour fonctionner correctement.
9. Adoptez une activité physique régulière et des exercices périodiques.
10. Évitez les pensées stressantes et les énergies négatives.



notes : \_\_\_\_\_

## SPIRITUEL

(51)

Pardonnez au trompeur et au trompé, mais ne ~~lui~~ permettez pas d'agir sans entrave.

(52)

Ne vous méprenez pas sur le concept de "ne pas juger" les autres. Cela ne signifie pas qu'il faut ignorer les mauvais comportements. Si votre oncle Pete vole tout ce qui n'est pas cloué, lui demander de surveiller votre maison pendant vos vacances est probablement une mauvaise idée. Ne pas juger ne signifie pas ignorer la réalité ; il s'agit de reconnaître la réalité sans alimenter un ego malsain et sans générer un tas d'énergie désagréable.

Exemple d'*absence de jugement* : "Pete vole beaucoup. On ne peut pas lui faire confiance dans la maison. Il n'en est pas question."

Exemple de jugement : "Pete est une vraie ordure ; il volerait le dernier dollar de sa propre mère. Je ne lui prêterais pas un centime pour lui sauver la vie."

(53)

---

---

Dans la mesure où vous pouvez pardonner la faiblesse des autres, vous surmontez une faiblesse en vous-même.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(54)

La vanité, la haine, la peur, l'ingratitude, la cruauté - lorsque nous les invitons à entrer, nous nous empoisonnons nous-mêmes et empoisonnons notre monde. L'humilité, le pardon, le courage, la gratitude, l'empathie - lorsque nous les invitons à entrer, nous faisons le contraire. Nous nous désintoxiquons.

(55)

Je peux vivre ma vie dans un état d'esprit sain et reconnaissant (puis mourir), ou je peux vivre ma vie dans un état d'esprit malsain et ingrat (puis mourir). Je choisis le premier. Je ne dis pas que c'est facile, mais c'est supérieur à l'alternative.

(56)

Le fait que je croie que la conscience survit à la mort physique y contribue certainement. La mort physique et le suffering sont beaucoup plus faciles à gérer lorsque vous les considérez comme des moments fugaces dans un cycle sans âge de naissance, de mort et d'évolution spirituelle.

(57)

Lorsque j'étais jeune, j'étais profondément blessé lorsque d'autres disaient ou croyaient des choses fausses à mon sujet.

---

---

Bien des années plus tard, il y a deux choses qui m'apportent une paix totale :

(1) le fait que je connaisse la vérité et (2) ma conviction que, lorsqu'ils mourront, ils la connaîtront aussi.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(58)

Vous n'êtes pas votre corps. Vous êtes un morceau de l'intelligence sans âge qui l'a créé et qui l'occupe.

(59)

Les corps sont perdus, mais pas la vie.

(60)

Les souvenirs de ceux que nous avons perdus peuvent nous remplir pour le reste de notre vie d'un amour et d'une gratitude sans limites, ou nous remplir d'une souffrance sans limites. Tout dépend de ce qui suit : Nous concentrons-nous sur les richesses qu'ils ont ajoutées à notre vie, ou nous concentrons-nous uniquement sur le désir qu'ils contribuent davantage ?

---

---

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







# CHAPITRE 5

## Circuits

(1)

Les habitudes de pensée existent en tant que structures biologiques dans votre cerveau. Malheureusement, certaines de ces structures biologiques entravent vos capacités. Avec un peu d'effort, vous pouvez transformer ces obstacles en quelque chose d'autre. Vous pouvez les transformer en de nouvelles structures biologiques qui *augmentent* vos capacités, à tel point que ce qui était auparavant "impossible" devient automatique, effortless.

(2)

Lorsqu'un circuit produit des désirs nuisibles, le circuit lui-même est nuisible. Limité à la perspective qui l'a créé, le circuit nuisible vous séduira *toujours* avec des visions exagérées de "récompense". Il ne sait pas faire autre chose. Il n'est pas capable de présenter une vision correspondante exacte des *coûts*, car cette perspective n'a jamais été incluse dans sa structure d'origine. Il est conçu pour appuyer sur le bouton du *désir* dans votre système nerveux, rien de plus. Il ne faut pas s'attendre à ce qu'il calcule avec précision.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lorsque l'on embrasse inconsidérément le désir et que l'on poursuit la récompense mal calculée, le circuit devient plus fort. Cependant, si vous examinez honnêtement la récompense suffisamment longtemps, l'erreur de calcul devient plus évidente. Le désir et le circuit s'affaiblissent.

Quel que soit votre choix, n'oubliez jamais que "vous" n'êtes pas les circuits qui créent le désir (sain ou non). *C'est vous qui* décidez de les accueillir et de les renforcer ou de les rejeter et de les affaiblir. C'est vous qui décidez de calculer avec précision ou non.

(3)

Si vous gagnez actuellement un salaire moyen et que je vous propose un emploi rémunéré 8 000 dollars par jour, il y a de fortes chances que vous soyez intéressé. Mais si je vous explique plus tard que le travail nécessite un équipement spécial et que vous devez me louer cet équipement au prix de 18 000 dollars par jour, vous vous rendrez vite compte que je ne vous offre rien de valeur. En fait, vous vous sentiriez insulté. (Pire que de vous demander de travailler gratuitement, je vous demande de me payer 10 000 dollars de plus à la fin de la journée de travail).

On touche ici à l'importance d'un calcul précis des récompenses et des coûts. C'est une évidence dans un exemple comme **celui** que je viens de donner, mais c'est beaucoup plus difficile lorsqu'il s'agit de calculer la valeur des mauvaises habitudes. En effet, les

notes : \_\_\_\_\_

C'est au début que les mauvaises habitudes sont les plus payantes. Elles offrent un bénéfice immédiat et de courte durée. Cependant, les mauvaises habitudes s'accompagnent de coûts inéluctables. Ces coûts sont faibles au début, mais ils ne sont pas de courte durée ; ils s'accumulent et se cumulent au fil du temps. Très vite, les coûts persistants et croissants éclipsent toute valeur dérivée de la récompense éphémère. Mais à ce moment-là, notre comportement est complètement automatisé. Il faut un effort conscient pour recalculer avant de voir la vérité évidente : l'habitude a généré une perte. Si nous conservons cette habitude, la perte ne fera qu'augmenter.

(4)

Lorsque vous redirigez l'énergie vers un circuit mental nouvellement créé, les chemins qui y mènent s'élargissent ; le circuit devient plus fort. En peu de temps, votre esprit y accèdera effortablement. Pendant ce temps, les anciens circuits dont vous avez détourné l'énergie commencent à s'affaiblir ; leurs voies sont "élaguées" et disparaissent. Les neurones anciennement connectés dans le circuit indésirable seront désormais libres de s'engager dans une activité plus productive.

(5)

Identifiez et mettez hors service la machinerie qui produit du poison en vous. Identifiez et mettez hors service les structures de votre esprit qui entravent vos progrès. Comment ? En ne les employant plus et en créant de nouvelles structures pour les remplacer.

notes : \_\_\_\_\_

(6)

En termes simples, il s'agit de recâbler votre réaction par défaut ; c'est tout. Si vous avez de la chance, cela se produira dans un éclair de lucidité et aucun autre effort ne sera nécessaire, mais ne comptez pas là-dessus. Il faut souvent de nombreuses répétitions pour construire ou remplacer les circuits dans votre esprit.

(7)

Au fur et à mesure que vous affaiblissez les circuits malsains de votre esprit, leurs attraits deviennent moins convaincants. Vous les voyez enfin pour ce qu'elles sont : rien de plus qu'une invitation à souffrir.

(8)

Le recâblage autonome se résume à identifier les circuits contre-productifs et à demander consciemment à votre système nerveux de les "déconnecter". Une fois les connexions élaguées, votre cerveau peut utiliser ces neurones à des fins plus productives.

(9)

Établissez des circuits primaires puissants dans votre cerveau, des circuits construits sur des principes sains. Cela créera un conflit chaque fois que des circuits malsains tenteront de s'enraciner ou d'orienter votre pensée dans la mauvaise direction.

(10)



Il ne s'agit pas d'éviter la réalité, mais de modifier la façon dont les

notes : \_\_\_\_\_

Il s'agit de choisir si vous allez continuer à "ajouter du mal" inutilement. Il s'agit de choisir si oui ou non vous continuerez à "ajouter du mal" inutilement ; si vous trouverez des moyens de développer votre force dans des circonstances difficiles, ou si vous utiliserez les circonstances comme une excuse pour vous engager dans une pensée et un comportement autodestructeurs.

(11)

Votre activité mentale façonne littéralement les connexions physiques de votre cerveau. Lorsque votre cerveau change, *vous* changez. C'est à vous de décider quel type de changement vous souhaitez. (Changement pour le meilleur ou changement pour le pire ?)

