

AMBER HATCH

21 rituels pour changer votre vie



DONNEZ UN SENS POSITIF
À CHAQUE ÉTAPE
DE VOTRE JOURNÉE

21 rituels
pour changer
votre vie

THERESA CHEUNG

Traduit de l'anglais
par Aline Rousseau



© **IDEO 2018**, un département de City Éditions

© Theresa Cheung 2017

Publié en Grande-Bretagne par Watkins, une marque de Warkins Media Limited sous le titre *21 Rituals to Change Your Life : Daily Practices to Bring Greater Inner Peace and Happiness*.

Couverture : © Shutterstock/Studio City

ISBN : 9782824647616

Code Hachette : 81 0290 4

Collection dirigée par Christian English & Frédéric Thibaud

Catalogues et manuscrits : city-editions.com/IDEO

Conformément au Code de la Propriété Intellectuelle, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, et ce, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation préalable de l'éditeur.

Dépôt légal : Février 2018

Introduction

21 jours

*Nous sommes ce que nous
faisons de manière répétée.*

ARISTOTE

Il y a de ça quelques années, je regardais à la télévision une expérience sociologique intéressante, dirigée par le magicien et hypnotiseur ingénieux qu'est Derren Brown. Un groupe de personnes était enfermé dans une pièce avec pour indication que la porte ne s'ouvrirait que lorsque certaines énigmes seraient résolues. L'expérience démarrait et tout le monde dans la pièce concentrait son attention sur l'idée de résoudre les énigmes – séquences de nombres, allumer des lumières et autres –, mais rien n'y faisait. Lorsque le temps imparti à l'expérience fut écoulé, une annonce leur fut faite : toutes les énigmes censées ouvrir la porte n'avaient absolument aucun intérêt et étaient surtout insolubles ; la porte avait simplement été déverrouillée au moment où l'expérience avait commencé. Personne dans la pièce n'avait pensé à vérifier si la porte était bel et bien fermée. Tous avaient simplement présumé que c'était le cas. N'importe qui dans la pièce aurait pu à tout moment ouvrir la porte et s'en aller !

En résumé, voilà ce dont ce livre parle. Il y a une façon incroyablement facile d'améliorer notre vie, mais la plupart d'entre nous n'y font pas attention, car elle nous semble évidente. Nous supposons que la vie est hors de notre contrôle, ou que nous pouvons la changer en changeant nos pensées, mais le moyen le plus simple et le plus efficace de rendre nos vies meilleures est de changer ce que nous faisons chaque jour, jour après jour – en commençant par aujourd'hui.

La plupart d'entre nous n'ont aucune idée que ce que nous faisons à répétition crée notre expérience quotidienne. Nous pensons que notre avenir

est taillé par les grands événements, par les décisions que nous prenons, par les pensées que nous avons et par l'opinion des autres, mais ce livre vous montrera que ce sont vos actions quotidiennes qui en sont la clef. Accordez une attention particulière à ce que vous faites chaque jour et regardez votre vie se transformer.

Même pour ceux d'entre nous qui sont déjà éveillés à l'impact que nos actions quotidiennes peuvent avoir sur notre bien-être et notre accomplissement, voient encore difficilement comment ils peuvent changer leur vie ainsi. Nous savons que certaines choses, comme tenir un journal ou respirer profondément, peuvent nous faire nous sentir mieux, mais nous ne sommes pas sûrs du pourquoi de la chose. Un professeur nous dit de pratiquer la gratitude, un autre, de méditer, d'autres ont différentes approches et recommandations, mais lequel a véritablement raison ? Tous les conseils semblent si vagues et déconnectés les uns des autres, et semblent marcher sporadiquement au mieux. En dépit de nos bonnes intentions, nos vies restent essentiellement inchangées.

Cependant, si une action est répétée assez souvent, elle devient une habitude, mais ce livre n'est pas là pour établir une liste de bonnes habitudes non plus, vu que les habitudes ne peuvent pas vous connecter à un champ infini de possibilités et ne peuvent donc pas changer votre vie. Afin d'attirer l'amour, le succès et le bonheur, les études montrent que vos actions quotidiennes doivent être emplies d'une recherche de sens et de pouvoirs sacrés – elles ont besoin d'être ritualisées.

Pratiqué au minimum 21 jours, chaque rituel dans ce livre changera absolument votre vie pour le mieux. Intégrez tous les rituels dans votre vie, la plupart pouvant être appliqués à plusieurs moments de la journée, et vous noterez un changement positif. Ce livre vous prouvera que vous êtes constitués de ce que vous faites. Il ne vous restera aucun doute sur le fait que vos rituels quotidiens ont la possibilité incroyable de changer votre vie.

Faire, c'est être

Le rituel est à la spiritualité ce

que l'expérience est à la science.

TIMOTHY LEARY

Il faudrait que vous ayez vécu dans une grotte pour ne pas savoir que vos pensées ont le pouvoir de créer votre monde. Cette idée a été popularisée par Rhonda Byrne, et son best-seller, *Le Secret*, s'est vendu à des millions d'exemplaires. Il y a une vérité profonde derrière cette théorie, mais aussi un sérieux problème. Les pensées positives ont-elles véritablement toujours un effet sur vous ?

Vous avez déjà répété encore et encore vos affirmations positives, vous vous êtes délesté de toute pensée négative et vous avez adressé des ordres cosmiques dans tout l'univers, mais votre vie ne s'est pas améliorée ou n'a même pas changé ? Soyez honnête maintenant : ce manque de progrès ne vous fait-il pas douter de l'efficacité de la pensée positive ?

La plupart d'entre nous comprennent l'importance de la pensée positive et le principe du bien qui attire le bien. Nous tentons de surveiller cette petite voix dans notre tête et de transformer le négatif en positif, mais, en réalité, peu importe combien vous êtes positif si ce positif n'impacte pas votre routine quotidienne. Au risque de me répéter, c'est ce que vous faites de votre vie, non ce que vous en pensez, qui vous transformera. Lorsque j'ai commencé ma carrière d'écrivain, j'étais une positive acharnée. Dans ma tête, je me voyais obtenir contrat sur contrat et écrire des livres qui inspireraient les gens. En réalité, je passais mes journées à écrire à propos de choses pour lesquelles je n'étais pas pleinement engagée, et le résultat était que personne n'était réellement engagé dans mes écrits. En fait, cela m'a pris une vingtaine d'années pour finalement comprendre l'évidence : je devais commencer à faire ce à quoi je pensais. J'avais besoin d'écrire à propos de ce que j'aimais et non ce que les autres pensaient que je devrais écrire. Le résultat : deux livres classés dans les meilleures ventes du *Sunday Times*.

Le lien manquant

Un rituel quotidien, c'est une façon de dire :

je vote pour moi, je m'occupe de moi.

MARIEL HEMINGWAY

Oui, vos pensées créent une réalité et il y a un pouvoir invisible dans l'univers auquel vous pouvez faire appel pour guérir et prospérer. Comprendre ce concept spirituel fondamental n'est cependant qu'une moitié de l'équation selon laquelle vous attirerez le succès. L'autre moitié est tout aussi importante, mais négligée, car tellement évidente. Ce qu'il vous manque ici, c'est de comprendre que vos actions quotidiennes ont besoin d'être tout aussi affirmées que vos pensées. Ce que vous faites se doit d'être le reflet de ce que vous pensez. Vos actions doivent attirer les choses positives autant que le font vos pensées.

De récentes recherches de l'Université de Californie montrent que votre esprit est mené par vos actions¹ ; votre routine devrait donc être le début de toute chose, car si vos actions quotidiennes sont positives, vos pensées suivront. Souvenez-vous, « vous êtes ce que vous pensez » ne constitue que le début de l'histoire ; vous êtes aussi ce que vous faites à répétition.

Durant les 21 prochains jours, vous avez la rare opportunité de complètement transformer votre vie et attirer les bonnes choses en son sein – que ce soit l'amour, l'argent, le succès, une meilleure santé, la paix intérieure – en faisant de simples changements dans votre routine quotidienne.

Prenez-moi, par exemple : il y a un moment, j'avais l'impression d'être invisible et pas appréciée. J'étais toujours en train de sourire, d'aider, de faire plus, mais je n'avais pas l'impression d'être respectée par les autres en retour. Puis j'ai pris la décision de passer quelques minutes par jour à écrire ma gratitude dans un carnet et de me concentrer sur le fait d'être reconnaissante. En l'espace de trois semaines, c'était comme si l'attitude de tout le monde avait changé envers moi. Les gens me souriaient, mes enfants ont commencé à m'aider dans la maison (spontanément), et mon éditeur m'a fait la surprise d'un énorme bouquet de fleurs pour la publication de l'un de mes livres.

Il s'est passé la même chose avec ma santé. Je ne tombe pas souvent

malade, mais, lorsque cela arrive, je ne peux pas m'empêcher de penser que j'ai échoué quelque part, et cette pensée négative baisse mes défenses immunitaires. L'année dernière, j'étais affaiblie par une terrible grippe qui, selon tout le monde, même mon médecin, m'anéantirait pour au moins deux semaines. J'ai passé les premiers jours à tenter de résister et de maintenir mes journées comme à leur habitude et à me dire que je pouvais la combattre et aller mieux. Ce fut pire. J'ai donc décidé d'arrêter de me convaincre que je guérirais rapidement et j'ai commencé à agir. J'ai pris la décision de prendre une semaine de repos complet pour donner à mon esprit et à mon corps une chance de guérir. J'ai débranché mon téléphone, je me suis imposé un peu de silence et de paix, et je me suis sentie parfaitement mieux en l'espace de trois jours.

Le pouvoir du « je fais »

*Soyez le changement que
vous voulez voir dans le monde.*

MAHATMA GANDHI

Les 21 rituels de ce livre, que vous devrez pratiquer pendant au moins 21 jours (nous en verrons plus sur l'importance de ce nombre magique qu'est le 21 un peu plus tard), vous prouveront que les actions ont plus d'influence que les pensées ou les mots lorsqu'il s'agit d'attirer le succès dans votre vie. Ils vous prouveront ce que les scientifiques et les psychologues du monde entier ont découvert au cours des quelques décennies qui viennent de s'écouler : « je fais » a beaucoup plus de pouvoir que « je pense² ». Chaque action influence nos pensées et crée une vie aux possibilités infinies.

Cependant, pour tirer profit de ces possibilités infinies, il vous faut vous engager pleinement dans ces rituels. Vous ne pouvez pas y mettre que la moitié de votre cœur et ne les faire que lorsque vous le sentez ou vous vous en souvenez. Après tout, qui voudrait aider quelqu'un qui ne s'engage qu'à moitié ? Vous ne supporterez pas, par exemple, un coureur qui ne cesse d'abandonner la course à peine arrivé à la moitié du chemin. Pourtant, c'est

ainsi que nombre d'entre nous s'engagent dans la modification de leur quotidien. Pourquoi l'univers répondrait-il à cela ?

Ce livre vous expliquera non seulement le pouvoir de changement du « je fais », mais le fait de pratiquer ces rituels vous prouvera également comment les actions, bien plus que les pensées, rangent l'univers de votre côté. Vous apprendrez que comprendre la signification d'un rituel et l'engager dans vos actions attirera toute sorte de choses formidables dans votre vie. Il se pourrait même que vous parveniez à vous débarrasser de vos dépréciations personnelles, que ce soit à propos de ce que vous pensez ou de ce que vous faites, sans vraiment savoir pourquoi. Vous saurez simplement que vous êtes responsable de votre vie et de ce qui s'y passe.

Il n'y a pas eu un moment exact dans ma vie où j'ai soudainement pris conscience que la pensée positive et tous les exercices que je faisais, que tous les livres et les mantras qui m'avaient fascinée durant la majeure partie de ma vie d'adulte ne fonctionnaient pas. Je sais seulement aujourd'hui que c'est ma philosophie du « faire » qui a apporté à ma vie tout ce dont je rêvais.

Depuis quelques années, j'avais commencé à produire de petits changements dans ma vie et à en voir les résultats positifs, mais le moment qui m'a convaincue que les actions parlaient plus que les mots est une véritable découverte personnelle. Dans mes livres, je parlais régulièrement de l'importance de l'amour-propre pour atteindre le succès et le bonheur. Je recommandais souvent quelques exercices et mantras. Et puis, un jour, mon assistante Kim suggéra que je commence à poster de courtes vidéos pour parler de mon écriture sur ma page Facebook. Ayant été un auteur invisible depuis tant d'années, j'étais absolument terrifiée à l'idée de me rendre publique. J'ai réalisé quelques essais vidéo sur mon téléphone, mais aucun ne semblait concluant. Kim ne cessait de me demander de lui en envoyer une, mais je continuais de trouver des excuses et de lui dire que j'avais besoin de plus de temps pour réfléchir. Je n'avais pas besoin de temps. La vérité est que j'étais inquiète de la perception que les gens auraient de moi. En fin de compte, elle me dit que je devrais juste essayer de poster quelque

chose et finalement me dit clairement que je n'avais pas assez d'amour-propre et que je ne croyais pas assez en moi. Je ne laissai aucun message.

Les mots étaient cinglants, mais c'est parce qu'elle avait raison. J'avais simplement besoin de le faire et de m'aimer assez pour ne pas le prendre pour moi si les réactions s'avéraient négatives. Alors, avant d'enregistrer mon premier court message, je me suis dit que j'aimais qui j'étais et que, finalement, ce que les autres pensent importe peu. Je fis un sourire à mon image dans l'écran, pris un selfie et dis avec toute la conviction que j'avais pu rassembler « Je t'aime ». Puis j'enregistrai une courte vidéo et la postai. La réaction des internautes fut encourageante. Dans les semaines qui ont suivi, je répétais le même rituel d'amour-propre avant chaque vidéo que j'enregistrais. Leur audience grandissait de plus en plus (une de mes vidéos grimpa jusqu'à 130 000 vues en une nuit et ne révéla aucun mauvais commentaire), en même temps que ma confiance en moi. C'était époustouflant. Je réalisai que toutes ces années à me dire de toutes mes forces que je devais m'aimer plus n'avait pas convaincu l'univers. J'avais besoin de montrer – ou de le crier à l'univers avec mes actions – que j'étais fière de la personne que j'étais.

À partir de cet instant, j'ai vraiment compris les possibilités de bouleversements que le sens du rituel pouvait avoir sur ma vie.

La puissance du rituel

*Le rituel, c'est la façon que vous avez d'intégrer
la présence du sacré. Le rituel, c'est cette étincelle
qui ne doit jamais vous quitter.*

CHRISTINA BALDWIN

Je devrais maintenant insister sur la véritable et importante différence entre le rituel et une habitude, puisque ceci est un livre sur le rituel et non sur les habitudes. Les habitudes, ce sont toutes ces activités que l'on fait avec automatisme, sans conscience active ni intentions, et, par conséquent, peu à même d'impressionner l'univers.

Alors que, d'un autre côté, les rituels sont des activités emplies du sens du sacré, car, lorsque vous les pratiquez, vous leur assignez une profonde signification, et c'est ainsi qu'elles deviennent de véritables aimants à succès et bonheur.

Afin de transformer une habitude en rituel, vous devez l'emplir d'un sens aigu du sacré. Vous devez faire en sorte que quelque chose d'ordinaire devienne extraordinaire, qu'une chose banale vous paraisse sacrée, et ce livre va vous montrer comment faire.

Il existe de nombreuses recherches qui vous prouveront que le rituel a le pouvoir de changer des vies. Une récente série d'études menées par des psychologues de l'Université de Lancaster ont révélé des résultats intrigants qui démontraient que les rituels personnels peuvent avoir et ont réellement un impact sur les pensées, les sentiments et le comportement de ceux qui les pratiquent³.

Chaque rituel de ce livre est basé sur des recherches scientifiques et j'y ferai référence dans certains cas particuliers. (N'hésitez pas à vous référer également à la bibliographie sélective à la page 254.)

Le pouvoir du 21

*Une fois que vous avez installé un rituel
ou une nouvelle habitude, vous n'avez
plus besoin d'aucune volonté.*

ROBIN SHARMA

Le psychologue Maxwell Maltz fut d'abord un chirurgien plastique dans les années 1950 et c'est ainsi qu'il a remarqué qu'il fallait environ 21 jours à ses patients pour s'habituer à leur nouveau visage. Cette constatation le renvoya à ses propres périodes d'ajustements lorsqu'il était confronté à de nouveaux comportements ou à un nouveau fonctionnement. Il releva qu'il fallait environ 21 jours pour former de nouvelles habitudes. Dans les années 1960, il fit cette révélation dans son best-seller vendu à plus d'un million d'exemplaires, *Psycho-cybernétique*, et, à partir de ce moment-là, le

nombre 21 devint le nombre magique et une inspiration pour tous ceux qui voulaient un changement positif.

Il y a eu d'autres recherches depuis, jusqu'à très récemment. Une étude menée par la chercheuse en psychiatrie Phillipa Lally, publiée dans le *European Journal of Social Psychology*, a démontré que 21 jours étaient l'absolu minimum requis pour former une nouvelle habitude⁴. Quoi qu'il en soit, même sans vous soucier de savoir si un nouveau comportement est bel et bien établi, pensez au nombre 21 comme un point de repère symbolique, car, à ce moment-là, il est fort probable que vous ayez commencé à ressentir les bénéfices de votre nouvelle routine, assez pour vous sentir le pouvoir de continuer.

De plus, le nombre 21 a également une grande signification ésotérique. En numérologie, 21 est constitué des vibrations du 2 et du 1. Le chiffre 1 concerne les commencements, l'indépendance, la singularité, le courage d'avancer, le progrès, la réalisation, l'accomplissement et le succès. Le chiffre 2 n'est autre que l'encouragement, la coopération et la recherche d'équilibre. Assemblez ces chiffres pour votre horoscope numérologique et ne vous seront suggérées qu'une abondance d'énergie, de nouvelles opportunités, de nouvelles directions excitantes et de transformations. Chez les païens, le rituel de la pleine lune durait également 21 jours et était mené pour créer un nouveau système de croyances.

Souvenez-vous : ce livre n'est pas là pour changer vos habitudes, mais bien pour incorporer des rituels à votre quotidien, car ils ne sont autres que des habitudes emplies de sens sacré ; donc, il est important de comprendre la signification profonde de ces 21 jours, car, grâce à Maltz ainsi qu'à l'ésotérisme, ce nombre est désormais associé au changement positif.

L'éveil de votre esprit doit faire partie du voyage

*Vivez votre vie quotidienne
de manière à ne jamais vous perdre.*

THICH NHAT HANH

Pour être sûr qu'une habitude s'inscrive au niveau neurologique – et

qu'elle ait ainsi le pouvoir de déclencher un changement positif –, vous devez commencer au jour 1 et être assez motivé pour continuer durant trois semaines. Vous n'avez pas besoin de vous dire que vous signez pour la vie, juste 21 jours. À la fin, vous aurez le choix de continuer ou non. Il y a de fortes chances que vous continuiez, car vous aurez formé de nouveaux chemins neuraux dans votre esprit et vous en verrez déjà les bénéfices. Toutefois, vous devez vous donner l'opportunité de choisir, car votre conscience a besoin de sentir qu'elle est aux commandes. Si vous faites penser à votre conscience que ce nouveau rituel est à vie, il est possible qu'elle se rebelle, car elle n'a en aucun cas vu les bénéfices sur le long terme. Vous devez d'abord lui prouver que les bénéfices sont réels.

Et si vous pensez que ce dialogue avec vous-même a quelque chose d'étrange – dites-vous que ce n'est pas le cas. Nous nous parlons à nous-mêmes dans notre tête tout le temps, et le mouvement basé sur les pensées positives a même construit toute une pratique de développement personnel autour de ce dialogue intérieur.

Votre conscience ou votre esprit cartésien ne seront peut-être pas convaincus, mais cela parlera forcément à votre moi inconscient – l'endroit où le monde des possibles nous apparaît pour la première fois.

Récapitulatif

Créer consciemment des actions symboliques vous assurera d'avoir les outils nécessaires pour changer votre état d'esprit, détruire vos barrières, vous ouvrir à une toute nouvelle version de vous-même et attirer un succès illimité et le bonheur dans votre vie. Cependant, pour établir un rituel qui influence votre vie, souvenez-vous qu'il est absolument vital que vous le répétiez quotidiennement durant un minimum de 21 jours – c'est le temps minimum pour qu'une activité s'imprime dans votre cerveau et devienne partie intégrante et naturelle de votre vie.

Se servir de tout ce qui peut vous apporter quelque chose

Chaque rituel est une opportunité

de transformation.

STARHAWK

Dans les pages qui vont suivre, vous verrez la science, la psychologie et l'esprit se mélanger pour créer un nouveau chemin de transformation. Chaque jour, vous exercerez 21 rituels simples. Vous en ferez sept le matin, sept l'après-midi et sept le soir afin que votre journée entière soit consacrée à rechercher le changement positif et l'abondance dans votre vie.

Le format de ce livre correspondra au schéma de votre journée avec une explosion d'énergie et d'information à embarquer pour vos rituels d'éveil, suivis en souplesse d'un complément de motivation et de conseils pour vos rituels de la journée, puis pour finir une réduction dans l'apport d'informations pour arriver à de doux et simples rituels pour vous aider à décompresser avec satisfaction avant de vous mettre au lit.

Réveillez-vous avec détermination

Bien commencer votre journée est la pierre fondatrice sur laquelle tout repose. Foncièrement, il s'agit de vous réveiller chaque jour avec un but et de vous consacrer à réaliser le potentiel infini que vous avez en vous. Les sept rituels du matin que je vous recommande ici attireront succès et bonheur sur votre chemin et vous prouveront qu'en changeant la façon de vous réveiller, vous changez votre vie entière.

Vivez avec résolution

Les sept rituels à accomplir dans la journée sont tous là pour vous garder concentré et sur le qui-vive et pour que chaque pensée que vous aurez et chaque action que vous accomplirez continuent d'attirer d'innombrables possibilités sur votre chemin.

Prenez congé avec satisfaction

Finir votre journée sur une note positive avec l'aide des sept rituels suggérés ici vous aidera à complètement recharger vos batteries, et, ainsi, lorsque vous vous réveillerez le lendemain, vous déborderez d'énergie pour devenir la personne la plus heureuse, la plus formidable que vous puissiez être, couronnée du succès que vous méritez.

Vous en êtes la preuve

*Le bonheur ne vient pas des grands éclats
des grands succès, mais des petits avantages
répétés sans cesse jour après jour.*

JIM ROHN

Lorsqu'il s'agit d'atteindre les buts qu'on s'est fixés dans la vie, les récentes recherches de l'Association américaine de psychologie montrent que les routines quotidiennes sont plus importantes que l'autodiscipline et le self-control. Pour les 21 prochains jours, je vais vous demander de prouver le pouvoir du rituel pour améliorer votre vie. Vous vous sentirez au sommet chaque jour et y resterez – vous vivrez tous les jours le meilleur jour de votre vie.

En 1983, Tony Robbins avait le désir de changer sa vie et d'y insuffler une passion. Il avait touché le fond. Il avait l'impression d'être un raté total. Physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement, il se sentait inadapté et vide. Il était en surpoids, dépressif et vivait seul dans un petit appartement sans cuisine ; du coup, il faisait la vaisselle dans sa baignoire.

Il décida donc qu'il ne pouvait plus vivre ainsi et fit quelque chose qui changea complètement sa vie. Il changea de façon de penser ainsi que ses routines, et la première décision qu'il prit fut de tenir un journal. Il écrivit toutes les choses dont il ne voulait plus dans sa vie et toutes les choses qu'il souhaitait pour l'avenir. De ses propres mots : *Je mis de côté toutes mes croyances limitées et m'assis sur la plage avec mon journal.*

Durant les heures qui suivirent, il écrivit sans discontinuer à propos de ce que serait sa vie idéale et il se donna chaque fois une date limite pour atteindre ces buts dans les 20 années qui suivaient ce jour. Il ne prit pas le temps de s'interroger sur la faisabilité de ces buts, mais les écrivit simplement. Dans les jours et semaines qui suivirent, il commença à poser des jalons vers lesquels il pouvait avancer et revint à son journal une fois de temps en temps pour définir quel genre de personne il voulait devenir et dessiner l'avenir de ses rêves.

Même Tony fut choqué du nombre de jalons définis dans son journal qui devinrent réalité en l'espace de peu de temps. Le fait tout simple d'écrire les buts à atteindre l'aida à clarifier son avenir et à transformer complètement sa vie. Non seulement il devint l'auteur de plusieurs best-sellers de développement personnel, mais il devint également l'un des coachs de vie les plus reconnus et influents du monde.

Voilà ce que j'espère que *21 Rituels qui vont changer votre vie* fera pour vous. J'espère que cela améliorera votre vie de toutes les manières possibles. J'espère que cela vous inspirera pour prouver que vous êtes ce que vous faites. Que pour vous, tout est possible, que le bonheur et le succès sont des choix que l'on fait chaque jour que Dieu fait.

Les bienfaits prouvés du rituel

La vie semble vide sans rituels.

ANONYME

Les différentes recherches constatent qu'avoir plus de rituels dans votre vie compte plus que le reste⁵. Ce n'est pas tant pour ce qu'est le rituel, mais ce qu'est *votre* rituel et, selon Francesca Gino, professeure à Harvard et auteure de *Sidetracked : Why Our Decisions Get Derailed and How We Can Stick to the Plan*, plus vous le rendrez personnel et plus vous vous investirez dans sa réalisation, plus il sera efficace.

Souvent, nous ne faisons que nous précipiter dans la vie, mais l'art du rituel peut vraiment avoir un impact sur la façon dont vous vous sentez et sur l'efficacité de vos actions. Si vous avez déjà porté un toast en prenant un verre ou chanté *Joyeux anniversaire* avant de souffler sur les bougies d'un gâteau d'anniversaire, vous savez ce qu'est un rituel qui concentre votre attention sur ce que vous buvez ou mangez, et qui fait que vous les appréciez bien plus. Cela s'appelle profiter de l'instant, et les études démontrent que profiter est l'un des boosters de bonheur les plus importants⁶. Les mouvements de conscience active dont vous avez peut-être entendu parler récemment sont beaucoup basés sur l'importance accordée au moment présent.

D'autres recherches démontrent l'importance que peut avoir le rituel d'écriture et l'aide qu'il peut vous apporter, notamment dans les périodes de deuil et de perte⁷. Les rituels personnels ont également prouvé leur capacité à réduire l'anxiété avant un événement important. Même les rituels un peu idiots – comme porter des chaussettes porte-bonheur – peuvent avoir un effet puissant sur le résultat. Encore une fois, peu importe quel est le rituel, ce qui compte, c'est la façon dont vous vous sentez lorsque vous l'accomplissez.

Si vous commencez, à cet instant, à être sceptique à propos de toutes ces recherches démontrant le pouvoir du rituel personnel, ce n'est pas grave. Le plus fou dans ces recherches, c'est qu'elles ont démontré qu'il n'était pas essentiel de croire au pouvoir du rituel pour qu'il soit efficace⁸. Évidemment, les rituels fonctionnent bien mieux lorsqu'ils vont de pair avec le pouvoir de la foi, mais si vous n'êtes pas convaincu, ils peuvent tout de même marcher. Ce qui compte, c'est que ce soit un rituel que vous considérez comme vraiment personnel et, encore plus important, que ce soit un rituel que vous accomplissiez réellement.

Les rituels les plus efficaces ne sont pas ceux qui sont rattachés à une religion, à une célébrité ou à une icône du sport, mais bel et bien ceux qui sont reliés directement à vous et à votre cœur, et *votre* cœur seul.

Pourquoi nous passons à côté de l'évidence

*C'est un rituel tout simple,
mais il y a tellement de bénéfices.*

MIRIAM WEINSTEIN

Laissez-moi vous rappeler ce que je vous racontais au début du livre : l'expérience de la porte fermée et comment tout le monde s'était concentré sur les énigmes pour déverrouiller la porte sans essayer la chose la plus évidente à faire qui était de vérifier si la porte était bel et bien fermée (voir page 5). C'est ce que nous avons essayé de faire en suivant les mouvements de développement personnel ces dernières années : nous avons consacré toute notre attention et notre énergie sur le pouvoir de la pensée, mais il en

résulte que nous avons manqué les preuves scientifiques que ce que faisons nous transforme en réalité bien plus que ce que nous pensons.

Dans les cercles spirituels, nous avons été habitués à l'idée basée sur la théorie quantique que nos pensées sont des vagues d'énergie qui vibrent et atteignent le champ invisible d'énergie d'infini potentiel qui nous entoure. Si nous contrôlons les vibrations qui émanent de nos pensées, nous déclenchons un pouvoir sans limites. En vous concentrant sur ce que vous voulez, en vous le figurant et en y pensant, vous augmentez les chances que cela se manifeste dans votre vie. En résumé, votre conscience crée votre monde. Si vous avez des pensées négatives, qu'elles sont centrées sur vos peurs ou ce que vous ne voulez pas qu'il arrive, c'est ce que vous obtiendrez, mais si vous recentrez vos pensées et vous concentrez sur vos rêves, l'univers insufflera ces rêves dans votre vie.

Donc, peut-être que vous, parmi des millions d'autres, avez essayé le pouvoir de la pensée positive et les mantras, mais vous avez abandonné et perdu vos illusions, car votre vie ne s'est pas vraiment améliorée.

La théorie de la pensée positive pour changer votre vie semble trop belle et trop facile pour être vraie, n'est-ce pas ? Mais la vérité, c'est que vous ne pouvez pas *penser* le cheminement vers une vie meilleure – il vous faut agir. Agir, faire, c'est la porte déverrouillée – le chemin le plus évident vers une vie meilleure que vous avez simplement négligé. Et pourquoi l'avez-vous négligé ? Prenez une profonde inspiration. C'est le moment venu pour quelques vérités personnelles.

NOUS N'UTILISONS PAS NOTRE CERVEAU : peut-être comprenons-nous mal les mantras de la pensée positive. Nous sommes tellement séduits par l'idée de pensées qui pourraient bouleverser notre monde que nous nous imaginons que les pensées ont une sorte de pouvoir magique pour faire en sorte que les choses arrivent. Mais si nous nous asseyions cinq minutes et y pensions réellement, nous saurions que ce genre de choses n'arrive que dans un film de *X-Men*. Dans la vraie vie, nous devons agir. Laissez-moi vous donner un exemple : deux athlètes rêvent de succès, mais l'un s'entraîne plus dur, plus longtemps que l'autre et finit par décrocher l'or olympique. Tous deux ont

cru qu'ils gagneraient, et cette foi en eux a été un ingrédient important, mais le facteur qui a fait toute la différence, c'est que le champion olympique a également agi pour s'assurer la victoire : il s'est entraîné plus dur.

NOUS N'AVONS PAS LA VOLONTÉ DE FAIRE PLUS : lorsque nous faisons face à un défi qui nécessite que nous travaillions dur pour atteindre notre but, la plupart d'entre nous préféreront de loin choisir la solution de facilité ou le confort de ce qui est connu. J'essaie d'éviter le mot « paresse » ici, mais ce n'est pas si facile. Laissez-moi vous donner un autre exemple. Demandez à un enfant s'il veut manger du chocolat maintenant ou plus tard, il choisira forcément l'option présente. C'est dans la nature humaine de choisir la récompense immédiate plutôt que le délai, même si c'est pour notre propre bien.

NOUS AVONS PEUR DE TENIR BON : tout le monde apprécie de se sentir aimé, mais lorsque nous commençons à devenir quelqu'un de discipliné et concentré sur le changement positif, il y a des chances que nous perdions des amis. Si les personnes qui partagent notre vie se sentent perdues ou confuses, mais ne font rien pour le résoudre, elles pourront avoir du mal à s'adapter lorsqu'elles nous verront nous recentrer sur nous-mêmes. Cette bonne vieille expression « la tristesse aime la compagnie » me vient en tête. Cela demande du courage de se dresser face à la foule et d'être le meilleur être humain possible. Cette citation du film mettant en vedette le brillant Samuel L. Jackson, *Coach Carter* – qui est d'ailleurs un film sur le pouvoir d'agir et sur les rituels quotidiens, donc chaleureusement recommandé –, dit tout :

Notre peur la plus profonde n'est pas d'être inapte. Elle est que nous puissions être dotés d'un pouvoir sans commune mesure. C'est notre clarté, pas nos zones d'ombre, qui nous effraie. On n'apporte rien au monde en se dévalorisant, il n'est pas éclairé de se faire plus petit qu'on ne l'est, simplement pour rassurer les autres autour de nous. Nous sommes tous conçus pour briller, comme les enfants. Ce n'est pas donné qu'à quelques-uns, c'est en nous tous.

NOUS NE POUVONS PAS RESTER CONCENTRÉS SI NOUS PENSONS QUE C'EST POUR

TOUJOURS : il est difficile de rester motivés lorsque nous pensons que nous devons faire quelque chose pour toujours, mais si vous envisagez cela sur les trois prochaines semaines, votre esprit sera plus enclin à s'engager. Penser en termes de toujours vous démotivera. En revanche, l'esprit peut s'accommoder avec l'idée d'un effort de trois semaines.

NOUS NOUS LASSONS : la raison la plus évidente pour laquelle nous trouvons que changer est difficile, c'est l'ennui. Plusieurs études démontrent le lien entre le sens et l'enthousiasme que vous mettez dans une activité et la fréquence à laquelle vous allez la pratiquer. C'est pourquoi tous les rituels dans ce livre vous seront présentés en fonction de leur sens spirituel afin qu'ils puissent résonner plus profondément en vous. Souvenez-vous : ceci est un livre à propos des rituels qui vont changer votre vie, pas un livre pour changer vos habitudes. Si j'étais simplement en train de vous exhorter de faire quelques changements positifs, je serais en train de vous parler de bonnes habitudes à intégrer dans votre quotidien pour vous faire du bien. Bien que ce soit un bon début, les chances d'un succès à long terme sont largement réduites si vous n'insufflez pas du sens dans vos activités. L'accent est également placé sur le plaisir dans ce livre. Aucun des rituels présents dans ce livre ne vous ennuiera, car ils vous stimuleront fortement et, plus vous les pratiquerez, plus vous en apprendrez sur vous-même – et, avouons-le, la découverte de soi-même est l'un des sujets les plus fascinants qui soient.

NOUS N'AVONS PAS ENCORE ENCLENCHÉ LES AUTOMATISMES : si vous avez déjà appris à jouer d'un instrument de musique ou si vous avez déjà pratiqué un sport en particulier, vous savez qu'il n'y a que la répétition constante qui apporte des résultats. Si vous manquez un jour l'entraînement, vous en paierez le prix le lendemain. Vous devez vous entraîner jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature et que vous n'ayez plus à penser à votre technique, mais seulement à votre performance ou à votre stratégie de victoire – c'est ce qu'on appelle la compétence inconsciente. C'est la même chose lorsque vous vous engagez dans vos rituels quotidiens. Vous ne pouvez pas prendre un jour de repos ; ils doivent devenir partie intégrante

de votre vie pour vous mener vers la performance et la réalisation de vos objectifs de vie. Comme vous devriez commencer à voir les objectifs que vous vous étiez fixés aux alentours des trois semaines, vous serez plus enclin à les adopter pour la vie, car vous aurez noté les effets bénéfiques. À ce moment-là également, vos rituels seront devenus une seconde nature. En un mot, vous ne pourrez plus jamais imaginer un seul jour de votre vie sans eux.

Préliminaires

Il y a toujours un rituel fait pour nous.

SHAMAN RITUAL

Les 21 rituels de ce livre sont ceux que j'ai amassés à force de recherches sur les habitudes et sur le pouvoir des rituels pour améliorer sa vie.

Cependant, rappelez-vous que ce n'est pas le rituel qui est important, mais le sens personnel que vous y mettez. Vous n'avez même pas à y croire, mais vous devez vous les approprier ; donc, ceux que vous trouverez dans ce livre ne sont qu'un point de départ. Comprenez le sens qu'il y a derrière et la raison pour laquelle vous les réalisez (tout cela vous sera expliqué pour chaque rituel) et trouvez un moyen de les faire vôtres, uniquement vôtres. Par exemple, tournez et retournez les affirmations données pour qu'elles vous parlent parfaitement. Cependant, si vous préférez suivre mes instructions au pied de la lettre pour appliquer votre rituel, cela ne pose pas de problème, du moment que c'est un choix pleinement engagé. Ce qui importe, c'est que chaque rituel paraisse facile et naturel pour que vous puissiez l'intégrer à votre journée. Si vous vous sentez inconfortable ou idiot, modifiez certaines choses jusqu'à ce que cela vous paraisse correct. Par exemple, si vous n'êtes pas enthousiaste à l'idée de tenir un journal, enregistrez-vous avec votre téléphone à la place.

Vous n'avez pas besoin d'encens, de bougies ou d'un équipement particulier pour accomplir les rituels de ce livre. Vous n'avez pas besoin non plus de préparation ou de lecture préliminaire, ou même de bloquer un moment précis dans votre vie agitée, vu que chacun de ces rituels ne prend

pas plus que quelques instants, quelques minutes par jour au total. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un esprit ouvert au changement de votre vieille routine et d'envisager chaque jour comme un jour nouveau pour voir votre monde dans une nouvelle perspective, ainsi que d'un cœur qui sait ce qui est bon pour vous.

Bien sûr, vous pouvez choisir quels rituels vous souhaitez intégrer dans votre vie, mais en vue d'un effet maximal et d'une profonde transformation, je recommande hautement d'effectuer les 21 tous les jours.

Au commencement de chaque nouvelle journée durant cette période de 21 jours, dites-vous que vous êtes en train d'essayer quelque chose de nouveau et, à mesure que la journée avance, devenez un observateur de votre propre vie. Cherchez les preuves d'un changement positif et n'abandonnez pas tant que vous n'avez pas trouvé. Si vous vous connectiez sur Internet pour acheter quelque chose en particulier, vous n'abandonneriez pas avant d'avoir trouvé ; par conséquent, appliquez la même détermination à votre vie quotidienne. Soyez prêt pour les jours où les choses seront plus douloureuses ou plus difficiles à accomplir, ou que vous vous y prendrez mal et que vous ne verrez pas de résultat. Souvenez-vous que la route du succès est semée d'embûches, et cela a pris environ 1000 essais à Edison avant de produire l'ampoule parfaite. En ce qui vous concerne, vous n'avez pas besoin de recommencer 1000 jours – juste assez pour enclencher la transformation positive dans tous les aspects de votre vie.

Je recommande de cocher une date de début dans votre agenda – de préférence demain – et de commencer dès que vous vous réveillez avec les rituels du matin, puis de pratiquer ceux de la journée durant l'après-midi, puis ceux du soir le soir. Vous découvrirez également qu'ils semblent tellement naturels qu'il est extrêmement facile de les intégrer dans votre vie. Plus important encore, comme nous vivons tous des vies à 100 à l'heure, ils ne sont pas chronophages.

Vous noterez que certains rituels nécessitent plus d'informations et de conseils que d'autres, mais, si vous ne prêtez pas attention à la longueur de

l'explication, ils sont tous simples à comprendre, faciles et peuvent tous être entrepris à n'importe quel moment.

*Pour connaître toute chose,
le rituel nous est nécessaire.*

KEN KESEY

Conditions générales

Une seule condition : vous devez pratiquer les 21 rituels chaque jour durant les 21 jours sans échouer. Si vous oubliez une journée, vous devez recommencer au premier jour. Il ne peut pas y avoir d'exception, car cela prend 21 jours à votre cerveau pour se rebooter et accepter un nouveau rituel (voir la section « Le pouvoir du 21 »). Le succès de ce livre réside dans votre capacité à vous en tenir aux 21 rituels durant 21 jours consécutifs pour que ces rituels deviennent une seconde nature pour vous.

Qu'en attendre ?

*Le rituel est une façon plus efficace
que la loi d'établir l'ordre.*

JONATHAN CHAN

Le premier jour ne sera pas un problème, car tout est nouveau et vous serez enthousiaste à l'idée d'avancer et de prendre un nouveau départ. Cette période de lune de miel durera quelques jours. Il est fort probable que vous commenciez à affronter certains challenges aux alentours du quatrième jour. L'expression « les vieilles habitudes ont la peau dure » est en ce sens assez vraie, car c'est à ce moment-là que vous risquez d'expérimenter toutes sortes de résistances et l'envie de reprendre les choses là où elles étaient. Je n'insisterai jamais assez sur l'importance de rester fort durant cette étape.

Vers la fin de la deuxième semaine, vous entrerez dans une étape plus limpide – lorsque les rituels donnent l'impression d'être plus naturels et intégrés à votre vie. La vie d'avant les rituels va commencer à vous paraître distante et il est même possible que vous commenciez à en ressentir les bénéfices.

Félicitez-vous chaleureusement si vous arrivez à la fin de la deuxième semaine, car vous êtes déjà bien engagé sur la voie de l'intégration totale des rituels dans votre vie, et surtout proche d'atteindre cette date symbolique des 21 jours.

À la fin de chaque rituel, vous trouverez une section « Pour mémoire » – ceci est votre aide-mémoire pour écrire dans votre journal les bienfaits du rituel et ce dont vous avez été témoin durant la journée : comment vous avez amené le sacré à entrer dans votre vie et les changements positifs que cela a impliqués.