(12)

Le rôle de l'"observateur" est de remarquer les réactions négatives dans le corps. Lorsque l'observateur remarque une énergie négative, il peut remonter à sa source (le récit intérieur ou l'image mentale qui l'a provoquée). C'est ainsi que l'on découvre et que l'on commence à éliminer les circuits malsains dans l'esprit.

## COMMENT

(13)

Les habitudes autodestructrices sont motivées par des associations positives. Si vous voulez susciter le désir de vous

*abstenir*, vous devez être honnête. Vous devez créer des associations *néglatives* qui reflètent plus précisément la réalité destructrice de l'habitude. Lorsque

notes : \_\_\_\_\_

lorsque vos associations négatives deviennent dominantes, l'abstinence ne nécessite aucun effort particulier. Elle devient aussi naturelle que le fait de s'abstenir de toute autre chose que l'on trouve peu attrayante.

(14)

Lorsque vous observez une réaction indésirable, identifiez le circuit qui l'a créée. "C'est le circuit qui veut toujours que je m'inquiète C'est le circuit qui veut que je sois l'esclave de 'X'. ...C'est le circuit qui veut que je sois indigné. ...C'est le circuit qui veut que je me sente mal dans ma peau."

Comment savoir si le circuit *veut* produire ces états d'âme ? Parce que le récit qu'il présente *ne peut* conduire *qu'à* cet état. Le circuit encadre les choses d'une manière qui ne peut générer qu'une réponse négative ; c'est son travail. Si nous supposons que vous êtes le gestionnaire de votre esprit, pouvez-vous deviner quel est votre travail ?

(15)

Ce n'est pas parce que votre esprit automatique vous propose une réponse programmée que vous devez l'accepter. Pourquoi ne pas vous entraîner à rejeter quelques offers ici et là ? Commencez par de petites choses, négociez un peu et voyez dans quelle mesure vous pouvez améliorer des réponses qui ne sont pas très utiles.

(16)

Les émotions négatives sont presque toujours liées à un sentiment négatif.

notes : \_\_\_\_\_

récit intérieur. (Votre voix intérieure dit quelque chose à laquelle vous vous identifiez, et votre système nerveux réagit en conséquence). Par exemple, si vous avez l'impression que quelqu'un profite de vous, il est raisonnable de penser que votre esprit créera un récit négatif sur la situation. Peut-être quelque chose comme : "Elle est folle si elle pense que je vais continuer à la conduire dans toute la ville. Je ne suis pas son taxi personnel !" Ou peut-être votre esprit se plaint-il d'un autre problème : "Je n'y arriverai jamais. Cela prend une éternité !"

Lorsque vous entendez un récit intérieur comme celui-ci, faites une pause. *Réfléchissez* aux mots. Si vous utilisez l'expression "je suis" dans vos déclarations, cela signifie que vous vous identifiez pleinement à ces déclarations et, par extension, à la réponse négative. Mais pourquoi choisiriez-vous de vous identifier à l'une ou l'autre de ces réponses ? Cela a-t-il un sens ? Pas si vous croyez que "vous" êtes plus que les récits et les réactions spontanés qui surgissent dans votre cerveau.

Comme nous l'avons vu ailleurs dans ce livre, la plupart de nos activités mentales sont régies par des programmes mentaux préalablement établis. Ces programmes automatisent notre réaction à autant de choses qu'ils le peuvent. Si ces programmes sont sains, ils produiront des récits et des émotions sains. Mais si les programmes sont malsains - s'ils se spécialisent dans la génération de colère, d'impatience, de pessimisme ou d'autres énergies destructrices - ils produiront des récits et des émotions *négatifs*. Identifier

notes : \_\_\_\_\_

Il est logique de s'identifier à ceux qui sont en bonne santé, mais pas tellement à ceux qui sont en mauvaise santé.

Si vous pouvez accepter ce principe, vous serez en mesure de détecter les problèmes et d'apporter les changements nécessaires. Vous ~~pouvez~~ créer une certaine distance entre "vous" (l'observateur) et la réaction irréfléchie en vous demandant simplement : "**D'où cela vient-il ?**". Ne soyez pas surpris si vous entendez une réponse perspicace, *surtout* si vous avez accepté l'idée que des programmes malsains attendent qu'on leur donne l'occasion de faire leur travail. "C'est le programme qui aime me remplir d'indignation" ou "C'est le programme qui ne peut pas attendre pour générer du pessimisme et me faire sentir mal dans ma peau".

Une fois encore, le fait de *s'arrêter* pour examiner les mots et/ou de se demander "D'où cela vient-il ?" crée une certaine distance entre *vous* et le récit irréfléchi que l'on vous a proposé à l'origine. Dans cet espace, vous vous rendrez compte que le premier récit n'est qu'un parmi une infinité d'autres que vous pouvez choisir. Si vous voulez un récit plus dérangeant qui crée encore plus d'énergie négative, vous pouvez facilement en créer un. Ou, si vous préférez un récit moins dérangeant, c'est aussi une option - quelque chose comme "Elle ne va pas être contente, mais nous allons devoir en parler". Ou encore : "Cela va prendre plus de temps que je ne le pensais. Il faut que je me calme et que je sois patient."



notes : \_\_\_\_\_

## RAPPELS ET OBSERVATIONS GÉNÉRALES

(17)

D'une manière ou d'une autre, nous pouvons nous améliorer jusqu'à notre mort.

(18)

L'ego malsain dira : "C'est une bonne raison d'être en colère !". Mais y a-t-il jamais une *bonne* raison d'être en colère ? L'ego malsain se justifiera. Il dira : "C'est une réaction normale !". Mais est-ce que cela signifie que c'est un choix supérieur ? Lorsque vous avez affaire à un ego malsain, rappelez-vous qu'il est de *votre* responsabilité d'adoucir ou de rejeter ses récits.

(19)

Faites, *observez*, puis déterminez l'étape suivante. C'est la façon la plus pacifique d'accomplir quoi que ce soit.

(20)

Concentrez-vous sur les choses que vous *pouvez* contrôler ; vous ferez des progrès et vous vous sentirez plus fort. Concentrez-vous sur les choses que vous *ne pouvez pas* contrôler ; vous vous rendrez malade et vous vous sentirez impuissant.

(21)

Il n'est pas rare que les gens cherchent à se soulager en pratiquant des activités qui, ironiquement, les conduisent à une plus grande souffrance.

notes : \_\_\_\_\_

(22)

Plus vous nourrissez un désir malsain, plus ce désir se nourrit de vous.

(23)

Considérez le péché comme une *erreur*. Non pas dans le sens où vous soufferez en enfer pour l'avoir commis, mais dans le sens où l'erreur crée du *suffer ici et maintenant*. Non pas comme une punition, mais conformément aux lois immuables de la cause et de l'effet.

(24)

Démolir les autres crée l'illusion de se ~~construire~~, mais l'illusion ne dure pas, et contrairement à l'amélioration réelle, l'illusion ne peut pas vous rendre plus fort.

(25)

Tout bon entraîneur, enseignant ou mentor dira à son élève où il est faible. Il souligne ses insuffisances afin d'aider l'autre personne à devenir plus forte. Ce n'est pas du tout la même chose que d'éprouver de la joie à rabaisser les autres. Si une personne aime démolir les autres, elle nourrit quelque chose de malsain en elle. Cela ne mène à rien de bon.

(26)

---

---

Les personnes ordinaires cherchent les défauts chez les autres.  
Les personnes extraordinaires trouvent et corrigent les défauts  
en elles-mêmes. Ne soyez pas ordinaire. Votre vie et le monde  
s'en porteront mieux.

notes : \_\_\_\_\_

(27)

Lorsque vous offrez à la haine un espace pour s'exprimer, elle entre dans le monde par votre intermédiaire. Lorsque vous donnez à l'insécurité un espace pour s'exprimer, elle entre dans le monde par votre intermédiaire. La peur, le ressentiment, la dépression, la luxure - ces énergies nuisibles ont besoin d'un corps pour entrer dans ce monde, et en fournissant ce corps (ou en provoquant intentionnellement ces énergies chez les autres), nous nous diminuons nous-mêmes et le monde par la même occasion.

(28)

Comment les gens deviennent-ils aveugles à une vérité évidente ? Quel est le mécanisme mental qui les empêche de voir ? Réponse : Plutôt que d'observer les preuves avec des yeux honnêtes, ils commencent à classer chaque observation en fonction de sa capacité à confirmer ce qu'ils ont déjà conclu. Les preuves qui confirment ~~les~~ ~~conclusions~~ sont acceptées avec empressement, tandis que celles qui les contredisent (aussi convaincantes soient-elles) sont rejetées.

(29)

Lorsque l'ego malsain est suffisamment impliqué, ignorer les faits devient un acte d'auto-préservation.