Votre invitation

La vie est un rituel d'amour et d'union.

VISHWAS CHAVAN

Pour finir, j'aimerais saisir cette opportunité pour vous inviter à me prouver l'efficacité de ces 21 rituels. N'hésitez pas à me contacter lorsque vous aurez accompli les 21 jours ; tous vos retours sont évidemment les bienvenus. Je vous prie de regarder à la page 253 pour voir comment me contacter.

Bien. Prêt à débiter votre voyage de trois semaines vers une vie plus heureuse et pleine de réussite ? Sautons ensemble à pieds joints dedans et commençons par nous réveiller avec détermination...

PARTIE I

Se réveiller avec détermination

7 rituels qui vont bousculer vos matins

*Vous devez vous réveiller chaque matin
avec détermination si vous
vous êtes couchés avec satisfaction.*

GEORGE LORMIER

Vous devrez accomplir les sept rituels qui vont suivre tous les matins et pour les 21 prochains jours aussitôt levé et avant de commencer à travailler, à aller à l'école ou quel que soit votre emploi du temps de la journée. Je vais appeler ce moment, où habituellement la plupart d'entre nous se précipitent pour s'habiller, petit-déjeuner, afin d'être prêts pour la journée, votre « temps d'éveil », car ce que vous faites pendant ce temps imparti va être déterminant pour le reste de votre journée.

Quand avez-vous été véritablement excité à l'idée de vous lever et de sauter hors du lit volontairement, enthousiaste de commencer votre journée ? Peut-être était-ce le jour de votre anniversaire ou de votre mariage ? Peut-être était-ce parce que vous aviez un avion à prendre ou était-ce le premier jour d'un nouveau boulot ? Ou peut-être était-ce bien avant ça, lorsque vous étiez encore enfant, le matin de Noël ?

Peu important les raisons pour lesquelles vous étiez excité de vous lever, je veux vous les faire retrouver, vous souvenir de ce que c'est de se réveiller avec énergie et le désir vrai de profiter de chaque minute de la journée qui vous attend. Ce livre est vraiment là pour recréer cette expérience de se

réveiller en se sentant parfaitement bien, impatient de commencer la journée et de vivre avec détermination pour le reste de votre vie.

1. David T. Neal, Wendy Wool et Aimée Drolet, « How do people adhere to goals when willpower is low ? – The profits (and pitfalls) of strong habits », *American Journal of Personality and Social Psychology*, juin 2013.
2. C. Duhigg, *The Power of Habit : Why We Do What We Do in Life and Business*, Random House, 2012.
3. A. Coman, « Designing personal grief rituals : an analysis of symbolic objects and actions », Portail de recherches de l'Université de Lancaster, *Death Studies*, 19 juin 2016 : [www.research.lancs.ac.uk/portal/en/publications/designing-personal-grief-rituals\(6f440948-5f38-45aa-bad1-9573ecfad1c3\).html](http://www.research.lancs.ac.uk/portal/en/publications/designing-personal-grief-rituals(6f440948-5f38-45aa-bad1-9573ecfad1c3).html)
4. P. Lally, « How are habits formed : Modelling habit formation in the real world », *European Journal of Social Psychology*, octobre 2010.
5. F. Gino, *Sidetracked : Why Our Decisions Get Derailed and How We Can Stick to the Plan*, Harvard Business Review Press, 2013.
6. Sous la direction de K. Vohs, « Rituals enhance consumption », *Psychological Science*, septembre 2013. F. Bryant, *Savouring : A New Model of Positive Experience*, NJ Lawrence Erlbaum Associates, 2007. www.prevention.com/mind-body/emotional-health/double-your-happiness-through-savoring
7. J. Pennebaker, *Expressive Writing : Words that Heal*, Idyll, 2014.
8. www.scientificamerican.com/article/why-rituals-work/ www.bakadesuyo.com/2015/10/ritual/ M. Norton et F. Gino, « Rituals alleviate grieving for loved ones, loves and lotteries », *Journal of Experimental Psychology*, février 2014.

Rituel qui va changer votre vie n° 1

Réveillez-vous plus tôt

*Je n'ai jamais connu un homme venu
à la grandeur ou éminence qui gisait
couché tard dans la matinée.*

JONATHAN SWIFT

Plusieurs études récentes menées par l'Université de Toronto et publiées dans la *Harvard Business Review* confirment qu'une corrélation existe entre le fait de se lever tôt et celui de réaliser ses rêves⁹. Il y a évidemment des exceptions à cela, mais les personnes qui se lèvent tôt sont généralement en meilleure santé, plus heureuses, plus minces, plus positives et obtiennent aussi plus de succès dans leur vie et leur travail que celles qui aiment à se prélasser. Se lever tôt jour après jour requiert de l'énergie, de la discipline et une attitude positive, qui sont des qualités que les grandes réussites partagent.

En d'autres mots, les personnes productives qui ont du succès ne traînent pas. Se lever tôt constitue l'un de leurs rituels sacrés dans la vie, et plusieurs s'en sont d'ailleurs confiées ouvertement comme étant l'une des clefs de leur réussite. Si vous trouvez cela difficile de vous lever tôt le matin, reprendre le contrôle sur votre réveil va sûrement vous faire un choc, mais c'est peut-être justement le changement dont vous aviez besoin pour commencer une nouvelle vie.

Cela dit, c'est important en premier lieu que vous compreniez les bienfaits de se lever tôt pour que vous fassiez de votre réveil une activité emplie de sens et de volonté personnelle – en un mot, que vous le ritualisiez.

Les bienfaits

*Se coucher tôt, se lever tôt fait
un homme sain, riche et sage.*

BENJAMIN FRANKLIN

Donc, quels sont les bienfaits de se lever tôt ? La plupart d'entre eux sont évidents, mais cela vaut la peine de les énoncer quand même :

VOUS AUREZ UN COUP D'AVANCE : si vous participiez à une course, commencer en tête pourrait décider de votre victoire ou de votre défaite. Lorsque vous vous levez tôt, vous commencez votre journée avant la plupart des gens ; cela vous procure un coup d'avance sur eux et vous donne un coup de pouce psychologique dès le moment où vous vous levez. Donc, si vous éteignez votre réveil et qu'une petite voix vous murmure que cinq minutes de plus ne vont pas vous tuer, ignorez-la et souvenez-vous que rester au lit vous donne un désavantage. Si la première chose que vous faites dans la journée est de tenir tête à cette petite voix, plus rien ne vous arrêtera, car c'est se mettre dans un état d'esprit de gagnant.

VOTRE PRODUCTIVITÉ VA MONTER EN FLÈCHE : savoir que vous menez le jeu va vous motiver, et votre motivation mènera à une augmentation de votre productivité tout au long de la journée. Vous aurez également plus de temps pour réaliser ce qui doit être fait.

VOUS PRENDREZ LE CONTRÔLE : démarrer avec un peu d'avance vous donne le temps de prendre un moment de calme pour organiser votre journée, gérer vos buts et vos activités avec efficacité. Vous vous sentirez discipliné, organisé et en total contrôle de votre journée plutôt que l'inverse.

UN MOMENT DE CALME ET DE PAIX : les premières heures de l'aube sont belles, car elles sont souvent calmes et paisibles. (Vous en lirez plus sur l'importance de la paix et du calme pour se concentrer.)

UN TEMPS POUR MANGER ET FAIRE DE L'EXERCICE : si vous vous levez tôt, vous avez plus de chances de faire un bon petit-déjeuner équilibré, le repas le plus important de la journée pour une concentration optimale et une bonne santé, selon de nombreuses recherches¹⁰. Et si en plus vous commencez par quelques exercices, cela vous conditionnera pour la journée avec encore

plus d'énergie et de capacité de concentration. Vous vous sentirez invincible.

UNE CRÉATIVITÉ OPTIMALE : de nombreuses personnes se levant tôt le matin confessent qu'elles travaillent plus efficacement et sont plus créatives lorsqu'elles travaillent dès leur lever. Donc, si vous avez toujours souhaité écrire un roman et suivre les traces d'Ernest Hemingway, un célèbre lève-tôt, utilisez ce temps gagné pour commencer à écrire ou faire n'importe quelle tâche qui vous inspire.

La preuve par l'exemple

Pensez le matin.

WILLIAM BLAKE

Je suis plutôt le genre de personne à ne jamais avoir eu de problèmes pour dormir – j'aurais pu, en effet, m'endormir à peu près n'importe où, comme un bébé. Dans la vingtaine, lorsque je n'avais pas d'urgence de travail ni d'engagements, je pouvais aisément passer la journée entière au lit. Mon problème n'était pas de dormir – c'était de me réveiller. Je ne me réveillais et me forçais à sortir du lit que si j'avais absolument besoin de le faire. Et même lorsque j'avais besoin de me lever pour travailler ou pour autre chose, tout se faisait dans l'urgence, et j'avais bien du mal à être où je devais être à l'heure. Je faisais partie de ces gens qui ont toujours cinq ou dix minutes de retard.

Il y avait cependant quelques rares occasions où je me réveillais à 4 ou 5 heures du matin, les yeux grands ouverts et débordante d'énergie. Je me levais alors et passais une merveilleuse matinée, où j'avais le temps de me préparer convenablement pour ma journée et rassembler mes pensées, mais ces matins étaient bien trop rares. Et même si, la veille, je pensais à régler mon réveil plus tôt pour profiter d'une matinée sans stress et d'une journée productive, ma fainéantise ne me laissait pas faire. Même si je parvenais à régler mon réveil de bonne heure, je me sentais toujours fatiguée, quand finalement il me réveillait, et je décidais donc de l'ignorer. Cependant, après avoir fait des recherches et lu un nombre illimité de témoignages sur

les bienfaits de se lever tôt, j'ai pris la décision de donner une chance à l'idée de se lever tôt. Je savais que j'avais besoin d'une méthodologie que je ne pourrais pas ignorer. J'avais besoin d'un rituel matinal qu'il me serait difficile, voire impossible d'ignorer, peu importe mon état.

Comment cela s'est-il passé ? Je me répétais à moi-même que, si j'éteignais mon réveil sans me lever immédiatement, ma journée ne serait pas aussi productive qu'elle pourrait l'être. La réussite de ma journée dépendait de ce moment où je devais me lever. Cela semble un peu irrationnel, mais, pour moi, cela a fonctionné vu que je suis un peu superstitieuse. Je ne passe pas sous les échelles, par exemple. Je me disais que ne pas me lever tôt était un aimant à malchance. Je me le répétais chaque matin et ça a marché sans incidence. Évidemment, cela pourrait ne pas fonctionner pour vous. Il est possible que vous préféreriez la méthode de l'une de mes amies. Je vous préviens, c'est plutôt drastique. Elle écrit un e-mail et programme son envoi pour 7 heures du matin. Cet e-mail prévient tout le monde qu'il est parti parce qu'elle est encore au lit et que chaque personne qui répondra recevra 1 euro. Elle a une liste d'envois assez importante, ce qui fait que la peur de perdre une grosse somme à cause d'une grasse matinée la met sur pied chaque matin. Elle doit cependant reprogrammer l'e-mail pour le lendemain !

C'est tout à fait dramatique d'en arriver là pour se lever, mais, en tout cas, ça a marché à 100 % pour elle. Je pense que le moyen le plus efficace (et potentiellement moins cher que celui-ci surtout) est de mettre votre réveil de l'autre côté de la pièce pour ne pas être tenté de mettre un rappel. Lorsque vous achetez un réveil, n'en prenez pas un dont la sonnerie vous agresse. Vous pouvez aussi envisager d'investir dans un simulateur d'aube, particulièrement efficace lors des froids matins d'hiver.

En ce qui me concerne, je préfère la radio ou de la musique à une alarme traditionnelle. Peu importe ce que vous choisirez, assurez-vous que ce ne soit pas un bruit qui vous agace chaque matin. Vous devez commencer votre journée le plus positivement possible.

Dès que j'ai commencé cette routine de me lever plus tôt le matin, mes

journées et ma vie tout entière se sont transformées pour le mieux. Je me sentais plus calme, plus en contrôle et je n'avais plus à me presser de peur d'être en retard. J'ai commencé ce rituel à la fin de la trentaine, après avoir eu mes deux enfants. Je savais que j'avais besoin de quelque chose de radical, car ma vie n'était que chaos. Je décrochais des contrats d'écriture, mais ne respectais pas les deadlines. J'essayais de me réserver un peu de temps pour moi seule, mais, évidemment, avec deux jeunes enfants, c'était plutôt difficile. Cependant, en me levant deux heures plus tôt, je m'offrais ce temps en plus. C'est durant ces heures magiques du matin que j'ai écrit mon premier best-seller à se classer dans les 10 meilleures ventes du *Sunday Times*. J'avais écrit beaucoup de livres, sous mon nom ou pour d'autres avant cela, et ils s'étaient tous vendus raisonnablement bien, mais c'était la première fois que c'était un véritable carton. Je crois vraiment que me lever tôt et écrire durant ces heures calmes du petit matin a été l'ingrédient miracle de ce succès.

Depuis ce temps – avec quelques rares exceptions quand mon réveil est cassé, lorsque je suis malade ou en vacances –, je me lève de bonne heure. Je fais cela depuis tellement d'années maintenant qu'il m'est difficile désormais de traîner au lit, et, si les personnes autour de moi me somment de prendre soin de moi, je leur explique que, pour moi, ce n'est pas une façon de le faire. La seule chose que j'obtiens est un mal de crâne. Je dois me lever ! Si je ne le fais pas, ma journée ne sera pas bonne – et je veux que chaque jour de ma vie soit un bon jour !

Les blocages

*Une promenade au petit jour est
une bénédiction pour toute la journée.*

HENRY DAVID THOREAU

Il y a autant de raisons de ne pas vouloir se lever le matin qu'il y a de personnes, mais voici les plus communes :

JE NE SUIS PAS MATINAL : vous avez toujours aimé travailler tard le soir. OK, si c'est le cas, donnez une chance au rituel du réveil et oubliez-le si vous ne

travaillez pas mieux et ne sentez pas que c'est pour vous. De plus, vous n'avez pas non plus besoin de vous lever à 5 heures du matin si vous vous êtes couchés à 2 heures et que vous vous levez habituellement à 9 heures. Si c'est votre rythme de vie, levez-vous à 7 heures. Pour vous, ce sera une façon de vous lever tôt, et cela vous fera toujours deux heures de plus que d'habitude qui vous appartiendront. D'autant que des études menées à Harvard ont démontré que les oiseaux de nuit pouvaient remettre leur horloge biologique ou leur rythme circadien à zéro en profitant de la lumière du jour un peu plus tôt chaque matin¹¹.

JE MANQUE DE MOTIVATION : si vous n'avez pas envie de vous lever tôt le matin, car vous considérez que vous n'avez pas assez à faire dans la journée, remplissez votre journée avec des listes de choses à faire. Il y a tellement d'activités excitantes et merveilleuses à faire dans cette vie qu'on n'a pas le droit de dire qu'on n'a rien à faire. Prenez des rendez-vous tôt, même pour des choses superficielles, comme aller chez le coiffeur ou un petit-déjeuner avec un ami, pour avoir une raison de vous lever.

JE NE PARVIENS PAS À ME LEVER : si vous vous sentez toujours un peu faible et que vous ne pouvez pas vous empêcher de programmer un rappel, comme suggéré plus tôt, placez votre réveil de l'autre côté de la pièce, de manière à devoir vous lever pour l'éteindre. Trouvez votre propre manière de vous « secouer » ou de vous forcer à sortir du lit.

J'AI BESOIN DE MES HEURES DE SOMMEIL : nous avons tous besoin d'un sommeil de qualité, mais nous n'avons en réalité pas besoin d'autant dormir que nous le pensons. Les études sur le sommeil montrent que la durée optimale de sommeil pour un adulte se situe autour de six à huit heures¹². Vous n'avez pas réellement besoin de plus que ça à moins d'avoir un problème d'ordre médical. Si vous avez peur de manquer de sommeil, allez au lit une ou deux heures plus tôt le soir. Pour donner à votre corps le temps de s'habituer à des nuits un peu plus courtes si vous êtes un gros dormeur, réglez votre rituel du matin à votre aise. Ne mettez pas votre réveil à 5 h du matin si vous vous levez habituellement à 7 h 30. Réglez votre réveil 15 minutes plus tôt, et, lorsque vous vous sentez bien avec ce nouvel horaire,

réglez votre réveil une demi-heure ou une heure plus tôt, jusqu'à atteindre l'heure que vous vous êtes fixée. Vous pouvez même y aller plus doucement encore et vous réveiller cinq minutes plus tôt, et ajouter cinq minutes chaque jour. L'important est d'instaurer une routine pour vous lever plus tôt que ce que vous faites habituellement.

MON EMPLOI DU TEMPS DE TRAVAIL REND UN RÉVEIL MATINAL IMPOSSIBLE : bien sûr, il est possible que vous ayez un emploi du temps qui vous impose la veille, comme les services de nuit ou certains rythmes de vie, mais vous lever plus tôt que ce que vous faites habituellement pour vous offrir un peu de temps nécessaire avant votre journée de travail est tout de même possible.

Entraînement : comment se lever plus tôt

OK, le réveil s'est mis à sonner et, tout ce que vous désirez, c'est régler le rappel et vous rendormir. Voici une technique simple et efficace : respirez profondément, étirez-vous et prononcez à voix haute : « Réveille-toi, maintenant. » Redressez-vous et posez vos deux pieds à plat sur le sol. Prenez de nouveau une profonde inspiration avant de vous lever et de vous étirer de nouveau. Vous trouverez peut-être étrange de vous parler ainsi à haute voix, mais faites-moi confiance, ça peut marcher.

La raison pour laquelle nous trouvons cela difficile de nous lever, c'est qu'il n'est pas évident de quitter cette sensation de confort et de chaleur. La tentation est donc forte de traîner au lit, mais rappelez-vous que vous lever tôt donnera le ton à votre journée entière.

Donnez vie au rituel

La raison pour laquelle j'apprécie avoir une routine matinale n'est pas seulement que cela instaure du sens, un sentiment de paix et de rituel à ma journée, mais également parce que cela me garantit que certaines choses sont faites dès le matin – j'appelle cela avoir un but.

LEO BABAUTA

Que vous soyez un lève-tôt ou un oiseau de nuit, le projet de bondir hors du lit le matin n'est pas une sinécure. Pour être sûr de ne pas aller au lit avec la ferme intention de vous lever tôt le lendemain et finalement de

céder à la tentation du rappel lorsque le matin vient, il est vital d'établir un rituel de réveil qui a une profonde signification pour vous et représente un véritable engagement de votre part.

Lorsque vous vous réveillez, traitez votre routine comme un véritable rituel – c'est votre clef du succès dans la vie. Félicitez-vous et soyez heureux d'avoir franchi cette étape importante. Emplissez ce moment de sens profond.

La raison pour laquelle je vous demande de le faire, c'est que, lorsque nous nous réveillons, notre corps l'est peut-être, mais ce n'est pas forcément le cas de notre esprit, et l'un des moyens les plus efficaces d'éveiller son esprit, c'est d'investir le moment de sens. Une fois que vous êtes debout, créez votre propre routine. Cela ajoutera un cadre à votre matinée et construira des fondations solides pour votre journée. L'ordre dans lequel vous faites les choses n'a aucune importance. Ce qui compte, c'est que ce que vous faites le matin soit inscrit dans le marbre, que vous accomplissiez la même chose chaque jour durant les 21 prochains jours, et que vous compreniez à quel point cette routine matinale est importante pour le bon déroulement de votre journée. Ceci est votre rituel de réveil, après tout ; donc, traitez-le avec toute la déférence et le respect qu'il mérite.

Je vous suggère ici un rituel pour exemple, mais je vous encourage à créer votre propre routine.

Réveillez-vous à 6 h du matin et célébrez le jour nouveau en répétant peut-être une affirmation positive ou un mantra, comme « Je choisis le bonheur » ou « Je peux le faire », et faites-le plusieurs fois. Levez-vous et faites quelques étirements. Passez sous la douche et habillez-vous. Prenez un petit-déjeuner équilibré. Afin de ne pas subir de coup de mou plus tard, évitez la caféine et le sucre – les deux créent un dérèglement du sucre dans le sang et peuvent entraîner une baisse d'énergie – et favorisez les protéines pour équilibrer la balance des sucres dans le sang et avoir un apport d'énergie consistant.

Pour mémoire

- Rituel qui va changer votre vie : levez-vous plus tôt.
- En théorie : vous prendrez un bon départ et augmenterez la qualité de votre journée tout entière.
- En pratique : à la fin de chaque journée, consignez à quel point votre journée a été plus productive et comparez-le au degré de respect de votre routine matinale. Voyez s'il y a corrélation.

Restez motivé

Celui qui voudrait prospérer, à 5 heures doit se lever.

PROVERBE

Vous ne pourrez pas savoir si le fait de vous lever tôt a un changement positif sur votre vie tant que vous n'aurez pas essayé de le faire pendant 21 jours pour donner à votre corps et votre esprit une chance de s'adapter. Autrement dit, vous avez à présent la motivation pour vous lever tôt. Vous testez une théorie. Souvenez-vous : si vous n'en voyez pas les bienfaits après 21 jours, vous pouvez supprimer ce rituel de votre routine, mais au vu de tous les témoignages positifs que la recherche associe au simple fait de se lever, vous vous devez au moins d'essayer.

Il y aura des embûches sur le chemin, mais la chose la plus importante est de ne pas vous arrêter. Vous lever même seulement 10 minutes plus tôt que ce que vous feriez normalement indique que vous êtes sur la bonne voie. Si vous flemmardez ne serait-ce qu'une journée, il vous faudra recommencer au premier jour de votre programme de 21 jours, mais ce n'est pas une catastrophe. Il n'y a absolument aucun mal à le faire. En fait, recommencer au premier jour vous donnera encore plus, si cela est possible, de motivation et de volonté de vous prouver que vous avez la discipline et le courage de le faire, et cela vous sera bien utile durant les trois semaines suivantes.

Debout

C'est le pouvoir de l'esprit sur le matelas.

ROBIN SHARMA

Vous lever plus tôt vous donnera un coup de pouce et l'énergie, la motivation et la concentration nécessaires pour vous inventer la vie que vous désirez. Et, pour un encouragement supplémentaire pour soulever toutes ces couvertures, voici quelques lève-tôt célèbres.

Robin Sharma : célèbre gourou du développement personnel connu dans le monde entier et auteur du best-seller *Le Moine qui vendit sa Ferrari*, écoulé à un million d'exemplaires. C'est lui-même un lève-tôt et il a lui-même révélé qu'un rituel matinal était l'un des facteurs essentiels des plus grands accomplissements de ce monde.

John Grisham : ses thrillers ont électrisé le monde entier. Il se lève tous les jours à 5 h pour écrire ses chefs-d'œuvre.

Margaret Thatcher : « la Dame de fer ». Il était de notoriété publique qu'elle se levait tous les jours à 5 h. Sans exception.

Richard Branson : fondateur et PDG du groupe Virgin. Il se lève tous les jours à 5 h 45, même lorsqu'il est en vacances sur son île privée, il laisse délibérément les volets ouverts pour se faire réveiller par les rayons du soleil.

On trouve beaucoup d'autres personnes célèbres se levant à 5 h ou même plus tôt : les Obama, le directeur général d'Apple Tim Cook, le directeur général de Pepsi Company Indra Nooyi, Mark Wahlberg, le directeur général de Starbucks Howard Schultz, Anna Wintour, Pierre Ier le Grand, Christophe Colomb, George Washington, Thomas Jefferson. La liste des hommes et femmes puissants qui se lèvent tôt est sans fin, tant cela semble être un point commun.

Faites-le : levez-vous tôt !

Faites-le donc, commencez à vous lever plus tôt dès demain. Cela risque de vous prendre un petit moment avant de vous adapter et vous ne vous sentirez pas très concentré ni énergique tout de suite, mais tenez-vous-en à 21 jours et testez cette théorie. Des millions de gens qui ont réussi dans la vie ne peuvent pas tous avoir tort.

Tous les matins, vous avez le choix entre

*deux choses : continuer à dormir et à rêver,
ou vous réveiller afin de poursuivre vos rêves.
Le choix est entre vos mains.*

ANONYME

9. <https://hbr.org/2010/07/defend-your-research-theearly-bird-really-does-get-the-worm>

10. www.webmd.com/food-recipes/most-important-meal#1

11. www.nytimes.com/1995/09/27/us/personal-healthdebate-aside-melatonin-can-reset-the-body-s-clock.html

12. www.nytimes.com/2002/02/15/us/study-ties-6-7-hours-of-sleep-to-longer-life.html

Rituel qui va changer votre vie n° 2

Étirez-vous, plutôt que de vous jeter sur votre téléphone

*Je me réveille chaque matin et je me surprends.
Je m'éveille à un nouveau moi.*

GINA CARANO

Nous l'avons tous fait. Je sais que moi-même, je l'ai déjà fait. Le réveil sonne et, à peine les yeux ouverts, la première chose que nous faisons est d'agripper maladroitement notre téléphone pour voir s'il y a quelque chose d'urgent. De nos jours, même ceux qui ne sont pas particulièrement accros à la technologie ont tendance à consulter avant toute chose leur téléphone pour vérifier leurs nouveaux messages, textos, e-mails, ainsi que les actualités du jour. 60 % des utilisateurs de smartphones disent recharger leur téléphone à côté de leur lit pour pouvoir le trouver facilement dès le réveil¹³.

Le rituel n° 2 vous demande expressément de NE PAS le faire et de vous étirer paresseusement à la place.

Les bienfaits

*J'ai appris à m'aimer, car je dors
avec moi chaque nuit et, surtout,
je me réveille à mes côtés chaque matin.*

GABOUREY SIDIBE

Si la première chose que vous faites le matin est de vous jeter sur votre téléphone portable, le signal que vous envoyez à votre cerveau est que vous faites passer les besoins des autres – leurs messages – avant les vôtres.

Cette simple action conditionnera votre journée. Il est crucial que vous vous placiez au centre de ces moments où vous vous éveillez. Reconnaissez votre importance et faites passer vos besoins en premier. Ce n'est pas égoïste. En fait, c'est même la chose la moins égoïste que vous pouvez faire, car vous ne pouvez pas donner aux autres ce que vous n'avez pas.

Si la première chose que vous faites dès le réveil est de consulter votre téléphone, cela imprégnera toute votre journée. Remettez-le en place d'un mouvement victorieux ou même dans un étirement complet du corps et bâillez ; cela vous fera du bien à vous et à vous seul. Non seulement cela vous aidera à éveiller votre corps et votre esprit, mais vous enverrez également ainsi le signal, à vous et à l'univers entier, que vous reconnaissez vos besoins. Et, au risque de reprendre ce qui ressemble désormais à une banalité tout droit venue de la publicité, vous méritez toutes les bénédictions que l'univers vous envoie.

Ce rituel semble très simple, mais ne l'est pas tant que ça. L'addiction au téléphone portable inquiète de plus en plus, de nos jours. Alors si vous vous jetez sur votre téléphone dès le réveil tous les matins, il semblerait que vous aussi ne soyez pas loin de devenir dépendant de la technologie. Certaines personnes sont tellement attachées à leur téléphone qu'elles tombent en dépression lorsqu'il cesse de fonctionner ou qu'elles le perdent. C'est comme si elles-mêmes ne fonctionnaient plus.

Un récent rapport établissait que le Britannique moyen consultait son téléphone au minimum 50 fois par jour et, aux États-Unis, des chercheurs ont même mis au point une liste de 20 questions pour permettre aux utilisateurs de connaître leur degré d'addiction à leur téléphone¹⁴. L'addiction au téléphone est devenue de plus en plus commune et cela provoque autant de dégâts que l'alcool ou le jeu¹⁵. De plus, certaines études ont démontré que dormir à côté d'appareils électroniques pouvait entraver le sommeil, et les experts du sommeil conseillent de laisser les objets électroniques éteints ou dans une autre pièce¹⁶. Je ne vous demande pas d'arrêter d'utiliser votre téléphone (c'est impossible de nos jours), mais de remettre son importance dans votre vie à sa juste valeur. Comme un

téléphone ne devrait jamais être plus important que votre bien-être, ce rituel n'est rien d'autre que de vous remettre au centre. Il s'agit simplement de ne pas vous coucher avec votre téléphone et certainement pas de vous réveiller avec non plus.

Au lieu d'attraper votre téléphone, étirez-vous profondément et laissez échapper un bâillement immense, cela vous offrira une véritable sensation de bien-être et peut même vous aider à vous réveiller. La science démontre que les étirements augmentent votre souplesse, vous épargnent toutes les tensions et améliorent votre circulation sanguine. Pour résumer, vous étirer est le meilleur moyen d'accueillir le jour qui vient¹⁷.

La preuve par l'exemple

*La meilleure façon de réaliser
ses rêves est de se réveiller.*

PAUL VALÉRY

Jusqu'à il y a quelques années, je faisais une utilisation assez sporadique du téléphone, mais soudainement je me retrouvai pour des raisons professionnelles en contact avec quelqu'un – appelons-le Dave – qui me présenta une toute nouvelle idée à laquelle je n'avais jamais pensé jusque-là pour vendre mes livres en ligne. Dave ne communiquait que par textos et, après un temps d'adaptation d'abord réfractaire, je plongeai la tête la première dans la technologie du XXI^e siècle. Avant ça, je m'étais déjà rendu compte que les e-mails pouvaient être pratiques, mais cette fois, j'étais vraiment à l'aube d'un nouveau jour. Je lui suis incroyablement reconnaissante pour cette décharge électrique, vu que j'ai guéri grâce à lui mon allergie à tout ce qui concernait Internet, et, désormais, j'adore travailler sur ma page Facebook, j'ai compris que cela me permettait d'être en contact plus direct avec mes lecteurs. Il faut dire que Dave était toujours en ligne ou en train d'envoyer des textos et, en l'espace de quelques semaines, alors qu'on travaillait sur un *business plan*, j'ai été entraînée dans ce monde numérique. Au départ, je trouvais cela incroyablement excitant, mais, à force, j'ai eu l'impression d'avoir un nouveau fardeau.

Certaines nuits, je dormais avec mon téléphone au creux de ma paume, car j'avais peur de rater un message important qui aurait ralenti le déroulement du *business plan*. Dave ne déconnectait jamais. C'était comme s'il ne dormait jamais et, peu importe l'heure à laquelle je me connectais, il était là, comme s'il me surveillait et attendait un signe de ma part. J'avais l'impression de devoir être constamment vigilante comme lui l'était.

Mes amis et ma famille commencèrent à être habitués de me voir visage plongé dans mon ordinateur ou mon téléphone – qui avait pourtant eu la merveilleuse habitude d'être silencieux la plupart du temps et qui s'était soudainement mis à sonner constamment. J'ai vécu dans un état d'empressement technologique pendant un an, et, l'ironie de la chose, c'est que ce fut l'année la moins productive de toute ma vie. Non seulement le fameux *business plan* ne fonctionna pas, car j'écrivais de moins en moins, mais je perdis aussi quelques amis et irritai mes proches qui en avaient marre de me voir sans arrêt plongée dans mon téléphone. Au final, même moi, je me rendis compte que j'étais accro à mon téléphone et que je devais me sevrer pour enfin retourner à ce que j'aimais le plus au monde – mes proches et l'écriture. Le problème est que mon téléphone avait pris tellement de place dans mon existence que je ne savais pas comment faire autrement. Heureusement, l'univers vint s'en mêler. Je perdis mon téléphone.

Je me souviens de la panique absolue qui s'est emparée de moi lorsque j'ai fouillé mon sac et que je ne l'ai pas trouvé. Me souvenant de l'avoir utilisé en dernier dans un café, je me précipitai pour le récupérer, mais le café était fermé. J'étais en sueur et, tellement bouleversée d'avoir perdu mon téléphone, j'oubliai complètement que je devais aller chercher ma fille à la sortie de l'école. J'ai tout de même fini par me souvenir de mes devoirs et demandai à une amie de prévenir ma fille par téléphone que j'étais en route, mais j'étais encore tout à la perte de mon téléphone. C'était comme si j'avais perdu un bras ou une jambe. J'étais paniquée ! C'est à ce moment-là que ma merveilleuse amie pleine de sagesse me dit :

— Tu sais, ce n'est qu'un téléphone. Tu peux même en acheter un autre

avec le même numéro. C'est un peu démesuré, Theresa.

C'est seulement à ce moment-là que je réalisai à quel point tout cela était devenu complètement n'importe quoi. Il m'a fallu être physiquement séparée de mon téléphone pour que l'idée fasse son chemin. Tant que je serais accrochée à mon téléphone, il aurait un pouvoir sur moi.

Je suis rentrée à la maison plus honteuse qu'inquiète au sujet de mon téléphone et, la soirée avançant, j'ai réalisé que j'avais bien d'autres moyens de joindre les gens qui m'étaient importants, ce qui finit de m'apaiser totalement. Cela m'a permis aussi pour la première fois depuis des mois de parler directement aux gens au lieu de leur envoyer un texto, et ça m'a fait du bien. Je passai une nuit incroyable, et, au matin, le fait de savoir que je ne pouvais plus attraper mon téléphone et m'en rendre toute seule complètement esclave fut un sentiment incroyablement délicieux. Me lever n'était plus une corvée stressante, mais un plaisir.

Plus tard dans la matinée, je retournai au café et décou-vris qu'une gentille personne avait mis mon portable de côté. Le récupérer et l'avoir de nouveau dans la main me fit me sentir comme une étrangère ou une intruse dans ma propre vie. Ça m'a pris plusieurs heures avant de m'en remettre et de pouvoir consulter mes messages. Évidemment, il y en avait des douzaines, mais, en les parcourant rapidement, je me rendis compte qu'aucun d'entre eux n'était essentiel, et surtout du temps que cela m'aurait pris de tous les lire et d'y répondre.

À partir de cet instant, je n'ai plus jamais laissé mon téléphone prendre le contrôle sur ma vie de cette façon. Je le laisse dans une autre pièce durant la nuit et j'ai prévenu mes proches que, s'il y avait quelque chose d'urgent, il faudrait m'appeler plutôt que de m'envoyer un message, car je limite désormais le temps que je consacre aux textos et aux messages Internet.

La chose la plus merveilleuse là-dedans, c'est que, depuis, je suis cent fois plus productive et heureuse, non seulement dans mon travail et dans mon écriture, mais dans tous les aspects de ma vie.

Les blocages

Le soleil est nouveau tous les jours.

HÉRACLITE

Comme pour toute nouvelle façon de faire les choses, vous pouvez ressentir quelques blocages, mais dans le cas de ce rituel, il n'y en a qu'un qu'il faille surmonter : et si je loupais quelque chose de vraiment urgent ?

Ça a été ma première réaction lorsque j'ai perdu mon téléphone, mais cette pensée est complètement altérée. Si quelqu'un vous envoie un texto ou un message sur Internet et que vous ne répondez pas dans l'instant, cela ne veut pas dire que la personne va perdre son intérêt pour vous ou que vous allez passer à côté de quelque chose ; en fait, ce serait même plutôt l'inverse. Si vous répondez immédiatement, cela implique déjà que vous n'êtes pas si occupé que ça et surtout que vous n'êtes pas complètement investi dans votre travail ou votre vie. Cela ne veut pas dire que vous ne devez pas répondre à un message quand il arrive – évidemment que vous pouvez –, mais vous devez surtout répondre au moment où cela vous convient. S'il se trouve que vous pouvez répondre tout de suite, faites-le, mais si ce n'est pas le cas, le message peut attendre jusqu'à ce que vous soyez en mesure d'y répondre. Il s'agit de vous mettre, vous, votre vie et votre travail au centre de tout, car c'est le secret du succès. Si vous êtes constamment en train de courir pour répondre ou porter assistance aux autres, vous dispersez votre énergie, et l'univers ne peut construire de connexion avec vous, car vous êtes tout pour tout le monde, mais à aucun moment une source d'énergie pour vous-même.

De même que pour le blocage qui consisterait à louper une urgence de la part de votre famille ou de vos amis, à moins que ce ne soit une situation extrême comme une prise d'otages (et soyons honnêtes, les chances que cela se produise sont tellement rares que vous ne pouvez pas vivre en pensant que cela va se produire), s'il y a une urgence, les gens vous *appelleront* plutôt que de vous envoyer un texto.

Au final, si vous êtes constamment en train de répondre aux messages des autres parce que vous avez trop peur qu'ils ne restent pas auprès de vous, qu'ils ne vous aiment plus ou qu'ils ne veuillent plus travailler avec vous

parce que vous ne répondez pas immédiatement, le problème n'est pas votre utilisation du téléphone, mais votre sérieux manque de confiance en vous. J'espère que ce rituel vous fera vous rendre compte que, si les gens ne vous aiment que parce que vous êtes toujours disponible et que vous répondez toujours quand ils veulent que ce soit le cas, c'est qu'ils ne sont pas le genre de personnes que vous méritez dans votre vie. Vous méritez des gens qui vous mettent en valeur, pas ce que vous pouvez leur apporter. Il vaut toujours mieux n'avoir que quelques vrais amis que des centaines qui ne voient pas votre vraie valeur. Un véritable ami comprendra et respectera votre besoin d'espace, et sera même heureux de vous entendre quand vous êtes disposé à cela et pas uniquement lorsqu'il le souhaite.

Vu sous cet angle, tous les rituels de ce livre peuvent vous aider à construire cette pierre angulaire essentielle à votre épanouissement : l'estime de soi. Faites-les tous les jours et ils vous aideront à vous concentrer sur vos besoins et sur ce qui vous rend heureux. À mesure que vous les pratiquerez, votre amour-propre grandira, et les lois de l'attraction commenceront à attirer de bonnes choses dans votre vie. Alors, lorsque vous profitez de vos étirements matinaux, pensez-y et mesurez votre propre valeur et dites-vous que vous méritez tous les bonheurs.

Entraînement : comment s'étirer

Vous penserez sûrement que c'est la chose la plus simple au monde que de vous étirer au lieu de vous jeter sur votre téléphone, mais c'est un peu plus compliqué qu'il n'y paraît si vous êtes habitué à le faire dès le réveil, et cela demande un peu d'organisation. Le meilleur conseil que je puisse vous donner est de cesser de recharger votre téléphone sur votre table de nuit et de ne jamais l'utiliser comme réveil. Investissez dans un réveil tout simple, à l'ancienne, et gardez votre téléphone à l'écart de votre chambre lorsque vous allez vous coucher – ainsi, vous ne serez pas tenté de l'attraper.

Puis, lorsque votre réveil sonne le matin, préférez vous étirer les bras et le corps entier en accompagnant le mouvement d'un long bâillement alors que vous êtes encore allongé ou lorsque vous vous levez. C'est encore mieux si vous faites les deux : étirez-vous une première fois dans votre lit et une deuxième fois debout.

Donnez vie au rituel

En te levant le matin, rappelle-toi

*combien précieux est le privilège de vivre,
de respirer, d'être heureux.*

MARC AURÈLE

Vous vous demandez peut-être à quel point il est possible de faire en sorte de ritualiser le fait de vous étirer plutôt que de vous jeter sur votre téléphone portable, mais cela ne pourrait pas être plus simple. Votre téléphone vous attend sagement dans une autre pièce, et, lorsque vous vous rendrez compte à quel point il est bon de vous étirer, vous comprendrez l'importance de reconnaître vos propres besoins. Durant ce court instant de bonheur, ne pensez à rien d'autre que ce qui est bon pour vous. Le monde et ses exigences peuvent attendre un petit instant. Là, tout de suite, concentrez-vous sur vous.

Prendre un moment pour vous étirer vous permet d'ajouter de la volonté à votre journée. Vous êtes en train de donner le ton à votre journée, et cette action toute simple de faire quelque chose pour vous et rien que pour vous devrait se refléter dans votre productivité, votre joie et votre paix intérieure durant le reste de la journée. Pensez à vos étirements comme à un rituel qui peut vous donner le pouvoir de vous réveiller du bon pied chaque matin.

Pour mémoire

- Rituel qui va changer votre vie : commencez votre matinée par des étirements et reportez vos messages à plus tard.
- En théorie : cela concentrera votre attention sur vos besoins dès le matin et donnera le ton à toute votre journée.
- En pratique : notez comment vous vous sentez en profitant simplement de quelques étirements plutôt que de vous atteler dès le petit matin à vos e-mails, textos et autres listes de choses à faire.

Faites-le : étirez-vous, plutôt que de vous jeter sur votre téléphone portable !

Si la première chose que vous faites physiquement le matin après vous être réveillé n'est pas centrée sur vous, grandes sont les chances que le reste

de la journée ne le soit pas non plus. Suivez ce conseil de Micah Baldwin, le directeur général de Graphicly : *Trouvez quelque chose qui vous appartienne et n'appartienne qu'à vous*. S'étirer est un acte fort d'amour et de connaissance de soi qui vous aidera à vous assurer une journée exceptionnelle.

Continuez de vous étirer et de favoriser vos besoins plutôt que de regarder votre téléphone et vous aurez de plus en plus de journées extraordinaires. C'est ainsi que votre vie commence à s'améliorer pour de vrai.

*J'ai toujours été enchanté de la naissance d'un nouveau jour.
C'est une chance de plus, un nouveau départ, peut-être même un
peu de magie qui se cache derrière chaque matin.*

J. B. PRIESTLEY

13. www.dailymail.co.uk/health/article-2577824/Why-NEVER-mobile-bedroom.html

14. <http://consumers.ofcom.org.uk/news/a-nation-addicted-to-smartphones/>

15. www.telegraph.co.uk/technology/mobile-phones/11600815/Are-you-addicted-to-your-mobile-phone.html

16. <https://sleepfoundation.org/ask-the-expert/electronics-the-bedroom>

17. www.livestrong.com/article/430886-what-are-thebenefits-of-stretching-in-the-morning/

Rituel qui va changer votre vie n° 3

Posez-vous une seule et bonne question

Au cours des 33 dernières années, je me suis regardé dans le miroir tous les matins et me suis demandé : Si aujourd'hui était le dernier jour de ma vie, est-ce que je voudrais faire ce que je m'apprête à faire aujourd'hui ? Et chaque fois que la réponse était non, plusieurs jours d'affilée, j'ai su qu'il fallait que je change quelque chose.

STEVE JOBS

Les différentes recherches menées conjointement par l'Université de Nottingham et de l'Institut national pour l'éducation de Singapour prouvent ce que nous savons déjà instinctivement pour la plupart d'entre nous : le pouvoir de la volonté est plus fort le matin¹⁸. Si vous pensez à votre volonté comme à un muscle, plus vous utiliserez ce muscle, plus fort il sera, mais il s'épuisera aussi et sera de temps à autre moins efficace s'il est utilisé en permanence. Autrement dit, plus la journée est longue, plus la fatigue et les distractions dissipent notre attention ; donc, non seulement il est important de faire en sorte que vos petits matins soient importants, mais également de commencer votre journée avec volonté et détermination. Ce qui vous encouragera à faire les choses importantes le plus tôt possible.

Le troisième rituel du matin est destiné à vous garantir qu'à partir du moment où vous vous réveillez, votre volonté et votre détermination donneront le ton à votre matinée et, par extension, à toute votre journée. La meilleure façon de le faire est de vous poser une seule bonne question – rendue célèbre par Steve Jobs :

Si aujourd'hui était le dernier jour de ma vie,

*est-ce que je voudrais faire ce que je m'apprête
à faire aujourd'hui ?*

Premièrement, cela dit, il est important que vous compreniez clairement pourquoi vous poser cette question toute simple chaque matin a tellement de pouvoir que vous pouvez la faire vôtre et lui donner sa propre importance – en d'autres termes, que vous pouvez en faire un rituel.

Les bienfaits

*Le pouvoir de la remise en question
est la base de tout progrès humain.*

INDIRA GANDHI

Je serais vraiment surprise que vous n'ayez pas entendu parler du pouvoir de l'affirmation positive. Vous savez, ces « Je peux le faire » ou encore « Je suis formidable », « Il est possible de m'aimer », et bien d'autres encore. Ceux qui ont intégré ces affirmations positives dans leur vie témoignent de ce que cela leur a apporté. De même, certaines recherches scientifiques suggèrent que le pouvoir de l'affirmation positive pourrait être réel.

D'après le Dr Joseph Dispenza, auteur de *Faites évoluer votre cerveau*, les affirmations positives, telles que les prières, pourraient être capables de modifier votre cerveau à un niveau cellulaire, et ce que vous pensez ou croyez de vous-même peut impacter votre manière de vous sentir et d'agir¹⁹. Sa théorie, c'est que vos neurones se connectent à vos pensées et s'organisent selon un schéma, et plus vous pensez et vous vous sentez d'une certaine manière, plus le schéma se renforce. Avec le temps, les affirmations positives peuvent alors détruire les schémas négatifs et les remplacer par des positifs. En sciences, on appelle cela la neuroplasticité ou plasticité neuronale.

D'autres recherches publiées dans *Psychological Science* et le *Journal de l'Association des sciences psychologiques*²⁰ montrent également que les affirmations positives ont le pouvoir d'augmenter la performance, et de nombreuses autres études suggèrent fortement qu'elles peuvent réellement marcher. Donc, étant données toutes ces confirmations venues du monde

scientifique, vous vous demanderez peut-être pourquoi je ne vous suggère pas, tout simplement, quelques affirmations positives pour ce rituel n° 3. Évidemment, j'ai des raisons valables, et elles ne viennent pas de moi, mais des recherches actuelles sur le fonctionnement du cerveau²¹.

En premier lieu, le questionnement décide de la façon dont vos pensées se déplacent. Les questions en sont le catalyseur et le moteur, et, lorsque vous pensez à quelque chose, c'est toujours en réponse à une question. En d'autres termes, les questions sont une forme supérieure de pensée, car elles stimulent l'activité de votre cerveau de façon bien plus importante. Elles forcent également votre esprit à se concentrer dans une seule et même direction. Selon les études portées sur les personnes les plus puissantes du monde, un point commun les réunit : elles ont concentré leur énergie sur la façon de réaliser leurs désirs, et non sur le désir lui-même. Le fait de se questionner leur a donné la stimulation, la créativité, la direction, la motivation et l'élan pour atteindre leurs rêves.

Le pouvoir d'une question

*Ne comptez pas les jours,
faites en sorte que les jours comptent.*

MOHAMMED ALI

Maintenant que vous avez vu le raisonnement derrière l'idée de vous concentrer sur les questions plutôt que sur les affirmations positives, concentrons-nous sur la question elle-même. Pourquoi celle de Steve Jobs en particulier ? La raison est simple : elle marche.

Oui, c'est une question hypothétique, car si c'était vraiment vrai, la plupart des gens souhaiteraient simplement passer du temps avec leurs proches plutôt que de continuer à vivre leur vie. Mais imaginons que vous avez un seul et dernier jour pour faire ce qui vous passionne. Maintenant, demandez-vous si ce que vous vous apprêtez à faire aujourd'hui est véritablement ce que vous feriez si c'était le dernier jour. Si la réponse est négative, vous devez vous demander pourquoi vous ne faites pas un travail que vous aimez. Vous devez au moins vous poser la question pour les 21

prochains jours pour stimuler votre esprit, jusqu'à trouver des solutions créatives et un chemin pour atteindre cet idéal.

La preuve par l'exemple

*Réalisez bien que le moment présent
est la seule chose que vous avez toujours eue.*

ECKHART TOLLE

En tant qu'auteur de livres de spiritualité, trouver une preuve par l'exemple du pouvoir de ce rituel fut extrêmement simple ; je n'ai eu besoin que de regarder dans le dossier dans lequel je range les témoignages d'expériences de mort imminente que mes lecteurs m'ont envoyés au fil des années. Ces histoires, ainsi que les recherches que j'ai pu effectuer sur elles, racontent toutes qu'après avoir frôlé la mort, les gens retournent à la vie avec une passion et une avidité toutes nouvelles. Ils sont profondément conscients que chaque jour pourrait bel et bien être le dernier et ils ne veulent pas perdre un seul précieux moment de leur vie sur cette terre. Ce qui suit est un exemple typique des histoires qui m'ont été envoyées – celle-ci vient de Paul, l'un de mes lecteurs :

Vous savez, Theresa, j'ai vu des choses incroyables lorsque je suis passé de l'autre côté pendant que j'étais déclaré cliniquement mort. J'ai entrevu l'amour inconditionnel qui nous unit tous, le sens véritable et le but de ma vie. Je suis entré en contact avec des proches disparus et j'ai vu la beauté à un point que je ne pourrais jamais la décrire. En revenant sur terre, je n'avais plus la même spiritualité ni la compréhension que j'ai eue lorsque j'étais au paradis – je pense que le paradis l'en empêche, car, sinon, nous ne voudrions pas revenir sur terre –, mais il m'est resté cette immense énergie et ce sens de l'investissement. Je démarre chaque journée avec un tel sentiment d'excitation et d'urgence. Je n'avais jamais ressenti cela avant. C'est comme si je voyais désormais la vie en couleurs, moi qui ne l'avais jamais vue qu'en noir et blanc. Je ne considère rien de cette vie magnifique comme acquis. Je sais que chaque jour est pour moi une chance d'embrasser le moment présent et, si je sens que je recommence à accepter

l'ennui et la résilience, je n'hésite pas à me rappeler que ce jour pourrait bel et bien être mon dernier sur terre. Bien entendu, certaines personnes pourraient me dire que mon expérience de mort imminente était une hallucination et je ne peux pas prouver à 100 % qu'ils se trompent, mais ce que je sais, en revanche, c'est que passer à côté de la mort m'a fait réaliser avec une acuité que je n'avais jamais eue auparavant qu'aujourd'hui pourrait être mon dernier jour, et c'est la raison pour laquelle je me lève avec le désir de faire en sorte que chaque journée compte.

Les blocages

Aime-toi toi-même. Il est plus tard que tu ne le penses.

PROVERBE CHINOIS

Comme toujours avec le changement positif, il y aura inévitablement des blocages sur le chemin, et ce n'est jamais aussi vrai que dans le cas du rituel n° 3. Ce qui nous vient en premier en tête est cet esprit boudeur qui nous dit qu'il n'est simplement pas réaliste de vivre chaque jour avec une telle intensité. Notre besoin de gagner de l'argent pour assurer notre prospérité et prendre soin des nôtres nous oblige souvent à faire des choses que nous n'avons pas particulièrement envie de faire.

Outrepassons cela. La question de Steve Jobs n'est pas là pour nous pousser à être irréfléchi, mais simplement pour considérer ce que nous nous apprêtons à faire dans la journée. Cela nous pousse à nous demander si nous allons faire quelque chose qui compte aujourd'hui ou si ce ne sera qu'un jour de plus. Nous nous laissons souvent submerger par notre routine quotidienne, et c'est ainsi que nous perdons de vue ce qui compte pour nous en y préférant ce qui ne compte pas, ce qui n'est pas vraiment une bonne manière de vivre, et donc d'attirer le succès. Vous demander si aujourd'hui était votre dernier jour, c'est vraiment une façon de vous demander comment vous souhaiteriez approcher cette journée si c'était vraiment le cas. Voudriez-vous vraiment faire ce que vous vous apprêtez à faire ?

Trop souvent, les gens pensent que le mantra « Vis chaque jour comme si c'était le dernier » est une excuse pour agir sans réfléchir, être inconscient

et irresponsable, mais ce n'est rien de tout cela. Il ne s'agit que de vivre au quotidien comme si chaque jour *comptait* vraiment.

Voici quelques conseils pour vous aider à vivre chaque jour comme si c'était le dernier, mais d'une façon réaliste et agréable :

CROYEZ-VOUS EN CE QUE VOUS FAITES ? Souvenez-vous : si vous pouvez voir la signification et le grand projet derrière chaque tâche ennuyeuse, cela veut dire que ce que vous faites a un sens.

Par exemple, personne n'aime les tâches ménagères ou faire de longs trajets pour aller travailler ou pour se rendre à une réunion, mais si vous aimez votre maison et votre famille, vous comprendrez l'importance de faire le ménage et, si votre travail a un sens, vous comprendrez la nécessité de faire ces trajets.

AIMEZ-VOUS VOTRE TRAVAIL ? Évidemment, nous devons gagner de l'argent pour prendre soin des nôtres et de nous-mêmes, mais cela ne veut pas dire que vous devez faire un travail qui n'a aucun sens pour gagner cet argent. Jetez un œil autour de vous et vous vous rendrez compte que ceux qui ont tendance à gagner le plus d'argent sont ceux qui aiment ce qu'ils font. La passion comporte de vrais pouvoirs ; donc, donnez-vous pour but au moins une chose qui vous fait vous sentir bien chaque jour et prenez du plaisir à le faire correctement.

DONNEZ-VOUS TOUT CE QUE VOUS POUVEZ À VOTRE JOURNÉE ? Il y a un moyen simple de faire que chaque jour compte, c'est d'accorder à chaque personne que vous rencontrez et d'investir dans chaque activité que vous pratiquez 100 % de votre attention et de vos efforts. En d'autres termes, faites toujours de votre mieux. Ne donnez jamais la moitié de ce que vous pouvez faire et soyez toujours fier de ce que vous dites ou de ce que vous faites.

CONNAISSEZ-VOUS LA DIFFÉRENCE ENTRE ÊTRE OCCUPÉ ET FAIRE CE QUI COMPTE ? De plus en plus, nous vivons à 100 à l'heure, mais essayez de vous assurer que ce que vous faites est important et pas juste dans le but d'emplir tout l'espace.

METTEZ-VOUS VOS RÊVES DE CÔTÉ ? Faire en sorte que chaque jour compte ne signifie pas faire fi de toute prudence et poursuivre vos rêves oubliés

depuis longtemps, mais de mettre en place des étapes qui peuvent vous aider à vous en rapprocher. J'ai autrefois travaillé en maison de retraite, et la plupart des résidents me donnaient le même genre de conseil : ne remettez rien à demain en pensant que vous avez le temps, car, un matin, vous vous réveillerez soudainement et il sera trop tard. En d'autres termes, ne remettez pas ce que vous avez toujours voulu faire.

ÊTES-VOUS HONNÊTE AVEC VOUS-MÊME ET AVEC LES AUTRES ? Offrez aux autres une part de votre vérité. Dites-leur la vérité (poliment, évidemment) et faites-en de même avec vous-même. Dites à ceux qui comptent pour vous que vous les aimez tant que vous le pouvez encore. Ce que j'ai entendu de plus poignant à propos des passagers des avions détournés du 11 septembre 2001, c'est leurs appels à leurs proches lorsqu'ils ont compris qu'ils ne survivraient pas. Dans la plupart des cas, il n'était pas question des terroristes, d'injustice ou de colère. Toute leur énergie était destinée à dire à leurs proches à quel point ils les aimaient. Leurs derniers mots étaient ceux de l'amour. Leur dernier souffle était celui de l'amour.

PROFITEZ-VOUS DE LA VIE ? Il devrait toujours y avoir du plaisir dans votre journée, quel qu'en soit le moyen. Du temps vous a été accordé sur cette magnifique terre, alors, utilisez-le. Faites quelque chose qui a du sens pour vous, même s'il s'agit simplement de passer du temps avec vos enfants, de commencer ce roman que vous avez toujours voulu écrire, de bricoler dans le jardin ou de vous balader simplement dans un parc. Peu importe le jour que nous sommes, le temps qu'il fait, les choses que vous avez à faire, faites en sorte d'apprécier pleinement ce que vous faites. Souvenez-vous qu'un tien vaut mieux que deux tu l'auras.

Entraînement : comment se poser la bonne question

La meilleure façon – et la plus simple – d'intégrer la question de Steve Jobs dans votre vie, c'est de vous la poser dès le réveil, juste après vous être bien étiré. Dès vos premiers mouvements ou, encore mieux, aussitôt que vos pieds touchent le sol, faites en sorte que ce soit la première question que vous vous posez chaque jour. Vous pouvez vous la poser intérieurement, mais, personnellement, je trouve toujours cela plus efficace de le dire à voix haute.

Essayez. Lorsque vous vous réveillez, dites à haute voix « Si aujourd'hui était le dernier jour de ma vie, est-ce que je voudrais faire ce que je m'apprête à faire aujourd'hui ? » Voyez comment vous vous sentez après vous être demandé quelque chose d'aussi fort.

Donnez vie au rituel

*Vivez chaque jour comme si c'était votre dernier,
un jour, pour sûr, vous aurez raison.*

HARRY HARBORD MORANT

Lorsque vous vous posez cette question, rappelez-vous que le changement n'arrive pas avec le temps ou dans l'année qui vient. Le changement arrive dès que nous le décidons. La plupart d'entre nous passent leur vie à espérer que les choses s'améliorent, mais en ne faisant rien pour que cela arrive pour de bon. C'est un peu comme si nous regardions nos vies pour voir ce qui s'y passe, mais sans en prendre le contrôle.

Donc, pour faire en sorte que cette question devienne un rituel qui peut changer votre vie, posez-vous-la vraiment. Rappelez-vous qu'à partir du moment où vous vous posez cette question en décidant le changement, en vivant chaque jour comme si c'était le dernier, les choses commenceront à véritablement changer.

Pour mémoire

- Rituel qui va changer votre vie : posez-vous la question de Steve Jobs.
- En théorie : cela donnera de l'énergie à votre cerveau et vous encouragera à trouver un sens à votre journée.
- En pratique : commencez à relever ce que cette question change dans vos perspectives et vos pensées pour la journée. Votre productivité est-elle meilleure lorsque vous vous posez cette question ? Cela entraîne-t-il d'autres questions sur la manière dont vous vivez votre vie ? Assurez-vous de prendre des notes dans votre journal.

Faites-le : posez-vous une simple et bonne question

Une seule et bonne question : si aujourd'hui était le dernier jour votre vie,

feriez-vous ce que vous êtes en train de faire ?

Votre journée est ce que vous décidez d'en faire. Posez-vous de nouveau cette question demain et au minimum pour les 21 jours à venir, et potentiellement chaque jour après ça.

Qu'attendez-vous ? Commencez dès aujourd'hui. Faites en sorte que votre journée compte.

*Votre temps est limité. Ne le gâchez pas
en vivant la vie de quelqu'un d'autre.*

STEVE JOBS

18. Sous la direction de M. Hagger, « Ego depletion and the strength model of self control : A meta-analysis », *Psychological Bulletin*, University of Nottingham, juillet 2010.

19. J. Dispenza, *Evolve your brain : The Science of Changing Your Mind*, Health Communications, 2009.

20. Sous la direction de E. Wood, « Positive self-statements : Power for some, peril for others », *Psychological Science*, juillet 2009.

21. Sous la direction de I. Senay, « Motivating goal-directed behaviour through introspective self-talk : The role of interrogative form of simple future tense », *Psychological Science*, avril 2010.

Rituel qui va changer votre vie n° 4

Respirez, simplement

Si vous connaissez l'art de la respiration, alors vous avez la force, la sagesse et le courage de dix tigres.

ADAGE CHINOIS

Et si vous preniez une longue et profonde inspiration, là, à l'instant où je vous parle, pour vous rappeler à quel point c'est bon ? Cela n'a aucune importance quelle heure du jour il est ; prenez une grande inspiration maintenant. C'est merveilleux, n'est-ce pas ? Si c'est aussi bon, là, tout de suite, imaginez à quel point cela vous apportera énergie et sensation de pouvoir lorsque vous le ferez dès le matin, après vous être réveillé tôt, vous être étiré pleinement et avoir trouvé la manière d'ajouter du sens à votre journée.

Les bienfaits

Une respiration bloquée est la racine de tout mal, alors qu'une profonde respiration en pleine conscience recentre et sécurise l'âme.

DESMOND GREEN

Étude après étude, les scientifiques ont démontré que le fait de respirer profondément pouvait nous rendre plus heureux, nous soulager du stress et accroître notre santé, notre énergie et notre système immunitaire²². Plus vous êtes heureux et en bonne santé, plus vous avez des chances d'être productif et d'attirer le succès dans votre vie. La grande majorité d'entre nous mène une vie très active et finit par ne plus vraiment respirer, alors que prendre la décision de se concentrer sur une respiration profonde dès le

matin nous encourage à respirer, tout au long de la journée, plus profondément sans avoir à y penser.

Les bienfaits de la respiration profonde sont tellement stupéfiants que des livres entiers lui ont été consacrés. Souvent, les techniques de respiration issues du yoga ont des noms compliqués et sont référentiels, mais, dans le fond, ils se réfèrent à une simple respiration lente et profonde. Cela améliore votre santé et prévient des maladies en augmentant votre taux d'oxygène et en éliminant le dioxyde de carbone et autres toxines de votre corps. Cela entraîne un meilleur sommeil, une baisse de tension, soulage notre système nerveux et améliore la circulation du sang. C'est aussi bon pour le contrôle du poids, car l'oxygène est un excellent brûleur de graisse, et une meilleure pression sanguine améliore la digestion. D'après l'Association américaine des étudiants en médecine, cela améliore l'énergie, l'endurance et la longévité cardio-vasculaires (aérobie²³). D'autres bienfaits sont à noter, comme le soulagement de la douleur et du stress, ainsi que l'augmentation du sentiment de bonheur, car, lorsque vous respirez profondément, vous libérez des endorphines, les agents du bien-être de votre corps. Enfin, et surtout, cela entraîne une meilleure posture du corps puisque, lorsque vous respirez profondément, vous avez tendance à vous redresser, et les bienfaits d'une bonne posture sur votre santé, mais surtout sur l'image confiante que vous renvoyez au monde, sont bel et bien reconnus.

Étant donné tous ces incroyables bienfaits, ajoutez le fait que respirer profondément est facile, que cela peut être fait n'importe où et que c'est surtout totalement gratuit, cela n'a absolument aucun sens qu'une personne intelligente qui souhaite changer de vie ne prenne pas quelques minutes pour intégrer cette pratique à sa routine quotidienne.

La preuve par l'exemple

*Vous n'avez pas besoin de plan, parfois,
il vous suffit de respirer, d'avoir confiance,
de laisser aller et de voir ce qui se passe.*

Il y a cinq ans, j'ai subi une longue série de fortes migraines chroniques. Je suis allée voir le médecin, qui m'a envoyée vers un ophtalmologiste, qui m'a dit qu'il n'y avait aucun problème et qu'il suffisait certainement que je passe moins de temps devant mon ordinateur, car cela devait fatiguer mes yeux et déclencher mes migraines. J'ai en effet réduit mon temps passé devant un écran, et cela a eu son petit effet, mais il y avait encore des journées où je devais faire appel à des antidouleurs pour m'en sortir.

Du coup, je me suis décidée à essayer une approche différente en me référant à la médecine alternative auprès d'un docteur formé aussi bien en médecine occidentale qu'en médecine chinoise. Nous avons parlé de mes migraines, de ma santé en général et de mon rythme de vie, et, au lieu de sortir avec une ordonnance comme je m'y attendais, il me dit simplement que j'étais stressée et que j'avais oublié comment respirer convenablement. Il me dit qu'une respiration entravée venant de ma poitrine plutôt que de mon ventre bloquait ma circulation sanguine, me faisait adopter une mauvaise posture et causait certainement mes migraines.

J'étais abasourdie. Y avait-il une bonne et une mauvaise façon de respirer ? Je n'avais même jamais réfléchi à la manière dont je respirais. Il me tendit une brochure et me dit de revenir dans quelques semaines si mes migraines étaient toujours là.

Sans plus de réflexion, je décidai que je n'avais rien à perdre à essayer et je me mis donc chaque matin et chaque soir à respirer lentement et profondément. C'est à ce moment-là que je me suis rendu compte de la manière que j'avais de respirer, ainsi que celle des autres, et je réalisai que je n'étais pas la seule à ne pas respirer correctement. Je remarquai que quasiment tous ceux que je connaissais, moi y compris, respiraient avec la poitrine et non avec le ventre, ce qui est pourtant bien meilleur pour la santé et le bien-être.

J'ai aussi réalisé que l'une des caractéristiques de la respiration, c'est que cela se faisait sans qu'on y pense, mais que nous pouvions la contrôler volontairement, de la même façon que nous contrôlons nos membres. La

plupart d'entre nous vivent une vie débordée et ont tendance à bloquer leur respiration. Mais en faisant cela, nous encourageons notre corps à se sentir stressé et à produire des hormones de stress. Alors qu'en respirant profondément, nous déclenchons une réponse relaxante. En contrôlant notre respiration, nous pouvons donc réellement contrôler notre niveau de stress.

C'était une véritable révélation d'apprendre cela et je changeai ma façon de respirer en le faisant désormais avec le ventre et non plus la poitrine. En l'espace de 16 jours, mes migraines avaient complètement disparu et ne sont plus jamais revenues depuis. C'était tellement simple. Tout ce dont j'avais besoin était d'apprendre à respirer.

Les blocages

Respire, ressaisis-toi, bouge-toi et recommence.

FRANK SINATRA

Il n'y a pas de réels blocages. Nous devons tous respirer – prenez donc juste quelques moments chaque matin après vous être réveillé pour respirer plus profondément. Si vous vous sentez ridicule à rester ainsi debout en respirant longuement, faites-le pendant que vous faites un autre de vos rituels matinaux. Il n'y a vraiment aucune raison pour que quelqu'un ne puisse pas respirer profondément à partir de maintenant, à moins d'une condition médicale qui l'en empêche.

Continuez de respirer correctement jusqu'à ce que cela fasse partie de votre vie. Vous verrez la différence. Si vous pensez qu'il est vain de passer quelques moments à respirer ou que vous n'avez pas le temps à cause de vos enfants ou de votre famille qui vous prennent tout votre temps, souvenez-vous que vous ne pouvez pas prendre soin des autres si vous ne prenez pas soin de vous. Il y a une raison, et une bonne, pour laquelle on vous explique pendant les annonces de sécurité en avion qu'il faut vous occuper de mettre votre masque à oxygène avant de vous occuper de vos enfants et de vos proches.

Entraînement : comment respirer correctement

Vous penserez certainement que c'est simple comme l'air vu que c'est quelque chose que nous faisons constamment, mais la plupart d'entre nous ne le font pas correctement. Pour voir si vous respirez correctement, arrêtez de lire et faites attention à votre respiration, là, maintenant. Si vous n'entendez ou ne voyez rien bouger, c'est que vous bloquez votre respiration.

Pour respirer correctement et avec application, vous devez respirer lentement et profondément, en faisant partir votre respiration de votre ventre et non de vos poumons. Vous devez également inspirer avec votre nez et expirer avec votre bouche. Chaque inspiration et expiration doivent durer environ trois secondes. Lorsque vous inspirez lentement avec votre ventre à travers vos narines, vous autorisez vos poumons à se remplir d'air complètement. Puis, lorsque vous avez l'impression que vos poumons sont pleins, gardez l'air durant une seconde ou deux et expirez doucement ; poussez tout l'air hors de vos poumons à travers votre bouche.

La respiration vient de votre ventre (de votre abdomen plus précisément) ; donc, en faisant ça, vous devez voir votre ventre se gonfler plutôt que votre poitrine. Comme c'est ainsi que respirent les bébés, cela devrait vous venir naturellement avec un peu d'entraînement.

Donnez vie au rituel

De la respiration dépend la vie et, si vous respirez bien, vous vivrez longtemps sur cette terre.

PROVERBE SANSKRIT

Je vous suggère de prendre entre 5 et 10 profondes inspirations chaque matin lorsque vous vous réveillez. Vous pouvez également répéter ce rituel le soir. Si vous êtes toujours pressé le matin, accrochez-vous une note sur le miroir de la salle de bain avec le mot « respire ».

Passer un petit moment chaque matin à respirer lentement et profondément pour apporter de l'oxygène à vos poumons est un moyen simple de donner de l'énergie à votre journée. Cela vous aidera également à vous concentrer. Connaître tous les bienfaits d'une profonde respiration vous aidera à ritualiser cette activité et à lui donner du sens. Cet exercice devrait vous aider : lorsque vous prenez vos 5 à 10 inspirations, visualisez vos poumons expulser les toxines dans un flot gris au moment où vous expirez, et se remplir d'une lumière dorée et sacrée lorsque vous inspirez. Rappelez-vous qu'une respiration bloquée ne remplit qu'une petite partie de

vos poumons, alors que votre organisme et votre système, cerveau compris, fonctionne bien mieux lorsque vous remplissez entièrement vos poumons et apportez de l’oxygène à tout votre corps. Cela le nettoie et le remplit d’énergie.

Pour mémoire

- Rituel qui va changer votre vie : respirez profondément 10 fois chaque matin.
- En théorie : cela revigorera votre cerveau et votre corps, et vous préviendra du stress. Cela vous aidera à vous concentrer sur ce que vous voulez accomplir dans la journée.
- En pratique : notez comment vous vous sentez après avoir pris une profonde inspiration, et particulièrement comment cela vous aide à effacer les tensions de votre corps et de votre esprit. À n’importe quel moment de la journée, lorsque vous sentez monter le stress et les tensions, accordez-vous une pause, respirez profondément et détendez-vous. Y avait-il une corrélation entre le fait de vous rappeler de respirer et votre niveau de motivation au fur et à mesure que vous avancez dans la journée, et dans le temps ? Prenez en note vos observations.

Faites-le : respirez !

Respirer est non négociable – c’est de toute façon quelque chose que vous devez faire, alors, faites-le correctement. Faites-le chaque matin et cela deviendra une habitude. Ainsi, vous pourrez le faire sans y penser et vous sentir plus heureux et en meilleure santé. Faites de cette habitude un rituel en vous rappelant chaque fois que vous effectuez votre routine du matin que vous faites bien plus que respirer – il s’agit d’améliorer votre vie sur tous les plans.

Rien ne pourrait être plus simple ou plus naturel... Respirez simplement...

*Lorsque vous maîtrisez votre respiration,
personne ne peut vous voler votre paix.*

ANONYME

²² www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxationtechniques-breath-control-helps-quell-errant-stressresponse

²³ www.amsa.org/healthy-exercises-to-start-the-year/ www.amsa.org/healthy-exercises-to-start-the-year/

Rituel qui va changer votre vie n° 5

Souriez-vous dans le miroir

*Souriez-vous dans le miroir. Faites ça
chaque matin et vous commencerez à voir
une grande différence dans votre vie.*

YOKO ONO

« Vous n’êtes jamais complètement habillé sans un sourire », dit l’expression, et le rituel n° 5 s’accorde complètement avec cela. Nous nous figurons souvent le sourire comme une réponse naturelle à une émotion qui nous fait du bien, mais saviez-vous que sourire – même si ce n’est pas pour de vrai – améliore votre humeur et réduit votre stress ? Une étude effectuée par l’expert en psychologie et en expressions faciales Paul Ekman, et soutenue par une nouvelle étude publiée dans *Psychological Science*, a démontré qu’un grand sourire implique l’activité des muscles faciaux autour des yeux et produit un changement dans le déroulement de l’activité cérébrale et donc une modification de l’humeur²⁴.

Ces recherches mènent à une conclusion simple, mais magnifique : sourire vous aidera à vous sentir bien. (Froncer les sourcils aura d’ailleurs l’effet inverse.) Si vous ne vous sentez pas d’humeur à sourire, ça n’a pas d’importance, car, comme je l’expliquerai plus tard, feindre ce sourire en impliquant les muscles des joues et des yeux aura le même effet, en particulier si vous adressez ce sourire à vous-même dans le miroir, comme si regarder votre propre reflet possédait un grand pouvoir sur vous-même. C’est pourquoi le rituel n° 5 vous demande de vous regarder dans le miroir chaque matin et de vous faire le cadeau d’un immense sourire.

Les bienfaits

Nous ne connaissons jamais tous

les bienfaits d'un simple sourire.

MÈRE TERESA

Sourire améliore votre humeur et génère des émotions positives parce que cela modifie en fait votre cerveau. Les enfants sourient beaucoup plus que les adultes (environ 300 fois par jour comparé à une vingtaine de fois pour un adulte) et c'est sûrement la raison pour laquelle la présence d'enfants nous fait nous sentir plus heureux²⁵. Certaines études montrent que le fait de sourire peut réduire le stress et être aussi régénérant qu'une bonne nuit de sommeil²⁶. Il y a même une étude menée par l'Université de Wayne State, basée sur son almanach universitaire, qui tend à prouver que ceux qui ont le plus grand sourire sont ceux qui furent les plus heureux et vécurent le plus longtemps²⁷.

Tous ces bienfaits sur votre humeur et sur votre vie en général ne viennent pas que de vous, car si vous souriez plus pendant la journée, vous modifiez également l'humeur des autres. Marco Iacoboni, scientifique et professeur émérite de l'Université de Californie, a écrit que, lorsqu'une personne sourit à une autre, les neurones dans le cerveau de celle-ci sont activés de la même manière que si elle était l'auteur du sourire²⁸. Donc, souriez-vous beaucoup dans le miroir, mais n'oubliez pas de faire profiter des bienfaits incroyables d'un sourire à vos proches, en souriant plus durant la journée.

Il y a un autre pouvoir significatif dans ce rituel, c'est qu'il implique aussi un travail avec le miroir. La papesse du développement personnel Louise Hay, pionnière dans le travail avec le miroir comme technique pour aller mieux, dans son best-seller *Vous pouvez changer votre vie*, encourage ses lecteurs à rencontrer la personne la plus importante de leur vie – eux-mêmes – et leur rappelle que la relation que chacun entretient avec lui-même influence tout et tout le monde dans la vie (voir aussi les lignes sur l'estime de soi, page 83). Pour résumer, plus vous vous aimez, plus vous vous accepterez et plus vous croirez en vous, plus les autres vous le renverront. Donc, le meilleur moyen de commencer à construire votre confiance en vous, c'est bel et bien de regarder l'homme ou la femme dans le miroir et d'apprendre à l'aimer.

La preuve par l'exemple

Miroir, mon beau miroir.

BLANCHE-NEIGE ET LES SEPT NAINS

Sourire a toujours été une seconde nature pour moi, mais lorsque je me suis mise à donner des conférences ou à enregistrer des vidéos sur mes écrits, j'étais tellement nerveuse et inquiète de la façon dont les gens me percevraient (je voulais que l'on me prenne au sérieux), que j'en ai perdu mon sourire. Si vous allez fouiller dans ma vidéothèque sur Facebook, vous pourrez constater que mes toutes premières vidéos, sur lesquelles je suis très nerveuse, ont été accueillies par un silence absolu de la part de mes lecteurs.

Puis j'ai commencé à retrouver confiance en moi et donc recommencé à sourire. Plus je souriais, plus j'obtenais de vues. Je m'entraînais à parler devant le miroir et je découvrais par moi-même qu'il était complètement possible de parler de sujets sérieux tout en arborant une expression positive sur le visage, et qu'il était bien impossible de trop sourire.

Lorsque j'ai commencé à inviter d'autres écrivains et experts sur ma page à réaliser de courtes vidéos, j'ai constaté la même chose chez eux. Les vidéos étaient plus chaleureuses et récoltaient plus de vues lorsque la personne souriait. Je me suis même surprise à donner des conseils à ceux qui le souhaitent, à leur dire de recommencer en souriant plus. Je me suis entendue dire :

— Souris plus, entraîne-toi devant le miroir.

Nombreux sont ceux qui m'ont dit que sourire lorsqu'ils n'en avaient pas envie ne leur semblait pas naturel ou même approprié. Mais je leur répondais de le simuler quand même et que la raison pour laquelle je leur disais cela était que j'avais fait des recherches sur le sourire qui m'avaient complètement chamboulée : il apparaissait que simuler un sourire avait les mêmes effets bénéfiques sur nous-mêmes et sur les autres que de le faire pour de vrai²⁹.

Lorsque nous nous sentons bien, nous sourions, mais – plus crucial encore

– lorsque nous sourions, cela envoie un message de bien-être à notre cerveau. Lorsque les muscles de votre visage sourient, des signaux neurologiques traversent votre cerveau et déclenchent des émotions positives. En ce sens, sourire a le même effet positif sur votre humeur que de faire du sport. En effet, des recherches ont suggéré que cela pouvait nous faire autant de bien que de gagner à la loterie ou de manger une barre chocolatée³⁰ !

C'est aussi à ce moment-là que j'ai appris que s'entraîner à sourire dans le miroir pouvait nous apprendre à sourire plus ouvertement, et, rien que pour ça, ça peut valoir le coup.

Les blocages

Lorsque vous souriez à quelqu'un, c'est un acte d'amour, une offrande, une chose merveilleuse.

MÈRE TERESA

Si le fait de vous entraîner à sourire dans un miroir vous semble un peu embarrassant au début et que cela crée un blocage chez vous, n'hésitez pas à relire les bienfaits du sourire plus et même d'élargir vos recherches sur le pouvoir du sourire. Ne laissez pas la gêne encombrer votre progression, et certainement pas lorsque personne ne regarde.

Si vous pensez comme Victoria Beckham qu'un sourire n'est pas spécialement flatteur sur vous, il y a des moyens d'y travailler. Si vous regardez les photos de Mrs Beckham, peut-être ne sourit-elle pas au niveau de la bouche, mais ses muscles faciaux esquissent tout de même un sourire. Il y a un soupçon de sourire, et ses yeux (s'ils ne sont pas cachés par d'immenses lunettes de soleil) rient. Évidemment, un grand et large sourire est toujours plus bénéfique, mais si c'est une étape trop difficile à franchir pour vous, prenez exemple sur Mona Lisa. Il y a une raison pour laquelle cette peinture a inspiré tous les artistes du monde depuis des siècles. Tout est dans ce soupçon énigmatique, ce sourire que l'on croit entrevoir.

Si vous êtes quelqu'un qui ne trouve pas naturel de sourire, il se pourrait que vous ayez peur que les gens découvrent la différence entre un véritable

sourire et celui que vous feignez en exposant ainsi votre toute nouvelle habitude. Le sourire de Duchenne (nommé ainsi en hommage au scientifique qui pour la première fois sépara les muscles au coin de lèvres de ceux des yeux lorsque le visage ébauche un sourire) est ce qu'on entend comme véritable sourire. Notre cerveau est capable de faire la différence entre un sourire sincère et un autre simulé, mais si vous vous entraînez assez, cela deviendra presque impossible à déterminer pour les autres. Vous trouverez des indices pour apprendre à sourire un peu plus loin.

N'ayez pas peur que les autres vous considèrent comme une personne faible si vous souriez plus. C'est plutôt le contraire. Plus vous vous sentez à l'aise à sourire, plus les autres se sentent à l'aise en votre compagnie. Changez simplement d'avis sur le fait de sourire.

Pour finir, si vous avez peur que les gens ne vous prennent pas au sérieux parce que vous souriez, n'hésitez pas à regarder quelques vidéos de personnes célèbres et surtout de nos dirigeants. Notez à quel point ceux-ci sourient et de quelle manière cela influe sur leur discours, le pouvoir que cela confère à leur message. Comme nous l'avons vu précédemment, nos cerveaux sont conditionnés pour l'imitation ; donc, si vous êtes inquiet d'être la seule personne à sourire, ne le soyez pas. Continuez de sourire et, en l'espace de quelques instants, les autres souriront avec vous. Et si ce n'est pas le cas, demandez-vous peut-être alors pourquoi vous passez du temps avec des gens si peu enclins à la joie.

Entraînement : comment sourire

Tous les matins, lorsque vous vous êtes habillés et que vous êtes prêt à démarrer votre journée, prenez un moment pour vous regarder dans le miroir et vous entraîner à sourire.

Regardez-vous dans les yeux, redressez-vous et allez à la rencontre de vous-même avec le plus beau des sourires.

Entraînez-vous à ce que votre sourire vienne des coins de vos lèvres, mais également de vos yeux. Souvenez-vous que le cerveau se cale sur l'activité des muscles faciaux, et ce, même si vous ne croyez pas à l'invocation d'émotions positives de quelque manière que ce soit. Ensuite, pendant la journée, souriez aussi souvent que vous le pouvez.

Faites-le même quand vous travaillez ou quand vous téléphonez. Les gens entendent à la voix si vous souriez ou non, même sans vous voir.

Donnez vie au rituel

*Si vous souriez lorsqu'il n'y a personne autour
de vous, alors, vous le pensez vraiment.*

ANDY ROONEY

Le simple fait de vous entraîner à sourire dans le miroir devient un rituel lorsque vous le combinez avec la visualisation de la profondeur que cela peut avoir pour vous. Donc, avant de pratiquer votre sourire du matin, remémorez-vous une période de votre vie où vous avez été réellement heureux, amoureux ou avec le sentiment d'entière satisfaction ou de plein accomplissement. Non seulement cela emplira de sens ce que vous êtes en train de faire, et donc le ritualisera, mais cela augmentera également la probabilité d'un sourire vrai et authentique.

POUR MÉMOIRE

- Rituel qui va changer votre vie : entraînez-vous à sourire dans le miroir tous les matins.
- En théorie : cela boostera votre humeur ; plus vous semblerez heureux, plus vous vous sentirez heureux et plus vous augmenterez vos chances d'attirer le succès et les bonnes grâces des autres.
- En pratique : notez ce qui change dans votre journée quand vous souriez. Comment les autres réagissent-ils à votre sourire ? Que peut vous apporter un sourire ? Nous avons tendance à nous faire le miroir du monde qui nous entoure ; si les autres vous voient sourire et avoir une attitude positive, ils seront plus enclins à vous sourire et à être positifs envers vous en retour. Voyez si l'attitude des gens autour de vous change et, plus important encore, si vous vous sentez mieux au fur et à mesure des 21 jours.

Faites-le : souriez-vous dans le miroir !

Si vous voulez avoir fière allure et faire en sorte d'apporter longue vie, bonne santé et bonheur à vous et à vos proches, vous connaissez la réponse : SOURIEZ.

Commencez la journée en vous adressant à la personne dans le miroir avec un immense sourire et gardez ce sourire toute la journée. Un sourire est tout simple, mais malheureusement, c'est aussi un superpouvoir souvent négligé qui peut cependant améliorer votre vie et celle des autres.

À partir d'aujourd'hui, laissez votre miroir et votre sourire être vos meilleurs amis.