(30)

Même si cela leur coûte cher sur le plan personnel et professionnel, même si cela leur donne tort, ceux qui donnent la priorité à la VÉRITÉ sont poussés à la trouver. Vous constaterez le contraire chez ceux qui

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

donnent la priorité au POUVOIR. La vérité est ce qu'ils veulent qu'elle soit, ce qui vous convainc de croire et d'obéir.

(31)

Le cerveau, comme les autres parties du corps humain, est façonné par ce qu'on lui donne à manger et par l'usage qu'on en fait.

(32)

*Les résultats* constituent l'argument le plus convaincant.

(33)

La persistance, comme l'eau, peut éroder les barrières les plus durables au fil du temps.

(34)

Le succès dans la vie dépend moins de ce que vous rencontrez que de la manière dont vous y répondez.

(35)

Certaines personnes n'ont aucune envie de s'aider elles-mêmes. Si vous intervenez pour les sauver, elles ne feront que vous entraîner dans leur chute.

(36)

---

---



Exprimez votre gratitude pour ce que vous avez plutôt que  
votre ressentiment pour ce que vous n'avez pas.

notes : \_\_\_\_\_

(37)

Si le rejet peut être utilisé comme une arme, l'acceptation peut l'être aussi. Défendez-vous.

(38)

Ne cédez pas à des impulsions auxquelles vous ne pouvez pas donner suite en toute conscience.

(39)

Il est stupide de réagir avec irritation à quelque chose qui se reproduira *sans* cesse.

(40)

Ils apprécient la reconnaissance, mais savent qu'il ne faut pas l'exiger.

(41)

Éliminez les erreurs mentales et remplissez cet espace avec quelque chose de mieux.

(42)

Méfiez-vous des marchands de peur, de haine et de ressentiment.

(43)

Ne confondez pas la programmation avec le programmeur.  
Vous êtes ce dernier.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(44)

Tant que vous apprenez de vos erreurs, ce que vous avez fait n'est pas un gâchis.

(45)

Qui que vous soyez, quoi que vous fassiez, quelqu'un (quelque part) vous jugera négativement. Sachant cela, il est absurde d'accorder une importance excessive à l'opinion des autres.

(46)

Vous ne pouvez pas empêcher quelqu'un de subir les conséquences de ses mauvais choix. Vous pouvez offrir de l'aide ou des conseils, mais la *solution* à ses problèmes lui appartient en dernier ressort. Vous ne pouvez pas faire le travail à leur place.

(47)

Lorsque vous vous retrouvez face à un programme ou à une réponse indésirable, c'est là que se trouve votre plus grande chance. Tout ce que vous faites pour empêcher le programme de fonctionner à plein régime l'affaiblira. Qu'il s'agisse de le remarquer et de refuser d'y adhérer, ou de l'arrêter net par une réorientation ferme, la *perturbation* enclenche le processus de recâblage.

(48)

Les personnes dépendantes de leur statut ont tendance à se sentir menacées lorsque quelqu'un leur vole la vedette. Cela leur donne un sentiment d'infériorité

notes : \_\_\_\_\_

ou diminués d'une manière ou d'une autre. La vérité, bien sûr, est qu'ils ne sont pas diminués ; ils sont les mêmes que cinq minutes avant la rencontre. C'est seulement l'opinion que leur ego a d'eux-mêmes qui a été momentanément réduite.

(49)

Note à moi-même : Il y aura toujours des gens déraisonnables. Si vous n'arrivez pas à l'accepter, vous êtes peut-être l'une d'entre elles.

## **EN PARTICULIER SUR LA PEUR, LA CULPABILITÉ ET L'ÉGOÏSME**

(50)

On dit qu'"il n'y a pas de courage sans peur". C'est faux. Si vous savez que vous êtes confronté à un danger, mais que vous choisissez d'aller de l'avant malgré tout, vous avez fait preuve de courage. La peur n'est pas nécessaire. Elle draine de l'énergie qui pourrait être utilisée à des fins plus productives.

(51)

Il n'est pas nécessaire d'avoir peur pour comprendre les risques et adapter son comportement en conséquence.

(52)

Je sais que si je saute nu sur le Skywalk du Grand Canyon, les chances de survie sont pratiquement nulles. Il n'est pas nécessaire d'avoir "peur de la mort" pour m'empêcher d'essayer. La simple

notes : \_\_\_\_\_

Le fait que je préfère "plus de vie" à une mort certaine suffit à éclairer ma décision.

(53)

Nous devons être conscients des risques et planifier en conséquence ; c'est le mieux que l'on puisse faire. La peur n'apporte rien de plus.

(54)

Pratiquement aucune de nos craintes ne se réalise, et pour celles qui se réalisent, il nous faudra plus que de la peur pour les arrêter.

(55)

Tout ce que vous pouvez faire dans un état de peur, vous pouvez le faire dans un état de conscience accrue. Vous pouvez être conscient du danger sans le craindre.

(56)

En l'absence de morale, la peur peut être utile. Par exemple, la peur de se faire prendre peut vous empêcher de voler. En l'absence de discernement, la peur peut être utile. Elle peut vous empêcher de sauter dans une cage avec un lion. Mais la moralité et le discernement doivent tous deux venir avec la maturité. Il ~~est~~ donc peut-être plus juste de dire : "En l'absence de maturité, la peur peut être utile".

(57)

Un ego malsain est au mieux autolimitant, au pire autodestructeur.



notes : \_\_\_\_\_

le pire. Lorsque vous commencez à échapper à son influence, il tente de reprendre le contrôle par tous les moyens. L'une de ses tactiques favorites consiste à vous faire revenir en vous faisant culpabiliser et regretter. Ne tombez pas dans le piège. Si un souvenir désagréable vous revient à l'esprit, reconnaissez votre erreur, présentez des excuses sincères à tous ceux que vous avez pu blesser et passez à autre chose. N'utilisez pas le passé comme excuse pour vous détester ou vous ridiculiser. Cela ne profite à personne.

(58)

Lorsque l'idiot intérieur veut que vous vous détestiez parce que vous n'avez pas été à la hauteur ou que vous avez commis une erreur, n'hésitez pas à lui poser des questions. "Combien de temps dois-je regretter cela ? Combien de temps dois-je me détester ? Est-ce que 10 minutes suffisent ? 10 heures ? 10 jours ? 10 ans ? Quel est l'avantage ? Cela changera-t-il quelque chose ? Est-ce que cela fera de moi une meilleure personne, ou est-ce que cela ne fera que gaspiller du temps et de l'énergie que je pourrais utiliser pour améliorer qui je suis et ce que je contribue ?"

(59)

Se sentir coupable aujourd'hui d'erreurs corrigées il y a longtemps est une perte de temps et d'énergie. Il vaut mieux investir ce temps et cette énergie dans l'identification et la correction des erreurs qui subsistent.

(60)

Je ne me punirai pas aujourd'hui pour les erreurs que j'ai commises dans le passé parce que la personne qui a commis ces

Choisissez vos morceaux      cxix  
erreurs est morte depuis longtemps. Dès que je suis devenu  
assez fort, je l'ai tué.

notes : \_\_\_\_\_

(61)

Personne ne peut changer les erreurs de son passé, mais tout le monde peut changer la façon de penser qui a conduit à ces erreurs. Si vous avez redressé votre esprit, vous avez redressé la source de vos torts. Vous avez présenté les excuses les plus significatives et les plus durables possibles.

(62)

Tout comportement humain est en fin de compte égoïste parce qu'il cherche à satisfaire des désirs prioritaires. Il existe toutefois une différence entre l'égoïsme éthique et l'égoïsme contraire à l'éthique. L'égoïsme éthique recherche un échange de valeurs informé et volontaire. Il n'y a pas de volonté d'induire en erreur, de contraindre ou de causer du tort dans la poursuite d'un désir. L'égoïsme contraire à l'éthique est à l'opposé. Il n'apporte de la valeur que par accident et accepte la tromperie, la coercition et même le préjudice causé à autrui.

(63)

Tirer du plaisir à aider les autres est un exemple d'égoïsme éthique. Tirer du plaisir à nuire à autrui est un exemple d'égoïsme contraire à l'éthique. Dans les deux cas, la personne est motivée par son propre intérêt (recherche du plaisir), mais l'une réalise son désir d'une manière qui est mutuellement bénéfique, tandis que l'autre réalise son désir au détriment direct de quelqu'un d'autre.

notes : \_\_\_\_\_

## NOTES PERSONNELLES, EXPÉRIENCES, RÊVES, MÉDITATIONS

(64)

En ce qui concerne l'abstinence sans faille de pensées, d'impulsions et de comportements autodestructeurs ou la fidélité sans faille à des pensées, des impulsions et des comportements constructifs, je sais par expérience personnelle que les *deux* sont inévitables lorsque vous réussissez à recâbler les circuits de votre esprit.