*Parfois, votre joie est la source de votre sourire,
mais parfois, c'est votre sourire
qui est la source de votre joie.*

TICH NHAT HAN

24. www.psychologicalscience.org/index.php/news/releases/smiling-facilitates-stress-recovery.html

25. www.aath.org/do-children-laugh-much-more-often-than-adults-do

26. www.smithsonianmag.com/science-nature/simplysmiling-can-actually-reduce-stress-10461286/?no-ist

27. <http://healthland.time.com/2010/03/25/grinning-for-a-longer-life/>

28. www.theatlantic.com/health/archive/2013/01/how-smiles-control-us-all/272588/

29. www.forbes.com/sites/rogerdooley/2013/02/26/fake-smile/#28d93c0334cd

30. https://www.researchgate.net/publication/51645748_Social_laughter_is_correlated_with_an_elevated_pain_threshold

Rituel qui va changer votre vie n° 6

Visualisez la ligne d'arrivée

Les pensées deviennent choses.

MIKE DOOLEY

Une des choses les plus simples et les plus excitantes que nous devrions tous faire dès le matin, car cela augmente significativement nos chances de succès et de bonheur durant la journée, c'est de prendre quelques instants pour visualiser toutes les bonnes choses que l'avenir nous réserve. La visualisation peut vraiment s'accomplir si on prend les dispositions nécessaires dans notre vie pour encourager sa manifestation.

L'art de la visualisation recèle un pouvoir infini. Vous devez simplement vous projeter dans une journée superproductive et dans l'idée d'atteindre vos buts. C'est une technique éprouvée avec succès par les athlètes et les personnalités du sport. Ils se visualisent en train de franchir la ligne d'arrivée ou en train de gagner un match³¹. C'est une technique qui fonctionne pour nombre d'entre eux et qui peut fonctionner pour vous. Dans votre esprit, vous pouvez vous préparer au plus beau jour de votre vie, simplement en vous imaginant le vivre.

Les bienfaits

Je n'ai jamais joué un coup, même pendant l'entraînement, sans en avoir eu une image précise en tête avant.

JACK NICKLAUS

Certaines études ont suggéré que la préparation mentale est quasiment aussi efficace que l'entraînement physique, et que l'association des deux est de loin bien plus efficace³². De nombreuses personnalités du sport et des

affaires, les inventeurs, les artistes, les joueurs d'échecs, les programmeurs informatiques, les musiciens ou les performeurs se servent de la visualisation globale qui engage tous leurs sens dans une répétition mentale de ce qu'ils espèrent accomplir avec succès. Le grand Mohammed Ali était connu pour se servir de la visualisation afin de rester « le meilleur ».

Donc, si les personnalités du sport et les inventeurs se sont servis avec succès de la technique de visualisation, il n'y a pas de raisons pour que tout le monde ne puisse pas s'en servir pour augmenter ses chances de succès, dans tous les domaines possibles. Les études ont démontré les unes après les autres que la connexion entre le corps et l'esprit était quelque chose de puissant³³ et que les pensées pouvaient influencer notre comportement. En sachant cela, nous devrions tous prendre soin de nos pensées et les utiliser pour maximiser nos chances de succès.

La preuve par l'exemple

*Visualisez cette chose que vous désirez atteindre. Imaginez-la.
Ressentez-la. Croyez en elle. Dessinez votre propre plan et
lancez-vous.*

ROBERT COLLIER

Matthew Nagle est tétraplégique. Il a été violemment poignardé il y a plusieurs années et il est désormais paralysé à partir du cou. Il souffle dans un tube pour faire marcher le moteur de son fauteuil roulant, et ses bras sont attachés aux accoudoirs. Grâce à cela, Nagle peut jouer aux jeux vidéo, ouvrir des e-mails, allumer la télé et contrôler un bras robotique avec la seule force de ses pensées. Il a transformé toute sa vie avec un entraînement mental et, dans son cas, cela n'a pris que quatre jours. Il a une puce en silicone implantée dans le cerveau qui peut interpréter ses pensées.

Le cas de Matthew étant un peu exceptionnel, revenons à quelque chose de plus classique. Je pourrais donner un nombre infini d'exemples pour lesquels la visualisation a changé ma vie à moi, mais je voudrais me mettre de côté un temps pour vous offrir l'histoire qu'Emma, l'une de mes lectrices, m'a envoyée.

Theresa,

J'ai eu une relation vraiment complexe et difficile avec ma fille durant des années. Nous ne nous entendions simplement pas, et il y avait de l'hostilité des deux côtés. Je ne veux pas entrer dans les détails trop personnels, mais, après la mort de mon mari, la distance entre nous était telle qu'elle ne m'a même pas invitée à son mariage. Cela m'a blessée profondément, d'autant que le jour de son mariage a eu lieu le jour du deuxième anniversaire de la mort de mon mari, le père de ma fille. Je pense qu'elle a délibérément choisi cette date, car elle voulait son père auprès d'elle spirituellement, mais, pour moi, ce fut doublement cruel : d'un côté, mon mari au paradis, de l'autre, ma fille qui se mariait sans sa mère à ses côtés.

J'ai tout essayé, Theresa. Je lui ai écrit des lettres, j'ai tenté de lui expliquer, je lui ai demandé qu'on se réconcilie. Je me suis excusée alors même que je n'avais pas l'impression d'avoir quelque chose à me reprocher. Rien... et puis j'ai lu un papier sur Internet qui racontait comment la visualisation pouvait aider à reconstruire les relations. J'étais à un point tellement désespéré de ma vie que j'étais prête à essayer n'importe quoi. J'ai donc décidé d'en faire l'essai.

Chaque matin et chaque soir durant cinq semaines, je me suis vue en pleine conversation avec ma fille, et, chaque fois, cette conversation s'achevait sur un câlin. Je m'imaginais tous les détails. Au début, ça me semblait vraiment étrange et, lorsque je m'imaginais la serrer dans mes bras à la fin, c'était comme d'embrasser une pierre, et mon esprit avait du mal avec cette idée, mais j'ai persévéré dans cette voie, car, même après la première fois où j'ai visualisé cette scène, j'ai fini par me sentir mieux. Si bien que je recommençais pour voir si cela deviendrait plus facile avec le temps. Et vous savez quoi, Theresa ? C'est devenu plus simple, et, après deux semaines, de plus en plus simple. Au bout de quatre semaines, j'ai tenu la conversation la plus chaleureuse et la plus merveilleuse avec ma fille, toujours dans ma tête. Cela m'a fait me sentir

mieux. Je pensais que c'était ce que je pouvais espérer de mieux. J'ai cessé d'essayer de la contacter et je me suis résignée.

Mais un miracle s'est produit. J'étais en train de courir au boulot quand mon téléphone a sonné. C'était ma fille. J'ai décroché et je l'ai entendue pleurer. Je lui ai dit que je l'aimais et elle m'a dit qu'elle aussi. Elle appelait pour me dire qu'elle était enceinte et que j'allais être grand-mère.

Dans les semaines qui ont suivi, ma fille et moi avons passé beaucoup de temps ensemble afin d'apprendre à nous connaître et à essayer de comprendre ce qui avait causé cette faille entre nous. Elle m'a montré le film de son mariage afin que je puisse m'y imaginer en pensée comme l'était mon mari. Je vous écris, car, il y a une semaine, elle a donné naissance à son premier enfant, une magnifique petite fille prénommée Tracey, et – c'est le véritable miracle – elle lui a donné pour second prénom Emma, mon prénom.

Une autre étude, souvent citée, publiée dans les années 1960 dans la *Revue trimestrielle de l'Association américaine de la santé*³⁴ compare les effets d'une pratique intellectuelle associée à un entraînement physique sur le développement d'une capacité appelée pour l'occasion *Pacific Coast 1-hand foul shot*. Dans cette étude, 144 élèves de lycée furent séparés en 2 groupes, un d'entraînement intellectuel, et l'autre d'entraînement physique, basé sur la force des bras, l'intelligence et l'expérience. L'entraînement mental s'est avéré quasiment aussi efficace que l'entraînement physique dans des conditions d'expérience similaire. Plus tard, en 1994, une méta-analyse portée sur 35 études a découvert que l'entraînement mental, bien que pas aussi efficace que la pratique sportive, pouvait tout de même améliorer les performances³⁵.

Il y a tellement d'exemples qui prouvent le pouvoir de la visualisation que ce rituel n° 6 pourrait remplir l'intégralité de ce livre. Si vous n'avez pas lu *Le Secret*, de Rhona Byrne, vous devriez le faire dès à présent, car vous y trouverez nombre de témoignages du pouvoir de la visualisation positive sur la transformation d'une vie.

Les blocages

*Je visualise les choses qui vont m'arriver.
Ça m'aide à me sentir mieux. La visualisation fonctionne si vous
travaillez dur. C'est ça le truc. Vous ne pouvez pas juste visualiser
quelque chose
et aller manger un sandwich.*

JIM CARREY

La visualisation sonne comme la chose la plus simple à faire au monde. Cela ressemble à des rêves tout éveillés ou simplement la création d'images dans votre esprit, mais lorsque vous essayez pour de bon, ce n'est pas toujours si simple. Certains d'entre nous ont un esprit véritablement imaginatif, mais d'autres, dont je fais partie, trouvent cela difficile, voire impossible. Je pense que je suis plus auditive et cinesthésique que visuelle, et c'est peut-être votre cas. Il est possible que vous trouviez difficile de voir les détails ou même l'image globale depuis votre esprit.

Si vous trouvez que la visualisation ou le fait de voir des images dans votre esprit sur demande est impossible, le problème ne vient pas de vous, mais des limites du langage articulé. Vous pouvez utiliser nombre d'autres sens que la vue ou le fait de voir des images pour pratiquer la visualisation. Voir avec l'œil de votre esprit ne signifie pas seulement voir en images, cela inclut également de ressentir avec le toucher de l'esprit, sentir, entendre et goûter. En d'autres termes, vous pouvez visualiser avec vos autres sens internes. En Inde, la signification des mots « vision » ou « visualisation » utilisés par les maîtres yogis est beaucoup plus claire. Cependant, notre langage à nous ne possédant pas de mots pour ce genre d'expériences, nous devons nous débattre avec un mot restrictif qui peut nous induire en erreur, car finalement la vue est peut-être bien le sens que vous utilisez le moins lorsque vous visualisez.

C'est vraiment une activité de l'hémisphère gauche de notre cerveau. Cela met la réalité à distance et à l'inverse convoque l'ouïe, l'odorat et le goût pour rendre les choses réelles. Donc, si votre vue intérieure n'est pas votre sens le plus aiguisé, utilisez les autres.

L'autre blocage possible, c'est que vous n'obtiendrez pas de résultats tout de suite. Vous apprécierez de parvenir à visualiser ce que vous souhaitez, mais vous ne verrez pas de résultats. Si c'est le cas, vous devez pratiquer la visualisation avec un but et un désir réels. Vous devez garder espoir et engouement, et alimenter le feu qui est en vous. Plus important, vous devez aussi vous préserver. Vous ne pouvez pas vous attendre à obtenir du succès et parvenir à des changements réels en l'espace d'une nuit. Bien sûr, vous n'êtes pas à l'abri d'un succès immédiat, mais cela prend généralement du temps, et l'ingrédient le plus important en dehors de la visualisation, c'est d'agir et de prendre des initiatives dans votre vie quotidienne – et non d'attendre passivement que les choses arrivent. La visualisation peut vous permettre d'allumer l'étincelle dans votre tête, votre cœur et votre esprit, mais, pour créer un feu, il vous faudra faire des efforts dans le monde réel.

Souvenez-vous, ce livre est là pour vous fournir la pièce manquante du puzzle du mouvement de la pensée positive. Vous n'avez aucune chance que la pensée positive ou la visualisation fonctionne si vous n'agissez pas.

Entraînement : comment rêver en grand

En vieillissant, nous avons tendance à ne plus rêver et faire travailler notre imagination comme nous le faisons étant enfants ; par conséquent, cette technique nécessite de se reconnecter avec l'enfant en nous. Lorsque vous vous levez le matin, passez un petit moment à visualiser le jour qui vient et faites en sorte qu'il soit radieux. Regardez-le comme si c'était une photo que vous auriez prise avec votre téléphone portable. Intériorisez-le comme si c'était en train de se passer et que vous étiez projeté dans cette photo. Visualisez les choses se déroulant comme vous le souhaitez, et les personnes autour de vous pleinement engagées et attirées par vous. Voyez les opportunités arriver à vous. Regardez-vous travailler dur, être productif et gérer tout ce qui vous arrive. Voyez comme vous résistez à la procrastination. Je mets l'emphasis ici sur le processus plutôt que sur la réalisation, car visualiser le cheminement, les actions à accomplir pour atteindre le succès est bien plus efficace que de visualiser le résultat.

Pendant que vous créez cette image dans votre esprit, essayez d'engager vos autres sens. Que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Quelles sont les odeurs ? Quel est le goût ? Regardez chaque détail jusqu'aux vêtements que vous portez. Si un moindre détail est flou ou, pire, négatif, effacez-le. C'est votre vision. Vous contrôlez ce qui est là et ce qui ne l'est pas. N'autorisez que ce que vous voulez y voir. Et par-dessus tout,

lorsque vous visualisez, n'abaissez jamais votre désir et vos attentes. Vous devez dresser le portrait de ce que vous voulez avec un désir et un intérêt réels.

Vous voudrez peut-être faire ça immédiatement après vous être posé la question de Steve Jobs (voir page 63) ou peut-être voudrez-vous attendre d'être habillé et d'avoir pris votre petit-déjeuner. L'important, c'est que vous le fassiez. Cela ne prend que quelques minutes. La première fois que vous essaieriez, il est possible que cela vous prenne un peu de temps et que vous ayez besoin de trouver un endroit paisible où vous asseoir et rêver, mais j'espère qu'avec le temps, lorsque vous aurez traversé les 21 jours, cela vous semblera totalement naturel et que vous pourrez profiter de votre petit film du matin tout en continuant votre routine quotidienne.

Donnez vie au rituel

L'esprit est tout.

Vous devenez ce que vous pensez.

BOUDDHA

Vous pouvez transformer tout ce que vous faites, pensez ou dites en rituel en y insufflant un sens profond. Dans le cas de la visualisation, souvenez-vous simplement que les pensées et les images sont des choses magiques. Elles ont un grand pouvoir, *et avec lui viennent les grandes responsabilités*, pour citer Spider-Man. Soyez conscient que ce que vous imaginez et ce à quoi vous portez attention peuvent souvent se manifester dans la vraie vie. En sachant cela, faites extrêmement attention à ce que vous souhaitez, car cela pourrait tout bonnement arriver.

POUR MÉMOIRE

- Rituel qui va changer votre vie : passez chaque matin un petit moment à visualiser une journée couronnée de succès.
- En théorie : cela créera dans votre cerveau une image que votre vie quotidienne peut reproduire. Les neurones analysent l'imagination comme ils le feraient pour quelque chose qui se déroulerait pour de bon.
- En pratique : une fois que vous êtes habitué à cette pratique, essayez d'augmenter le pouvoir de vos visualisations en rêvant plus grand, plus brillant, plus fort, comme si cela les rendait plus réelles encore pour votre esprit. Augmentez le volume de ce que vous entendez, rendez vos visions plus claires, et les émotions, plus chaleureuses et plus positives. À la fin de chaque journée,

couchez par écrit vos observations, qu'il s'agisse simplement que vous vous sentez mieux ou que des opportunités vous sont parvenues en faisant exister votre visualisation dans votre propre réalité.

Faites-le : visualisez la ligne d'arrivée !

Vous souvenez-vous de cette fameuse scène de Matrix dans laquelle Néo ouvre les yeux et dit : « Je connais le kung-fu » ?

Ne voudrions-nous pas tous apprendre les choses aussi rapidement ? Le rituel n° 6 vous a montré qu'il vous était possible, bien qu'il y ait des chances que cela ne soit pas aussi rapide que pour Néo, d'utiliser le pouvoir de votre esprit pour atteindre vos objectifs en ayant recours à la technique éprouvée de la visualisation. Boostez ce pouvoir en le ritualisant, en l'utilisant aux côtés de votre pratique actuelle et en agissant au sein de votre quotidien. Avec le temps, il se pourrait que vos rêves se réalisent pour de bon.

*Afin d'accomplir de grandes choses, nous devons pour
commencer les rêver, puis les visualiser,
puis les programmer, y croire et agir.*

ALFRED A. MONTAPERT

³¹. C. Garfield, *Peak Performance : Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes*, Warner Books, 1984.

³². Ibid. <http://breakingmuscle.com/sports-psychology/the-history-science-and-how-to-of-visualization> A. Isaac, « Mental practice : Does it work in the field ? », *Sport Psychologist*, 1992.

³³. <http://umm.edu/Health/Medical/AltMed/Treatment/Mindbody-medicine>

³⁴. C. Verdelle, « Effect of mental practice on the development of a certain motor skill », *Research Quarterly of the American Association for Health, PE and Recreation*, 1960.

³⁵. Sous la direction de J. Driskell, « Does mental practice enhance performance ? », *Journal of Applied Psychology*, 1994.

Rituel qui va changer votre vie n° 7

Connectez-vous à votre musique intérieure

*Savez-vous que votre âme
est composée avec harmonie ?*

LÉONARD DE VINCI

La bonne fréquence et le bon tempo peuvent vous faire vous sentir au sommet du monde. Nous ne pouvons l'empêcher, mais tapez du pied et vous verrez, vous vous mettrez à sourire et vous vous sentirez mieux. Le rituel n° 7 est très amusant. Il vous demande de faire de cette musique la bande originale de votre journée. Il y a de nombreuses recherches qui suggèrent qu'écouter un tempo joyeux peut vous aider à vous concentrer et améliorer considérablement votre état émotionnel³⁶.

Les bienfaits

Si je n'étais pas physicien, je serais probablement musicien. Je pense souvent en musique. Je fantasme en musique. Je visualise ma vie en des termes musicaux.

ALBERT EINSTEIN

Il y avait une époque où l'on considérait qu'écouter de la musique dans des écouteurs pouvait faire obstacle à une pensée claire, mais certaines recherches ont prouvé que cette approche dépassée était complètement fausse. Tant que la musique n'est pas trop forte pour ne pas endommager vos oreilles, ces recherches ont démontré qu'écouter, ainsi qu'étudier ou encore composer de la musique était extrêmement bénéfique pour les fonctions cérébrales³⁷.

Nous savons désormais que le schéma de pensées qui survient lorsque

nous écoutons ou faisons de la musique peut améliorer l'apprentissage et les relations sociales. Il semblerait que le cerveau humain fonctionne d'une manière similaire aux boucles musicales. Certaines études ont démontré que les musiciens possédaient de meilleures interactions entre les hémisphères gauche et droit du cerveau, alors que d'autres études suggèrent que le fait d'écouter de la musique peut transmettre un signal qui active d'autres régions du cerveau³⁸. L'« effet Mozart » est un terme de plus en plus utilisé pour décrire le pouvoir d'activation du cerveau résultant de l'écoute de musique. À ce sujet, une étude montre que l'écoute de musique classique – en particulier *La Sonate pour piano* de Mozart – augmenterait le QI. L'étude a été répétée sur des rats, et le résultat a été tout aussi probant, l'écoute de la même musique augmentant leur capacité d'orientation. D'autres études ont relevé qu'écouter de la musique avait non seulement un pouvoir apaisant et des vertus thérapeutiques, mais pouvait également améliorer l'humeur. En d'autres termes, la bonne musique peut vous faire vous sentir bien³⁹.

La façon dont la musique augmente les capacités intellectuelles et améliore l'humeur n'est pas encore tout à fait claire, mais une chose est sûre : elle joue un rôle bénéfique au niveau des fonctions cognitives, mais également en termes de développement de notre esprit, de notre résistance au stress et de nos interactions humaines. La musique est le langage universel du cœur et elle a un effet positif sur notre cerveau, mais également sur tant d'autres aspects de notre vie. En faire un moment privilégié de notre routine matinale est une façon efficace de donner le meilleur départ possible à votre journée.

La preuve par l'exemple

*Aujourd'hui, comme tous les autres jours,
vous vous réveillez vide et effrayé. N'ouvrez pas
la porte tout de suite pour apprendre et commencer
à lire. Prenez plutôt un instrument.*

RUMI

Récemment, j'ai eu l'immense honneur d'interviewer pour mon blog l'auteur du best-seller *Mourir pour vivre*, Anita Moorjani, revenue d'une expérience de mort imminente qui a complètement changé son attitude vis-à-vis de la vie. Lorsque j'étais en train de lui parler, je pouvais sentir la joie et l'énergie venant de cette femme adorable ; je lui demandai donc quelques conseils pour les transmettre à mes lecteurs. Elle en avait bien quelques-uns, mais elle m'avoua que l'un de ses secrets, c'était que, chaque matin, elle écoutait sa chanson préférée, *Dancing Queen* d'Abba, et peu importait à quel point elle pouvait être stressée ou fatiguée, cela lui donnait un coup de fouet et embellissait sa journée avant même qu'elle ait commencé.

J'ai immédiatement compris ce qu'elle voulait dire par là, car la musique a toujours tenu une place particulière dans mon cœur. Dans mon adolescence, j'avais des aspirations à devenir danseuse de ballet et je me suis même entraînée jusqu'à un niveau assez élevé, mais, lorsque je regarde en arrière, je pense que c'était plus parce que la musique merveilleuse de *Casse-Noisette* ou du *Lac des cygnes* de Tchaïkovski m'enchantait. Si la musique ne parlait pas à mon cœur, je perdais l'envie de danser. Il en a été de même plus tard lorsque je suis devenue professeur de fitness et coach durant des années. J'adorais entraîner les gens et les aider à mincir, mais, au fond, il était vraiment question de musique. Je passais des heures à préparer les compilations pour mes cours, mélangeant musique moderne et classique afin que cela inspire le plus possible mes élèves. En moins d'un an, mes cours étaient tellement pris d'assaut que le club ne pouvait même plus suivre.

Quiconque a suivi l'un de mes cours à cette époque dans le centre de Londres, dans le club de sport Holmes Place, se souviendra de la musique et de l'énergie incroyable que l'on avait créée. L'atmosphère était vraiment électrique. Évidemment, mes cours étaient très difficiles (je me servais de la discipline stricte du ballet pour m'assurer que mes cours soient de véritables défis) et mon but était que le fitness serve à mes élèves, mais, pour moi, il était toujours question de musique. La raison pour laquelle j'arrivais à faire travailler les gens aussi dur, c'est que je choisissais délibérément des

musiques qui vous donnaient de l'énergie et de l'inspiration pour la vie en général.

Puis, pour des raisons de politique sur les droits d'auteur, la loi changea et on demanda à tous les profs dans les clubs de sport d'utiliser des compilations approuvées ou de s'acquitter d'une amende. J'ai donc immédiatement cessé de donner des cours. Le plus beau compliment que les gens pouvaient me faire, c'était qu'ils quittaient mes cours heureux. Je savais que cela était en partie dû au fait de bouger et aux bénéfices qu'ils en tiraient sur leur corps, mais plus encore au fait d'écouter de la bonne musique.

Les blocages

*La musique exprime ce qui ne peut être dit et ce
sur quoi il est impossible de rester silencieux.*

VICTOR HUGO

En grandissant, nous avons souvent tendance à écouter de moins en moins de musique. Il est rare que je voie mes enfants adolescents sans leurs écouteurs alors que c'est bien moins naturel pour moi, car, lorsque nous vieillissons, il semblerait que la musique ne colle plus autant à nos vies qu'avant. C'est autre chose que l'on peut regretter avec l'âge. Nous oublions l'importance qu'il y a à s'amuser, vu que la vie nous impose tellement de responsabilités, mais pour ce rituel, je vais vous demander de penser à nouveau comme si vous étiez jeune et de laisser entrer à nouveau l'amusement dans votre vie. Laissez tomber ce qui semble approprié ou non pour quelqu'un de votre âge, choisissez votre chanson entraînante (et fun, si j'ose le dire ainsi) et écoutez-la avec vos écouteurs pendant quelques minutes chaque matin. Après 21 jours, si vous pensez que cela ne fait aucune différence, vous pourrez retourner à votre vie sans musique.

Si votre blocage, c'est que vous ne possédez pas d'écouteurs, ou de musique, cela devrait être facile d'y remédier. Une paire d'écouteurs ne coûte pas très cher et il est très facile de s'en procurer un peu partout. Vous pouvez télécharger votre chanson préférée sur Internet, directement sur

vosre téléphone portable. Vous n'avez aucune idée de chanson ? Ce n'est pas un problème. Voici une liste de 10 chansons qui colleront immédiatement un sourire sur votre visage :

1. *Dancing Queen*, ou *Mamma Mia*, d'Abba
2. *Wake Me Up Before You Go-Go*, de Wham
3. *Walking on Sunshine*, de Katrina and the Waves
4. *Beautiful Day*, de U2
5. *Il en faut peu pour être heureux*, du *Livre de la jungle*
6. *Don't Stop Believing*, de Journey
7. *Come on Eileen*, de Dexys Midnight Runners
8. *Don't Stop Me Now*, de Queen
9. *Hey Ya*, d'Outcast
10. *Good Vibrations*, des Beach Boys

Bien évidemment, cette liste n'est pas inscrite dans le marbre, et le mieux est que vous trouviez la chanson qui vous parle le plus. Assurez-vous simplement que ce soit entraînant et qu'elle vous donne envie de danser. Et si vous préférez la musique classique, n'hésitez pas, tant que c'est un morceau assez entraînant. En effet, une étude récente de l'Université d'Helsinki a démontré que la musique classique est un régulateur naturel des gènes, qui a pour effet de produire la sensation de plaisir, mais elle insiste sur le fait que n'importe quel type de musique peut avoir cet effet positif⁴⁰.

En fait, si vous pensez que vous ne pouvez pas trouver le temps ou l'opportunité d'écouter votre chanson, c'est faux, il y en a plein. Vous n'avez besoin d'écouter que quelques minutes pour en ressentir le plein effet. Mettez vos écouteurs pendant que vous préparez le petit-déjeuner ou que vous vous habillez ou que vous vous brossez les dents. Je n'oublie jamais de me brosse les dents et je me suis forcée à mettre mes écouteurs et à écouter ma chanson préférée, *Hey Ya*, pendant que je me brossais les dents. J'avais l'habitude d'avoir régulièrement des caries, mais plus depuis

que je me suis imposé ce rituel : j’aime tellement cette chanson que j’y mets beaucoup d’énergie et, du coup, je me brosse les dents bien mieux qu’avant.

Entraînement : comment écouter votre chanson du matin

Ce rituel ne pourrait pas être plus simple ou plus amusant. À un moment de votre routine matinale, assurez-vous de mettre vos écouteurs et d’écouter au moins deux minutes de votre chanson entraînante préférée. Vous ne devez pas écouter la musique trop fort, juste à un volume confortable pour vous et, si vous avez envie de chanter, ne vous privez pas, vu qu’il a aussi été reconnu que chanter pouvait avoir des effets thérapeutiques sur votre esprit, votre corps et votre âme.

Donnez vie au rituel

*Le but ultime de la musique est
de connecter une âme à sa nature divine.*

PYTHAGORE

Lorsque vous écoutez votre chanson, ne pensez à rien d’autre qu’à la musique. Ressentez l’énergie et la joie. Dansez si vous le voulez. Faites-en un moment sacré de joie qui vous inspirera pour le reste de votre journée.

Pour mémoire

- Rituel qui va changer votre vie : écoutez votre chanson entraînante préférée tous les matins.
- En théorie : cela donnera de l’énergie à votre cerveau et améliorera votre humeur, et cela vous encouragera à laisser ce sentiment de joie se répandre tout au long de votre journée.
- En pratique : envisagez d’écouter de la musique à d’autres moments de votre journée. Par exemple, vous pourriez avoir envie de vous brancher sur une station de radio locale et de découvrir de nouveaux artistes pendant que vous faites la vaisselle, ou d’écouter un vieux CD aimé pendant que vous travaillez. Lorsque vous en avez l’occasion, amusez-vous à monter le volume et à danser – vous pouvez attendre d’être seul si vous avez peur de ce que les autres pourraient penser – cela vous fera bouger et vous sentir bien. Observez à quel point la musique agit sur votre humeur.

Faites-le : accordez-vous

Finir votre rituel par une chanson joyeuse est le meilleur moyen de vous préparer à la journée à venir. Une chanson entraînante améliore votre humeur, réveille votre esprit et vous donne de l'énergie par tous les moyens. Plus vous vous sentez heureux en commençant votre journée, plus elle le sera effectivement. Encore mieux, le bonheur est communicatif. Vous avez vraiment commencé à être le changement que vous voulez pour le monde.

*Les émotions de tous types peuvent être évoquées
par la mélodie et le rythme, par conséquent,
la musique a le pouvoir de former une personnalité.*

ARISTOTE

Bilan du matin

Avant de démarrer votre journée, passez en revue les sept rituels suivants pour être sûr de les avoir tous accomplis. Pour vous y référer facilement, vous pouvez prendre une photo de cette liste sur votre portable ou la recopier rapidement sur un bout de papier pour l'accrocher sur votre miroir ou la porte de votre frigo.

- Rituel n° 1 : Réveillez-vous plus tôt.
- Rituel n° 2 : Étirez-vous plutôt que de vous jeter sur votre téléphone.
- Rituel n° 3 : Posez-vous une seule et bonne question.
- Rituel n° 4 : Respirez, simplement.
- Rituel n° 5 : Souriez-vous dans le miroir.
- Rituel n° 6 : Visualisez la ligne d'arrivée.
- Rituel n° 7 : Connectez-vous à votre musique intérieure.

PARTIE II

Vivre avec un but

7 rituels qui vont égayer vos journées

*Vous ne pouvez pas simplement vous asseoir
et attendre que les gens vous servent vos rêves
sur un plateau d'argent ; levez-vous et faites
en sorte qu'ils se réalisent.*

DIANA ROSS

Les rituels suivants peuvent être effectués à n'importe quel moment de votre journée de travail ou de votre routine quotidienne, dans l'ordre qui fonctionne le mieux pour vous. Ils ont tous été conçus pour se glisser dans votre emploi du temps et demandent peu de temps et donc peu d'efforts. Leur but est de faire en sorte de vous garder concentré sur l'action et non sur l'envie d'agir.

Cela peut vous être difficile d'incorporer des minirituels à votre routine quotidienne – vu que nous vivons tous des vies incroyablement occupées –, mais les bienfaits de vous arrêter, pour un moment bref mais sacré, et d'aller plus loin et de voir plus intensément que ce que vous faites habituellement sont incroyables. Cela donnera de l'énergie à toute votre journée et vous rappellera qu'il faut prendre soin de vous, ce que vous faites ainsi et qui est absolument crucial pour votre amour-propre.

³⁶. Sous la direction de D. Gerry, « Active Music classes in infancy enhance musical, communicative and social development », *Developmental Science*, mai 2012.

³⁷. « Musical training can increase blood flow to the brain », Société de psychologie britannique (BPS), 8 mai 2014.

³⁸. Sous la direction de J. Zuk, « Behavioural and neural correlates of executive functioning in musicians and non musicians », *PLoS ONE*, juin 2014.

³⁹. J. Jenkins, « The Mozart effect », *Journal of the Royal Society of Medicine*, avril 2001.

⁴⁰. Sous la direction de C. Kanduri, « The effect of listening to music on human transcriptome », *PeerJ*, mars 2015.

Rituel qui va changer votre vie n° 8

Faites du tri

*La première étape pour vous fabriquer la vie
que vous voulez est de vous débarrasser
de tout ce que vous ne voulez pas.*

JOSHUA BECKER

Vous n'y croirez peut-être pas, mais une relation directe existe entre le fait de faire du tri et celui de vivre la vie de vos rêves. Si vous êtes entouré de chaos, vous aurez tendance à rester coincé et à buter sur vos plans et sur la réalisation de vos rêves, car vous n'êtes pas capable de voir clairement. Le fait de vider peut même vous aider à voir plus clair dans ce que vous voulez vraiment dans la vie. Le désordre physique est tout de même le symbole de la confusion dans tous les aspects de nos vies. C'est l'arbre qui cache la forêt. Cela peut être tous les plans et les idées que vous n'avez jamais achevés ou même mis sur pied. Cela peut être tout ce que vous remettez à demain. Cela peut être les relations pas claires ou qui ne vous font pas du bien. Cela peut être un comportement addictif ou des problèmes financiers. Et bien plus encore.

Le rituel n° 8 vous demande donc de ranger une chose chaque jour en plus de vos habituelles tâches ménagères. Cela n'implique pas forcément un grand ménage de printemps chronophage de votre appartement ou de votre bureau. Cela veut simplement dire que, chaque jour, à un moment donné, vous trouvez le moyen de ranger une petite chose, ou d'organiser des documents, ou même de vous défaire de quelque chose, et il peut s'agir d'une chose toute simple comme votre meuble à chaussures ou vos poches de manteau. Ce n'est pas le temps que vous passez à faire du tri qui compte, mais réellement l'acte de ranger en lui-même qui a le véritable pouvoir

d'attirer le succès à vous, et vous doublez cette possibilité en ritualisant le rangement.

Pour commencer, voyons ensemble les bienfaits de faire du tri plus en détail.

Les bienfaits

Ranger vos affaires, c'est ranger votre cerveau.

ERIC M. RIDDLE

Ranger – même si c'est une toute petite chose – apporte de l'ordre dans nos vies, physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement. Cela nous libère du sentiment d'être piégé ou coincé et devient un catalyseur d'actions positives. De récentes recherches ont démontré que l'hormone du stress, le cortisol, était générée par notre organisme lorsque nous sommes entourés par le désordre⁴¹. La première chose à retirer du fait de ranger est donc la santé, car il est assez bien prouvé que le stress n'est pas bon pour notre bien-être.

Le point suivant à noter, c'est le bienfait sur votre concentration et votre créativité. Trop de désordre autour de vous peut avoir un impact négatif sur la manière que vous avez de vous concentrer, selon les neuroscientifiques de l'Université de Princeton. L'étude interroge la performance de mêmes sujets sur plusieurs tâches, dans un environnement organisé et dans un autre désorganisé. L'étude en a conclu que le désordre distrayait le sujet, et il en résulte une baisse de performance et d'attention⁴². Le désordre force votre cerveau à être multitâche plutôt que de se concentrer sur la tâche à faire. Ranger ce désordre implique donc forcément une amélioration de votre créativité et de votre concentration.

Selon un article du professeur Christopher Peterson, paru dans *Psychology Today*, le désordre peut nous affecter psychologiquement parlant. Il appuie son article sur une étude parue dans le *Journal de psychologie développementale appliquée*. Cette étude s'attache à étudier les effets d'un environnement chaotique, bruyant, désorganisé et bordélique sur le

comportement d'un enfant. Elle démontre qu'il y a clairement un lien entre désorganisation et manque de créativité et de concentration chez l'enfant⁴³.

Si vous vous sentez submergé ou perdu, prendre quelques instants pour ranger votre bureau ou votre lieu de travail peut avoir un effet immédiat. Évidemment, cela dépend de votre personnalité, de l'objet sur lequel vous devez vous concentrer et de quel niveau de concentration vous avez besoin, mais, dans la majorité des cas, un environnement minimaliste peut améliorer votre processus de création.

Un autre effet bénéfique peu connu du rangement est que cela peut vous aider à vous détendre et donc à mieux dormir. Une étude sur le sommeil a démontré que les personnes dormant dans une pièce en désordre étaient plus susceptibles d'avoir des problèmes de sommeil⁴⁴. De plus, le désordre peut vous rendre irritable, car il renvoie à votre cerveau l'idée que votre vie est désorganisée. Des chercheurs du Centre d'études sur la vie quotidienne des familles de l'Université de Californie ont prouvé à travers une étude menée sur 32 familles que le lien entre l'amoncellement d'objets, le désordre et les niveaux de stress était réel⁴⁵.

Pour finir, il y a évidemment le bagage émotionnel que nous associons à chaque chose. Parfois, nous gardons des souvenirs du passé qui ont une mauvaise influence sur notre présent due à l'association d'idées qu'ils créent. Faire du tri peut nous permettre de faire le ménage dans notre vie sur le plan émotionnel et de repartir du bon pied. Nous stockons bien plus de choses que ce dont nous avons réellement besoin, et, au lieu de nous apporter quelque chose, elles nous ralentissent. Le message ici est donc de vous débarrasser des choses qui vous enfoncent ou vous font vous sentir coupable, comme ce vélo d'appartement dont vous ne vous servez jamais ou cette centrifugeuse que vous vous étiez juré d'utiliser tous les jours, ce que vous ne faites évidemment pas.

Réorganiser votre espace, c'est vous débarrasser de votre passé, et ce n'est pas toujours facile, mais si vous vous occupez d'une toute petite chose après l'autre, vous vous rendrez compte que les bénéfices sont bien plus grands que les aspects négatifs.

La preuve par l'exemple

*En débarrassant le désordre physique
de nos vies, nous traçons littéralement
un chemin pour laisser entrer le bon et l'organisé.*

JULIA CAMERON

Dans mon expérience personnelle, j'ai vu bien des fois les énormes résultats d'un tri régulier, comme si c'était la touche AVANCE RAPIDE vers le changement. La nature ne pouvant supporter le vide, réorganiser le désordre appelle tout de suite à faire entrer autre chose à la place. De nombreuses fois, et cela m'arrive encore, lorsque je me sens submergée et incertaine quant à la voie à suivre, je me rends compte que réorganiser mon espace de travail et ma maison me permet d'y voir plus clair et me permet de retrouver la concentration et l'énergie nécessaires à trouver le chemin.

J'aurais tant d'anecdotes de la part d'amis à vous raconter sur les bienfaits du rangement, mais je préfère vous parler d'une journaliste avec laquelle j'ai travaillé il y a de nombreuses années. Elle était tellement brillante. J'ai vraiment adoré travailler avec elle, car c'était impossible que sa créativité ne vous influence pas. Le problème, c'est qu'aucun de ses projets, aussi inspirés et brillants soient-ils, ne se réalisait jamais. Ils étaient tous bloqués au stade de l'idée. Au début, cela avait quelque chose de séduisant, mais, au bout d'un moment, c'est devenu très frustrant pour quelqu'un comme moi qui aime voir les résultats des choses entreprises, et j'ai fini par arrêter de faire mon travail et le sien. Nous en sommes quand même venues à bout et, quelques mois plus tard, on nous a redemandé de travailler en équipe. J'avais quelques réserves cette fois ; donc, je lui ai demandé si nous pouvions nous retrouver à son appartement pour discuter de l'idée de travailler de nouveau ensemble.

Lorsque j'ai franchi le seuil de sa porte, j'ai pu voir le chaos absolu qui régnait dans son appartement. Je ne pouvais pas y croire. Des piles de livres et de magazines – quelques-uns ouverts – à même le sol. Des bouteilles, des sacs, des gants, tout ce que l'on peut trouver sur cette terre jonchait le sol, et une pile de vaisselle encombrait l'évier. Et je pourrais continuer. Le bordel

n'était pas de ce monde, et, avec le recul, je pourrais le comparer à celui que je trouve en entrant dans la chambre de mon fils de 17 ans. Je lui ai demandé comment elle pouvait vivre de cette façon, mais elle n'avait pas de réponse. Je lui exposai le problème que j'avais eu à travailler avec elle, et que, si nous travaillions de nouveau ensemble, je ne ferais pas son travail à sa place cette fois. Elle acquiesça et me demanda si je pouvais l'aider à s'organiser, car elle ne savait vraiment pas par où commencer. Mon instinct a été de me dire qu'il fallait commencer par son appartement.

Immédiatement, je lui ai offert mon aide pour ranger et, durant trois jours, je vins à son appartement après le travail. Nous aurions pu remplir une benne à ordures entière avec tout ce que nous avons jeté.

À la fin, son appartement s'est avéré être beau et spacieux, et c'est comme si on lui avait enlevé un poids des épaules. Elle semblait plus jeune et plus heureuse. Après son appartement, nous avons fait de même avec son bureau au travail, et elle me promit de garder le contrôle sur le bordel dans sa vie. Le rangement a marché, car elle pouvait de nouveau se concentrer sur elle-même. Elle n'était plus distraite et, lorsqu'est arrivé le moment de rendre notre projet conséquent, elle a envoyé sa partie avant moi. Si je suis totalement honnête, elle était bien meilleure que la mienne.

J'ai perdu contact avec elle désormais, mais je sais qu'elle ne m'en voudra pas d'avoir utilisé son histoire pour illustrer les bienfaits du rangement. Elle avait raconté à tout le monde à l'époque à quel point mon conseil l'avait aidée à retrouver la concentration. J'espère vraiment qu'elle l'a gardée, car c'était une journaliste brillante.

Les blocages

Plus je suis témoin des effets du bordel, plus je mets d'efforts à le combattre, car c'est vraiment un poids.

GRETCHEN RUBIN

Le blocage le plus souvent revendiqué pour ne pas ranger est le manque de temps, mais il est important de comprendre que ranger n'est jamais une perte de temps, car ça peut même vous en offrir sur la longueur. Par

exemple, si vous perdez un temps précieux chaque matin à chercher vos affaires, votre téléphone ou vos clefs, mais que vous ne les trouvez pas, car elles sont enfouies sous une tonne de désordre, c'est une perte de temps tous les jours. Cependant, si vous rangez et que vous pouvez facilement trouver vos affaires, vous en gagnez. Si vous avez besoin de trouver une information rapidement, que ce soit dans le travail ou dans la vie, et qu'un environnement désordonné entrave votre recherche, ranger vous rendra plus productif.