(65)

Aujourd'hui, dans un état de conscience calme, j'ai revu une pensée familière concernant les personnes autodestructrices : "C'est triste qu'ils se souffrent inutilement". Immédiatement, la conscience m'a corrigé : "La plupart de leurs souffrances ne sont pas inutiles. Elle est liée aux choix qu'ils ont faits et qu'ils continuent de faire. Leur souffrance n'est inutile que dans le sens où ils peuvent choisir, et auraient pu choisir, différemment."

(66)

16 février<sup>th</sup> , 2016 : L'une des méditations les plus réconfortantes que j'ai eues depuis longtemps. "Si vous croyez vraiment dans votre cœur que vous faites ce que vous êtes censé

---

---

faire, vous pouvez vous concentrer sur votre travail avec paix et conviction. Vous pouvez faire votre travail sans vous laisser distraire par les questions "et si ceci ?" ou "et si cela ?". Cela ne signifie pas que vous ne voulez pas que votre travail soit apprécié. Cela ne veut pas dire que vous ne voulez pas que votre travail soit apprécié.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

pour soulager le stress de votre situation financière actuelle ou même pour retrouver l'accès à des choses que vous n'aviez plus la possibilité d'affordre. Cela signifie simplement que vous devez faire le travail et, une fois que vous l'aurez fait (quel que soit le résultat), vous *saurez* que vous avez utilisé votre temps de la meilleure façon possible. *C'est le travail qui* apporte la plus grande récompense.

(67)

Note à moi-même : Je crois que je suis ici pour choisir entre deux voies : celle qui mène à la libération de moi-même et des autres, ou celle qui mène à l'esclavage. C'est tout. J'ai fait mon choix et je vivrai en conséquence.

(68)

Ce n'est pas que je ne ressente pas parfois de la douleur, de la colère, du stress ou toute ~~une~~ émotion négative ; c'est que je refuse de les nourrir. Je ne les embrasse pas et ne leur donne pas d'énergie. Au contraire, je ~~les~~ observe, je les reconnais et je me rends à l'évidence : je peux faire mieux que cela. Si je choisis la réponse opposée, je "pratique" et renforce ces émotions négatives. Je les installe plus profondément dans mon système nerveux, ce qui facilite leur réapparition à l'avenir.

(69)

---

---



En renforçant mon "observateur", j'ai remarqué que de nombreux programmes fonctionnant en arrière-plan de mon esprit n'avaient aucun sens. Aujourd'hui, pour la première fois, j'ai réalisé que j'avais

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

un programme qui crée une tension injustifiable chaque fois que je dois me rendre à une adresse inconnue. Je veux dire que le trajet d'aujourd'hui n'aurait pas pu être plus simple à planifier et à suivre, mais ce programme "destination inconnue" s'est quand même mis en marche. Le niveau de stress aurait pu être approprié s'il y avait une chance que je fasse 80 km de route, que je sois en retard de plusieurs heures *ET* que je n'aie aucun moyen de contacter la personne qui attend que je vienne la chercher. Mais ce n'était pas possible. Il me suffisait de rouler 10 minutes dans la rue et de prendre à gauche une route dont j'étais presque sûr de connaître l'emplacement.

Encore une fois, en continuant à renforcer l'*observateur*, sa capacité à remarquer les énergies/programmes d'arrière-plan caustiques s'est beaucoup améliorée. J'ai probablement créé ce "circuit de conduite" négatif la première fois que je me suis perdu en cherchant une adresse, il y a 35 ans, et il est resté là (juste en dessous de ma conscience) depuis lors.

Aujourd'hui, lorsque l'observateur a remarqué la tension et a demandé calmement "Qu'est-ce que c'est que cette h i s t o i r e ?", mon esprit conscient/rationnel a regardé la situation et a immédiatement identifié son caractère ridicule. Il a ensuite proposé une autre représentation de la situation : "Tout d'abord, vous n'allez probablement pas rater le virage. Deuxièmement, même si c'est le cas, vous aurez *peut-être* cinq

---

---

Choisissez vos 12  
minutes de retard. Est-ce vraiment si grave ?" Instantanément,  
la tension irrationnelle a disparu et, pour autant que je puisse le  
dire, le programme qui avait créé la tension a disparu avec elle.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(70)

**Tout est** une occasion de se renforcer d'une manière ou d'une autre. Pour prendre l'exemple d'un de mes rêves les plus fous, j'ai rêvé la nuit dernière que de la lave se déplaçait sous l'asphalte d'un parking. Je le montrais à Teri (ma femme) lorsque le sol s'est soudainement déplacé entre nous et s'est ouvert. J'ai été projeté en avant et une vague d'asphalte épais s'est immédiatement abattue sur moi. J'ai été enseveli. Je savais que j'étais foutu, et tout ce que je pouvais dire, c'était "Oh merde, merde !" parce que Teri avait tout vu, et qu'elle ne pouvait rien faire pour m'aider. Je savais à quel point elle devait être paniquée et à quel point cela lui ferait du mal. Puis je me suis réveillée.

Plutôt que de m'attarder sur la douleur psychologique que j'ai ressentie dans ce rêve, j'ai traité l'expérience de la manière suivante : "Oui, on peut mourir inopinément en un instant ; ce genre de choses peut arriver. Personne ne le souhaite, mais si cela arrive, il faut s'y préparer et y faire face. Considérez ce rêve comme un rappel à la gratitude pour chaque jour."

Pour aller plus loin, je fais régulièrement l'expérience de choses *très* troublantes dans mes rêves. Lorsque j'étais plus jeune, ils me dérangent longtemps après mon réveil. Puis, j'ai appris à regarder les rêves différemment. J'ai appris à les considérer comme une occasion de "vivre" quelque chose de très perturbant, sans avoir à le vivre dans la vie réelle. J'ai appris à voir les rêves comme une occasion de développer des idées utiles et une force que je pouvais appliquer dans le monde réel.

notes : \_\_\_\_\_

# CHAPITRE 6

## Fitness

(1)

Un programme d'exercices *faciles* que vous aimez faire est infiniment meilleur qu'un programme d'exercices difficiles que vous détestez. La raison en est simple : L'exercice que vous appréciez vous permettra de rester en forme toute votre vie, alors que celui que vous détestez ne durera probablement pas plus de quelques mois.

(2)

L'exercice physique renforce le corps *et* l'esprit. Il active les bons gènes et réduit les mauvais. Pour la plupart d'entre nous, l'exercice physique constitue la voie la plus sûre vers une meilleure santé, un plus grand bonheur et une plus grande longévité.

(3)

Lorsque la plupart des gens décident de se mettre en forme, ils commettent l'erreur de se surpasser. C'est regrettable, mais compréhensible. De nos jours, on parle rarement de la valeur énorme et de la facilité relative d'une bonne condition physique *générale*. Au lieu de cela, la culture de la remise en forme ne

semble reconnaître que la valeur d'une remise en forme spécialisée ou de niveau compétitif. Encore une fois,

notes :

---

---

---

C'est une honte, car la majorité des bénéfices en termes de santé et de qualité de vie surviennent lorsqu'une personne passe d'une situation de "mauvaise forme" à une situation de "bonne forme".

Non, la personne en forme moyenne ne courra pas un mile en cinq minutes ou ne soulèvera pas 700 livres ; cela nécessite une forme physique spécialisée/de niveau compétitif. En revanche, elle ressemblera davantage à un jeune de 18 ans en bonne santé. Ils auront une bonne mobilité générale. S'il le souhaite, il pourra courir un kilomètre en 10 ou 12 minutes sans avoir l'impression qu'il va mourir. Ils seront capables de soulever un poids mort ou de s'accroupir en totalité ou en grande partie sans se faire mal. Leur composition corporelle cessera d'évoluer dans le mauvais sens et commencera à évoluer dans le bon sens. Et si tout cela ne suffit pas, les effets positifs sur l'humeur, les hormones, le système immunitaire, les niveaux d'énergie, le métabolisme, la clarté mentale et l'état de santé général seront les *plus grands bienfaits* de tous.

Les personnes qui mettent en place une routine d'exercice agréable, une routine qu'elles attendent avec impatience, cessent instinctivement de se préoccuper du nombre de calories qu'elles brûlent. Elles sont trop occupées à se concentrer sur (et à ressentir) la cascade de bienfaits pour la santé mentale et physique que l'exercice génère, bienfaits qui s'accumulent et persistent longtemps après la fin d'une séance de 20 ou 30 minutes. Et voici le meilleur : il est possible d'acquérir et de maintenir une bonne condition physique générale jusqu'à 80 ans et plus avec une infime partie de l'effort qu'exige une condition physique spécialisée/compétitive.



notes : \_\_\_\_\_

(4)

Les jeunes ont tendance à considérer l'exercice physique comme un moyen d'accéder à un statut social et sexuel (c'est là que j'ai commencé). (Espérons qu'en vieillissant, ils se rendront compte qu'il existe des objectifs primaires plus gratifiants. La motivation peut se déplacer vers quelque chose de plus sain, comme la santé physique, mentale et même spirituelle. Chacun de ces éléments apporte des avantages majeurs, et les avantages sociaux et sexuels d'être en forme et en bonne santé (si l'esprit se préoccupe encore de ces choses) seront toujours présents.

(5)

Les exploits surhumains en matière de force et de capacité sont impressionnants, mais *ils ne sont pas nécessaires* pour vivre une vie extraordinaire, sans restrictions physiques. Pour cela, une bonne condition physique générale suffit. Des octogénaires y sont parvenus et des centenaires ont réussi à la maintenir. Alors, si vous ne l'avez pas encore fait, pourquoi ne pas ajouter le fait de prendre soin de vous à la liste des choses que vous aimez faire ?

(6)

Existe-t-il une forme physique motivée par la spiritualité ? Oui, je pense que oui. Je la définirais ainsi : elle n'est pas motivée par le désir d'exercer un pouvoir sur les autres (par le biais de votre attrait physique ou de vos capacités physiques) ni par le désir d'être perçu comme supérieur aux autres. Au contraire, une forme physique motivée par l'esprit est guidée par une

appréciation et un respect profonds du corps et de l'esprit. Au fur et à mesure que les niveaux de développement sont atteints, les aspects psychologiques

notes : \_\_\_\_\_

la récompense est un sentiment profond et parfois écrasant de gratitude pour l'ampleur des progrès possibles.

(7)

L'objectif commun de l'exercice est de s'améliorer physiquement, peut-être de perdre un peu de graisse, de gagner du muscle et de l'endurance. Mais nous pouvons utiliser l'exercice pour nous améliorer de manière plus puissante. Nous pouvons transformer les séances d'entraînement en une forme de méditation physique. Pour cela, il suffit de se concentrer un peu plus, pendant l'exercice, sur la clarté mentale, la destruction des pensées inutiles ou le renforcement de notre capacité à éprouver de la gratitude et de la santé spirituelle. Les nouveaux *gains* sont impressionnants, et vous continuerez à acquérir les autres (moins de graisse, plus de muscles, une meilleure endurance) au cours du processus.

(8)

La gratitude pour la forme physique contre la vanité :

Une personne se regarde dans le miroir, se rend compte que ses exercices ont porté leurs fruits et éprouve un profond sentiment de gratitude pour ce qu'elle a pu accomplir. Une autre personne se regarde dans le miroir, se rend compte que ses exercices ont porté leurs fruits et éprouve un sentiment de puissance et de supériorité sur les autres. La première personne s'est donné les moyens de récolter des récompenses tout au long de sa vie. Le second s'est préparé à souffrir. (Il se sentira mal à l'aise s'il est confronté à quelqu'un de plus beau que lui. Ce sentiment

s'intensifiera au fur et à mesure que les décennies passeront et que le miroir deviendra moins aimable).

notes : \_\_\_\_\_

(9)

Qu'est-ce que la "forme physique jamais suffisante" ? Imaginez la situation suivante : Bob est un jeune homme de 21 ans en bonne santé et aventureux lorsque son bateau coule sur la côte d'une île déserte. Il est capable de nager jusqu'à ce qu'il soit en sécurité et l'île dispose de beaucoup d'eau douce, mais n'a pas de nourriture. Lorsque les sauveteurs retrouvent enfin Bob, deux mois se sont écoulés et il s'accroche à la vie, gravement sous-alimenté, n'ayant plus que la peau sur les os. Si vous étiez chargé de soigner Bob, laquelle des deux prescriptions suivantes choisiriez-vous ?

RX 1 : Donner à Bob l'alimentation dont il a besoin pour retrouver son poids et son excellente santé d'antan.

RX 2 : Identique à la prescription 1, à l'exception de ce qui suit : Une fois que Bob a retrouvé son poids et sa santé, dites-lui qu'il ne doit jamais cesser de prendre du poids. Expliquez-lui que s'il ne prend pas de poids, il va dans la mauvaise direction (retour à la famine et à la malnutrition). Assurez-vous qu'il comprenne que, quel que soit le nombre de kilos qu'il prend, il doit s'efforcer de continuer à prendre du poids, pour toujours.

Pouvons-nous convenir que Bob n'a pas besoin de suivre la prescription 2 pour retrouver et conserver la bonne santé dont il jouissait auparavant ? Dans l'affirmative, remplaçons la "santé compromise par le manque de nourriture" de Bob par quelque

chose de beaucoup plus courant dans la société actuelle : la santé compromise par le manque d'exercice.

notes : \_\_\_\_\_

Nous réalisons soudain que de nombreux spécialistes de l'exercice physique prônent quelque chose de très similaire à la prescription 2. En d'autres termes, quels que soient les progrès réalisés, ils ne sont jamais suffisants. Vous devez redoubler d'efforts aujourd'hui pour pouvoir redoubler d'efforts demain, pour pouvoir redoubler d'efforts le mois prochain et le mois d'après, pour toujours. L'idée d'atteindre simplement un niveau de forme physique *sain* (non spécialisé/non compétitif) et de *maintenir* ensuite ce niveau de forme physique n'existe nulle part.

Il est vrai que si quelqu'un participe à des compétitions professionnelles ou si son gagne-pain dépend de plus de 10 heures d'exercice par semaine, l'idée de ne jamais en faire assez a du sens. Ou si quelqu'un a simplement décidé de nager 25 miles, de courir 100 miles, de faire 400 miles à vélo ou de soulever une voiture "parce qu'il le peut", c'est très bien aussi. Mais ces personnes ont choisi d'être des spécialistes et, comme tout spécialiste, leur vie tournera en grande partie autour de ~~leur~~ spécialité. Ce sont assurément des experts, mais ce n'est pas à eux que les débutants doivent s'adresser pour obtenir des conseils.

Les débutants se débrouilleront beaucoup mieux en s'initiant *lentement et confortablement* à l'exercice physique. Juste ce qu'il faut pour faire circuler le sang et remonter le moral. Juste assez pour qu'ils attendent avec impatience la prochaine séance d'entraînement. C'est ainsi qu'ils détermineront le type d'exercice qu'ils aiment. C'est ainsi qu'ils développeront l'habitude et l'envie. À partir de là, ils peuvent augmenter



l'intensité et la forme physique jusqu'au niveau qui correspond à leurs objectifs.

notes : \_\_\_\_\_

(10)

Une mauvaise alimentation, de mauvaises boissons, de mauvaises *pensées* et de mauvaises habitudes accélèrent le vieillissement biologique. Une alimentation saine, des boissons saines, des pensées et des habitudes saines inversent et/ou ralentissent le vieillissement biologique. Voici donc la question : Préférez-vous subir les dommages liés à l'âge d'une ~~personne~~ 70 ans en mauvaise santé lorsque vous avez 50 ans, ou préférez-vous exprimer la vitalité d'une personne de 50 ans en bonne santé lorsque vous avez 70 ans ? Et si vous êtes déjà biologiquement plus âgé que votre âge chronologique, préféreriez-vous être biologiquement *plus jeune et en meilleure santé* dans cinq ans ? Si vous respirez et souhaitez vous améliorer, il n'est pas trop tard.

(11)

Quel est le niveau de force, de mobilité, d'équilibre et d'énergie nécessaire pour mener une vie normale et sans restriction ? Un jeune de 18 ans en bonne santé et sans entraînement constitue un bon modèle. Il peut travailler, jouer et avoir des relations sociales sans limites. Ils ont l'énergie et la capacité de promener leur chien, de faire du vélo ou de skier. Ils peuvent danser s'ils en ont envie, faire une randonnée ou une promenade sur la plage. Ils ne redoutent pas de monter ou de descendre les escaliers, et encore moins de traverser un parking ou de se lever d'une chaise. Ce niveau de forme générale de 18 ans peut être maintenu jusqu'à 70, 80, 90 ans et plus (voir George Jendenoff). Pourquoi ne pas ajouter ces décennies à votre qualité de vie ?

notes : \_\_\_\_\_

(12)

J'ai optimisé mon alimentation, mon exercice physique et mon mode de vie pour éviter d'avoir recours aux médecins et aux médicaments. J'ai vu ce qui se passe lorsque les gens choisissent l'approche opposée (lorsqu'ils ont recours à des médecins et à des médicaments pour éviter de s'occuper de leur alimentation, de leur exercice physique et de leur mode de vie). Je n'ai encore jamais vu cette dernière approche se solder par un succès.

(13)

Considérez votre corps comme un ami *très* généreux qui vous a fourni un endroit où vivre.

## **RAPPELS ET OBSERVATIONS GÉNÉRALES**

(14)

Rejetez le mensonge évident selon lequel la confiance en soi découle des louanges des autres. Dans la mesure du possible, évitez d'*avoir besoin* qu'ils approuvent vos croyances et votre comportement. Consultez plutôt votre conscience. Développez des normes intellectuellement honnêtes et travaillez fidèlement à les atteindre et à les améliorer. Cela conduit inévitablement à quelque chose de bien plus grand que l'approbation extérieure, le courage de vos convictions.