L'autre raison que les gens donnent pour ne pas se débarrasser des choses, c'est qu'ils y sont attachés, qu'elles leur rappellent leur passé, mais ce n'est toujours pas une raison pour que ce soit le chaos. Vous pouvez garder des souvenirs, mais pourquoi garder ceux qui vous renvoient à des moments négatifs ? Et puis, les choses ne sont rien d'autre que ça : des choses. Ce sont les souvenirs dans votre cœur qui comptent. Une de mes amies a perdu beaucoup d'effets personnels il y a quelques années lorsqu'on l'a cambriolée. Au début, elle s'est retrouvée dans un profond désarroi, vu qu'il y avait une grosse perte financière, et puis parce qu'il y avait des choses auxquelles elle tenait vraiment qui avaient disparu, mais, finalement, ça lui a fait prendre conscience que l'important était plutôt que ses enfants n'étaient pas présents lorsque c'est arrivé et que personne n'avait été blessé. Elle réalisa que les voleurs s'étaient emparés d'« objets » et que les « objets » ne faisaient pas le bonheur.

Si vous faites partie de ces gens qui disent être plus efficaces dans le désordre, cela pourrait bien être le cas. Ici, j'essaie de porter à votre attention la façon dont vous vous sentez dans votre environnement. Tout le monde a une tolérance différente vis-à-vis du désordre, et certaines personnes fonctionnent mieux lorsqu'elles ont créé leur propre bordel autour d'elles. C'est souvent le cas chez les personnes très créatives, et les photos du bureau de Steve Jobs sont là pour le prouver. Le moins n'est pas toujours le plus. La chose importante à retenir, c'est votre perception du désordre. Si vous vous sentez parfaitement bien dans votre bureau et chez vous, et que cela n'influe pas sur votre concentration, cela n'aura pas d'impact négatif sur votre vie. Cependant, si vous vous sentez toujours

dépassé ou que vous ne trouvez jamais rien, il est temps de vous en défaire. Le mot-clef ici est de se sentir bien. Vous devez vivre dans un environnement qui vous fait vous sentir à votre aise.

J'ajouterais que même les personnes les plus bordéliques peuvent retirer quelque chose de bénéfique à mettre un peu d'ordre dans leur chaos, et les bienfaits du rangement sur leur santé mentale, leur corps et leur esprit restent les mêmes. Si vous êtes entouré de trop de choses qui attirent votre attention, il vous sera plus difficile de vous concentrer. Et si vous faites partie des gens naturellement organisés et que vous avez du mal à voir ce que vous pouvez ranger en plus lors de ce rituel, sachez qu'il y a toujours quelque chose que vous pouvez faire avec un sens du sacré : par exemple, ranger votre bureau d'ordinateur ou améliorer votre agenda ou votre système d'organisation, ou encore de ranger des vieux e-mails dans des dossiers, et j'en passe.

Au final, la plus grosse excuse pour ne pas ranger est de simplement dire que vous ne savez pas faire face. La tâche semble trop imposante, et c'est donc dans ce cas particulièrement qu'il est important de commencer petit. Occupez-vous d'une chose par jour. Ne regardez pas l'entreprise dans son ensemble. Commencez par une simple étagère, par un bureau ou par une partie de votre dressing ou de votre bureau d'ordinateur, et ainsi de suite. Continuez ainsi et vous retrouverez l'harmonie en peu de temps, et l'ordre deviendra quelque chose d'important dans votre vie.

Entraînement : comment s'organiser

Effectuez au moins un rangement par jour. Cette action peut être aussi importante ou petite que vous le souhaitez, et prendre le temps que vous voulez. Cela peut être aussi bien un grand rangement de votre penderie comme le simple fait de ranger vos reçus de carte bleue qui traînent dans votre portefeuille ou dans votre sac, ou même de ranger les stylos étalés sur votre bureau. Peu importe ce que vous avez décidé de ranger – ce qui compte, c'est que vous preniez la décision consciente de réorganiser au moins une chose par jour. Souvenez-vous : même la personne la plus bordélique et créative peut retirer quelque chose en intégrant le rituel n° 8 à sa vie, d'une façon ou d'une autre, aussi subtil que ce soit.

Posez des limites : ayez bien en tête que la désorganisation n'est pas que physique.

Elle peut être aussi numérique. N'importe quel fichier ou application sur votre ordinateur, téléphone ou tablette, qui n'est pas rangé ou organisé, crée un désordre numérique qui surcharge votre cerveau avec trop de choses à faire. Lorsque notre cerveau est surchargé, il ne peut plus se concentrer, ni traiter plusieurs informations, ni se souvenir des choses à faire. Tous les jours de notre vie des informations viennent s'ajouter au flux déjà existant ; donc, posez des limites sur ce que vous pouvez traiter ou non. Comme il y aura toujours plus d'informations que ce que peut traiter votre cerveau, mettez des limites à ce qu'il peut faire pour ne pas vous laisser envahir. Filtrez ce que vous lisez. Ne répondez pas aux e-mails lorsque ce n'est pas nécessaire. Finissez un livre avant d'en commencer un autre. Renvoyez vos appels sur messagerie si ce n'est pas urgent ou important pour vous. Si vous utilisez un ordinateur pour travailler, avoir un bureau rempli de fichiers peut vous faire vous sentir anxieux ; donc, chaque jour, supprimez les fichiers qui ne vous sont pas essentiels et créez un ou deux dossiers sur votre bureau dans lesquels vous pouvez ranger les autres, afin d'avoir un écran propre lorsque vous vous mettez devant votre ordinateur.

Un par jour : essayez de jeter ou de donner aux bonnes œuvres une chose par jour dont vous ne vous servez plus, que vous ne portez plus ou dont vous n'avez plus besoin. Ça peut aller du simple stylo qui n'a plus d'encre et qui traîne sur votre bureau au vêtement qui reste accroché dans votre penderie alors que vous ne le portez jamais. La chose primordiale, c'est que vous rangiez au moins une chose dans votre vie, dans votre travail ou sur votre ordinateur.

Donnez vie au rituel

*Lorsqu'on se débarrasse du désordre physique,
on s'éclaircit les idées. Lorsqu'on se débarrasse
du désordre mental, on nettoie son âme.*

GAIL BLANKE

Le désordre, quelle que soit sa forme – physique ou numérique – fait vraiment partie de la vie, mais il peut être contrôlé.

Chaque fois que vous trouvez un moyen de garder le contrôle sur les informations qui vous atteignent et celles que vous traitez, vous prenez le pouvoir et vous vous éclairez les idées, ce qui vous laisse l'énergie et la place pour « ingérer » ce que vous avez décidé d'ingérer et non ce que les autres vous forcent à ingérer.

La pratique ancienne chinoise du feng shui travaille à la création d'un environnement paisible et harmonieux qui améliore le mouvement de notre

vie appelé *Qi* (ce qui signifie « énergie », aussi connu dans d'autres cultures sous le nom de *Chi* ou *Prana*).

C'est vieux de plusieurs siècles et c'est assez proche de la sagesse du tao. Le but ultime est d'apporter la chance dans tous les aspects de votre vie, et le désordre est l'un des premiers remparts à l'accomplissement de ce but.

Je vous recommanderai un ou deux livres dans la bibliographie sélective si vous voulez en savoir plus sur ce qu'est le feng shui.

Selon le feng shui, le désordre représente l'énergie stagnante et, lorsqu'il y a désordre en votre demeure ou au travail, il y a métaphoriquement désordre dans votre vie, mentalement, émotionnellement, physiquement et spirituellement. Rappelez-vous consciemment que, lorsque vous rangez, vous chassez les énergies négatives de votre vie ; cela vous aidera à transformer cette action en rituel sacré.

Pour mémoire

- Rituel qui va changer votre vie : rangez ou débarrassez-vous d'une chose.
- En théorie : cela augmentera votre concentration et votre créativité, et fera baisser votre stress.
- En pratique : assurez-vous de vous arrêter cinq minutes afin d'apprécier les bienfaits d'une vie dans un environnement rangé et organisé ; notez les changements que cela a sur vous. Si vous avez beaucoup à faire, souvenez-vous que chaque jour où vous créez un peu plus d'ordre est une façon d'avoir plus de temps, d'énergie et de créativité. Si vous êtes déjà plutôt du genre organisé, concentrez-vous sur le fait d'être aussi attentif qu'organisé. Prenez note de toutes les corrélations que vous pourrez observer entre votre niveau de créativité, votre confiance en vous et le fait d'avoir fait le tri dans votre environnement.

Faites-le : rangez !

Un espace de vie et de travail propre et organisé maximisera votre productivité dans tous les aspects de votre vie. La science nous apprend que l'énergie – sous forme de chaleur ou courant de chaleur – circule d'objet en objet, vivant ou inanimé ; chaque fois que vous libérez l'espace, vous créez

un changement de dynamique. Par conséquent, débarrassez-vous des vieilles énergies pour libérer de l'espace et en créer de nouvelles. Si vous parvenez à réorganiser au moins une chose dans votre vie durant les 21 prochains jours, vous vous sentirez plus léger, plus heureux, et ainsi plus excité et concentré.

Commencez dès maintenant et regardez ce qui se passe dans votre vie. Attendez-vous à des miracles.

*Lorsque vous vivez entouré de désordre,
il vous est impossible de voir clair à propos
de ce que vous faites de votre vie.*

KAREN KINGSTON

⁴¹. <https://www.sharecare.com/health/stress-reduction/article/the-health-benefits-of-decluttering>

⁴². Sous la direction de S. McMains, « Interactions of top down and bottom up mechanisms in human visual cortex », *J Neurosci*, janvier 2011.

⁴³. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-goodlife/201207/home-clutter-confusion-and-chaos>

⁴⁴. www.aasmnet.org/articles.aspx?id=5619

⁴⁵. J. Arnold, *Life at Home in the Twenty First Century : 32 Families Open Their Doors*, EDS Publications Ltd, 2012.

Rituel qui va changer votre vie n° 9

Rechargez vos batteries

*La vie se déguste comme un thé,
petite gorgée par petite gorgée.*

THE MINISTER OF LEAVES (MARQUE ANGLAISE DE THÉ)

Le rituel n° 9 vous encourage à vous créer un moment de paix où vous pourrez déguster une tasse de thé, de café ou quelle que soit la boisson que vous choisirez. Il s'inspire de l'art ancestral de la cérémonie du thé, pratiquée depuis des siècles en Asie.

Vous vous demanderez peut-être comment une chose aussi simple que de déguster une tasse de thé, ou de la boisson de votre choix, peut changer votre vie. Ce n'est pas vraiment lié à la boisson elle-même, mais à l'état d'esprit dans lequel ce rituel vous force à vous plonger. Une pause le temps d'apprécier une boisson que l'on aime, c'est le moment parfait pour s'offrir un moment de paix intérieure et, plus important encore, d'amour-propre. Si vous négligez vos propres besoins, le succès et le bonheur vous évinceront.

Les bienfaits

Où il y a du thé, il y a de l'espoir.

SIR ARTHUR PINERO

Pour profiter de votre temps de pause, il y a des chances pour que vous choisissiez une tasse de thé désaltérant ou un café bien tonique, et les études ont prouvé que, dans les deux cas, il est bon pour la santé de profiter d'une ou deux tasses par jour⁴⁶. Il semblerait par exemple que les buveurs de thé et de café soient moins enclins à tomber malades ainsi qu'à subir un déclin intellectuel précoce.

Dans l'idée de ce livre, cependant, le bienfait le plus important est qu'un

thé ou un café va vous offrir une pause pour vous permettre de vous recentrer, ce dont nous avons tous éperdument besoin. Là où les recherches scientifiques tombent d'accord avec le sens commun, c'est qu'il est évident que, tant que vous ne vous êtes pas préoccupé de vos propres besoins physiques et émotionnels, vous ne pouvez pas rassembler assez de forces pour ceux des autres. Lorsque vous vous négligez pour le bien-être des autres, vous ne pouvez en réalité tout simplement pas les aider.

Afin de vivre une vie heureuse et accomplie, vous aurez évidemment besoin de générosité, mais, avant cela, il vous faudra beaucoup d'amour-propre. Les gens qui ont réussi ont appris à quel point il était important de prendre soin d'eux pour leur bien-être personnel, et ont fait en sorte de l'intégrer à leur vie. Certaines recherches ont même démontré qu'il y avait des différences importantes entre les personnes qui s'aiment et s'estiment, et celles pour qui ce n'est pas le cas⁴⁷. Par exemple, les personnes avec une haute estime d'elles-mêmes vont se concentrer sur leur croissance, leur développement et leur avancée dans la vie, alors que celles qui auront une plus petite estime d'elles seront plus enclines à la dépression, à la peur de commettre des erreurs, et auront par conséquent plus de mal à atteindre leurs buts.

Il existe bien sûr de nombreuses façons de construire une estime de soi, mais commencer par prendre une pause chaque jour pour s'assurer un instant de paix avec soi-même en buvant notre boisson préférée est une façon de se rappeler l'importance capitale de prendre soin de soi.

La preuve par l'exemple

Le café/le thé, c'est de l'amour en tasse.

INCONNU

Plusieurs fois dans ma vie, j'ai oublié l'importance de l'amour-propre dans ma quête du bonheur et du succès, mais celle qui me revient souvent en tête, c'est la fois où j'ai eu le cœur brisé pour la première fois de ma vie, au milieu de la vingtaine.

Ma vie entière était construite autour de mon petit ami. Mon identité avait

fusionné avec la sienne, et le rendre heureux était à peu près la seule chose qui comptait. Il était ma vie et je pensais que notre histoire allait durer pour toujours. Pendant deux ans, mon existence tout entière se basa sur l'humeur et les caprices de mon homme – même lorsqu'ils étaient physiquement et émotionnellement abusifs. Quand ça a commencé à devenir critique, j'aurais évidemment dû le quitter, mais je voulais l'aider, vous voyez. Je voulais lui montrer que j'aimais le bon et le mauvais en lui. Je pensais que mon amour pour lui finirait par le transformer. Je me suis mise à céder à ses moindres désirs, essayant constamment de lui prouver mon amour pour lui. Je désirais être tout pour lui – me rendre indispensable.

Ce n'était pas ma première relation définie par mon besoin de faire plaisir à tout prix en plaçant les besoins des autres avant les miens. Bien plus encore, c'était toute ma personnalité qui était définie par ce que les autres pensaient de moi. Si mes amis s'ennuyaient, c'est parce que j'étais ennuyeuse. Si mes pairs n'avaient pas de temps à m'accorder, c'était parce que je ne comptais pas à leurs yeux. Si mon petit ami m'appréciait, je me sentais bien. Si je ne pouvais pas subvenir aux besoins de quelqu'un, j'étais terrifiée à l'idée qu'il ne m'apprécie pas – et ne pas être aimée, c'était pire que la mort pour moi. Je me rendais la vie impossible, car, plus j'essayais de gagner le respect, l'amitié ou l'amour de quelqu'un, plus je perdais le contact avec ce que j'étais et ce dont j'avais besoin, et plus mes doutes devenaient grands.

Lorsque mon copain m'a quittée pour une autre femme, j'ai touché le fond, mais ça a aussi été l'occasion d'un grand tournant dans ma vie, pour lequel je lui suis reconnaissante à jamais. L'éclair de lucidité me vint le jour où une femme très sage me demanda pourquoi je pleurais un homme qui ne pleurerait pas pour moi. Ses mots furent une vraie révélation. Le fait de pleurer n'allait rien changer. Je ne pouvais pas changer les sentiments de mon ex, mais je pouvais changer ceux que j'avais à mon égard. Je méritais mieux. Être à la recherche d'une relation et remettre tous pouvoirs à quelqu'un d'autre que moi pour me sentir bien. Pourquoi faisais-je cela ?

Je me souviens d'être rentrée à la maison après ma conversation avec cette

femme et de m'être fait une bonne tasse de thé bien fort. Ses mots me redonnaient tellement de courage. Je me suis assise avec cette tasse entre les mains et j'ai savouré son goût délicieux et ce moment particulier, comme jamais auparavant. J'étais assise là et je prenais le temps d'une longue réflexion à propos de ma vie. Je réalisai enfin que j'avais toujours été conditionnée par l'idée qu'être quelqu'un de bien, c'était être dévouée aux autres, mais j'avais besoin d'apprendre qu'être quelqu'un de bien et faire toujours passer les désirs des autres avant les miens n'était pas du tout la même chose.

Bien sûr, nous devons toujours être là pour les autres lorsqu'ils en ont besoin, et essayer d'alléger leur fardeau si nous le pouvons, mais il est aussi important d'honorer et de respecter l'étincelle divine qui vit en chacun de nous. Je n'avais pas besoin de l'approbation des autres, ni de leur acceptation. Ce n'était pas égoïste de ne pas être d'accord ou de dire non de temps à autre – je faisais attention à ce qui m'apportait quelque chose plutôt que de m'entraîner vers le bas. J'étais en train de devenir quelqu'un de plus spirituel. Pour faire court, je devais rechercher les sentiments de bien-être et d'amour à l'intérieur de moi-même plutôt que de les exiger des autres.

Ce moment de paix et de réflexion, une tasse de thé fumant entre les mains, a vraiment changé ma vie, et, depuis ce moment-là, même si maintenant je préfère le café au thé, j'accorde une véritable importance à ces moments de quiétude accompagnée de ma boisson préférée. C'est un moment qui n'appartient qu'à moi, et je le place au-dessus de tout. Ma journée n'est pas complète si je n'en ai pas eu l'occasion.

Les blocages

*Il vaut mieux être privé de nourriture
pendant trois jours plutôt que
de thé pendant un seul.*

PROVERBE CHINOIS

Vous n'êtes peut-être pas un buveur de thé ou de café, et ce n'est pas grave, car ce rituel s'adapte aisément à toutes les boissons que vous voulez,

même à un verre d'eau. Souvenez-vous, ce n'est pas tant à propos de ce que vous buvez, mais plutôt de prendre ce temps dans votre journée pour réfléchir à propos de vous et de votre vie, seul et en paix. Il s'agit de savourer le moment et de vous accorder du temps, de l'espace et de la quiétude. Il s'agit de recharger les batteries, littéralement et métaphoriquement, pour avoir plus à donner aux autres.

Si votre boisson préférée est alcoolisée, cela marche aussi ; il s'agit simplement de vous restreindre à un verre par jour, car, à plus forte dose, ce rituel n'en sera plus un, l'effet destructeur de la consommation excessive d'alcool sur la santé, le bien-être et les relations ayant jusque-là été plutôt bien documenté. Dans une moindre mesure, un excès de caféine dû au thé, au café ou à certains sodas (comme le cola ou les boissons énergisantes) peut aussi avoir un effet toxique. La modération est donc recommandée en toute chose.

Ce rituel se pratique idéalement seul, mais si vos amis ou votre famille ou vos collègues sont toujours avec vous et qu'ils veulent se joindre à vous, vous pouvez simplement leur dire que vous avez besoin d'espace et de temps pour vous. Peut-être pouvez-vous leur proposer de partager un verre plus tard dans la journée ?

Ce n'est pas égoïste de prendre soin de vous et de faire de vos besoins une priorité de temps en temps ou de demander aux autres un peu d'espace. Vous ne pouvez pas donner aux autres ce que vous ne possédez pas vous-même. Vous avez besoin de vous aimer assez pour aimer les autres.

Si vous pensez que vous ne pouvez pas vous accorder le temps et avez tendance à prendre votre boisson à emporter, je vais vous répondre simplement : prenez le temps. Il vous suffit de ne prendre que quelques minutes, et ce temps sera bien plus bénéfique que négatif à votre productivité, car ce rituel est avant tout là pour vous permettre de recharger vos batteries. Si une voiture roule sans essence, elle cesse de fonctionner et il en va de même avec le bien-être. Si vous ne vous offrez pas un peu de temps et d'espace chaque jour pour réfléchir et vous recentrer, vous ne pourrez simplement pas avoir une journée productive.

Si vous trouvez difficile de vous accorder cela, c'est certainement que vous avez identifié un des problèmes-clefs qui vous empêchent d'atteindre le succès et le bonheur. Demandez-vous pourquoi il vous est si compliqué de vous donner un peu à vous-même. Les personnes qui ont réussi et qui sont plutôt heureuses ont intégré cela à leur vie depuis longtemps.

Évidemment, c'est plus facile à dire qu'à faire. Donc, voici quelques conseils qui pourront peut-être vous aider :

SOYEZ VOTRE MEILLEUR AMI : traitez-vous comme vous traiteriez votre meilleur ami. Ne soyez pas trop dur, ni trop impitoyable, et adressez-vous à vous-même aussi gentiment et positivement que si c'était à quelqu'un que vous aimez.

ÉVITEZ LE PERFECTIONNISME : la perfection est un but impossible à atteindre, et tenter de l'atteindre ne fera que vous rabaisser. La seule chose que nous pouvons espérer, c'est d'être parfaitement imparfait.

LE VERRE À MOITIÉ PLEIN : lorsque vous buvez la boisson de votre choix et que vous arrivez à la moitié du verre, rappelez-vous qu'il est encore à moitié plein et non l'inverse, et étendez ce principe à votre vie quotidienne. Débarrassez-vous du filtre négatif posé sur toute chose et concentrez-vous sur le positif – ceci est particulièrement vrai pour ce que vous pensez de vous-même. Ne vous traitez jamais d'« échec » ou quelque chose dans le genre, car ce serait vous définir tout entier par une seule chose que vous n'avez pas faite correctement. Cela implique de vous redéfinir d'une manière plus positive.

L'AMOUR-PROPRE EST UN CHOIX : vous aimez vous-même est un choix que vous pouvez faire dès à présent. Vous n'avez pas besoin d'être plus mince, d'avoir plus de succès, d'obtenir ce diplôme ou encore de décrocher ce boulot pour vous aimer – vous pouvez commencer à le faire dès à présent. Vous pouvez choisir l'amour à tout moment. C'est vraiment aussi simple que ça. Si vous n'êtes pas prêt à vous aimer dès aujourd'hui, vous ne le serez pas plus demain. Commencez dès aujourd'hui.

Entraînement : comment recharger vos batteries

À un moment de votre routine quotidienne, prenez quelques instants pour vous, pour vous asseoir tout seul avec la boisson de votre choix et utilisez ce temps pour réfléchir et profiter d'un peu de paix.

La boisson que vous choisirez ou le moment où vous le ferez important peu – c'est cependant idéal pendant la traditionnelle pause café du milieu de matinée. Ce qui est important ici, c'est que ce soit un moment qui n'appartienne qu'à vous. C'est un moment pour observer comment vous vous sentez et réfléchir à votre vie et à vos désirs. C'est votre moment plaisir.

Donnez vie au rituel

La cérémonie du thé est basée sur le simple fait de faire chauffer de l'eau, faire du thé, de l'offrir aux autres et d'en boire soi-même. Servi avec un cœur respectueux et reçu avec gratitude, un bol de thé étanche aussi bien la soif physique que spirituelle.

URASENKE

Transformer une pause café ou thé en rituel puise son inspiration dans la magnifique cérémonie du thé japonaise, où boire du thé a une signification spirituelle profonde. Au Japon, faire du thé équivaut à une méditation qui enrichit le corps, l'esprit et l'âme.

Lorsque vous prendrez un moment pour apprécier votre boisson préférée, souvenez-vous qu'il s'agit bien plus que d'un moment de quiétude. Il s'agit de vous. Il s'agit d'apaiser votre esprit et d'écouter votre cœur et votre âme. Il s'agit de vous aimer. Au plus profond de notre cœur se trouve ce que nous sommes vraiment : notre noyau, notre âme, notre essence. Votre âme connaît votre potentiel et votre essence et, chaque fois que vous prenez soin de vous ou que vous cherchez le bonheur et le succès dans la mauvaise direction, votre âme vous le fera savoir.

Donc, un conseil, écoutez-la : toutes vos questions ont une réponse si vous êtes capable d'apprendre à l'entendre. Découvrez vos désirs les plus profonds et ce qui vous anime vraiment de l'intérieur, et faites-le correspondre avec vos activités dans le monde réel pour donner un sens et un but à votre vie.

Pour mémoire

- Rituel qui va changer votre vie : chaque jour, autorisez-vous un moment de quiétude qui n'appartienne qu'à vous pour profiter de votre boisson préférée.
- En théorie : cela vous encouragera à vous concentrer sur vos propres besoins et l'importance cruciale de l'amour-propre.
- En pratique : faites bien attention à ne pas passer ce temps précieux au téléphone ou à vous inquiéter de ce que vous avez à faire. Au lieu de cela, concentrez-vous sur votre boisson et, si vous vous perdez dans vos pensées, raccrochez-vous simplement à la tasse qui se trouve entre vos mains et sur les sensations que cela vous procure. Assurez-vous de bien choisir votre tasse ou votre bol lorsque vous prenez votre pause, et prenez un temps pour gratifier le thé (et ceux qui l'ont cultivé et le chauffeur routier qui l'a apporté jusqu'à votre tasse). Notez ce que ce petit rituel vous apporte en termes de joie et de paix intérieure, et voyez s'il y a une corrélation entre votre sentiment de bonheur et le fait de prendre un temps pour vous chaque jour.

Faites-le : rechargez vos batteries !

N'oubliez jamais que votre pause thé n'est pas vraiment à propos de ce que vous buvez, mais bel et bien un état d'esprit, une façon de changer de vie en redécouvrant la magie et l'amour que vous pouvez trouver en vous-même si vous prenez simplement le temps de le faire.

Lorsque vous êtes bien avec vous-même et que vous commencez à vous aimer, le monde entier commencera à vous renvoyer ce même sentiment. C'est lorsque vous commencez à croire de nouveau à la magie. Pourquoi ne pas faire une pause, allumer la bouilloire et attraper votre ticket pour les étoiles ?

Dans la saveur d'une simple tasse de thé, vous découvrirez probablement la vérité à propos de la dizaine de milliers de formes différentes de l'univers.

KHONGBONGG SUNIM, CH'ANN, MAÎTRE ZEN

46. www.dailymail.co.uk/health/article-2828835/Teacoffee-prefer-weight-loss-cancer-prevention-revealhealth-benefits-both.html
47. www.simplypsychology.org/self-esteem.html

Rituel qui va changer votre vie n° 10

Faites le deuil du passé

*Tôt ou tard, nous devons
faire le deuil du passé.*

DAN BROWN

Contrairement à ce que dit la chanson, ce n'est pas le mot « désolé » qui semble être le plus difficile à dire pour la plupart d'entre nous, mais bien « adieu ». Beaucoup d'entre nous trouvent difficile de faire le deuil des choses, et nous nous accrochons à des sentiments négatifs qui nous empêchent de grandir et d'avancer dans la vie. Le rituel n° 10 est bel et bien là pour vous apprendre à lâcher prise.

Il est essentiel pour améliorer votre vie que vous appreniez à vous débarrasser de toutes les émotions négatives, des expériences, des choses ou des personnes qui n'ont plus lieu d'être dans votre vie à présent. Lâcher prise est la clef pour grandir et avancer, mais ce n'est pas quelque chose qui vient naturellement à la majorité d'entre nous. Cela nécessite un entraînement, et, pour les 21 prochains jours, j'aimerais que vous passiez un peu de temps chaque jour à faire le deuil des sentiments qui vous empêchent d'avancer. Nous devons faire le choix conscient de nous séparer de certaines choses et de le faire à répétition si nous voulons attirer succès et bonheur dans notre vie.

Les bienfaits

*Dans le processus du deuil du passé,
vous perdrez beaucoup de choses,
mais vous vous trouverez vous-même.*

DEEPAK CHOPRA

Des recherches suggèrent que les émotions négatives telles que la peur, la colère et la culpabilité libèrent des hormones dans votre corps qui peuvent affaiblir votre système immunitaire et peuvent causer de graves maladies, de la fatigue et une mauvaise santé plus généralement. Retenir ces émotions négatives peut aussi altérer votre santé psychologique et entraîner la dépression⁴⁸.

Si vous entretenez ces émotions négatives, elles auront tendance à dominer votre perception de tout et tout le monde, et donc au final à saboter vos chances de succès et de bonheur. Vous débarrasser de ces émotions vous permettra également de cesser de vous préoccuper de ce que les autres pensent de vous, car, une fois que vous aurez fait le deuil de ce qui vous empêche d'avancer, vous redécouvrirez votre vous véritable, et le reste aura tendance à se mettre en place tout seul. De plus, le lâcher-prise vous permettra de cesser de vous considérer comme une victime, car lorsque vous vous mettez dans cette position, vous êtes dans l'incapacité de créer le changement positif nécessaire à un changement radical de vie. Assumer la responsabilité de vos sentiments en faisant le deuil du reste et en acceptant d'avancer vous rendra plus fort, car vous serez désormais responsable de votre propre vie.

Lâcher prise, ce n'est pas ignorer ou être dans le déni. En fait, c'est même tout l'inverse. Vous devez prendre conscience de vos sentiments négatifs pour vous en débarrasser. Ne vous concentrer que sur le positif en négligeant d'accorder l'attention qui leur est due aux émotions négatives qui s'accumulent avec les années est le meilleur moyen d'arriver à la catastrophe. Afin de trouver un sens à votre vie et de grandir, vous devez apprendre à gérer avec la joie et la peine. Les mauvais sentiments sont aussi là pour sonner l'alerte sur les zones de notre vie qui ne fonctionnent pas ; ils doivent donc être écoutés. Étant donné qu'il est impossible d'éviter les sentiments négatifs – après tout, vivre, c'est expérimenter les échecs et les conflits –, il est important d'apprendre à les gérer. Les nier ou les traîner partout avec vous affaiblira votre santé et votre bien-être psychologique. En

prendre conscience, apprendre d'eux et ensuite en faire le deuil, au contraire, augmentera vos chances de bonne santé et de bonheur.

La preuve par l'exemple

*Nous devons être disposés à abandonner
la vie que nous avions prévue afin
de vivre celle qui nous attend.*

JOSEPH CAMPBELL

Lorsque ma mère est décédée, je n'arrivais pas à la laisser partir. J'étais dans le déni. Ne voulant pas de ses affaires chez moi, j'ai tout donné et n'ai gardé vraiment que quelques objets très personnels dans une boîte à chaussures en dessous de mon lit. Dès que je pensais à elle, je me noyais dans le travail. Faire face au deuil était trop lourd à porter pour moi. Je n'ai pas pleuré. À son enterrement, je n'avais pas l'impression d'être pleinement là. C'était comme si je me regardais assister au service funéraire sans y être vraiment. Je ne me suis pas autorisée à pleurer durant des mois et des mois après la mort de ma mère.

Si vous êtes quelqu'un avec une approche saine du deuil et que vous comprenez l'importance de dire au revoir, mon déni pourrait vous sembler difficile à comprendre, mais je m'en sers justement d'exemple extrême ici pour vous montrer le danger de ne pas faire son deuil et de ne pas accepter que quelqu'un d'important vous ait quitté. Sans surprise, le déni a été bien trop fragile pour me protéger de la réalité de la perte et, six mois après la mort de ma mère, j'ai plongé dans une profonde dépression, que j'ai mis des années à combattre. Avec du recul, je me dis que je n'aurais pas eu besoin de toucher le fond du désespoir et perdre deux ans de ma vie si j'avais été capable de pleurer, de faire mon deuil et de dire adieu à ma mère de manière saine.

L'un des points cruciaux de ma guérison a été d'apprendre à dire adieu à ma mère, et le rituel qui consiste à libérer une lanterne chinoise et de la suivre des yeux dans le ciel nocturne a joué un grand rôle dans ce processus. Je l'ai fait chaque soir durant un mois et, petit à petit, je

réussissais à prendre conscience de ma peine, à la libérer, à pleurer, et ainsi faire mon deuil pour avancer dans la vie. Au cours du chemin, j'ai aussi appris que le grand trou noir dessiné par ma dépression n'avait pas seulement été creusé par le déni qui avait suivi la mort de ma mère, mais aussi par celui qui avait suivi chaque relation, chaque sentiment, chaque expérience de mon passé dont je n'avais pas accepté la fin et auxquels je n'avais pas été capable de dire adieu. Je gardais tout de mon passé, je le couvais comme une pie, et cela finissait par peser lourd.

Parfois, il s'agissait simplement de reconnaître que je m'accrochais pour rien à quelque chose de déjà passé. Par exemple, les amis que je m'étais faits à différentes étapes de la vie et qui désormais faisaient leur vie de leur côté, mais avec qui je gardais une sorte de contact. Même si ces échanges n'avaient plus rien de vrai. D'autres fois, il s'agissait de me débarrasser de quelque chose d'extrêmement toxique. Par exemple, ma colère et mon ressentiment envers mon père pour avoir été très absent de ma vie, et le peu d'estime ainsi que le manque de confiance en moi que cela générait ; ou encore le chagrin que j'éprouvais pour ma carrière de danseuse de ballet qui ne verrait jamais le jour alors que j'en avais toujours rêvé.

Il était temps d'arrêter de se laisser guider par les sentiments négatifs et les déceptions du passé. Je devais apprendre à accepter la peine pour pouvoir en faire le deuil et avancer. Je devais arrêter de me définir comme une victime de mon passé, de mes blessures, de mes deuils et de mes regrets.

Aujourd'hui, il ne se passe pas un jour sans que j'accorde du temps au lâcher-prise. C'est quelque chose qui se pratique au jour le jour, il me semble. J'entends par là d'accepter tous les aspects de moi qui façonnent celle que je suis aujourd'hui et de vivre au jour le jour plutôt qu'à travers le filtre des souvenirs. Cela veut aussi dire de me voir comme un tout, et non comme quelqu'un de fractionné, éparpillé dans toutes les directions. Je pratique un rituel de lâcher-prise tous les jours, car, si je ne le fais pas, je suis sûre que je serais capable de retomber dans mes vieux travers. De plus, pour être la mère de deux adolescents, il est important de lâcher prise, car j'ai toujours tendance à les voir comme mes petits bébés, à l'époque où

j'étais leur monde tout entier, et j'ai besoin d'apprendre à les considérer comme des adultes qui m'aiment, mais qui n'ont plus autant besoin de moi. La façon dont je lâche prise est symbolique, à travers des rituels très visuels – je les détaillerai bien évidemment plus loin. Ces petites aides me paraissent complètement évidentes et définitives, mais, comme pour tous les autres rituels, il est important que vous trouviez celles qui fonctionnent pour vous. Je ne peux que vous offrir quelques suggestions qui ont marché pour moi.

Les blocages

*Il y a une différence majeure
entre abandonner et lâcher prise.*

JESSICA HATCHINGAN

De nombreuses personnes ont peur d'admettre qu'elles souffrent, car elles pensent que le processus de deuil rouvrira de vieilles plaies et qu'elles auront à revivre la douleur. Ce n'est pas le cas du tout, car vous ne revivez pas votre peine, vous la libérez et la laissez s'en aller. Ce processus est complètement naturel et bien moins douloureux que la souffrance refoulée. Comparez-le à une flèche dans votre poitrine. Il se pourrait que vous gardiez la flèche logée dans votre poitrine, et il se pourrait que vous y surviviez, mais, avec le temps, la blessure finirait par s'infecter et devenir un poison qui menace votre vie. Au contraire, si on vous ôte la flèche avec douceur et déférence, vous serez libre, prêt à guérir et à vivre une vie normale à nouveau.

D'autres auront peut-être peur de lâcher prise, car les vieilles blessures ont ceci de confortable qu'elles servent d'excuses pour ne pas être plus heureux ou plus enclin à la réussite. Si c'est le cas, le rituel de ce chapitre qui vise à vous faire lâcher prise est absolument crucial si vous voulez changer votre vie pour le mieux. Une mentalité de victime tournée vers le passé est un frein au succès et au bonheur sur tous les plans de votre vie.

Le choix vous appartient. Vous pouvez choisir d'avancer dans la direction

de vos rêves ou vous pouvez choisir de vivre une vie faite d'excuses où les rêves ne deviennent pas réalité.

Étonnamment, l'autre excuse que l'on trouve régulièrement pour ce rituel, c'est de penser que vous n'avez rien à digérer. Peut-être n'avez-vous pas en tête de souvenirs douloureux ou de sentiments qui vous tirent en arrière. Si c'est le cas, il est tout de même important d'apprendre à lâcher du lest, car, dans la vie, il s'agit toujours d'avancer. Vous devez vous débarrasser des étapes, des gens ou des situations qui ne vous conviennent plus. Il y a toujours quelque chose dont nous pouvons faire le deuil, même si nous ne nous en rendons pas compte, même s'il s'agit simplement de dire adieu avec amour et bienveillance à la journée d'hier.

Entraînement : comment lâcher prise

Comme je vous le disais plus haut, il est important que vous trouviez votre propre moyen de faire le deuil des émotions, des situations, des personnes ou des croyances qui ne conviennent plus à votre vie et qui vous empêchent d'avancer. Lâcher prise est un processus en cours pour chacun d'entre nous, même si nous n'en avons pas pleine conscience, car si nous y pensons chaque jour de nos vies, pour embrasser pleinement ce que nous offre le présent, il est important de se débarrasser d'hier. Voici quelques suggestions qui peuvent vous aider à y parvenir. Il n'y a cette fois pas de section séparée pour vous expliquer comment ritualiser ce processus, car lâcher prise nécessite toujours une implication profonde, et donc, par définition, c'est déjà un rituel.

Avant toute chose, rappelez-vous une expérience émotionnelle ou une situation qui vous provoque un certain inconfort, du chagrin ou du regret. Visualisez-la dans votre esprit et faites-en le deuil formellement pendant que vous réalisez le rituel de votre choix. Si vous n'avez pas le sentiment d'avoir quelque chose à libérer, concentrez-vous simplement sur ce qui s'est passé dans votre vie hier et reléguez-le au passé. Voici quelques suggestions :

Autant en emporte le vent : ce rituel est l'un de mes préférés lorsqu'il s'agit de faire le deuil, mais il nécessite d'être en extérieur. Il suffit que vous preniez simplement d'un objet léger comme d'une plume, d'un brin d'herbe ou d'une feuille, que vous souffliez dessus que vous le regardiez flotter dans les airs. Pendant qu'il s'éloigne doucement, porté par le vent, je dis adieu au passé ou à la chose ou à la personne à qui j'ai besoin de dire adieu. J'adore ce rituel et, franchement, je comprends que les personnes qui dispersent les cendres de leur proche trouvent cela très réconfortant.

Né poussière, tu redeviendras poussière : si vous avez le temps et l'opportunité, écrivez

sur un bout de papier ce dont vous voulez vous débarrasser, craquez une allumette et regardez le bout de papier brûler (en toute sécurité). Cela peut s'avérer être une façon très efficace de lâcher prise.

Coupez la corde : si vous en avez le temps et l'opportunité, emportez un ballon dehors et coupez la corde. Regardez-le alors s'envoler et laissez ainsi s'envoler votre passé. Faites-le avec une lanterne chinoise lorsque la nuit est tombée. Cela peut être tout aussi efficace, et peut-être encore plus joli à regarder. C'est ce rituel qui m'a permis de me relever de la perte de ma mère.

Laissez flotter : jetez quelques fleurs à la rivière et regardez-les flotter au loin. Si vous ne vivez pas près d'une rivière, vous pouvez faire exactement la même chose en enlevant la bonde de votre évier.

Créez un espace : vous pouvez mettre cela en lien avec le rituel n° 8 dans lequel vous rangez ou désencombrez un espace. Vous pouvez le voir comme vous débarrasser du passé, en soustrayant le vieux pour faire place au neuf.

Accordez votre bénédiction : s'il est temps pour vous de dire adieu à quelqu'un avec qui vous avez étudié, avec qui vous avez vécu, travaillé ou même avec qui vous avez eu une relation importante, l'une des façons les plus efficaces de faire le deuil est simplement de dire adieu avec tout votre amour.

Donnez vie au rituel

Puissiez-vous être empli de bienveillance.

Puissiez-vous être bien. Puissiez-vous être en paix. Puissiez-vous être heureux

ANCIENNE BÉNÉDICTION BOUDDHISTE TIBÉTAINE

Il existe un nombre infini de moyens de lâcher prise, mais il est vrai qu'accompagner la pensée d'un acte visuel ou tout au moins symbolique peut être plus simple. Si vous n'avez pas le temps ou l'opportunité, un moyen très simple d'accomplir ce rituel est d'inspirer profondément, de retenir cette respiration pendant quelques secondes et ensuite d'expirer doucement jusqu'à ne plus avoir d'air dans les poumons. Pendant que vous expirez, dites adieu à votre passé ou à ce que vous devez libérer.

Peu importe le rituel que vous avez décidé d'accomplir ici, assurez-vous de vous accorder un moment de célébration après. Ne sautez pas cette étape, car ce que vous venez d'accomplir est important. Les émotions peuvent vous piéger et vous entraîner vers le fond ; en conséquence, vous libérer ainsi vous permet d'avancer. Si vous ressentez le besoin de pleurer

avant d'accomplir ce rituel, faites de vos larmes le rituel en lui-même. Des recherches ont démontré que le fait de pleurer est un moyen de se libérer et d'évacuer les bactéries et les toxines. Il y a donc bien des bénéfices sur la santé à pleurer⁴⁹. Pleurer libère également du stress et permet d'améliorer l'humeur et la communication avec l'extérieur.