(15)

Les personnes qui veulent avoir une mauvaise opinion de vous trouveront et accepteront n'importe quelle raison pour le faire.

Laissez-les faire. À moins que vous ne leur ayez ouvertement souhaité ou fait du mal, le problème ne vient pas de vous.

notes : \_\_\_\_\_

(16)

Si vous avez passé des années à vous identifier à une réaction particulière, il se peut que vous ne remarquiez l'état d'esprit déclenché qu'une fois qu'il a suivi son cours. C'est pourquoi, pour améliorer votre capacité de reprogrammation, il est nécessaire de prêter une plus grande attention à vos pensées, émotions et impulsions. Ce faisant, vous deviendrez progressivement plus apte à *observer et à remarquer* l'activation d'un programme indésirable. C'est la première étape.

La deuxième étape peut également s'avérer difficile au début. Dès que vous détectez une réaction indésirable, créez une distance entre VOUS (l'observateur conscient) et le programme qui crée le récit et la réaction indésirables. Un moyen facile de créer cette distance est de *répondre* à la réponse programmée de la même manière que vous répondriez à une personne distincte. Vous pouvez dire : "Cela fait longtemps que je réponds de cette façon et j'en ai assez. Je cherche de meilleures options". Ou peut-être qu'une réponse plus directe et moins polie vous convient mieux (faites preuve d'imagination). Quelle que soit la réponse que vous choisissiez, elle vous empêche d'adhérer et de vous identifier pleinement au programme. Plus vous parviendrez à le voir et à le perturber, plus vous parviendrez à couper le flux d'énergie dont il a besoin pour survivre.

(17)

La reconnaissance d'une faiblesse permet, à tout le moins, de la contrôler. Cela crée un conflit, une prise de conscience

intérieure que "je *devrais* choisir différemment", ou au moins "je *devrais* faire preuve d'un peu d'imagination".

notes : \_\_\_\_\_

la retenue". Cependant, il arrive que l'on choisisse d'embrasser l'une de ses faiblesses. Ils la justifient. Ils exagèrent sa valeur et ignorent ou minimisent ses coûts. Ils l'intègrent dans leur identité. À partir de ce moment-là, la faiblesse ne peut que se développer. Et à mesure qu'elle grandit, sa capacité à causer du tort (émotionnellement, physiquement, financièrement, spirituellement) grandit avec elle.

(18)

On peut facilement avoir des circuits diamétralement opposés dans le même cerveau. Une fois que l'on s'en rend compte, l'absurdité de s'identifier à des circuits malsains devient évidente. La solution se révèle également : Renforcez les circuits que vous voulez, affaiblissez et éliminez ceux que vous ne voulez pas.

(19)

Arrogant, dédaigneux et condescendant. Ce sont des traits de personnes malsaines qui ne cherchent qu'à prouver qu'elles ont raison et que vous avez tort, que ce soit vrai ou non. Elles ont le droit d'être ainsi. Vous avez le droit de ne pas perdre votre temps à discuter avec elles.

(20)

Ne donnez jamais à quelque chose trop de pouvoir sur vous. Si vous constatez que c'est déjà le cas, remettez en question

---

---



l'importance exagérée que vous lui avez accordée et commencez à reprendre votre pouvoir.

notes : \_\_\_\_\_

(21)

Pourquoi voudriez-vous pardonner à une personne qui vous a menti, vous a trahi, vous a volé, ou pire encore ? Réponse : pour vous protéger d'un préjudice supplémentaire. Si cette réponse n'a pas de sens, c'est parce que vous n'avez pas encore réalisé le coût de l'hébergement et de la production continue d'énergie stressante/négative. Vous n'avez pas encore calculé le coût du maintien de cette laideur dans votre tête. Dans ce contexte, pardonner ne signifie pas "faire comme si rien ne s'était passé" ou "faire comme si ce qu'ils ont fait était acceptable". Cela signifie plutôt "Je ne vais pas utiliser ce qui s'est passé comme excuse pour m'empoisonner avec de l'énergie négative ; je ne vais pas leur donner ce niveau de pouvoir sur moi". Bien sûr, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais l'effort en vaut la peine. Trouvez un moyen.

(22)

Parfois, vous observerez consciemment : "Mon esprit est en train d'offrir des récits négatifs qui ne peuvent que conduire à une réaction malsaine." C'est une bonne chose. Vous éviterez probablement une réaction indésirable. Dans d'autres cas, vous pouvez vous rendre compte que vous avez déjà glissé vers une réaction malsaine. Dans ce cas, vous pourrez probablement réduire l'intensité et la durée de l'épisode. Dans le pire des cas, vous serez tellement ~~absor~~ absorbé que vous ne vous rendrez compte de ce qui s'est passé qu'une *fois l'état* négatif passé. Dans ce cas, la seule chose à faire est de reconnaître que cela s'est produit, de

Choisissez vos morceaux xi  
trouver un moyen d'en réduire la probabilité à l'avenir et  
d'éviter d'aggraver le mal en vous reprochant d'être humain.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(23)

L'ego/identité émerge des circuits acquis dans votre esprit, des circuits qui réagissent automatiquement sans pensée consciente. Dans la mesure où ces circuits sont sains, ils donneront naissance à des choses telles que la gratitude, la patience, l'humilité, l'honnêteté et la maîtrise de soi. S'ils sont malsains, ils donneront naissance à l'ingratitude, à l'impatience, à l'arrogance, à la malhonnêteté et à l'appétit. Pour le meilleur ou pour le pire, chaque circuit a un impact sur le développement continu de votre ego/identité. Sans intervention consciente, les circuits les plus forts gouverneront la trajectoire.

(24)

Il est facile de reconnaître une mauvaise herbe dans le jardin comme quelque chose qu'il faut "arracher", mais une mauvaise herbe mentale peut vous manipuler en vous faisant croire qu'elle est votre amie. Elle peut vous manipuler en vous faisant croire qu'elle est ce que vous êtes. Lorsqu'une mauvaise herbe mentale s'empare de votre conscience, vous voyez le monde à travers ses yeux. Vous ressentez ce qu'elle ressent, vous voulez ce qu'elle veut. Vous ne vous rendez pas compte que ~~ce n'est~~ rien d'autre qu'une mauvaise herbe géante qui a pris racine dans le jardin de votre esprit. Elle ne survit et ne grandit que parce que vous ne l'avez pas arrachée et parce que vous continuez à la nourrir.

---

---

(25)

Un échange de courriels avec un ami :

Il a écrit : "Ayez des pensées positives à votre égard". C'est un bon conseil. Mais ce n'est pas une théorie psychologique valable".

notes : \_\_\_\_\_

Ma réponse : "Bien sûr, mais "avoir des pensées négatives à votre égard" n'est pas très valable non plus".

Il a écrit : "Je connais trois personnes qui ont une faible estime d'elles-mêmes. L'une d'entre elles est un génie, et il est difficile de nier ses prouesses académiques. L'un d'eux est un génie, et il est difficile de nier ses prouesses académiques. Et tous les trois ont des difficultés à fixer des limites là où les autres peuvent leur nuire. L'anecdote inverse est que les sociopathes criminels (tels que les tueurs en série) semblent avoir beaucoup d'estime de soi. Les membres de gangs semblent avoir une meilleure estime d'eux-mêmes du fait de leur appartenance au gang".

Ma réponse : On dirait que vous dites : "Les personnes qui ont une piètre opinion d'elles-mêmes ont tendance à être de meilleurs êtres humains que les personnes qui ont une haute opinion d'elles-mêmes". Cela touche à la question de l'ego sain et de l'ego malsain dont j'ai commencé à parler lorsque nous jouions au billard. Si je me sens bien dans ma peau parce que j'ai détruit une pulsion autodestructrice d'ingestion d'alcool, ce n'est pas la même chose que si je me sens bien dans ma peau parce que je suis doué pour escroquer des personnes âgées et leur soutirer les économies de toute une vie. On peut se sentir bien dans sa peau pour de *bonnes* raisons ou pour de mauvaises raisons. (Cependant, je pense que ceux qui choisissent de *mauvaises* raisons pour se sentir bien dans leur peau

Choisissez vos morceaux xiii  
(escroquerie/harcèlement) n'acquièrent qu'une "confiance"  
superficielle et éphémère. On est loin de la vraie confiance.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"Il convient de noter que cela fonctionne dans les deux sens. On peut se sentir mal dans sa peau pour de bonnes ou de mauvaises raisons. Par exemple, lorsque j'étais un menteur, un drogué et un voleur (de 10 à 15 ans), je me sentais mal dans ma peau pour une bonne raison. La douleur était justifiée, et elle a finalement conduit à des améliorations dans ma façon de penser et de me comporter. La récompense de ces améliorations était une meilleure estime de soi. Et pourquoi pas ? Je pense qu'il s'agit d'un processus naturel et sain. Notez que la source de l'estime de soi n'a rien à voir avec la façon dont je me compare aux autres, ni avec le fait que je cherche à exercer un pouvoir sur les autres. Au contraire, elle repose entièrement sur le fait que j'ai pris le pouvoir sur moi-même et que j'ai amélioré ma situation par rapport à celle que j'avais auparavant. Je me suis amélioré, dans un domaine que je contrôle, en accord *avec ma conscience*".