Pour mémoire

- Rituel qui va changer votre vie : passez un petit moment chaque jour à faire la paix avec vos souvenirs et à vous libérer du passé.
- En théorie : cela vous aidera à embrasser le présent avec plus d'engouement et vous évitera des émotions négatives ou inappropriées, des relations et des situations qui vous empêchent d'avancer.
- En pratique : profitez du sentiment de légèreté lorsque vous laissez échapper ce qui vous empêche d'avancer. Notez s'il y a une corrélation entre votre rituel de lâcher-prise et votre capacité à profiter du moment présent et d'éclaircir votre chemin à mesure que vous progressez au fil des 21 jours.

Faites-le : lâchez prise !

Personne ne veut expérimenter le chagrin, mais c'est une partie intégrante de la vie et, si nous gardons à l'intérieur cette blessure, nous accumulons des bagages émotionnels qui nous empêchent d'avancer. Selon Bouddha, il nous aurait été offert 10 000 joies et 10 000 chagrins. Notre défi est de ne pas nous laisser submerger ni par la peine ni par la joie, mais de garder notre cœur ouvert à l'amour plutôt que de le laisser se refermer.

Accomplir votre rituel de lâcher-prise pendant les 21 prochains jours pourra vous aider à vous libérer des énergies négatives de votre passé et ainsi laisser place à de nouvelles expériences excitantes et à un amour et un bonheur infinis. Vous êtes en train de dessiner une ligne entre hier et aujourd'hui. Vous êtes en train de lâcher prise et d'avancer vers quelque chose de nouveau et de plus beau. Et c'est ce dont il s'agit pour avoir une vie excitante et heureuse qui a du sens.

La vie ne cesse jamais d'avancer. Les anciennes feuilles se

*flétrissent, meurent et tombent pour laisser place à un renouveau
en pleine lumière.*

BRYANT MCGILL

48.

https://www.researchgate.net/publication/26869816_Ironic_Effects_of_Emotion_Suppression_When_Recounting_Distressing_Memories

49. <https://www.psychologytoday.com/blog/emotional-freedom/201007/the-health-benefits-tears>

Rituel qui va changer votre vie n° 11

Faites une petite prière

*Sept jours sans prière,
c'est une semaine de perdue.*

ALLEN E. VARTLETT

Tous les rituels de ce livre sont conçus pour vous aider à assumer ce que vous voulez dans la vie, mais celui-ci est particulièrement puissant. C'est pourquoi il est au centre du livre. Il est basé sur le concept très simple de savoir ce que vous voulez et de croire que vous pouvez l'obtenir. Tout réside dans le pouvoir de changement de la prière ou à tout le moins de l'intention que vous mettez en chaque chose.

Il s'agit de diriger toutes vos pensées vers ce que vous désirez accomplir dans votre vie. Plus vous y croyez et plus vous investissez de l'énergie dans ces pensées, plus vous avez de chances d'y parvenir. Ne vous laissez pas distraire par les détails ou les obstacles rencontrés, les doutes ou les peurs qui se dressent sur votre chemin, restez simplement concentré sur vos rêves. Vous devez entraîner votre esprit à croire profondément à la réalisation un jour de ce que vous désirez très fort.

Il est possible que vous pensiez que je m'en remets finalement au pouvoir de la pensée positive prônée par de nombreux livres de développement personnel, mais ce n'est pas du tout le cas. Le propos de ce livre est de faire plutôt que d'imaginer faire et, en découvrant ce rituel, vous verrez qu'il n'y fait pas exception.

Les bienfaits

Si vous ne priez que lorsque

*vous avez des ennuis,
alors vous avez des ennuis.*

ANONYME

L'idée commune qui voudrait que l'optimisme mène à une meilleure santé a été maintes fois étudiée, et le résultat qui en découle clairement, c'est qu'une attitude positive améliore la santé mentale et physique. La science a également démontré que la prière avait un vrai pouvoir de guérison, même si ces études sont principalement menées sur des sujets très pieux⁵⁰. Cependant, d'autres recherches sur la pensée positive et le vouloir-vivre ont montré clairement que la focalisation active menait à de grands résultats⁵¹. Il est impossible de savoir exactement comment ça marche, mais il y a des chances que cela ait un rapport avec la règle du retour sur investissement. Vous pouvez comparer cela avec le fait de lancer une balle dans les airs. Vous savez bien qu'elle finira par retomber au sol. En d'autres termes, ce que vous pensez ou ce sur quoi vous vous attardez avec passion finira bien par se manifester dans votre vie, d'une manière ou d'une autre.

Peut-être en avez-vous déjà fait l'expérience dans votre vie ou celle des autres – les circonstances font que la vie a tendance à mettre en place ce qu'une personne craint le plus ou ce par quoi elle est obsédée. Par exemple, j'ai eu autrefois une amie qui avait une peur irrationnelle des chiens. Chaque fois que nous prenions un café ensemble, nous pouvions être sûres qu'il y aurait un chien qui lui poserait problème. Il suffisait que je boive un café avec quelqu'un d'autre au même endroit, et pas un chien en vue, ou alors un chien très calme.

Les blocages

*Vous ne verrez clairement qu'en regardant
en direction de votre cœur. Qui regarde
à l'intérieur de soi s'éveille au monde.*

CARL JUNG

Vous pouvez rencontrer plusieurs blocages dont vous devez avoir

conscience avant même de commencer. Ne vous attendez pas à les surpasser en un claquement de doigts, car changer des habitudes qui se sont installées tout au long d'une vie prend du temps. Soyez-en simplement conscient ; la conscience fait déjà beaucoup dans l'accomplissement d'un rituel.

LA CONFUSION : d'un côté, vous allez peut-être prier (ou en tout cas concentrer toute votre attention) sur ce que vous voulez, mais en même temps vous inquiéter de ce que vous ne désirez pas, ou de ne pas être réaliste dans ce que vous espérez, et cela ne marchera pas. Par exemple, vous pouvez désirer être en bonne santé, mais d'un autre côté juger que c'est un idéal égoïste. Si c'est le cas, votre esprit risque d'être confus et de ne pouvoir se concentrer sur le fait d'accomplir vos buts. Vous devez donner des instructions simples et claires à votre cerveau si vous voulez qu'il puisse répondre à vos prières. Gardez en tête que vous avez des milliers de pensées par jour qui vous traversent l'esprit, et le fait de penser passer un petit moment à rêver d'une promotion ne suffira pas à contrebalancer le fait que vous passez le reste de votre journée à vous demander ce que votre patron pense de vous. Souvenez-vous : pour que vos prières soient efficaces, il faut que vous fassiez le tri entre toutes ces pensées et avoir une croyance absolue en vos rêves. Vous devez éliminer le doute.

LES FUTILITÉS : si votre vie vous semble étriquée, il vous faut en chercher les réponses en premier lieu dans vos pensées. La plupart de nos pensées ne sont qu'une répétition de la veille, et ainsi de suite. La science nous confirme que la plupart de nos pensées sont des pensées routinières et que, pour la grande majorité, elles sont de l'ordre du trivial et de l'insignifiant, comme de s'inquiéter de ce que quelqu'un peut dire, ou de ce que tel people a dit, ou combien votre ticket de bus vous a coûté, et je pourrais continuer des heures⁵². Ce genre de pensées triviales peut dominer votre vie, créant chez vous un sentiment de confusion et d'incomplétude, alors que la prière saura ramener en vous le calme et la cohérence. Si vous voulez améliorer votre vie, élevez vos pensées au niveau supérieur et posez-vous plutôt des

questions telles que « De quoi suis-je reconnaissant aujourd'hui ? » ou « Comment puis-je rendre le monde meilleur ? » Posez-vous ce genre de questions assez souvent et vous verrez que vous serez bientôt prêt à agir.

LES VOIX CONCURRENTES : vous serez assommé chaque jour par la voix et les opinions des autres, de votre famille, de votre culture, de votre religion ou que sais-je encore ? Toutes ces voix peuvent vous faire perdre de vue ce que vous désirez vraiment pour vous-même ; donc, il vous faudra trouver un chemin pour éviter ces interférences et être centré sur vous-même. Quelques rituels de ce livre pourront vous aider à rester dans un état d'esprit total, mais si ceux-là mêmes échouent, il vous faudra peut-être essayer d'avoir une pratique méditative pour vous débarrasser de toutes ces pensées et parvenir à une perspective plus détachée.

VOTRE PROPRE VOIX : peut-être que le plus gros blocage que vous pouvez rencontrer est finalement votre propre voix critique qui vous assène constamment que vous n'en êtes pas capable ou que vous n'y arriverez pas. Laissez-moi vous confier ici quelque chose de très important. Aucune de ces critiques négatives n'est vraie, mais parce que vous leur donnez tant d'importance en y pensant sans arrêt, vous leur donnez le pouvoir de se manifester dans votre vie. Vous devez reprogrammer votre voix intérieure pour qu'elle vous rende plus « grand » au lieu de vous rabaisser.

SUPPLIER AU LIEU DE CROIRE : prier, comme je l'entends dans ce livre, n'a rien de religieux – dans le sens où il ne s'agit pas de supplier Dieu ou une force supérieure (peu importe ce qu'il en est pour vous) pour obtenir de l'aide, de la pitié ou du confort. Si vous suppliez ou demandez afin d'obtenir quelque chose, c'est comme s'il était clair que vous ne l'avez pas en vous ou que ce n'est peut-être pas possible. Pour que ce rituel vous aide à changer de vie, vous devez l'effectuer en présumant que ce que vous voulez est déjà ou a déjà été. Par exemple, si vous souhaitez que l'on vous trouve désirable, il faut vous dire que vous êtes désirable. Vous savez que vous êtes désirable. Il s'agit d'un bond en avant pour nombre d'entre nous – surtout pour ceux qui souffrent d'une médiocre estime d'eux-mêmes. C'est la raison pour laquelle ce rituel intervient après celui qui vous impose de

vous aimer un peu plus. Souvenez-vous : si vous ne pouvez pas vous aimer vous-même, le bonheur et le succès vous éviteront tout naturellement. Ce n'est pas négociable. À partir de maintenant, arrêtez de disperser votre énergie dans vos doutes, sachez que vous êtes épatant et que vous pouvez avoir la vie de vos rêves. Si, après 21 jours, vous ne constatez pas de changement dans votre vie, vous serez libre de retourner à vos anciens schémas, mais, pour le moment, accordez-vous au moins une chance. Voyez ce qui se passe !

LES DOUTES : si vous ne croyez pas qu'une chose vous est accessible, cela ne risque pas de vous arriver. Vous devez en premier lieu y croire. Plus facile à dire qu'à faire si vous êtes du genre à penser que vous êtes ordinaire, mais je veux justement pointer du doigt ici que chacun d'entre nous est capable d'extraordinaire s'il prie et y croit. Pensez à toutes ces histoires de mères qui ont convoqué une force ou un courage incroyables pour soulever des objets lourds afin de sauver la vie de leurs enfants ou de ces sportifs donnés perdants qui ont gagné contre les statistiques. Tous ces gens ont en commun une volonté incroyable, un mantra ou une prière ancrés en eux qui leur disent qu'ils peuvent le faire. Faites de ce mantra le vôtre.

La preuve par l'exemple

*Nos intentions
créent notre réalité.*

WAYNE DYER

Il y a une vraie différence entre espérer et croire. Ma carrière d'écrivain m'en a donné la preuve ferme récemment. Aussi loin que je me souviens, mon but en tant qu'écrivain a été de donner la possibilité à mes lecteurs de se sentir mieux dans leur vie grâce à des vérités inspirantes et encourageantes.

J'ai toujours été fascinée par la spiritualité et, grâce à cela, il m'a été demandé d'écrire plusieurs livres de ce genre tout en sachant que mon travail d'écrivain ne s'adressait pas aux masses. Pourquoi ? Simplement

parce qu'il y a beaucoup de gens qui ne veulent pas lire de livres « spirituels » – pourquoi le feraient-ils ?

Cependant, j'ai toujours espéré qu'un jour, j'aurais l'opportunité d'écrire un livre qui inspirerait et aurait le potentiel de changer la vie de ceux qui n'auraient normalement pas lu ce genre de livre. Je demandais souvent à mon éditeur s'il pensait possible que j'écrive autre chose – je lui ai même fait des propositions dans ce sens –, mais il n'éprouvait jamais d'intérêt pour ces projets. Tout le monde me voyait comme une auteure de livres spirituels et je ne parvenais pas à modifier cette perception. Je perdis espoir et m'efforçai d'écrire dans ma zone de confort.

Finalement, il y a six mois, quelque chose a changé en moi. Peut-être était-ce en réaction au chaos du monde dû aux différends religieux, peut-être était-ce de voir mes enfants devenir des adolescents qui croyaient tout savoir alors que ce n'était clairement pas le cas, peut-être avais-je le désir de leur servir de guide. Quelle qu'en soit la raison, je me souviens de m'être réveillée une nuit et de m'être dit à haute voix :

— Je vais désormais écrire un livre qui aura le potentiel de parler à tout le monde et pas juste aux convertis.

Je me suis dit que, si je ne parvenais pas à lui trouver d'éditeur, je l'écrirais quand même et le posterais sur les réseaux sociaux – qui avaient à ce moment-là tant gagné en popularité que c'était comme un signe qu'il était temps.

Je ne plaisante pas : en l'espace d'une semaine, durant laquelle je changeai d'état d'esprit – en y croyant vraiment ou en priant –, l'opportunité d'écrire ce livre me fut donnée. C'était sorti de nulle part. Il ne s'agissait même pas de mon idée, mais bien de celle de mon éditeur, et cela ne m'importait pas le moins du monde. La vie me donnait l'opportunité d'écrire un livre qui changerait la vie de qui que ce soit s'en saisisait et j'ai vraiment senti que j'avais assez d'expérience, de connaissances et la capacité de l'écrire.

Entraînement : comment prier

Il n'y a ici pas besoin de section séparée pour expliquer comment transformer une action

en rituel, car, par sa propre nature, la prière est déjà un rituel – quelque chose de sacré avec un sens personnel profond.

Vous n'avez pas besoin d'être religieux pour prier et vous n'avez pas besoin de vous agenouiller et de joindre vos mains, à moins que ce ne soit votre désir. Tout ce que vous avez à faire, c'est utiliser le pouvoir de la pensée pour dessiner ce que vous voulez dans votre vie. Mettez dans vos pensées autant d'énergie, de couleurs et de concentration possible – sentez-les survenir et croyez qu'elles peuvent être réalisables. Évidemment, j'ai été claire à ce sujet, y penser ne suffit pas : vous devez également agir, mais mettre vos intentions au clair avec vous-même et avec l'univers est la première et la plus importante étape afin de construire des fondations solides pour tout ce que vous voulez y construire.

Si vous ne savez vraiment pas comment prier, ou si vous ne voulez pas prier comme vous l'avez toujours fait, sachez qu'il n'existe ni bonne ni mauvaise façon de prier. Vous pouvez énoncer vos croyances à haute voix ou non. Vous pouvez vous agenouiller ou vous balader. L'important, c'est que ce soit personnel pour en faire quelque chose de sacré. La seule chose que je recommande est que vous preniez le temps de le faire, de préférence dans un moment de paix et de quiétude, et que, lorsque vous le faites, que vous ne fassiez pas qu'y penser, mais que vous le ressentiez vraiment avec tout votre cœur. Il s'agit d'utiliser votre intention ou vos croyances positives pour attirer dans votre vie le changement positif. Vous n'avez besoin que de quelques minutes pour diriger votre esprit, vos sentiments et votre énergie sur ce que vous désirez. Si vous êtes croyant, il se peut que vous ayez besoin de vous adresser à une puissance supérieure ou à Dieu pour lui demander l'aide dont vous avez besoin pour manifester vos intentions. Vous pouvez également allumer une bougie ; cela peut vous aider à apporter une touche de sacré.

Donnez vie au rituel

*Vivez votre rêve.
Créez votre vie.
Vivez avec intention.*

LESLIE SCHWARTZ

Soyez aussi spécifique que possible et soyez aussi réaliste dans les choses à accomplir que votre esprit peut l'être. Par exemple, si vous souhaitez devenir un écrivain de best-sellers, mais que vous n'avez encore jamais été publié, visualisez-vous réussissant à publier quelques chroniques dans le journal local ou rédigeant un blog pour commencer. Lorsque vous y serez

parvenu, vous aurez la confiance nécessaire pour vous lancer à l'assaut de la deuxième étape de votre plan de domination du monde littéraire.

Ce rituel fait un peu exception, car il ne vous suffira pas de quelques minutes de prière pour y parvenir ; cela vous prendra toute la journée. En d'autres termes, vous devez dédier toute votre journée à diriger vos pensées sur ce que vous désirez et – j'ai beaucoup insisté sur ce point dans cette section – croire que cela va arriver. Visualisez vos désirs et vos rêves éveillés, et faites-le aussi souvent que possible durant les 21 prochains jours. Si vous sentez que vous doutez ou que vous revenez à des choses plus triviales ou moins importantes, redirigez votre esprit en douceur de la même façon que pour le rituel n° 6 (voir page 93).

Pour mémoire

- Rituel qui va changer votre vie : ce sur quoi vous concentrez vos pensées finira par se manifester.
- En théorie : en priant pour que quelque chose survienne, en vous concentrant sur sa réalisation, vous l'attirez en conséquence dans votre vie.
- En pratique : vos prières peuvent être très simples ou très complexes, c'est à vous de décider. Mais essayez d'y penser aussi souvent que possible au cours de votre journée. Confiez à votre carnet les changements positifs qui résultent de la prière dans votre routine quotidienne.

Faites-le : faites une petite prière !

Évidemment, la pensée positive sans agir au quotidien ne vous mènera nulle part. Mais il en va de même si vous agissez sans travailler la pensée positive, car vous ne vous sentirez tout simplement pas inspiré ni suffisamment gonflé d'énergie sans cela. Vous devez faire les deux en parallèle. Vous concentrer sur vos pensées et vos intentions élargira l'univers de vos possibles. Il est plus productif de s'attendre à quelque chose que de l'espérer. Souvenez-vous : la prière n'a rien à voir avec le fait d'implorer ou de demander, il s'agit de compter sur quelque chose. Si vous n'aimez pas le mot « prière », remplacez-le par « intention » ou « méditation ».

Si vous ne voyez pas de changements positifs dans votre vie, sentez-vous libre de retourner à votre ancien système de pensées. Vous avez tout à gagner à essayer et absolument rien qui ne compte à perdre, hormis un état d'esprit négatif.

*En faisant le choix conscient de vos pensées
et en sélectionnant de quelles émotions vous souhaitez vous
libérer et celles que vous
voulez renforcer, vous déterminez la nature
des événements de votre vie.*

GARY ZUKOV

50. Sous la direction de L. Francis, « Prayer and psychological health : A study among sixth form pupils attending Catholic and Protestant schools in Northern Ireland », *Mental Health, Religion and Culture*, 2008.

51. www.health.harvard.edu/heart-health/optimism-and-your-health

52. Sous la direction de W. Woore, « Habits in everyday life : Thought, emotion and action », *J Pers Soc Psychol*, décembre 2002.

Rituel qui va changer votre vie n° 12

Éclairez le chemin de quelqu'un

*Aucun acte de gentillesse,
même petit, n'est jamais perdu.*

ÉSOPE

Jusqu'à présent, dans ce livre, l'attention a principalement été portée sur vous. Commencer votre journée de la meilleure des façons, déterminer vos intentions et y croire, vous aimer de tout votre cœur et de toute votre âme pour vous assurer que de belles choses vous arrivent. Pour ce rituel et le suivant, au contraire, la lumière est tournée sur les autres. Cette attention vous reviendra entièrement après cela, car vous devez être le changement que vous voulez voir dans le monde, mais pour l'instant, parlons un peu des autres.

Je ne nie pas que les autres – leurs opinions, leur façon de vivre, leurs suggestions – vous affecteront, vous et votre vie, même si vous croyez en vous et en vos rêves. Plus vous êtes proche de quelqu'un, plus il a de chances d'avoir un impact sur vous, mais il est surprenant de voir que même une brève interaction avec un inconnu peut parfois avoir une grande influence sur votre humeur et sur votre comportement au cours de la journée. De récentes recherches ont démontré que l'esprit humain est extrêmement réceptif aux suggestions, surtout si elles sont faites par des personnes de confiance⁵³. Nous ne nous en rendons pas forcément compte, mais nous avons tendance à altérer notre comportement dans le but de répondre à ce que les autres attendent de nous. La clef pour s'en libérer est évidemment de les ignorer et de se concentrer sur vos propres attentes.

Ne laissez personne à part vous juger de votre importance, de vos capacités ou de votre valeur. À ce titre, j'espère que les rituels précédents ainsi que ceux qui suivront auront la capacité de renforcer chez vous le

détachement émotionnel et de vous permettre de vous recentrer sur vous-même. Il y a cependant un autre moyen de vous libérer de la mauvaise influence que les autres pourraient avoir sur vous : les aider.

Lorsque vous aidez, que vous guidez ou que vous êtes gentil envers quelqu'un, les destinataires de votre générosité ne sont pas les seuls à en bénéficier. Vous en bénéficierez aussi grandement et augmenterez vos chances de bonheur et de succès dans la vie. Le rituel n° 12 et son compagnon de route le rituel n° 13 vous encouragent donc à donner quelque chose aux autres. Laissez-moi vous expliquer pourquoi, les bénéfices que vous en retirerez et à quel point cela peut améliorer votre vie.

Les bienfaits

*Selon moi, la vraie valeur d'une personne
se mesure à la façon qu'elle a de traiter
les gens qui n'ont rien à lui apporter.*

JOSEPH B. WIRTHLIN

Voici quelques raisons pour lesquelles aider les autres vous apporteront de la joie ; j'espère qu'elles vous donneront envie de donner un peu de vous.

L'IVRESSE DU DONATEUR : des études démontrent que, chez les personnes qui font régulièrement du bénévolat, qui donnent du temps ou de l'argent aux œuvres de charité, le cerveau libère des hormones du bien-être⁵⁴. Cette « ivresse du donateur » ne se constate pas seulement lors d'actes de générosité ou lors de donations, mais chaque fois que vous faites quelque chose de gentil sans arrière-pensée, même s'il s'agit d'une toute petite chose relativement insignifiante, comme de tenir la porte à la personne derrière vous.

L'AMPLIFICATEUR D'HUMEUR : durant quatre semaines, des chercheurs de l'Université de Colombie-Britannique ont étudié les effets des actes de générosité sur des personnes atteintes d'anxiété chronique⁵⁵. Ces actes allaient de retenir la porte à quelqu'un jusqu'à donner pour une œuvre de charité ou offrir un repas à un ami. À l'issue des quatre semaines, les

chercheurs ont découvert que le simple fait d'effectuer des choses gentilles pour quelqu'un avait mené à une amélioration de l'humeur et des relations sociales chez tous les sujets concernés.

LE BOOSTER DE CONFIANCE : des études ont également démontré que les personnes qui donnent de leur temps ont tendance à avoir une meilleure estime d'elles-mêmes – et, comme nous l'avons vu précédemment, une saine estime de soi-même est essentielle pour une vie heureuse et pavée de succès.

LE CHANGEMENT DE PERSPECTIVE : aider les autres peut modifier votre attitude et améliorer votre humeur en vous rendant plus optimiste. Faire le bien ou aider les autres a également la capacité de donner un sens à votre vie.

LA PAIX INTÉRIEURE : aider les autres est une manière surprenante de relâcher la pression et de trouver le calme et la paix intérieure. Il est possible que cela vous aide également à apprécier à sa juste valeur ce que vous avez déjà. Par-dessus tout, une étude de l'Université du Texas a démontré qu'aider les autres vous permet de vous aider vous-même⁵⁶.

L'EFFET « TIERCE PERSONNE » : le fait que vous aidiez quelqu'un d'autre n'influence pas que vous ni l'autre personne impliquée : il y a également un facteur de « tierce personne ». Des chercheurs de l'Université de Cambridge ont découvert que, si quelqu'un voyait (ou en avait simplement vent) une personne porter assistance à une autre, cela poussait cette tierce personne à faire quelque chose de bien pour quelqu'un d'autre à son tour. De cette manière, réaliser une bonne action peut vraiment changer le monde⁵⁷.

RÉCOLTER CE QUE L'ON SÈME : souvenez-vous de la loi de l'attraction – ce que vous pensez a tendance à se manifester dans votre vie. Il en va de même pour vos mots et vos actions. Vous récoltez ce que vous semez. Donc, si vous voulez être aimé, essayez de donner de l'amour aux autres. Si vous désirez recevoir de l'aide et du soutien, apportez votre aide et votre soutien aux autres. Vous n'y croyez pas ? Essayez pour trois semaines et

vous verrez si j'ai raison ou tort. Vous n'avez rien d'autre à perdre que votre propre assimilation.

LES GENS N'OUBLIENT PAS : un des bénéfices ajoutés de faire en sorte que quelqu'un d'autre se sente spécial, c'est que les gens ont tendance à se souvenir non pas de ce que vous dites ou faites, mais de leur impression à ce moment-là. Si cette personne se sent mieux, elle gardera un bon sentiment à votre égard. Les gens sont plus enclins à vous aider si vous les aidez, leur apportez soutien et gentillesse lorsqu'ils en ont besoin. À de nombreuses reprises dans ma vie, j'ai découvert que, lorsque je donnais aux autres et que cela venait du plus profond de mon cœur, j'en étais récompensée par leur loyauté et parfois même, à plusieurs occasions, leur soutien, leur aide et leurs conseils.

Donc, tout bien considéré, aider les autres à se sentir bien d'une façon ou d'une autre instaure une relation dans laquelle tout le monde est gagnant.

La preuve par l'exemple

*Il n'importe pas qu'un être soit croyant ou non,
il n'importe pas qu'un être croie en la réincarnation ou non ; il n'y a
personne qui soit insensible
à la bonté et à la compassion.*

DALAI-LAMA

Alors que j'étais en pleine écriture de ce livre, l'impact de ce rituel vint s'illustrer parfaitement. Je découvris que l'un de mes livres avait été lourdement plagié sur Internet. Ça m'était déjà arrivé plusieurs fois, mais je ne m'en étais jusque-là pas tant inquiété ; je m'étais contenté d'en référer à mon éditeur et de passer à autre chose. Mais cette fois-ci, les mots me disaient vraiment quelque chose. Bien que cet écrivain – pour plus de clarté, appelons-le Bob – s'était bel et bien emparé de mes écrits, il avait fait du bon travail pour les présenter ; il semblait vraiment comprendre et aimer le livre. Je ne sais pas pourquoi, mais je décidai donc de prendre contact directement avec lui plutôt qu'avec mon éditeur. Ce n'est pas quelque chose que je recommande, évidemment, mais c'est bien ce que j'ai fait.

J'ai envoyé un message à Bob pour lui dire que j'avais pris connaissance de son plagiat et lui demander si nous pouvions discuter. Je lui ai dit que je n'étais pas en colère, car ce qu'il faisait avec mon travail était une sorte de compliment, en un sens. Je crois que je n'attendais pas vraiment de réponse, mais il se trouve qu'en peu de temps, j'en reçus une. Il s'excusa patement et me remercia de ne pas l'avoir dénoncé. Il me raconta quelques détails de sa vie privée, que je ne peux pas raconter ici par respect pour lui, et mon cœur en fut extrêmement touché. Je savais qu'il ne mentait pas, vu qu'il lui aurait été si facile de disparaître d'Internet sans laisser de traces. Il était sincèrement désolé. Il se trouve que c'était un véritable admirateur de mon travail. Bref, pour faire court, je décidai d'essayer de l'aider. Bob avait clairement beaucoup plus de facilité sur Internet que moi, et, du coup, je lui fis quelques suggestions sur la façon dont nous pourrions travailler ensemble. Je le couvris également d'éloges pour ce qu'il avait fait avec mon livre.

Quelques jours plus tard, Bob me fit parvenir le message le plus touchant et le plus inspirant que j'aie jamais reçu. Il me disait qu'il ne pouvait pas croire mon sens du pardon, ma compréhension et le fait que je n'engage pas d'action contre lui. Cela l'avait inspiré à en faire de même envers quelqu'un dans sa vie qui l'avait blessé. Bob me confiait que le fait d'aider quelqu'un lui avait fait énormément de bien, et qu'à partir de ce moment-là, il tenterait d'être une meilleure personne.

Lire ce message eut un effet positif également sur moi. Bien sûr, j'aurais dû le signaler, car ce qu'il avait fait était parfaitement incorrect – et je ne recommande ni n'approuve le plagiat –, mais, après que je l'eus contacté, Bob retira immédiatement tout ce qu'il avait mis en ligne et reconnut sa faute. Je me demande sincèrement ce qui se serait passé si, en lieu et place, il avait reçu l'avertissement froid d'une action en justice. Il aurait peut-être simplement refait absolument la même chose sous un nom différent, sur un site différent, comme c'est déjà arrivé si souvent.

Encore une fois, je ne recommande pas cette façon de faire ; je ne m'en sers que pour illustrer ma pensée, car je peux vous dire qu'il me semble

bien plus sensé, que ce soit dans la vie personnelle et dans les choix professionnels, d'essayer d'aider les autres. Cela a donné de l'espoir à Bob, et lui a ouvert bien plus de possibilités qu'aucune autre action ne l'aurait fait. Cela m'a aussi donné le sentiment que mon interaction avec lui avait fait la différence, et, rien que pour cela, je m'en sentais bien mieux.

Les blocages

*Le meilleur d'un homme se trouve dans ses tout petits actes de
bonté et d'amour, si insignifiants
qu'on ne peut même pas les nommer.*

WILLIAM WORDSWORTH

De toute évidence, il est extrêmement difficile de donner aux autres si vous ne vous sentez pas bien ou heureux vous-même, mais ce n'est pas parce qu'une chose est difficile qu'elle est impossible. Vous pouvez et devriez le faire, pas seulement parce qu'aider les autres est la chose à faire, mais aussi parce que, comme signalé dans le paragraphe des bienfaits, aider les autres vous aide également de bien des manières. Si vous vous sentez extrêmement négatif, vous serez surpris de constater à quel point faire quelque chose de bien pour quelqu'un peut vous alléger. Vous ne me croyez pas ? Vous savez parfaitement ce que je vais dire. Faites quelque chose de bien, de généreux pour quelqu'un chaque jour durant les trois prochaines semaines et voyez si cela agit sur votre propre bonheur. Si ce n'est pas le cas, alors, vous pourrez retourner à votre vie ordinaire, égale à ce qu'elle était auparavant –, mais je continuerai à vous recommander la lecture d'*Un conte de Noël* de Charles Dickens en livre de chevet.

Si vous vous sentez si vide à l'intérieur que vous n'avez rien à donner aux autres, souvenez-vous que vous n'avez pas besoin de vous lancer dans un grand acte de générosité complètement chronophage. Un simple sourire fera l'affaire. Si vous n'avez même plus l'énergie de sourire, il semblerait que vous ayez besoin de passer du temps à chercher la cause sous-jacente et faire en sorte de la régler.

Vous pourriez penser que ce rituel va à l'encontre de ce que je vous

conseille plus tôt dans ce livre, c'est-à-dire qu'il est urgent de vous concentrer sur vous-même, mais ce n'est pas le cas. Si vous êtes concentré sur vos propres besoins, vous découvrirez qu'aider les autres vient naturellement, car vous saurez que cela vous apportera entière satisfaction également. Les seuls moments où donner peut devenir toxique, c'est lorsque vous donnez aux autres aux dépens de votre propre bonheur, votre temps et votre énergie. Si c'est le cas, il faut simplement vous souvenir que vous ne pouvez pas partager votre verre s'il est vide. Remplissez-le d'abord et définissez des limites, car les relations où une personne est la seule à donner ne sont pas très saines : elles sont même plutôt toxiques. Vous devez comprendre pourquoi vous êtes dans une relation avec quelqu'un qui ne vous donne rien en retour et, s'il n'y a pas moyen de rétablir l'équilibre, c'est qu'il est temps de reprendre le rituel précédent et d'en faire votre deuil.

Bien sûr, il y a des moments dans la vie où il vous est demandé de donner sans retour : lorsque vous vous occupez d'un enfant, par exemple, ou lorsque vous prenez soin d'une personne affaiblie physiquement ou mentalement. Si c'est le cas, il est alors extrêmement important pour votre bien-être de trouver l'équilibre entre ce que vous donnez aux autres et l'attention que vous vous portez.

Entraînement : comment aider quelqu'un

Durant les 21 prochains jours, vous devez, au moins une fois par jour, essayer d'aider consciemment, de conseiller ou de réconforter quelqu'un. Cette personne peut être un membre de votre famille ou l'un de vos proches, mais elle peut être aussi quelqu'un que vous connaissez à peine ou même un total étranger. Peu importe la manière dont vous les aidez. Il peut s'agir d'un grand acte de générosité, comme d'aider un ami à déménager, ou d'un petit geste de gentillesse, comme de regarder dans les yeux le caissier au supermarché et de lui dire merci. Cela peut simplement être un sourire chaleureux sans aucune raison. Cela n'a aucune importance, du moment que cela aide une personne à se sentir mieux, que cela illumine son chemin ou qu'il ne s'agisse que de lui offrir un peu de légèreté.

Si vous ne savez pas par où commencer, voici quelques suggestions :

- Tenez la porte à une personne et souriez lorsqu'elle passe.
- Offrez un café à un collègue ou faites-lui une tasse de thé sur votre propre initiative.
- Lorsque vous êtes en voiture, cédez le passage à une voiture ou un piéton qui voudrait traverser.
- Souriez et regardez dans les yeux la personne qui vous sert à la caisse.
- Faites du baby-sitting pour un(e) ami(e) pour qu'il ou elle ait un peu de temps pour lui ou elle.
- Allez rendre visite à des membres de votre famille que vous n'avez pas vus depuis des années.
- Envoyez un message amical à quelqu'un que vous avez perdu de vue pour lui demander comment il va.
- Conduisez un ami à l'aéroport.
- Laissez un pourboire au serveur.
- Complimentez sincèrement quelqu'un.
- Écoutez vraiment quelqu'un sans l'interrompre.
- Lors d'une conversation de groupe, assurez-vous que tout le monde ait droit à son temps de parole.
- Donnez quelques habits ou un peu d'argent à une œuvre de charité.
- Si vous entendez un ragot malveillant sur quelqu'un, soyez celui qui dit quelque chose de positif.
- Pardonnez à quelqu'un.
- Facilitez la vie de quelqu'un.
- Au supermarché, laissez une personne avec peu d'articles passer devant vous.
- Faites un câlin à quelqu'un.
- Faites un commentaire gentil sur le statut Facebook de quelqu'un.
- Retenez l'ascenseur pour quelqu'un.
- Compatissez.
- Au bureau ou à l'école, parlez à quelqu'un à qui vous n'aviez jamais parlé.
- Cédez votre place dans le bus ou le train.
- Souriez même lorsque vous êtes plutôt d'humeur à froncer les sourcils.
- Aidez quelqu'un qui se débat avec des sacs trop lourds ou une poussette.
- Accordez le bénéfice du doute à un proche.

Donnez vie au rituel

Lorsque vous faites quelque chose de bien pour quelqu'un d'autre, vous allez ressentir cette « ivresse du donateur » dont je vous parlais. Lorsque vous expérimentez ce sentiment, rappelez-vous que vous ne faites pas ça que pour vous ou pour les bénéfices de l'autre personne, mais pour le monde entier. La bonté est contagieuse, souvenez-vous. Votre acte de bonté inspirera la personne que vous avez aidée à aider quelqu'un d'autre, qui à son tour aidera quelqu'un, et ainsi de suite.

De plus, votre acte de générosité offrira un sentiment de bien-être à ceux qui en sont témoins. Vous l'avez peut-être déjà remarqué si vous avez été témoin de quelqu'un cédant sa place dans un bus ou un train bondé. Cela vous redonne foi en l'humanité.

Donc, si vous vous dites que vous êtes vraiment en train de changer le monde et d'en faire un endroit plus aimant et plus interconnecté, chaque fois que vous faites quelque chose de bien pour quelqu'un, vous donnez un véritable sens à votre acte et, ainsi, vous le ritualisez.

Pour mémoire

- Rituel qui va changer votre vie : éclairez le chemin de quelqu'un.
- En théorie : aider les autres à se sentir mieux vous fait vous sentir bien, et cela attire l'amour, le soutien et la bonté des autres dans votre vie.
- En pratique : constatez à quel point une bonne action allège le quotidien de quelqu'un et ce que cela vous fait à vous. Vous pouvez aussi penser aux causes qui vous sont chères : peut-être une association caritative ou une personne âgée qui aurait besoin d'aide domestique. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez intégrer l'aide que vous leur apportez à votre rituel. N'oubliez pas de noter si vous constatez une corrélation entre l'enthousiasme que vous mettez à aider les autres et votre propre quête du bonheur et de la réussite.

Faites-le : aidez quelqu'un !

Ce n'est peut-être pas la raison pour laquelle vous aidez les autres, mais les gens qui s'engagent dans des actes de bonté deviennent plus heureux avec le temps, car, lorsque vous êtes bon envers les autres, vous vous sentez

bien en tant qu'être humain – plus optimiste, plus moral, plus positif – et, lorsque vous vous sentez bien à propos de vous-même, il vous est plus facile d'attirer des choses positives et les gens bénéfiques dans votre vie. C'est le principe du bien qui attire le bien.

Tout compte fait, le rituel n° 12 ne demande qu'à trouver toutes les façons de faire quelque chose de gentil pour autrui et ainsi de vous faire du bien au passage. Il vous encourage à laisser une empreinte de votre gentillesse partout où vous allez. Il vous rappelle que votre journée, votre vie tout entière n'en seront que plus heureuses si vous donnez aux autres avec votre cœur plutôt qu'avec votre tête.

*Personne n'est jamais
devenu pauvre en donnant.*

ANNE FRANK

53. www.psychologicalscience.org/index.php/news/releases/the-power-of-suggestion-what-we-expect-influences-our-behavior-for-better-or-worse.html Sous la direction de R. Michael, « Suggestion, cognition, and behavior », *Current Directions in Psychological Science*, 2012.

54. www.helpguide.org/articles/work-career/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm et
<https://www.psychologytoday.com/blog/high-octane-women/201409/helpers-high-the-benefits-and-risks-altruism>

55. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22642341

56. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_activism_cure/

57. <https://helix.northwestern.edu/article/kindness-contagious-new-study-finds>

Rituel qui va changer votre vie n° 13

Écoutez, écoutez vraiment

*Nous avons deux oreilles et une bouche ;
nous devrions donc écouter plus que parler.*

ZÉNON DE KITION

Écouter est très lié au rituel n° 12 – parce que, si vous écoutez quelqu'un, vous illuminez sa journée. Par conséquent, tous les bénéfices, blocages et informations indiqués dans le rituel précédent s'appliquent également ici. En effet, écouter quelqu'un figurait dans la liste des actes de gentillesse suggérés dans le cadre du rituel précédent (voir page 169) ; donc, si vous manquez de temps, vous pouvez combiner les rituels 12 et 13 en sachant que le rituel n° 14 vous aidera également dans votre pratique de l'écoute. Toutefois, l'acte d'écouter est tellement, tellement puissant qu'il mérite d'être développé ici comme un rituel à part entière.

Le pouvoir de l'écoute

*Le mot « écouter » [listen] contient les mêmes lettres que le mot
« silence » [silence].*

ALFRED BRENDALL

Parce que faire preuve d'empathie est l'un des meilleurs moyens de soulager la douleur et la souffrance d'autrui. L'empathie désigne la capacité de comprendre la situation d'autrui de son point de vue.

Cela consiste à se mettre à la place de quelqu'un sans jugement. L'empathie et l'écoute de la vision du monde d'autrui sont ce qui sauve et guérit le genre humain. L'empathie est ce qui fait de nous des êtres humains. Elle est l'une des marques de l'évolution et la clé de résolution

des conflits relationnels et de l'ensemble des problèmes du monde. Elle nous permet d'accéder au courage et à la compassion.

Si vous voulez changer votre vie et, dans la foulée, faire du monde un endroit meilleur, le meilleur point de départ est l'empathie et, afin de faire preuve d'empathie, vous devez écouter ce que les autres vous disent.

Dans le monde contemporain, nous sommes pour la plupart tellement obnubilés par nos vies surchargées et nos propres pensées que nous écoutons rarement ce que les autres ont à nous dire.

Nous ne nous investissons pas complètement, nous interrompons l'autre ou perdons notre concentration beaucoup plus souvent que nous ne l'imaginons.

Le problème est que non seulement cette attitude montre un irrespect vis-à-vis de la personne à laquelle nous parlons et minimise son importance, mais elle lui donne également à penser qu'elle ne compte pas pour nous ou ne compte pas assez. Nous risquons alors de rater quelque chose de vraiment important.

La preuve par l'exemple

*La sagesse est la récompense que vous recevez
pour avoir passé votre vie à écouter alors
que vous auriez préféré parler.*

DOUG LARSON

Ma propre expérience m'a révélé qu'être la personne silencieuse dans un groupe plutôt que celle qui brille peut être parfois véritablement valorisant. Il est impressionnant de constater tout ce que vous pouvez apprendre et l'ampleur de ce que les gens vont partager avec vous si vous leur accordez votre attention au lieu de leur imposer votre point de vue.