(26)

Lorsque vous atténuez votre jugement sur les autres (lorsque vous cessez de vous empoisonner avec une énergie moralisatrice et haineuse), vous en profitez plus qu'eux.

## POLITIQUE

(27)

La sensibilité à l'hypnose varie d'une personne à l'autre, mais les personnes facilement hypnotisables ont une caractéristique commune : elles sont *prêtes à* abandonner le contrôle de leur esprit à l'hypnotiseur. Par conséquent, elles sont beaucoup plus susceptibles de



notes : \_\_\_\_\_

font ce qu'on leur dit. Si l'hypnotiseur dit : "Quand je cliqueroi sur mes doigts, tu seras un canard", vous ne tarderez pas à les voir se dandiner sur le sol, caqueter comme un canard et battre leurs ailes inexistantes.

Il n'est pas surprenant que les personnes qui ne sont pas disposées à abandonner le contrôle de leur esprit soient pratiquement impossibles à hypnotiser. Ils résistent consciemment au processus d'hypnose et, par conséquent, ils ne seront pas déclenchés par les ordres de l'hypnotiseur. C'est logique, non ? Si vous êtes disposé à être hypnotisé, vous serez plus facilement déclenché et contrôlé. Si vous ne voulez pas être hypnotisé, vous ne pouvez pas être déclenché et contrôlé. Mais que se passe-t-il si vous consentez à être hypnotisé sans le savoir ?

Si l'on retire l'évident "hypnotiseur" de l'équation, les choses deviennent un peu plus inquiétantes, car il nous reste les concepts de déclenchement et de contrôle par d'autres personnes. Dans ce cas, nous remplacerons l'hypnotiseur qui aboie des ordres par les médias et leurs experts en ingénierie sociale. Au lieu de dire "Vous serez un canard", ils disent "Quand nous voulons que vous soyez terrifiés, vous serez terrifiés. Quand nous voulons que vous soyez indignés, vous serez indignés. Quand nous voulons que vous vous sentiez supérieurs ou que vous jugiez, vous obéirez ! Dans la mesure où nous ne sommes pas conscients que les hypnotiseurs utilisent les médias pour nous déclencher et nous contrôler, nous courons le risque de livrer sans le savoir notre esprit à leur hypnose.

notes : \_\_\_\_\_

(28)

La propagande est créée pour produire un état d'esprit hypnotique/suggéré. Son but est de susciter des émotions prévisibles et un *désir d'obéir* à la volonté de ceux qui ont écrit le scénario. Les récits facilement falsifiables et les procédures irrationnelles ou inutiles sont utiles dans la mesure où ils permettent de tester la profondeur de l'hypnose et de l'obéissance. Il s'agit littéralement d'une forme de contrôle de l'esprit.

(29)

L'école a enseigné les règles : Une autorité donne la réponse, l'enfant la répète et cela lui donne raison. Malheureusement, nombreux sont ceux qui conservent cette programmation à l'âge adulte. Ils ne veulent pas *réfléchir*, ils veulent qu'on leur dise. Au lieu de remettre en question l'autorité, ils se moquent de ceux qui le font.

(30)

De nombreux politiciens et bureaucrates cachent leur soif de pouvoir derrière des récits compatissants. Ils excellent à tromper les gens bien intentionnés. C'est pourquoi il est préférable d'ignorer complètement les objectifs bienveillants qu'ils prétendent poursuivre. Concentrez-vous plutôt sur les méthodes qu'ils proposent. Et lorsque leurs méthodes sont si médiocres qu'elles requièrent une confiance et une obéissance aveugles - si médiocres qu'il faut les censurer et les punir -, il ne faut laisser planer aucun doute sur ce qu'ils recherchent vraiment.

notes : \_\_\_\_\_

(31)

Ils ont été formés et accrédités par le système. Ils dépendent du système pour leur réputation, leurs revenus et leur retraite. Nombre d'entre eux ont travaillé pendant des décennies pour se frayer un chemin dans les minces interstices de l'opportunité et du prestige. Lorsqu'ils découvrent inévitablement la corruption, ils ont le choix : ils peuvent "faire ce qui est juste" et tout perdre, ou ils peuvent détourner le regard. Ils peuvent être dénigrés, humiliés et bannis de leur tour d'ivoire pour toujours, ou ils peuvent répéter le récit officiel et prouver leur loyauté. Très peu d'entre eux trouveront le courage de remettre honnêtement en question (et encore moins de dénoncer) le "consensus" qui émerge dans ces circonstances. Et c'est précisément pour cette raison que le système est dangereux et que personne ne devrait s'en remettre inconsidérément aux "experts" qui sont mis en avant pour le représenter.

(32)

Les menteurs veulent la censure parce qu'elle empêche que leurs mensonges soient révélés, et les croyants veulent la censure parce qu'elle empêche que leurs croyances soient remises en question.

(33)

Diviser les gens en groupes. Faites en sorte qu'ils craignent et haïssent tellement l'autre camp qu'ils deviennent psychologiquement incapables de critiquer honnêtement les actions des dirigeants de leur propre groupe. Voilà l'astuce. À partir de là, le bien et le mal deviennent une question de "qui l'a fait" au lieu de ce qui a été fait.

notes : \_\_\_\_\_

L'équipe A ignorera les transgressions de l'équipe A ; l'équipe B ignorera les transgressions de l'équipe B, et la classe dirigeante (qui joue une équipe contre l'autre) poursuivra ses activités comme si de rien n'était. Diviser pour régner. Malheureusement, cela fonctionne toujours.

(34)

Ils veulent que les masses s'engagent, avec beaucoup de passion, dans des activités qui n'ont pas de sens politique. En cas d'échec, ils divisent les individus à l'esprit politique en groupes et les opposent les uns aux autres.

(35)

Racisme, religion et sexisme : quel est leur point commun ? Chacun d'entre eux offre une voie facile vers un statut de supériorité. Les praticiens déclarent simplement qu'ils sont, et seront toujours, intrinsèquement supérieurs. C'est tout. Dès lors, ils s'arrogent le droit de manquer de respect et d'abuser de leurs inférieurs autant qu'ils le souhaitent. Plutôt malin, non ? Une supériorité instantanée, imméritée et irrévocable. Heureusement, le racisme, le religionisme et le sexisme ont reculé au cours du siècle dernier. *Malheureusement*, le désir de supériorité irrévocable n'a pas diminué.

(36)

La force nous vient de la lutte. Si nous voulons franchir la prochaine étape de l'évolution humaine, nous devons surmonter les vulnérabilités psychologiques que nos dirigeants exploitent si facilement.



notes : \_\_\_\_\_

## SPIRITUEL

(37)

Ils entrent dans nos vies, y restent aussi longtemps qu'ils le peuvent et nous donnent tout ce qu'ils ont à donner. Lorsque le moment de leur promotion arrive, nous devons l'accepter. Nous devons être reconnaissants pour tout ce qu'ils nous ont donné. Si nous nous concentrons uniquement sur le fait de vouloir plus, nous demandons quelque chose que nous ne pourrions jamais avoir. C'est une erreur qui nous coûtera cher.

(38)

Si votre proche décédé pouvait choisir, voudrait-il que son souvenir soit une source de douleur pour le reste de votre vie, ou serait-il mille fois plus heureux de savoir que son souvenir vous réchauffe *toujours* le cœur et vous fait sourire ?

(39)

Certains croient que leur suffering prouve à quel point ils aimeraient celui qui n'est plus. Ils ne voient pas qu'épingler leur misère sur le dos d'un mort n'est pas une preuve d'amour. Dans le meilleur des cas, leur point de vue érode la gratitude pour l'immense cadeau qui leur a été fait. Au pire, elle leur fournit une excuse pour se détruire dans le désespoir (ce que l'être aimé n'aurait *jamais* voulu qu'ils fassent).