Entraînement : comment écouter

Pour les 21 prochains jours, chaque fois que vous avez une conversation avec quelqu'un, engagez-vous pleinement dans cette discussion avec votre esprit, votre cœur

et vos yeux. Ne jouez pas avec votre téléphone et ne vous focalisez pas sur la réponse que vous allez apporter. Donnez-lui votre entière attention. N'écoutez pas pour savoir qui a tort ou raison, ou déterminer le moment où vous pourrez l'interrompre pour faire valoir votre point de vue. Écoutez pour comprendre l'autre, pour trouver un terrain d'entente commun, pour entendre sa vérité ainsi que l'inspiration et l'âme qui se révèlent derrière ses mots.

Vous pouvez également réfléchir aux citations suivantes sur le pouvoir de l'écoute en les recopiant sur un post-it que vous placerez à des endroits stratégiques comme un rappel, un mantra ou une affirmation.

*Il faut deux personnes pour dire
la vérité – une pour la dire et l'autre pour l'écouter.*

HENRY DAVID THOREAU

*Plus vous serez silencieux
et plus vous pourrez entendre.*

RAM DASS

*Quand vous parlez, vous répétez seulement
ce que vous savez déjà. Mais si vous écoutez, vous pouvez
apprendre quelque chose de nouveau.*

ANONYME

Donnez vie au rituel

*La plupart des gens n'écoutent pas
dans l'intention de comprendre ; ils écoutent
dans l'intention de répondre.*

STEPHEN COVEY

Un pouvoir sacré réside dans l'écoute. Il exerce une impression profonde sur les autres en leur donnant le sentiment que ce qu'ils ont à dire ou ce qu'ils font a de l'importance et peut aussi avoir un impact réformateur sur vous. Lors des différentes conversations que vous menez dans la journée, évaluez-vous en tant qu'écoutant. Êtes-vous engagé dans l'échange ou laissez-vous vos pensées vagabonder ? Êtes-vous empathique ou distant ?

Prenez conscience que la façon dont vous prêtez attention à la personne qui parle exerce un réel impact sur elle. Vous serez surpris de constater à

quel point cela peut l'inspirer et la valoriser et, si vous lui permettez de se sentir bien, elle se sentira bien en votre présence. Vous serez également surpris de découvrir tout ce que vous pouvez apprendre. De nombreuses études ont montré que l'écoute est une composante fondamentale de la capacité à mener les autres et à réussir sa vie⁵⁸. Voyez ce qui se passe et écoutez pour la beauté de ce que les gens ont à dire. Ce sera peut-être la beauté que vous espérez trouver au bout de votre arc-en-ciel.

⁵⁸. <http://hbr.org/2014/01/three-ways-leaders-can-listen-with-more-empathy>

Rituel qui va changer votre vie n° 14

Ici et maintenant

*La vie ne peut être vécue que
dans le moment présent. Si vous perdez
de vue le présent, vous ne pouvez pas
vivre votre vie pleinement.*

THICH NHAT HANH

Beaucoup d'entre nous traversent la vie à 100 à l'heure sans en profiter véritablement. Nous nous concentrons sur notre avenir et ce que nous espérons accomplir – c'est d'une certaine manière ce que ce livre vous encourage à faire en vous apprenant à vous concentrer sur vos objectifs et les moyens de les atteindre –, mais cela ne devrait jamais nous faire perdre de vue que le réel est ici et maintenant – l'instant présent. La seule vie que vous vivrez jamais se déroule en ce moment même. Si vous n'y prêtez pas attention et ne trouvez pas de joie ou de sens dans le moment présent, vous ne vivez pas votre vie pleinement, et une vie qui n'est pas vécue pleinement n'est pas une vie heureuse ou réussie.

Le moyen de vivre chaque jour pleinement est d'être pleinement présent. La pleine présence consiste à centrer votre attention sur le moment présent – et à l'accepter sans jugement. Ce n'est pas aussi facile qu'il y paraît, mais si vous accomplissez les rituels de ce livre pour les trois prochaines semaines, vous serez en bonne voie pour faire de la pleine présence votre nouveau mode de vie. Chaque fois de manière différente, tous les rituels de ce livre vous encouragent à apprécier le moment présent (parce qu'un rituel est par définition quelque chose que vous devez accomplir avec conscience), mais celui-ci – le dernier à réaliser durant vos activités quotidiennes – renforcera tous les autres en se focalisant très clairement sur la pleine présence. Plus vous saurez apprécier le moment présent, plus votre

journée sera belle, et, plus vous vivrez de jours heureux, plus vous serez en mesure d'attirer à vous la réussite et le bonheur.

Les bienfaits

Vivre dans l'instant signifie laisser derrière soi le passé et ne pas attendre le futur. Cela signifie vivre votre vie en toute conscience, en réalisant que chaque respiration est un cadeau.

OPRAH WINFREY

La pleine présence a fait l'objet d'amples recherches scientifiques qui ont démontré qu'elle est l'un des éléments-clés du bonheur⁵⁹.

Cette pratique est tout particulièrement associée au bouddhisme, mais elle transcende les religions : elle consiste à centrer votre attention sur le présent et le schéma d'ensemble de votre vie plutôt qu'à vous laisser distraire par les détails.

Le professeur émérite Jon Kabat-Zinn, fondateur de la clinique de réduction du stress au centre médical de l'Université du Massachusetts, a très largement contribué à introduire la pleine présence dans la pratique médicale et à montrer qu'elle améliore le bien-être. Zinn a démontré que la pleine présence peut améliorer la santé physique en réduisant le stress, en faisant baisser la pression sanguine, en soulageant les douleurs et en améliorant la qualité du sommeil.

Elle joue également un rôle dans la guérison de la dépression, de l'addiction, des troubles du comportement alimentaire et de l'anxiété chronique⁶⁰.

Certains pensent que ces bienfaits sont dus au fait que la pleine présence encourage les gens à accepter leurs émotions, même les plus douloureuses, plutôt qu'à essayer de les éviter. C'est pourquoi la méditation en pleine présence est de plus en plus souvent prescrite par les psychothérapeutes afin d'aider les gens à gérer leurs pensées négatives et destructrices.

Mais, par-dessus tout, la recherche a démontré que la pleine présence

améliore le bien-être. Elle vous aide à savourer pleinement votre vie⁶¹. Les gens qui se concentrent sur l'ici et le maintenant sont moins enclins à s'angoisser à propos de leur avenir ou à nourrir des regrets quant à leur passé, et développent une plus grande estime de soi et des relations sociales épanouissantes.

La preuve par l'exemple

*J'ai compris que le passé et le futur sont
des illusions réelles, qu'elles existent dans
le présent qui est ce qui est, et tout ce qui est.*

ALAN WATTS

Pendant des décennies, j'ai vécu ma vie en avance rapide. J'étais l'une de ces personnes qui ont toujours les yeux rivés sur le prochain événement majeur ou la prochaine étape de vie. Tout se passait comme si j'attendais constamment que quelque chose de meilleur survienne. J'étais dans un état d'anticipation perpétuelle.

Je pensais qu'une fois que je serai plus mince, plus riche, mariée, mère de famille, auteur à succès, que mes enfants seraient plus grands ou que j'aurais plus de temps pour moi, etc., ma vie pourrait alors réellement commencer. Ce que je ne réalisais pas, c'est que ma vie avait commencé le jour de ma naissance et que j'étais en train de la gâcher en vivant le présent uniquement comme une étape préparatoire pour l'après. Il m'a fallu près de 50 ans pour parvenir à réellement profiter du moment présent, et le déclic qui a permis cette évolution de mon développement personnel a été le fait de réaliser brutalement que mes enfants n'étaient plus des enfants.

Beaucoup de gens sages m'avaient dit de profiter de mes enfants pendant que je le pouvais, mais, comme souvent lorsqu'on nous donne un conseil avisé, il tombe dans l'oreille d'un sourd jusqu'au jour où vous êtes réellement prêt à l'entendre. Quand mes enfants étaient petits, j'avais l'impression que cette période d'enfance ne prendrait jamais fin et je regardais constamment vers l'avenir, je planifiais les prochaines étapes de notre vie. Puis, soudain, leur enfance s'est terminée. Pour eux, je

représentais tout et, en un instant, ils sont devenus adolescents et ne s'intéressaient plus à maman, mais au monde extérieur en même temps qu'ils créaient leur propre univers.

Leur transition entre l'enfance et l'âge adulte était bien évidemment parfaitement naturelle, mais je n'y étais tout simplement pas préparée. Mes bébés me manquaient terriblement. Je fouillai ma mémoire, à la recherche de souvenirs réconfortants, et réalisai que les seuls qui surgissaient étaient ceux de nos vacances, pour la simple raison qu'à ces moments-là j'étais pleinement présente et m'étais extraite des distractions du quotidien. Quand ils sont nés, je vivais dans l'attente de leur premier anniversaire, puis dans celle de leur entrée à l'école, etc. Pendant tout ce temps, j'étais en train de passer à côté de la magie de l'amour et de l'opportunité de vivre avec eux dans l'instant parce que mon état d'esprit était empreint de la croyance selon laquelle « ce sera encore mieux quand ceci ou cela sera arrivé ».

Je souhaiterais parfois pouvoir revenir en arrière et absorber comme une éponge chaque moment du temps précieux passé avec mes enfants et ne pas le voir passer trop vite, mais je réalise alors que les regrets constituent la même perte de temps que le fait d'être distrait par le futur. Je ne veux pas refaire les mêmes erreurs et gâcher davantage ma vie en n'appréciant pas le temps présent à sa juste valeur. Vivre dans le présent est toujours pour moi un travail en cours, mais heureusement j'ai beaucoup progressé dans la pratique de la pleine présence.

C'est un ami qui m'a exposé ce concept il y a quelques années et je peux affirmer en toute honnêteté que cela a changé ma vie pour le mieux. Ces techniques m'ont aidée à comprendre l'idée qu'aujourd'hui n'est pas le prélude de demain ou le regret d'hier. Aujourd'hui est la seule réalité qui soit, la seule chose que je possède. Aujourd'hui est l'événement qui compte. J'espère sincèrement qu'aucun d'entre vous n'aura besoin d'autant de temps que moi pour cesser de vivre votre vie comme si elle n'était qu'une préparation pour ce qui est à venir et pour apprécier l'ici et le maintenant.

Je crois véritablement que, si vous y parvenez, vous avez découvert le

secret du vrai bonheur et du succès.

Les blocages

*Le passé et le présent n'existent
que dans l'esprit – Je suis maintenant.*

SRI NISARGADATTA MAHARAJ

Lorsque votre pleine présence et votre capacité à éprouver le moment présent augmentent, vous vous rendez compte que la joie et la paix en vous augmentent également. Vous familiariser avec le fonctionnement de votre propre esprit vous permet de mieux ressentir, de mieux vivre, et de façon plus heureuse, mais des obstacles demeurent. À de nombreuses reprises, j'ai été tentée de renoncer, parce que véritablement vivre dans le présent n'est pas facile, mais, comme pour tout défi relevé, la récompense est époustouflante. Le meilleur moyen d'aller de l'avant dans la pratique de l'ici et maintenant est de connaître les blocages potentiels existants et comment les gérer au mieux.

En premier lieu, sachez que vous ferez face à des distractions – qui peuvent être des pensées négatives, des gens ou des tâches requérant votre attention, du bruit, etc. Quand cela arrive – je dis bien « quand » et non pas « si » parce que cela arrive bel et bien –, voyez-le comme une opportunité de pratiquer le fait d'être pleinement présent – et, ce qui est très important, sans faire preuve de jugement – pour vous aider à devenir plus fort. Les défis auxquels vous êtes confronté sont des enseignements déguisés et vous aident à grandir.

En second lieu, vous devez comprendre que, lorsque vous commencerez à pratiquer la pleine présence, vos pensées seront chaotiques. Vous aurez souvent le sentiment que tout cela est sans espoir, mais il est crucial de résister face au chaos parce que, croyez-moi, plus vous pratiquez, plus cela devient facile, surtout si vous vous y appliquez au cours de chaque tâche quotidienne.

Troisièmement, vous serez parfois tenté de tout abandonner parce que vous aurez l'impression de ne pas progresser. Quand cela arrivera,

souvenez-vous que vous faites face aux ténèbres qui précèdent l'aube et que c'est souvent lorsque nous nous sentons totalement perdus que nous nous approchons en fait de la solution. N'abandonnez pas – en tout cas, pas pendant ces 21 jours.

Quatrièmement, les émotions négatives ou les sentiments d'anxiété, de colère, de stress et de frustration constitueront votre plus grand obstacle. Quand ils vous submergeront, et cela arrivera, reconnaissez-les, mais sans les juger en bien ou en mal. Prenez-en note et laissez-les s'envoler. Vous devez également comprendre que, lorsque vous ressentez ces émotions, cela signifie que vous ne vivez pas dans l'instant présent, mais que vous êtes attiré vers le futur ou traîné en arrière vers le passé. De plus, lorsque des émotions ou des pensées négatives s'abattront sur vous, vous serez tenté de rendre responsable de votre bien-être d'autres gens ou vos propres projections dans l'avenir alors que la seule personne apte à vous rendre réellement heureux, c'est vous-même. La pleine présence vous permettra de vous recentrer sur vous-même.

Cinquièmement, si vous avez le sentiment de ne pas progresser, rappelez-vous que vous n'avez pas à atteindre de destination prédéfinie. Le chemin est le but. Chaque fois que vous pratiquez la pleine présence, vous vous concentrez sur l'ici et le maintenant et, au cours de ce processus, vous apprenez et grandissez. Vous atteignez votre destination.

Enfin, une part de vous ne voudra peut-être pas être ancrée dans l'ici et le maintenant, tout particulièrement si vous devez gérer des émotions ou des situations difficiles. Si c'est le cas, souvenez-vous que vous êtes en train d'apprendre à accepter ce qui est – parce que ce qui est est la seule réalité qui compte. La seule façon de se sentir bien est de trouver la paix et la joie dans l'ici et le maintenant, comme le disent beaucoup mieux que je ne saurai le faire les mots d'Eckhart Tolle :

Le malaise, l'anxiété, le stress, l'inquiétude – toutes les formes de peur – ont pour origine trop de futur et pas assez de présent. La culpabilité, le regret, la rancune, le sentiment d'injustice, la tristesse, l'amertume et toutes

les formes de non-pardon ont pour origine trop de passé et pas assez de présent.

Entraînement : comment être plus conscient

Tout ce que vous faites peut être transformé en rituel de pleine présence, qu'il s'agisse de boire une tasse de thé (voir page 133), d'écouter quelqu'un d'autre parler (voir page 183), si vous y accordez toute votre attention. Souvenez-vous : la pleine présence consiste à se concentrer entièrement sur ce que vous faites avec soin et joie sans vous laisser distraire.

Les suggestions suivantes peuvent également vous aider à appliquer ce rituel à l'ensemble de votre vie :

Marchez en toute conscience : quand vous marchez quelque part, prêtez attention à chaque pas. Écoutez votre respiration, les battements de votre cœur, et observez tout ce qui vous entoure.

Faire une chose à la fois : à un moment de votre journée, choisissez une tâche et consacrez-y votre complète attention le temps qui vous convient. Ne vous concentrez sur rien d'autre. En vous brossant les dents, en mangeant une banane, en conduisant votre voiture, en marchant, en vous douchant ou lors de n'importe quelle autre activité quotidienne, soyez pleinement présent et engagez tous vos sens. Prêtez attention aux sensations de votre corps à l'instant présent. Prenez note de chaque chose vue, touchée et entendue afin de savourer chaque sensation.

Recherchez la beauté : chaque jour, concentrez-vous sur quelqu'un ou quelque chose et voyez la beauté, uniquement le bien, en cette personne ou cet objet. Ce sera peut-être un saule pleureur sur le chemin du travail, une photo dans votre bureau ou une rue familière dans laquelle vous marchez, mais que vous n'aviez jamais pris la peine de vraiment regarder. Prêtez attention et appréciez chaque détail.

Nettoyez : à un moment donné de la journée, vous vous laverez les mains et nettoierez quelque chose. Faites-le en prêtant toute votre attention à l'eau et au savon.

Écoutez le silence : trouvez quelques moments de silence complet chaque jour, sans télévision, téléphone portable ou ordinateur.

Immergez-vous dans un bon livre : on pourrait penser que la lecture déloge votre esprit du présent pour l'emmener ailleurs, mais si vous accordez toute votre attention à ce que vous lisez vous y découvrirez un moyen merveilleux de trouver votre concentration.

Laissez vos émotions vous envahir : si, au cours de la journée, vous vous sentez anxieux, coupable ou triste, n'essayez pas d'éviter ces sentiments. Prenez-en simplement conscience et autorisez-vous à les ressentir sans jugement positif ou négatif. Puis laissez-les partir. Vous pouvez également utiliser cette technique sur vos

désirs addictifs (qu'ils s'appliquent à des substances ou à des comportements). Prenez conscience de ce désir, ne le jugez pas et sachez qu'avec le temps il va disparaître.

Contemplez vos pensées : consacrez quelques moments aux pensées qui vous viennent à l'esprit. Notez quelles pensées vous procurent des sensations positives et lesquelles provoquent les sensations inverses. Ne vous laissez pas piéger par le passé ou le futur, contemplez simplement vos pensées au présent.

Donnez vie au rituel

Un moine dit à Joshu :

« Je viens d'arriver au monastère.

Enseigne-moi, je t'en prie. »

Joshu lui demande :

« As-tu mangé ta bouillie de riz ? »

Le moine répond : « Je l'ai mangée. »

Joshu dit : « Alors, tu ferais bien de laver ton bol. »

À ce moment, le moine fut illuminé.

HISTOIRE ZEN

Être pleinement présent est un rituel dans la mesure où vous l'accomplissez en lui donnant un sens profond et si chaque fois que vous vous concentrez sur le moment présent vous lui conférez ce sens profond. Un rituel n'est pas une simple routine ou une activité inconsciente. C'est un moyen de construire quelque chose de bon, doté d'une signification profonde, et qui apportera un plus à votre vie. Si vous n'appliquez pas votre pleine présence à chacun des rituels de ce livre, ils seront dépourvus de sens. J'espère donc que les suggestions formulées dans le cadre du rituel « Ici et maintenant » en page 189 vous encourageront non seulement à aborder votre vie de façon plus consciente, mais renforceront également l'effectivité de chaque rituel. Ces 21 rituels quotidiens doivent être pratiqués avec une profonde déférence et en pleine conscience du moment présent.

Pour mémoire

- Rituel qui va changer votre vie : chaque jour, assurez-vous de trouver le temps

d'être pleinement ici et maintenant.

- En théorie : apprécier pleinement le moment présent est un mode de vie qui accroît de façon significative vos chances de bonheur.
- En pratique : quand vous pratiquez la pleine présence, vous constatez que votre respiration ralentit, que vous devenez plus méditatif, que votre corps et votre esprit deviennent plus calmes, et vos pensées, moins intrusives. En passant plus de temps dans le moment présent, observez à quel point cela affecte votre aptitude à rester calme au cours d'une crise et des situations stressantes que vous traversez. Prenez note des corrélations entre votre capacité à vous concentrer sur l'ici et maintenant et votre niveau de bonheur et de succès.

Faites-le : ici et maintenant !

Plus que tout autre chose, être pleinement présent implique d'accepter tout ce qui atteint votre conscience, à n'importe quel moment, que ce soit positif ou négatif. Cela implique que vous fassiez preuve de bienveillance et de douceur envers vous-même. Si votre esprit se laisse envahir par la critique, le jugement ou la distraction, ralentissez et redirigez-le doucement vers le moment présent.

Plus vous serez capable de savourer vos expériences et de prendre conscience du moment présent sans jugement, plus il sera simple d'accepter ce qui vous adviendra durant le reste de la journée. Il sera plus simple de retirer le meilleur de chaque journée, jour après jour, ce qui améliorera de façon flagrante l'ensemble de votre vie.

Arrêtez d'agir comme si votre vie n'était que la répétition d'un spectacle à venir.

Vivez ce jour comme le dernier. Le passé est révolu. Le futur n'est pas garanti...

Mais maintenant vous appartient.

WAYNE DYER

Bilan de la journée

À un moment de la journée, passez en revue les sept rituels ci-dessous pour vous assurer de tous les avoir accomplis. Pour vous faciliter la tâche,

vous pouvez prendre cette liste en photo avec votre téléphone ou la recopier sur une feuille de papier et l'accrocher sur votre bureau ou votre mur.

- Rituel n° 8 : Faites du tri.
- Rituel n° 9 : Dites une petite prière.
- Rituel n° 10 : Laissez aller.
- Rituel n° 11 : Remplissez votre tasse.
- Rituel n° 12 : Illuminez quelqu'un.
- Rituel n° 13 : Écoutez, écoutez vraiment.
- Rituel n° 14 : Ici et maintenant.

PARTIE III

Aller se coucher avec satisfaction

7 rituels qui vont adoucir vos soirées

*Une journée bien remplie
nous donne un bon sommeil.*

LÉONARD DE VINCI

Les sept derniers rituels de la journée doivent être pratiqués chaque soir après que vous en avez terminé avec votre routine de la journée ou pendant que vous ralentissez le rythme des activités qui vous occupent. J'appelle ce moment qui précède le coucher et salue la fin du jour, le moment magique ou doré parce que ce que vous y accomplissez est crucial, non seulement pour favoriser la survenue d'un sommeil réparateur, mais également pour vous aider à vous réveiller le matin suivant dans un état d'esprit positif. C'est aussi le moment où tout s'apaise et ralentit, et cela se reflétera dans la réduction des informations qui vous seront présentées sur les rituels suivants, d'une ou deux pages seulement.

Les sept rituels qui suivent sont légers et si simples, si faciles et naturels à accomplir qu'ils ne requièrent que peu d'explications. Vous noterez qu'ils contiennent beaucoup moins d'informations que les précédents. Je crois sincèrement qu'à ce stade du livre, après avoir lu les rituels précédents, vous aurez atteint un niveau plus avancé de conscience et serez capable de sentir et comprendre intuitivement les bienfaits et potentiels de chaque rituel destiné à changer votre vie pour le mieux. En d'autres mots, aucune explication n'est requise parce que, tout simplement, vous saurez qu'ils vous profiteront énormément.

Quand avez-vous été, pour la dernière fois, sincèrement heureux à la fin

de votre journée et êtes allés vous coucher satisfait de vous-même ? C'était peut-être la fois où vous avez atteint un but que vous vous étiez fixé ou réalisé quelque chose qui vous a rendu fier ? C'était peut-être un jour passé à simplement faire des choses et voir des gens que vous aimez ? Ou c'était peut-être un jour qui, pour vous, a changé les choses.

Quelles que soient les raisons qui vous ont rendu satisfait, je veux que vous vous souveniez de ce que l'on éprouve lorsque la journée s'achève sur une note heureuse. L'objectif de ce livre est de vous encourager à vivre chaque jour le plus intensément possible pour que, lorsque la journée s'achève, vous puissiez aller vous coucher avec une sincère satisfaction, en sachant que vous avez eu la meilleure journée possible et que, lorsque vous vous réveillerez le matin suivant, ce sera à nouveau avec une détermination sans faille.

⁵⁹. <http://mrsmindfulness.com/ted-talk-happiness-is-mindfulness/>

⁶⁰. www.helpguide.org/harvard/benefitsofmindfulness.htm

⁶¹. <http://berkeleysciencereview.com/can-mindfulnessmake-you-happier/>

Rituel qui va changer votre vie n° 15

À vous

*Les meilleures réflexions
sont nées dans la solitude.*

THOMAS EDISON

On nous dit sans arrêt, et à raison, que notre santé et notre joie de vivre s'améliorent considérablement grâce aux relations positives et aux interactions sociales plutôt que si on reste seul, mais le rituel n° 15 va rééquilibrer cette affirmation et vous demander de passer un peu de temps seul une fois que vos tâches quotidiennes sont achevées. La durée de cette période de solitude importe peu, mais je suggère un minimum de 10 minutes, chaque soir, afin de vous donner la possibilité de repenser à votre journée.

Les bienfaits

Rien ne peut être fait sans la solitude.

PABLO PICASSO

Des recherches récentes suggèrent que, si cela se déroule dans de bonnes conditions, passer un peu de temps seul chaque jour peut être extrêmement bénéfique et considérablement améliorer la qualité de vie. Ces recherches démontrent que même les personnes les plus extraverties et socialement ouvertes devraient consacrer quelque temps à la solitude si elles veulent améliorer leur concentration, leur créativité et développer une personnalité équilibrée⁶². En bref, passer du temps seul nous aide à nous sentir mieux, au même titre qu'une pratique sportive régulière et une alimentation saine.

Depuis des siècles, la solitude est liée à la créativité, à l'émancipation et aux grandes découvertes intellectuelles, que ce soit chez les chefs religieux,

les artistes, les scientifiques, les inventeurs et les musiciens. Nombre des meilleures et des plus brillantes idées naissent dans la solitude. Malgré cela, nous sommes nombreux à associer la solitude à la privation de sentiment, à la dépression ou à la mélancolie ; pourtant, à doses raisonnables, la solitude est essentielle à la reconnaissance de nos pensées profondes.

Notre jugement et nos pensées sont beaucoup trop souvent influencés par les opinions et attentes d'autrui. Bien que vous deviez toujours prendre en compte ce que d'autres vous disent et en tirer le meilleur, vous devez également apprendre à faire confiance à votre instinct et votre intuition propres, ce qui n'est pas possible tant que vous restez constamment au sein d'un collectif. Vous devez le faire seul.

La paix et la solitude sont dotées d'un grand pouvoir. La solitude vous permet de vous recentrer et de recalibrer votre conscience de vous-même. Pour moi, la solitude est l'une des composantes essentielles d'une journée et d'une vie heureuses. C'est le moment qui me permet de me consacrer à mes pensées propres, de réfléchir aux derniers événements et de tout simplement être moi. Je fais ainsi le bilan de ce qui est essentiel à mon bien-être et m'harmonise avec ces conclusions.

Le bienfait le plus concret que l'on puisse retirer du fait de s'extraire momentanément de l'agitation quotidienne – qu'elle soit causée par la famille, des colocataires ou tout simplement le son de la télévision ou des appareils domestiques – est de nous aider à ralentir et à nous relaxer, ce qui est très important si nous voulons bien dormir.

La preuve par l'expérience

*La société peut nous instruire,
seule la solitude nous inspire.*

GARY MARK GILMORE

La solitude a toujours été très importante pour moi. Lorsque mon mari était toute la journée au travail, et mes enfants, à l'école, je chérissais ce temps qui m'était offert pour écrire, penser et rêver.

Il y a cinq ans, mon mari est parti en préretraite et subitement je n'étais

plus seule pendant la journée. Au début, j'ai trouvé formidable d'être en sa compagnie, mais après un certain temps j'ai commencé à devenir irritable sans raison, particulièrement envers les deux chiens que mon mari avait ramenés à la maison et qui se battaient constamment avec mes deux chats. Ajoutez à cela deux enfants adolescents surchargés de travail scolaire à faire à la maison, et vous aurez une idée du bouleversement.

J'ai toutefois réussi à traverser cette épreuve en m'autorisant à me retirer pour un moment chaque soir dans mon bureau. Je fermais ma porte à clé et jouissais de la plénitude d'être entièrement seule. Pendant ces moments, j'écoutais de la musique, je fermais les yeux non pour dormir, mais me reposer, ou je restais tout simplement assise à rêver. Je suis convaincue que si je n'avais pas insisté sur le fait de dégager du temps uniquement pour moi j'aurais « perdu les pédales ».

Entraînement : comment être seul

L'idée de la solitude suscite beaucoup d'angoisse chez de nombreuses personnes, mais être seul peut être extrêmement libérateur et renforce votre indépendance. À une époque où les téléphones portables nous offrent une connexion instantanée même lorsque nous sommes seuls, la définition de la solitude est floue, mais, dans le cadre de ce livre, cela consiste à passer un minimum de 10 minutes seul chaque jour, hors de la présence de ceux qui vous entourent, votre téléphone éteint ou dans une autre pièce.

Si ce n'est pas possible parce que vous vivez dans une maison pleine de monde, vous devez trouver le moyen de dégager des moments propres même au sein d'un collectif en allant vous promener seul, en allant vous chercher un café dehors, en prenant une douche ou en accrochant un panneau NE PAS DÉRANGER à la porte de votre chambre à coucher et en mettant des boules Quiès si nécessaire. Ce qui compte est que vous fassiez cela seul, indépendamment des circonstances qui vous entourent. Plus important encore, laissez votre téléphone et ne répondez qu'aux appels en urgence en ignorant les textos et les mails.

Pendant ces moments de solitude au cours de ces 21 jours – même si vous les limitez à 10 minutes –, vous vous sentirez peut-être légèrement anxieux ou pas particulièrement heureux. C'est parfaitement normal, surtout si vous êtes habitué à ne jamais être seul. Observez ces sentiments qui vous rendent mal à l'aise, ne les jugez pas, et prenez votre temps, parce que les études sur le sujet montrent que même si votre temps de solitude ne vous emplit pas de bonheur vous éprouverez au fil des jours et des semaines des

émotions positives, votre confiance en vous et votre estime de vous-même augmenteront.

Donnez vie au rituel

La solitude est un grand enseignement et, pour apprendre ses leçons, vous devez être attentif.

DEEPAK CHOPRA

Pour tirer le meilleur de ce temps de solitude, établissez clairement que ces moments vous appartiennent, sont votre choix, et donnez-leur du sens (ritualisez-les) en vous répétant que ce temps vous aide à vous forger une identité qui vous est propre et des objectifs qui vous appartiennent pleinement. La solitude n'est pas l'isolement. L'isolement est un sentiment triste, la souffrance d'un manque, mais ceux qui savent savourer la solitude découvrent leur propre intériorité, et cette intériorité les aide à gagner en concentration et en créativité. Passer du temps seul peut également améliorer vos capacités d'empathie et la qualité de vos interactions sociales dans la mesure où cela vous permet de recharger vos batteries et de ne pas être constamment à la disposition d'autrui.

Faites-le : à vous !

Si vous êtes un admirateur des romans immortels de Jane Austen, vous connaissez parfaitement l'habitude qu'a l'héroïne de prendre le temps de réfléchir aux événements de la journée dans la solitude de sa chambre et la façon dont ces réflexions l'aident à croître en sagesse et à grandir comme individu.

Donc, pour les 21 prochains jours, offrez-vous un temps de solitude quotidien à la fin de vos journées chargées pour repenser à ce qui a été, ce qui est et ce qui peut être. Recherchez le don que représente la solitude et qui pourra changer votre vie.

L'esprit est plus vif et affûté dans le retrait et la solitude. L'originalité s'épanouit pleinement dans le recueillement, libérée qu'elle est des influences extérieures qui s'abattent sur nous et étouffent notre esprit créatif.

*Rester seul – c'est le secret de l'invention :
la solitude est le lieu où naissent les idées.*

NIKOLA TESLA

62. <http://hbr.org/2012/01/the-surprising-benefits-of-sol>.

Rituel qui va changer votre vie n° 16

Rendez grâce

*Tous les grands changements...
commencent à la table du dîner.*

RONALD REAGAN

À un moment donné de votre soirée, vous allez manger. La plupart des gens ont tendance à manger rapidement, voire à sauter des repas ou à manger en travaillant, mais le but de ce rituel est de faire de votre dîner un moment chargé de sens. Rendre grâce avant un repas n'a rien à voir avec la religion. Il s'agit d'exprimer votre gratitude envers votre repas et votre respect pour vous-même et les autres. Vous pouvez, par exemple, choisir d'être reconnaissant du simple fait d'avoir de la nourriture dans votre assiette alors que tant de gens dans le monde n'ont pas cette chance, ou envers les agriculteurs qui ont cultivé les légumes, les chauffeurs qui les ont convoyés jusqu'au magasin, etc. Dans ce sens, rendre grâce confère à votre dîner un caractère sacré et représente également un acte de pleine présence (voir page 189).

Les bienfaits

*Le moment le plus important
de ma journée est un vrai dîner.*

RACHEL RAY

Prendre le temps de savourer votre nourriture et de donner du sens à ce repas comporte de nombreux bienfaits. Les scientifiques ont montré que les familles qui dînent ensemble sont plus proches, se disputent moins, subissent moins de divorces, et leurs enfants réussissent mieux à l'école ; les membres de ces familles sont également moins assujettis à la cigarette, à

l'alcool, aux drogues, à la dépression et à l'anxiété⁶³. Il n'est pas surprenant que le dîner familial resserre les liens et renforce le sentiment d'appartenance. Il est le ciment qui lie les membres de la famille.

Pour ceux qui vivent seuls, le dîner peut également représenter un moment positif et sacré. Ce repas peut vous permettre de vous aimer, de prendre soin de vous parce que vous le méritez. Gardez à l'esprit que les gens qui connaissent leur propre valeur sont plus heureux et plus accomplis que les personnes qui ne prennent pas soin d'elles-mêmes. Voyez votre dîner comme une opportunité pour vous montrer à vous-même à quel point vous vous souciez de vous.

Que vous dîniez seul ou à plusieurs, rendre grâce ou accomplir un geste similaire comme celui d'allumer une bougie est le signal envoyé à votre corps pour l'inciter à ralentir le rythme et lui permettre de manger et digérer un repas sain et nutritif. Ce repas devient par conséquent le moment de vous concentrer sur votre nourriture et de donner à votre corps les nutriments de qualité et l'énergie dont il a besoin pour fonctionner au mieux.

La preuve par l'exemple

La table du dîner est le cœur du foyer.

ANONYME

J'ai pris la décision dernièrement de rendre mon repas du soir mémorable. Cette décision vient du fait qu'il y a 10 ans, mes enfants m'ont dit quelque chose que je pressentais, mais que je ne voulais pas admettre : ils m'ont dit que j'étais une cuisinière épouvantable. De là découla une blague récurrente dans notre famille : ils devaient se préparer à une expérience gustative catastrophique chaque fois que je faisais la cuisine et ils avaient probablement raison.

Au début, j'ai trouvé ça drôle, puis après quelque temps la plaisanterie s'est éculée et j'ai jeté l'éponge. Comme les années passaient, je recourais de plus en plus aux plats préparés, et le repas du soir est devenu une étape vite expédiée et stressante puisque les plats commandés arrivaient toujours trop tôt ou trop tard. Puis, quand elle a eu 14 ans, ma merveilleuse fille se

découvrit une passion pour la cuisine et commença progressivement à prendre en charge les dîners. Elle accomplit un travail formidable, et le moment du dîner en redevint un de connexion joyeux, ce qu'il n'était plus depuis longtemps.

J'ai un peu honte, en tant que mère, de relater cette histoire, mais je suis également très fière de ma fille parce qu'elle m'a appris l'importance de donner du sens au dîner familial. La magie ne résidait pas tant dans ce qu'elle cuisinait – la plupart de ses repas étaient très simples, les haricots blancs sur toast étant sa spécialité – que dans la sacralité qu'elle a rendue à nos repas. Comment y est-elle parvenue ? D'une manière très simple. Elle insistait très fortement sur le fait d'allumer une bougie avant le dîner.

Le simple fait d'allumer une bougie apportait au repas un caractère sacré et nous incitait tous à nous concentrer sur notre nourriture et à savourer le fait d'être ensemble.

Vous serez heureux d'apprendre que ma fille passe maintenant la plupart de ses soirées en compagnie de ses amis et que je suis revenue aux fourneaux, mais, même si je dîne seule ou me fais livrer des plats préparés, je n'oublie jamais ce qu'elle m'a enseigné. Cela m'apaise et donne tout son sens à mon repas.

Entraînement : des rituels simples pour le dîner

Il y a une dimension émotionnelle et spirituelle dans le fait de manger avec respect. Allumer une bougie est un moyen puissant d'insuffler concentration et sacralité à la table du dîner. Cependant, allumer une bougie n'est pas obligatoire pour y parvenir – vous pouvez simplement créer un beau centre de table pour focaliser votre attention, un bouquet de fleurs, un objet de décoration original ou une œuvre artisanale.

Que vous soyez croyant ou non, vous pouvez rendre grâce pour exprimer votre gratitude et votre respect pour votre repas. Vous pouvez opter pour une bénédiction traditionnelle, spirituelle ou religieuse, ou tout simplement inventer votre propre bénédiction. En réalité, rendre grâce peut se réaliser aussi simplement qu'en disant par exemple : « Merci pour nous avoir permis de rentrer à la maison sains et saufs aujourd'hui, pour ce temps qui nous est accordé ensemble et la nourriture dans notre assiette. »

Si rendre grâce ne vous convient pas, levez votre verre pour dire « Bon appétit » ou en

geste de bénédiction. Lire de la poésie, chanter une chanson ou écouter de la musique peuvent également être des rituels appropriés. Si vous vivez à plusieurs ou en famille, faites en sorte que tout le monde soit assis à table.

Si vous avez une famille ou vivez en colocation, il est possible que les conversations soient parfois houleuses durant le dîner et se terminent sur un désaccord. Si cela arrive, efforcez-vous de privilégier des sujets de conversation légers. Si la discussion est toujours tendue, préparez une phrase telle que « Restons dans l'ici et le maintenant » ou « Passe-moi le sel », qui rappellera à tout le monde de changer de sujet et de savourer le simple fait de manger ensemble.

Donnez vie au rituel

*Après un bon dîner, il est possible de pardonner
à n'importe qui, même à sa famille.*

OSCAR WILDE

Si vous vivez seul, pourquoi ne pas inviter des amis une ou deux fois par semaine pour donner du sens à vos repas ? Si c'est impossible, prenez le temps de vous asseoir et de donner du sens à votre repas malgré tout – en le combinant par exemple avec le rituel n° 15 (voir page 207). Prenez le temps de savourer votre nourriture, les événements du jour et de prendre soin de vous.

Que vous viviez à plusieurs ou seul, préservez la sacralité du repas en prenant le temps de vous asseoir avant de commencer à manger (en incluant la personne qui a préparé le repas). N'autorisez pas les téléphones portables ou autres objets connectés à table et assurez-vous que la télévision est éteinte. Mangez lentement et avec attention. Utilisez des couverts et de la porcelaine si vous le pouvez et, une fois le repas terminé, restez assis tranquillement pendant quelques instants avant de débarrasser la table.

Vous pouvez également achever votre repas en remerciant la personne qui l'a préparé ou les agriculteurs et tous ceux qui ont contribué à apporter la nourriture sur votre table.

Faites-le : rendez grâce !

Le rituel du dîner ne consiste pas obligatoirement à rendre grâce ou à ressembler à ce qui vous était familier lorsque vous étiez enfant. Il ne doit

pas être compliqué ou vous prendre beaucoup de temps ; il peut simplement consister en un instant de silence avant le repas. Quel que soit le rituel que vous choisissiez, ce qui compte est que vous y trouviez du sens. Ce rituel doit vous permettre d'exprimer votre gratitude, votre reconnaissance et faire en sorte que pour les 21 prochains jours votre dîner soit nourrissant, agréable et, surtout, véritablement sacré.

*Rendre grâce, ce n'est pas prononcer
une petite prière avant le repas.
C'est un mode de vie.*

ANONYME

Rituel qui va changer votre vie n° 17

Écrivez

*La rêverie m'a mise sur le chemin, mais écrire
une fois que j'étais vraiment prise par le rêve
m'a emportée et réveillée.*

EUDORA WELTY

Écrire son journal intime à la fin de chaque journée est un rituel particulièrement puissant. Il ne s'agit pas de rédiger un journal secret comme le font de nombreux adolescents, mais d'une pratique essentielle qui peut réellement améliorer votre vie. Écrire peut vous aider à mieux comprendre votre journée et libérer votre créativité. Nous sommes nombreux à écrire des commentaires sur les réseaux sociaux, mais notre énergie serait beaucoup mieux utilisée si nous tenions un journal nous permettant d'exprimer véritablement ce que nous avons à l'esprit, de commenter ce qui nous arrive réellement, et non ce que nous pensons que veulent lire nos amis ou nos *followers*.

Les bienfaits

Écrire un journal, c'est un voyage intérieur.

CHRISTINA BALDWIN

L'un des bienfaits évidents de l'écriture d'un journal est de créer un rappel pérenne de votre histoire personnelle sur lequel vous pouvez réfléchir quand vous le voulez, mais c'est aussi un moyen de suivre les progrès que vous accomplissez dans tous les domaines de votre vie.

Des recherches montrent également qu'écrire un journal reflétant vos objectifs à venir accroît la probabilité que vous les atteigniez dans la mesure

où cela vous permet de vérifier que vos accomplissements quotidiens s'inscrivent dans le cadre de votre vision à long terme⁶⁴.

Il apparaît que l'acte de coucher sur papier vos buts augmente vos chances de les atteindre, possiblement parce que, lorsque vous écrivez quelque chose, cela devient plus officiel et aide votre esprit à se concentrer dessus.

Le psychologue James Pennebaker, de l'Université du Texas à Austin, a également confirmé qu'écrire un journal contribue non seulement à alléger le stress et à renforcer le système immunitaire, mais peut également vous aider à gérer des circonstances difficiles.