---

---

(40)

Le but de la vie est peut-être simple : Apprendre à surmonter les erreurs qui nous nuisent et nuisent aux autres.

notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



---

---

# Index

## A

aggravation, 7, 16  
arrogance, 33, 120  
attention, 19, 27-29, 35, 51, 68-69, 77, 80, 117  
esprit automatique, xvii, 40, 92

## B

comportement(s), x, xv, xvi, 2, 4, 6, 8-10, 15, 19, 23-25, 27, 39, 47, 49, 52-53, 56, 59, 65-66, 69, 74, 78, 80-81, 83, 89, 91, 101, 104-105, 116  
    recherche d'approbation, 8-9, 15  
    autodestructeur, ix-x, 12, 23, 25-28, 53, 56, 67, 69, 73-74, 80-81, 91, 102, 105, 121  
croissance(s), xv, 27, 42, 45-46, 69, 84, 116, 125  
biologique, 87, 115  
    structures, 87  
Bob, 54, 113  
bureaucrates, 124

## C

*L'œil de la caméra*, 13  
censure, 125  
circuit(s), xv, xvii, 1, 2-4, 14, 24-26, 38-39, 66, 73, 77, 87-92, 105, 107, 118, 120  
    conduite, 107  
    requis, 24  
    inconscient, 77  
circuits/impulsions, 26

circuits dans le cerveau, xv, 3, 66, 69, 73, 87, 90-91, 105, 120  
Cleveland, 34

collection de pensées, 45  
pensées compulsives, 65  
conscience, 3, 22, 26-27, 41-42, 59, 67, 80, 84, 120  
esprit conscient/rationnel, 107  
pensées constructives, xvi, 105  
circuits contreproductifs, 90  
courage, 50, 58, 62, 84, 101, 116, 125

## **D**

dépression, ix, xv, 7, 11, 14, 20, 23, 27, 37, 66, 71, 74, 97  
désir, xv, 6, 12, 24-25, 27-28, 35, 62, 72, 74, 77, 81, 85, 87-88,  
91, 98, 96, 104, 111, 114, 124, 126  
pensées destructrices, xvi, 79-80  
diabète, 25-26  
malhonnêteté, xii, 56-57, 60, 120  
rêves, 13, 34, 43, 55, 75, 105, 108  
Dr. Pepper, 48

## **E**

ego, xvii, 12, 45-49, 55-56, 62, 83, 95, 97, 101, 102, 121  
ego/identité, 46, 56, 120  
émotions, xv, 7, 40, 71, 92-93, 106, 117, 124  
encouragement, v, 8-9  
parasite énergétique,  
69 énergie  
    destructrice, 93  
    détournement, 89  
    haineux, 122  
    réorienter, 66, 89  
    ingrat, 38  
    déchets, 78  
égoïsme éthique, 104  
exercice, xiii, 39, 79, 82, 109-114, 116-117



## **F**

échec, 7, 17, 61, 78-79, 126

échec, 78

fausse(s) croyance(s), xv, 69

## **G**

jardin, 120

Skywalk du Grand Canyon, 101

gratitude, 8, 11, 30-32, 35, 37, 47, 63, 70, 73, 81, 84-85, 98, 112, 120, 127

## **H**

habitudes

mauvais, 3, 24, 88-89

identité habituelle, 68

pensées habituelles, x, 61

bonheur, 7, 27, 63, 70, 72, 109

nuisible, x, xvii, 55, 66, 71, 80, 87, 97

haine, 22, 26-27, 33, 51, 99, 103, 109, 125

sains, ix, xiii, 8, 39, 46, 63, 74, 79, 84, 90, 93-94, 110-111, 113-115, 120-122

sans défense, 8, 10, 95

honnêteté, 11-12, 50, 56-58, 62, 81, 120

"L'honnêteté est la meilleure des

politiques, 57 hypnose, 123-24

hypnotiseur, 122-23

## **I**

identité, ix-x, xiii, xv-xvii, 4, 28, 45, 47, 53, 66, 68, 69, 74, 79, 81, 118

idiot, xiv-xv, xvii, 23-27, 32, 36-38, 49, 78, 103

illusion, 96

impatience, 16, 93, 120

impulsion(s), xvi, 2, 25-26, 28, 54, 59, 74, 81, 99, 105, 117, 121

conscience intérieure, 117

idiot intérieur, xiv-xv, xvii, 23-24, 26, 36-38, 78, 103  
insécurité, 11, 13, 20, 66-67, 71-72, 74, 97  
insultes, 8, 31-32, 54  
irrationnel/autodestructeur, 26, 124

## J

Jedenoff, George, 115  
joie, 14, 53, 59, 96

## L

niveau de forme physique, 114  
vie, ix-xii, xiv-xvii, 3, 7, 9, 11-13, 19, 22, 29, 32, 40, 42-43,  
45-47, 55-56, 59, 62-63, 65-68, 70, 73, 76, 78, 80-91, 83-85,  
91, 96, 98, 102, 108, 110-111, 113-115, 127  
    qualité de vie, ix, 9, 110  
    trésors de la vie, 29 défis  
    de la vie, 47 but de la vie,  
    127  
mode de vie, xi, 116  
*Limelight*, 13  
désir, 5-6, 11, 27, 60, 66, 69, 74, 97, 124

## M

réseau inadapté, 36  
médecine, 73, 80  
méditation(s), 13, 34, 55, 75, 105, 112  
circuit(s) mental(aux), xvii, 1, 89  
programmes mentaux, 3, 66, 67, 93  
état d'esprit, 59, 114  
moralité, 102

## N

Camps de concentration nazis,  
22 Négatif

croyances égoïques, 46  
émotions, 40, 71, 92, 106  
énergie, 5, 9, 14, 23, 56, 82, 91, 94, 119  
habitude de  
l'esprit, 59  
habitudes, 59  
réponse, 71, 92-93  
Neil, 13-14  
Peart, 13  
*Nouvelle Terre*, 55

## O

l'obéissance, 124  
aveugle, 40  
observateur, 79-80, 91, 94, 106-107  
vieux, v, xi, xiii-xiv, 13-14, 52, 89, 113, 115, 121-122  
Jeux olympiques, 48  
opposée, 118

## P

pensées pathogènes, 10  
conscience paisible, 41  
tranquillité d'esprit, 9, 31  
exercice périodique, 82  
pessimisme, 93-94  
Pete, 45-46, 83  
mort physique, 42, 84  
primaire, xvii, 8, 12, 23, 40, 50, 90, 111  
programmeur, 3, 66, 99  
médicaments psychotropes/IRSRS, 34

douleur psychologique, 25, 28, 108  
vulnérabilités psychologiques, 126

## **R**

racisme, 126

réaction(s), xv, 23, 30, 36-37, 55, 63, 79-80, 90, 93-95, 117, 119

indésirable, 36, 119  
*Barchetta rouge*, 13  
religion, 126  
ressentiment, ix, 8, 11, 27, 37, 51, 70-71, 74-76, 97-99  
récompenses  
    intrinsèque, 53  
    psychologique, 111  
Rocko, 35, 75  
Rush, 13

## S

Sally, 24-26  
schizophrénie, 42  
estime de soi, 121-22 état de  
rêve semi-conscient, 42 sexisme,  
126  
sin(s), 5, 27, 48, 68, 96  
croissance spirituelle, 43  
santé spirituelle, 111-12  
spiritualité, 20, 41  
la forme physique motivée par  
l'esprit, 111 la force spirituelle, 20  
le stress, 17, 54, 106-107  
suprématisme, 6  
sympathie, 28-29, 68, 77

## T

Teri, 108  
*Tom Sawyer*, 13 ans  
vérité(s), xii, xvi, 75, 84, 89, 97-98, 101

## **U**

égoïsme contraire à l'éthique, 104

insalubrité, x, xi, xv, 2, 5, 7-8, 12, 23, 25, 41, 48, 54, 56, 60, 66, 74,  
79, 81, 83-84, 90-91, 93-97, 102, 115, 118-121

circuit indésirable, 24, 66, 89

## **V**

vision(s), 3, 13, 87

Vujicic, Nick, 38

## **Y**

YYZ, 13



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Table des matières

Quelques pistes de réflexion.....	3
Joseph Plummer.....	3
Remerciements.....	5
Préface.....	7
Introduction.....	9
Qualité de vie.....	9
UN BREF HISTORIQUE :.....	13
Machines mentales.....	19
LES PÉCHÉS, LES PÉCHEURS ET LA SOUFFRANCE.....	7
TROUVER L'ÉPANOUISSEMENT.....	13
EXPÉRIENCES PERSONNELLES, RÊVES, MÉDITATIONS.....	23
COMMENT.....	29
OBSERVATIONS GÉNÉRALES.....	18
SPIRITUEL.....	22
L'idiot intérieur.....	28
LE PÉCHÉ, LES PÉCHEURS ET LA SOUFFRANCE.....	30
TROUVER L'ÉPANOUISSEMENT.....	34
EXPÉRIENCES PERSONNELLES, RÊVES, MÉDITATIONS.....	44
COMMENT.....	48
OBSERVATIONS GÉNÉRALES.....	54
SPIRITUEL.....	58
L'ego.....	65
LE PÉCHÉ, LES PÉCHEURS ET LA SOUFFRANCE.....	50
TROUVER L'ÉPANOUISSEMENT.....	56
EXPÉRIENCES PERSONNELLES, RÊVES, MÉDITATIONS.....	64
COMMENT.....	70

OBSERVATIONS GÉNÉRALES.....	74
SPIRITUEL.....	78