L'écriture créative engage à la fois la partie gauche, analytique et logique de votre cerveau, et la partie droite, intuitive, ce qui vous permet par conséquent d'utiliser l'ensemble de votre capacité cérébrale et de comprendre mieux le monde qui vous entoure ainsi que vous-même⁶⁵. Enfin et surtout, écrire votre journal vous permet de terminer votre journée en sachant que vous avez fait du mieux que vous pouviez et de créer la motivation et l'élan nécessaires pour aborder la journée suivante.

La preuve par l'exemple

Tenez un journal quotidien de vos rêves, de vos buts et de vos réussites. Si votre vie mérite d'être vécue, elle mérite d'être retranscrite.

MARILYN GREY

Teniez-vous un journal secret lorsque vous étiez enfant ? Moi, oui. Je possédais l'un de ces merveilleux carnets munis d'un cadenas et d'une clé, et je l'ai tenu de façon rigoureuse pendant deux ans, puis, lorsque j'ai atteint l'adolescence et toutes ses distractions, écrire un journal a perdu de son attrait. Je l'ai relu récemment et l'ai trouvé incroyablement révélateur de l'adulte que je suis devenue. Je ne l'avais pas compris, à l'époque, mais j'étais en train de me questionner, de me stimuler et, dans certains cas, de trouver à ces interrogations des réponses profondes.

Je n'ai recommencé à tenir un journal que plusieurs décennies plus tard, et

le déclencheur a été la commande d'un magazine pour lequel je devais écrire un article sur les bienfaits de l'écriture d'un journal. J'ai découvert que Tony Robbins, l'icône du développement personnel, l'utilisait comme un puissant outil de transformation personnelle et que cette pratique est également utilisée par de nombreuses personnes connues pour leur succès. Au fur et à mesure de mes recherches et de l'écriture de cet article, il est devenu de plus en plus évident pour moi qu'inclure à nouveau ce rituel dans ma vie de façon quotidienne me serait extrêmement bénéfique. J'avais raison. Ma journée me semble maintenant incomplète – et est réellement incomplète – si je n'ai pas écrit quelque chose sur les émotions et pensées qui m'ont traversée et sur la façon d'améliorer les choses le lendemain.

Entraînement : comment tenir un journal

Pour commencer, vous avez simplement besoin d'un stylo et d'un papier, un carnet étant encore mieux. Si vous préférez les outils numériques, prenez votre téléphone, une tablette, un ordinateur portable ou fixe. Pour faire de cette expérience un rituel aussi efficace que possible, faites les choses simplement et concentrez-vous sur deux questions seulement :

1. Qu'ai-je appris sur moi-même et les autres aujourd'hui ?
2. Que puis-je faire pour que demain soit plus beau qu'aujourd'hui ?

Et répondez à ces questions chacun des 21 jours suivants. Il se peut que vous n'écriviez qu'une phrase chaque fois, ou des dizaines – peu importe combien de temps cela vous prend, ce qui compte est qu'à un moment donné de votre soirée vous exprimiez clairement vos pensées par écrit en référence aux deux questions ci-dessus. Certains jours, si vous êtes plus pressé que d'habitude, vous pouvez utiliser un enregistreur vocal ou celui de votre téléphone portable, et l'efficacité sera la même tant que vous concentrez vos mots sur les réponses à apporter à ces deux questions. Essayez d'y répondre aussi honnêtement que possible.

Si certaines choses vous semblent difficiles à écrire, à dire ou à partager avec vous-même, parlez de vous-même à la troisième personne. Nous traversons tous de mauvais jours. Ne vous sentez pas obligé d'être toujours brillant, léger et optimiste en écrivant votre journal, parce qu'alors vous manquerez d'honnêteté ; or le pouvoir réel de l'écriture réside dans l'honnêteté. Utilisez votre temps d'écriture pour explorer les aspects sombres qui vous constituent, exprimez vos problèmes et vos difficultés ; alors, vous serez en mesure de retrouver la lumière en vous.

Vous pouvez vous demander si les réseaux sociaux – Facebook, Twitter, etc. – peuvent

remplir la même fonction qu'un journal. Je recommande de séparer les deux activités, à moins que vous ne vous sentiez sincèrement prêt à partager avec vos amis les secrets et mystères de votre monde intérieur. Comme vous le verrez dans le rituel suivant – *higher selfie* –, je ne suis pas contre les réseaux sociaux et je pense que s'ils sont utilisés de façon intelligente ils peuvent être extrêmement positifs, mais pour ce rituel-ci je recommande très fortement la préservation de l'intimité. Pour que vous puissiez véritablement explorer votre moi intérieur, certaines choses doivent rester sacrées, personnelles et n'être partagées qu'avec vous-même. Si vous partagez ce qui vous constitue avec d'autres, vous courez le risque de vous perdre vous-même, comme une feuille dans le vent.

Donnez vie au rituel

*Plus vous faites entrer de lumière en vous,
plus le monde qui vous entoure sera éclatant.*

SHAKTI GAWAIN

Tenir un journal vous rappelle que les personnalités puissantes dotées d'une identité forte possèdent cette force intérieure parce qu'elles savent garder secrète et privée une partie d'elles-mêmes. Ces personnes n'ont pas besoin que tout ce qu'elles disent, font et pensent soit validé par autrui. Elles connaissent et se fient à leur propre jugement, leur propre cœur, leur propre esprit.

Tenir un journal est un rituel doté d'un sens personnel profond dans la mesure où il vous apprend beaucoup sur vous-même, ce qui vous permet de grandir. Il s'agit de prêter attention à ce qui existe en vous dans le but de bien vivre intérieurement comme extérieurement. Pour rendre ce rituel efficace, consacrez-y au minimum trois semaines et restez concentré sur les deux questions ci-dessus, qui vous aideront énormément à grandir et progresser.

Faites-le : écrivez !

Vous n'avez pas besoin d'être écrivain pour tenir un journal – rappelez-vous qu'il a été prouvé que cette pratique augmente la clairvoyance et le sens des perspectives, réduit le stress et est un élément-clé de l'atteinte de vos objectifs. En bref, tenir un journal est un formidable outil de

développement personnel qui, combiné avec les autres rituels de ce livre, peut accroître significativement votre bien-être global, votre bonheur, votre réussite et votre éveil spirituel.

*J'écris parce que je ne sais pas
ce que je pense avant de lire ce que je dis.*

FLANNERY O'CONNOR

⁶⁴. www.forbes.com/sites/elevate/2014/04/08/why-you-should-be-writing-down-your-goals/58c6b0c2f141

⁶⁵. <http://Blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/the-real-neuroscience-of-creativity/>

Rituel qui va changer votre vie n° 18

Croyez en votre beauté intérieure

*Quand vous possédez une lumière intérieure,
vous la voyez à l'extérieur.*

ANAÏS NIN

La capacité de vous regarder dans les yeux et de vous dire que vous êtes beau est une action simple mais puissante qui peut vous aider à changer votre vie pour le mieux. Dès que vous parviendrez à vous accepter et à vous apprécier pleinement, un changement s'opérera en vous. Les gens sentiront et refléteront votre confiance intérieure, et vous commencerez tout naturellement à attirer à vous de meilleures choses.

Les bienfaits

Une personne heureuse est une personne belle.

ANONYME

Des milliards sont dépensés chaque année en produits de beauté et en cosmétiques, et, malgré le prix exorbitant que coûte cette poursuite de la beauté, la plupart des gens ne connaissent grâce à cela qu'un bref regain d'estime de soi, ce qui les encourage à dépenser encore plus, et le cycle continue. Croire en l'idée totalement irréaliste que la beauté réside dans une manière de se coiffer est futile et ne suscite que de la déception, un manque de respect pour soi-même et un gouffre financier.

Se créer une véritable estime de soi est un moyen beaucoup plus économique de se sentir séduisant, et la recherche confirme l'approche intérieur-extérieur de la beauté en montrant que les personnes dotées d'une solide estime de soi mènent des vies plus heureuses et connaissent de plus grandes chances de réussite que les personnes qui ne s'aiment pas ou ne se

considèrent pas attirantes⁶⁶. Autrement dit, plus vous êtes heureux, plus vous voudrez vous sentir séduisant et plus vous le serez effectivement aux yeux d'autrui.

La preuve par l'exemple

*La beauté ne réside pas dans le visage ;
la beauté est une lumière dans le cœur.*

KHALIL GIBRAN

Vous est-il déjà arrivé de rencontrer quelqu'un que vous trouvez beau, mais qui, une fois que vous avez appris à le connaître, ne vous a plus paru aussi attirant ? De la même manière, avez-vous déjà rencontré quelqu'un que vous n'avez pas initialement trouvé particulièrement séduisant, mais qui, avec le temps, une fois que vous avez fait sa connaissance, est devenu à vos yeux de plus en plus attirant ? Cela m'est arrivé plus souvent que je ne peux m'en souvenir et cela n'a jamais cessé de me fasciner.

J'ai également remarqué que, lorsque vous complimentez quelqu'un sincèrement, cela transforme son apparence. Vous ne me croyez pas ? Essayez et constatez par vous-même. Dites à quelqu'un que vous aimez sa façon de s'habiller ou de se coiffer ou que son sourire est merveilleux et observez à quel point cela illuminera son visage. Vous constaterez également que cette personne portera de plus en plus souvent ces vêtements et sourira davantage. Vous la verrez se transformer. Il m'est arrivé à de nombreuses reprises, lorsque j'étais coach de fitness, de voir mes clients devenir de plus en plus beaux. Ce n'était pas dû uniquement aux résultats de leur entraînement – même si cela entraînait bien sûr en ligne de compte –, mais principalement à leur confiance en soi croissante stimulée par mes propos répétés leur disant qu'ils avaient une mine superbe – et c'était vrai : je pouvais réellement voir augmenter à vue d'œil leur potentiel de beauté et de puissance intérieures. Nous possédons tous le potentiel de devenir beaux à tomber par terre, mais nous avons souvent du mal à y croire. La beauté commence de l'intérieur. Quand vous croyez profondément que vous êtes beau, quand vous vous concentrez sur ce qui en vous est positif et fort, cette

beauté intérieure se reflétera instantanément sur votre apparence. Vous prendrez également mieux soin de vous, de façon tout à fait naturelle et automatique, ce qui augmentera votre beauté extérieure. Mais il ne sert à rien de vous focaliser exclusivement sur l'extérieur puisque la beauté véritable ne peut venir que de l'intérieur.

Entraînement : comment croire en votre beauté intérieure

Vous savez déjà grâce aux rituels précédents que chacun de nos choix – de ce que nous décidons de dire, penser, sentir, à ce que nous décidons de manger, en passant par l'entretien de notre condition physique – joue sur notre beauté intérieure et se reflète à l'extérieur. La meilleure façon de développer cette beauté intérieure est de vous accepter et de vous aimer, mais comment y parvenir ? Chaque livre de développement personnel et toutes les spiritualités traditionnelles conseillent l'amour de soi, mais ils enseignent rarement la façon de l'atteindre. Ce livre-ci en revanche vous offre un rituel d'amour de soi particulièrement efficace. Pour les 21 prochains jours, chaque soir lorsque vous vous détendez et de préférence après avoir écrit votre journal, prenez une photographie de vous, un selfie. Vous pouvez poster cette photo sur les réseaux sociaux ou la garder dans votre téléphone.

Quand vous prenez votre selfie, regardez-vous dans les yeux et pensez à tout le chemin parcouru, à tout l'amour et la bonté régnant dans votre esprit. Souriez largement et dites-vous intérieurement à quel point vous êtes reconnaissant envers vous-même. Flirtez avec votre propre reflet. Imaginez que vous venez de rencontrer la personne de vos rêves et que vous voulez lui faire bonne impression. Prenez la photo. Prenez-en une ou deux supplémentaires si vous voulez essayer des poses plus flatteuses. Vous vous sentirez peut-être mal à l'aise dans un premier temps, mais les bienfaits que vous en retirerez sont incommensurables. Après avoir pris la photo, regardez ce que vous admirez et appréciez en vous sur cette image. Si vous n'y arrivez pas, regardez mieux. Changez de point de vue. Vous trouverez quelque chose parce que, croyez-moi, il y a toujours quelque chose.

Donnez vie au rituel

*Pour moi, il n'y a rien de plus beau
en un homme ou une femme
que la paix intérieure.*

ALICE GRECZYN

Pour en faire un rituel, vous devez voir cette action comme quelque chose de plus que le simple fait de prendre une photo. Cela n'a rien à voir avec la vanité et tout à voir avec la découverte de votre propre pouvoir et de votre beauté intérieure. Au fur et à mesure de votre progression lors de ces 21 jours, je souhaiterais que vous regardiez les photos que vous avez prises et observiez à quel point, au fil de l'augmentation de votre joie de vivre et de votre confiance en vous, votre apparence a changé. Comparez la photo prise le premier jour avec celle prise le septième, puis le quatorzième et enfin le vingt et unième. Vous verrez que vous devenez de plus en plus beau.

Si vous ne parvenez pas tout à fait à me croire, j'aimerais vous orienter vers plusieurs travaux qui suggèrent que, plus vous vous sentez heureux, plus vous devenez séduisant⁶⁷. Il apparaît que les traits du visage deviennent plus harmonieux lorsqu'ils reflètent la paix ressentie intérieurement⁶⁸.

Par conséquent, lorsque vous prendrez votre photo à la fin du 21^e jour, vous pourrez conserver une trace extérieure de votre état personnel qui révélera toute votre beauté intérieure.

Faites-le : croyez en votre beauté intérieure !

Nous vivons dans une société obsédée par les selfies ; ce rituel requiert donc que vous fassiez d'un acte considéré comme vain et irréfléchi quelque chose de beaucoup plus profond. Vous prendre en photo chaque jour a pour objectif de vous apprendre à apprécier et célébrer ce qui est beau et puissant en vous. Plus vous vous concentrez sur votre force et votre beauté propres, et acceptez qui vous êtes, au lieu de vous comparer sans cesse aux autres ou d'essayer de correspondre à des normes de perfection impossibles à atteindre, plus vous éclaterez en beauté et en puissance intérieurement comme extérieurement.

La vie est comme un appareil photo. Focalisez-vous sur ce qui compte. Captez les beaux instants. Développez les négatifs et, si cela ne marche pas, prenez une autre photo.

-
66. R. Baumeister, et al, « Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success or healthier lifestyles ? » *Psychological Science in the Public Interest*, mai 2003 ; 4(91) : 1-44.
67. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-attractiondoctor/201105/is-your-personality-making-you-more-or-less-physically-attractive>
68. K. Kniffin, et D. Wilson, « The effect of nonphysical traits on the perception of physical attractiveness : Three naturalistic studies », *Evolution and Human Behavior*, 2004 ; 25 : 88-101. V. Swami, et al, « More than just skin deep ? : Personality information influences men's ratings of the attractiveness of women's body sizes », *Journal of Social Psychology*, 2010 ; 150(6) : 628-674. G. Lewandowski, et al, « Personality goes a long way : The malleability of opposite-sex physical attractiveness », *Personal Relationships*, 2007 ; 14 : 571-85.

Rituel qui va changer votre vie n° 19

Répétez après moi

C'est la répétition de l'affirmation qui mène à la croyance. Et une fois que cette croyance se transforme en réelle conviction, les choses commencent à advenir.

MOHAMMED ALI

Me croirez-vous si je vous dis qu'une seule affirmation répétée pendant trois semaines d'affilée et nourrie des 20 autres rituels peut s'implanter dans votre esprit et devenir réalité ? Bien sûr, comme je l'ai expliqué dans l'introduction de ce livre (voir page 5), des pensées non soutenues par des actions resteront inefficaces, mais élever votre niveau de pensée est un moyen puissant de renforcer l'efficacité de vos efforts. Ce rituel vous montrera comment la pensée positive peut encourager et susciter un changement positif.

J'espère qu'à ce stade du livre vous avez ouvert votre esprit à la réalisation que vous pouviez réellement changer votre vie en mieux en modifiant votre routine quotidienne. J'espère également que vous savez maintenant, sans l'ombre d'un doute, que la seule personne en mesure d'opérer ce changement positif, c'est vous-même, en assumant vos pensées et en agissant de façon appropriée chaque jour de votre vie. L'individu que vous êtes aujourd'hui a été façonné par l'ensemble de vos expériences passées – par tout ce que vous avez ressenti, pensé, vécu, par tout ce que les autres vous ont dit et ce que vous vous êtes dit vous-même. Vous êtes ce que vous avez traversé, mais la question que vous devez vous poser maintenant est si cette personne est un reflet fidèle de ce que vous êtes.

Lorsque nous grandissons et sommes encore influençables, nous avons tendance à croire ce que les autres disent de nous. Je sais que l'un des objectifs récurrents dans ma vie a été d'essayer de me prouver à moi-même,

puis aux autres que je n'étais pas celle qu'ils pensaient et prétendaient que j'étais. Quand j'avais 16 ans et j'étais passionnée par la littérature, on m'a dit que je devrais suivre des cours pour élèves en difficulté et que je n'avais pas le potentiel pour entrer à l'université. Cinq ans plus tard, après avoir quitté l'école et avoir poursuivi mon éducation à la maison, je suis entrée au King's College de l'Université de Cambridge et j'ai suivi les cours des départements de théologie et d'anglais. Le premier agent et éditeur à qui j'ai présenté mes idées de livres m'a dit que je ne serais jamais auteur. J'ai maintenant écrit plus de 100 livres vendus à près de 1 million d'exemplaires au total. Je suis entrée deux fois dans le top 10 des meilleures ventes du *Sunday Times*. Et je pourrais continuer à vous citer de nombreux exemples d'affirmations prononcées sur mon compte par d'autres et que j'ai réussi à invalider.

Si on vous a constamment répété pendant votre enfance que vous n'étiez pas assez intelligent ou pas assez doué, ces messages ont forcément eu un impact sur l'adulte que vous êtes devenu. Ces messages négatifs ne nous parviennent pas uniquement pendant l'enfance – ils nous accablent à tous les âges et à toutes les étapes de notre vie. Nos esprits ont du mal à faire la différence entre un fait et une opinion ; donc, si vous entendez constamment dire par d'autres que vous ne valez rien, tôt ou tard, votre esprit sera formaté en ce sens. Il ne faut toutefois pas que cela vous déprime et que vous vous mettiez à craindre vos propres pensées et les voix de ceux qui vous entourent. Au contraire. Nous devons nous réjouir du caractère influençable de notre esprit puisque cela signifie que vous pouvez entamer le processus menant à un changement positif en modifiant vos pensées et les mots que vous vous répétez à vous-même.

Les bienfaits

La bonne nouvelle – chargée d'un potentiel immense – est que vous pouvez changer la façon dont votre esprit a été programmé d'une façon très simple, par le pouvoir de la répétition de déclarations positives à votre égard. On les appelle souvent affirmations, et la science a confirmé qu'elles

ont la capacité de modifier des vies. Des recherches appuyées sur des preuves solides ont montré que les affirmations, comme les prières, peuvent reformater l'esprit⁶⁹. Les affirmations interrompent et réorganisent les schémas de pensées négatives établis depuis des années et les remplacent par de nouvelles convictions positives. Elles vous aident à prendre le contrôle et à faire en sorte que vos pensées œuvrent pour vous et non plus contre vous.

Nous avons vu plus tôt que les questions ont encore plus de pouvoir que les affirmations (d'où l'importance du rituel n° 3, voir page 63), mais nous arrivons à la fin de la journée, votre esprit a besoin de se détendre, de se relaxer et non de s'enflammer pour trouver des réponses.

En d'autres mots, les affirmations ne sont pas aussi puissantes que les questions, mais elles possèdent tout de même leur pouvoir propre et s'inscrivent parfaitement dans vos rituels du soir.

La preuve par l'exemple

Vous échouerez tant que vous n'aurez pas fait comprendre à votre subconscient que vous réussirez. Prononcer une affirmation frappante le permet.

FLORENCE SCOVEL SHINN

Il y a environ un an, je n'avais encore jamais participé à une discussion, en librairie ou ailleurs, sur mes livres et mes travaux. La raison : je croyais ne pas en être capable et que personne ne souhaiterait venir m'écouter parler. J'étais heureuse de travailler paisiblement et de façon invisible derrière mon écran d'ordinateur. Puis, comme je l'ai expliqué ici (voir page 51), j'ai commencé à utiliser les réseaux sociaux grâce à l'un de mes lecteurs et j'ai découvert à quel point ils représentaient une formidable plate-forme de communication avec mes lecteurs de façon très directe et immédiate. Une fois cette barrière franchie, il était presque inévitable que je sois bientôt invitée à organiser des discussions et des ateliers.

Ma première réaction a été la peur, mais j'ai aussi senti que je devais le faire. Le monde de l'édition a changé et les auteurs ont besoin de se

montrer, mais comment dépasser ma peur ? J'ai lu de nombreux livres sur le fait de parler en public et demandé conseil aux auteurs que je connaissais. Le meilleur conseil qui m'ait été donné était de penser de façon positive et de tout simplement me dire que j'étais une oratrice éloquente et que j'allais prononcer une brillante allocution.

Cela paraît simple, mais tout a parfaitement fonctionné. Maintenant, chaque fois que je parle en public, je me répète à voix haute la nuit qui précède – de façon à m'habituer au son de ma voix – que je suis une oratrice brillante et que mon public gagnera en connaissances et en inspiration grâce à ce que je lui communiquerai.

Comme on me demande souvent de revenir là où j'ai déjà fait des interventions, cela signifie que, même si je ne peux pas inspirer tous ceux qui y assistent, je parviens à faire du bon travail.

Entraînement : dites-le à voix haute

Vous avez probablement déjà entendu parler du potentiel immense des affirmations en termes de changement existentiel, mais avez-vous déjà essayé ? Peut-être vous sentez-vous légèrement ridicule de vous parler à vous-même à voix haute ou vous ne parvenez pas à croire que quelque chose d'aussi simpliste puisse fonctionner ; par conséquent, vous n'avez jamais fait cette expérience. Mais comme l'objectif de ce livre est de vous faire agir plutôt que de vous faire penser à agir, je vous demande que, lors des 21 prochains jours, lorsque vous vous déshabillez et vous préparez pour la nuit, vous vous répétiez à voix haute trois fois l'affirmation suivante :

« Je suis l'architecte de ma propre vie ; je construis ses fondations, choisis son contenu, et ma capacité à atteindre le bonheur et le succès est sans limites. »

« Je suis l'architecte de ma propre vie ; je construis ses fondations, choisis son contenu, et ma capacité à atteindre le bonheur et le succès est sans limites. »

« Je suis l'architecte de ma propre vie ; je construis ses fondations, choisis son contenu, et ma capacité à atteindre le bonheur et le succès est sans limites. »

Donnez vie au rituel

*Vous pouvez fermer la fenêtre et garder la pièce dans le noir, mais vous pouvez aussi ouvrir la fenêtre et laisser entrer la lumière.
C'est une question de choix. Votre esprit est cette pièce. Le*

*gardez-vous
dans le noir ou l'emplissez-vous de lumière ?*

ANONYME

Prononcer l'affirmation ci-dessus à voix haute l'implante dans votre esprit pour les trois raisons suivantes :

PREMIÈREMENT : dire quelque chose à voix haute commence à reprogrammer votre cerveau de façon à ce qu'il considère ce que vous prononcez comme une vérité absolue. Les mots ne proviennent pas seulement de vos pensées, mais également de votre voix, ce qui double leur puissance. Dès que vous commencez à croire sincèrement ce que vous dites, vous les faites devenir réalité.

DEUXIÈME : prononcer ces affirmations avant de vous coucher plutôt qu'en vous éveillant le matin est plus efficace parce que ce que vous dites et pensez avant de dormir restera stocké dans votre inconscient et se communiquera à vos rêves. Tout comme une graine grandit plus vite la nuit, les idées s'enracineront plus profondément dans votre esprit pendant votre sommeil. Et quand vous vous réveillerez le matin suivant, votre esprit sera un peu plus convaincu que la veille que ce que vous affirmez est la vérité.

TROISIÈME : je crois que la déclaration ci-dessus est l'affirmation la plus émancipatrice. Prononcez-la et endormez-vous avec elle chaque nuit pendant trois semaines ; ce message prendra racine dans votre esprit, sera absorbé par votre inconscient, et vous finirez par le croire sincèrement. Et lorsque vous croyez en une chose, vous commencez alors à entreprendre les actions qui la feront advenir.

Faites-le : répétez après moi !

Chaque instant de votre vie, vous êtes en mesure de changer votre existence en changeant votre perspective, en changeant ce que cette perspective signifie pour vous, puis, et c'est le plus important, en changeant votre attitude par rapport à cela. Je ne vois pas de meilleure manière de résumer mon propos que par cette phrase qui peut ressembler à un cliché un

peu naïf, mais qui, comme beaucoup de clichés, est profondément vraie : si vous en rêvez et si vous y croyez, vous pouvez le faire.

C'est la répétition de l'affirmation qui mène à la croyance. Et une fois que cette croyance se transforme en réelle conviction, les choses commencent à advenir.

MOHAMMED ALI

69. <https://www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201305/do-self-affirmations-work-revisit>

Rituel qui va changer votre vie n° 20

Projetez-vous

*Planter un jardin,
c'est croire en demain.*

AUDREY HEPBURN

Comme la journée s'achève, vos pensées s'aventureront probablement vers les activités que vous avez planifiées pour le lendemain. Ce rituel vous demande de visualiser votre journée à venir en l'imaginant prometteuse et accomplie et, si possible, d'écrire ce que vous espérez réaliser ce jour. De cette façon, lorsque vous vous réveillerez, votre esprit s'attendra à ce que vous viviez une journée éclatante, parce que votre inconscient a été imprégné de l'idée que, quoi qu'il arrive, la journée du lendemain sera pleinement satisfaisante et productive.

Vous devez réaliser ce rituel avant de vous coucher pour que votre esprit soit proche du sommeil et que votre inconscient s'apprête à sombrer dans le domaine des rêves. Cette phase de clôture entre le plein éveil et l'endormissement paisible, lorsque vous êtes encore alerte mais déjà relaxé et détendu, est le moment idéal pour implanter des suggestions dans votre esprit, qui auront ainsi plus de chances de s'y enraciner. Ce phénomène est similaire à celui de l'état de transe dans lequel les hypnothérapeutes tels que Paul McKenna font entrer leurs patients.

Les bienfaits

*Demain peut être le jour
que vous avez toujours attendu.*

ANONYME

La recherche montre qu'en plus de la visualisation, la mise par écrit de vos

objectifs augmente vos chances de les atteindre⁷⁰, ce qui est donc toujours conseillé. Cependant, ce qui compte ici n'est pas tant la planification que l'anticipation selon laquelle les résultats de ce que vous avez prévu seront incroyablement positifs. Pendant que vous visualisez votre lendemain, dites-vous que, si quoi que ce soit d'inattendu survient, vous le gérerez de façon tout à fait satisfaisante. Vous n'êtes pas un diseur de bonne aventure ; il est donc fort possible que ce que vous avez visualisé ne se produise pas exactement tel que vous l'avez envisagé : par exemple, des réunions peuvent être reprogrammées, des projets de voyage peuvent être annulés, etc., mais la partie la plus importante de votre visualisation est celle qui touche au sentiment de satisfaction et d'excitation suscité par la pensée de la journée qui vous attend. Le sentiment que, quoi qu'il arrive, cette journée vous fera grandir et progresser.

La preuve par l'exemple

La vie vous donne toujours une seconde chance.

Son nom est demain.

ANONYME

J'ai décrit le pouvoir de la visualisation au rituel n° 6 ; vous pouvez donc relire les nombreux bienfaits qu'il apporte (voir page 93), mais j'ai commencé à procéder aux visualisations du lendemain il y a quelques années et j'ai été étonnée par les résultats obtenus.

L'immense majorité de mes journées sont maintenant heureuses et accomplies, contrairement à avant, lorsque le bilan de chaque jour ressemblait au tirage de la loterie. Chaque nuit, je ferme les yeux et me dis que tout ira bien demain.

Lorsque j'ai entendu parler de cette technique pour la première fois, je me suis immédiatement rendu compte que je me couchais la plupart du temps en faisant exactement l'inverse : en m'inquiétant de savoir si j'arriverais ou non à atteindre mes objectifs, sans prendre conscience que j'étais en train de visualiser mon lendemain de façon négative. Résultat, j'obtenais exactement ce que je redoutais : mes journées n'étaient pas particulièrement

satisfaisantes et tout ce qui m'arrivait me semblait relever du hasard ou de la chance.

Bien sûr, j'accepte que tout ce qui se produit ne soit pas merveilleux uniquement parce que je l'ai visualisé ainsi la nuit précédente. Je sais que la vie consiste à apprendre de nos difficultés et de nos revers autant que de nos succès, mais cette technique m'a enseigné à quel point la façon dont chaque nuit on imagine le jour suivant est importante. Si j'opte pour la bonne attitude et la perspective adéquate la nuit précédente, cela modifie la façon dont je vais concevoir et mener ma journée du lendemain. Je ne suis plus victime des circonstances, des individus ou des situations. Quoi qu'il advienne, je sais que je vais trouver en chaque journée quelque chose de positif et d'émancipateur, et que cela représentera une pierre supplémentaire dans l'édifice de ma réussite et de mon bonheur. De plus, il est incroyablement agréable de se coucher en sachant que lorsque l'alarme du réveil retentira le lendemain je ne redouterai pas la journée qui s'annonce, mais serai au contraire impatiente de la commencer.

Entraînement : comment vous projeter

Le moment idéal pour réaliser votre planification du jour suivant se situe juste avant le coucher. Vous pouvez même vous asseoir un instant sur votre lit avant de vous y allonger. Pour ritualiser votre planification, vous avez besoin de visualiser ce que vous anticipez. Voyez-vous vous-même vivre cette journée et la vivre comme une réussite. Ne vous contentez pas d'images – entendez et ressentez également. Rendez cette visualisation aussi vivante que possible et emplissez-la d'un sens profond. Si vous avez un entretien, visualisez-en la fin comme un succès, conclu par une poignée de main ferme et un sourire. Si vous donnez une allocution, imaginez que tout se passe le mieux possible et que tout le monde applaudit à la fin. Si vous passez un examen, imaginez-vous vous-même comme étant capable de répondre à toutes les questions et ayant le temps de relire toutes vos réponses. Si vous allez à une soirée, visualisez que chacun des invités est absolument ravi de vous voir, etc.

Donnez vie au rituel

*Visualisez ce que vous voulez. Voyez-le.
Sentez-le. Croyez-y. Créez votre plan
mental et commencez à construire.*

Si vous avez des difficultés à visualiser un résultat positif, vous pouvez vous appuyer sur des images en ligne qui vous évoquent les choses que vous souhaitez voir advenir dans votre vie, afin de fournir à votre esprit un déclencheur visuel.

Souvenez-vous cependant que regarder des images n'est pas suffisant : vous devez entrer dans la visualisation avec tous vos sens et tout votre cœur. Vous devez lui donner vie, la ressentir réellement, et l'une des façons d'y parvenir est de concevoir la visualisation comme un plaisir – un moment privilégié pendant lequel vous créez un monde dans lequel vous avez le contrôle et dont vous choisissez toutes les composantes. (Voir aussi le rituel n° 6, page 93)

Faites-le : projetez-vous !

La visualisation ne fonctionnera pas sans une action positive, mais ne sous-estimez jamais le pouvoir des rêves et de la rêverie. Pendant les 21 prochains jours, chaque soir avant de vous coucher, dépeignez-vous votre journée du lendemain de la façon dont vous souhaitez qu'elle se déroule. Ressentez se dérouler ce que vous avez planifié exactement de la façon dont vous le voulez. Voyez-vous vous-même évoluer sans effort et de façon positive à travers cette journée.

Si vous réussissez à visualiser cette journée la nuit qui la précède, vous donnez ainsi à votre esprit un aperçu d'un futur qu'il est possible d'atteindre, qui sera merveilleux et parfait pour vous.

Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie. Commence-le maintenant.

GOETHE

Rituel qui va changer votre vie n° 21

Dites merci

*La gratitude ouvre la porte au... pouvoir,
à la sagesse, à la créativité de l'univers.
Vous ouvrez la porte par la gratitude.*

DEEPAK CHOPRA

Le rituel final de votre journée est probablement le plus puissant de tous. Il est également le plus simple puisqu'il vous demande seulement de dire merci avant que vous vous abandonniez au pays du sommeil et des rêves. Vous sentez sans doute déjà que la gratitude est une bonne chose, mais ce rituel va vous montrer qu'elle est un phénomène absolument juste et parfait pour vous.

Les bienfaits

*Ce n'est pas le bonheur qui suscite la gratitude.
C'est la gratitude qui suscite le bonheur.*

ANONYME

Si vous me demandez quelle est l'action que vous pouvez accomplir sans qu'elle vous coûte quoi que ce soit, qui ne représente aucune difficulté et qui rendra votre vie plus heureuse, plus saine et plus accomplie, je vous répondrai qu'il s'agit de cultiver votre gratitude.

La science a prouvé que se montrer reconnaissant contribuait à vous rendre plus heureux, plus sain et plus positif⁷¹. Cela peut vous aider à atteindre vos objectifs parce que lorsque vous concentrez vos pensées et vos sentiments sur ce pour quoi vous êtes reconnaissant, vous focalisez votre énergie sur ce que vous désirez et, par conséquent, vous attirez à vous des événements positifs. Cela améliore vos relations sociales puisque, si vous

appréciez les gens, ils ont tendance à vous rendre la pareille. Cela réduit l'énergie négative parce que, lorsque vous vous sentez reconnaissant, il est difficile de rester négatif. Enfin et surtout, cela peut aussi vous aider à régler vos problèmes et à apprendre de nouvelles choses dans la mesure où un état d'esprit reconnaissant s'ouvre à de nouvelles possibilités et voit dans chaque défi une opportunité.

La preuve par l'exemple

*Si la seule prière que vous prononcez
dans votre vie est « merci », cela suffit.*

MAÎTRE ECKHART

La semaine dernière, j'ai eu une conversation formidable avec une barmaid pendant qu'elle me préparait un café. Elle m'a demandé comment j'allais, je lui ai répondu « Bien » et lui ai posé la même question en retour. Elle m'a répondu qu'elle allait bien, elle aussi, mais que sa famille lui manquait parfois. Je lui ai demandé où vivait sa famille ; elle m'a dit qu'elle vivait en Pologne. Je lui ai alors demandé si elle s'était fait des amis au Royaume-Uni. Elle est restée silencieuse quelques instants avant de répondre qu'elle commençait peu à peu à s'en faire, mais qu'elle ne comprenait pas pourquoi les gens au Royaume-Uni n'étaient pas plus amicaux et plus heureux. Elle a ajouté qu'elle venait de Pologne et qu'il y avait tellement de raisons d'être heureux de vivre au Royaume-Uni. J'ai été très reconnaissante de ce rappel, tant il est facile de tout tenir pour acquis.

Entraînement : comment développer une attitude reconnaissante

Le moment idéal pour accomplir ce dernier rituel est lorsque vous êtes allongé dans votre lit juste avant de vous endormir. Si vous faites toutefois partie de ces gens qui s'endorment dès que votre tête touche l'oreiller, il sera préférable de le faire lorsque vous êtes assis dans votre lit avant de vous allonger.

Repensez à ces moments et à ces personnes envers lesquels vous éprouvez de la gratitude à cette étape de votre vie. Alors, autorisez-vous à éprouver ces sentiments pendant quelques instants et dites merci soit en silence, soit, encore mieux, à voix

haute. Quelles que soient les difficultés que vous éprouvez dans votre vie au moment présent, il existe toujours des moments pour lesquels vous pouvez être reconnaissant. Nous tenons souvent pour acquises des choses pour lesquelles nous devrions être reconnaissants telles que notre santé, les personnes, les animaux qui nous aiment ou même le dernier repas que nous avons pris. Le seul fait de respirer mérite notre gratitude puisque la vie est le plus précieux des dons. Souvenez-vous que le fait de ressentir et d'exprimer votre gratitude ne signifie pas que votre vie est parfaite – cela signifie simplement que vous êtes conscient des bienfaits qu'elle vous apporte.

Donnez vie au rituel

Trouvez quelques instants à la fin de chaque journée, dans les 21 prochains jours, pour éprouver de la gratitude envers ce que vous avez plutôt que des regrets pour ce que vous n'avez pas. Vous glisserez alors dans le sommeil dans un état d'esprit ouvert à l'infinité des possibles, ce qui teintera vos rêves de magie et de créativité, et vous vous éveillerez le matin suivant en appréciant sincèrement ce qui vous est offert.

Donc, à partir de maintenant, au lieu d'attendre que quelque chose se produise pour ressentir de la gratitude, achevez votre journée dans la reconnaissance. De cette façon, vous serez en bonne voie de devenir un maître en gratitude, prêt à embrasser une vie d'abondance, de bonheur et d'accomplissement. Vous changerez votre vie pour le mieux, jour après jour et merci après merci.

*Lorsque nous exprimons notre gratitude, nous ne devons jamais
oublier que la plus noble reconnaissance ne consiste pas à
prononcer
des mots, mais à vivre selon leurs principes.*

JOHN F. KENNEDY

Bilan du soir

Avant de vous coucher, révisez les sept rituels ci-dessus afin d'être sûr que vous les avez tous accomplis. Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez prendre cette liste en photo avec votre téléphone ou la recopier sur une feuille de papier et l'accrocher sur votre bureau ou votre mur.

- Rituel n° 15 : À vous.

- Rituel n° 16 : Rendre grâce.
- Rituel n° 17 : Écrivez.
- Rituel n° 18 : Croyez en votre beauté intérieure.
- Rituel n° 19 : Répétez après moi.
- Rituel n° 20 : Projetez-vous.
- Rituel n° 21 : Dites merci.

Et enfin...

N'oubliez pas de vous féliciter pour être parvenu à accomplir vos 21 rituels. Demain est un autre jour, et cet autre jour sera celui où vous entreprendrez une action positive et commencerez à faire tout ce qui est en votre pouvoir pour réaliser vos rêves.

71. www.health.harvard.edu/newsletter_article/in-praise-of-gratitude

Le mot de la fin

L'aventure commence...

*Le prochain message dont vous
avez besoin se situe toujours
exactement là où vous êtes.*

RAM DASS

Écrire ce livre a été une expérience inoubliable. Je connaissais déjà le potentiel du rituel en termes de changement de vie – et j’ai réellement mis en pratique ce que je vous ai exposé ici –, mais mener des recherches sur le sujet et les retranscrire de façon systémique me l’a rappelé de façon encore plus vive. Je dispose de toutes les preuves démontrant que le bonheur et le succès sont des choix, et que les rituels décrits dans ce livre détiennent la clé qui vous permettra de mener une vie meilleure et dotée d’un sens plus profond.

J’espère sincèrement que vous avez assimilé ces 21 rituels à votre vie au minimum pendant 21 jours. Je vous félicite si c’est le cas ; cela veut dire que la partie la plus difficile de votre chemin vers le bonheur et la réussite est maintenant derrière vous. Abandonner maintenant n’aurait pas de sens parce que c’est *maintenant* que vous allez vraiment commencer à vous connaître vous-même, à vous aimer vous-même et à être confiant dans le fait que vous pouvez vivre la vie de vos rêves.

Au terme de ce voyage de 21 jours, vous arriverez en fait au début de l’aventure. Vous connaîtrez le lieu dans lequel vous serez arrivé (vous-même) et vous pourrez commencer à récolter les fruits que le pouvoir magique de ces rituels, accomplis pendant trois semaines, peut avoir sur l’ensemble de votre vie. Restez sur le chemin de la transformation et rien ne sera jamais plus pareil, parce qu’à partir de maintenant vous saurez

reconnaître la magie et le sens de chaque chose. L'ordinaire sera devenu extraordinaire.

Un avenir éclatant vous attend.

Le chemin qui s'ouvre

Le rituel n'est pas simplement une attitude ou une intention, tout comme l'amour n'est pas seulement un sentiment. De façon très basique, le rituel est quelque chose que vous faites. Un homme ne peut labourer un champ uniquement par la pensée.

ALISON LILLY

Vous pouvez décider, pour vous aider, d'accomplir ces rituels en compagnie d'autres personnes qui croient en cette démarche afin de n'être pas seul lors de ce voyage vers la transformation. Vous pourrez ainsi partager vos expériences, vous inspirer les uns les autres, et discuter de vos succès et de vos triomphes. Restez concentré sur le positif et non sur le négatif, et créez votre propre bonheur futur. Si vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas vous associer à d'autres dans cette démarche, vous trouverez des conseils et des aides à la motivation sur ma page Facebook ou mon site Internet : www.theresacheung.com. Souvenez-vous également que vous pouvez toujours me contacter afin de discuter de vos progrès, comme indiqué à la page 194.

Continuez à accomplir ces 21 rituels jusqu'à ce qu'ils deviennent pour vous une seconde nature. Le bonheur et le succès ne seront alors plus des objectifs à atteindre, mais l'essence même de votre vie. Prenez note de toutes les façons dont votre vie commence à s'améliorer. Et, au fil de votre progression vers ce changement positif, ne perdez jamais de vue que vous êtes ce que vous faites de façon répétée. Agissez pour faire advenir dans votre vie ce que vous voulez vraiment plutôt que de vous contenter d'en rêver.

N'oubliez jamais que cela ne concerne pas que vous. Si vous améliorez votre vie, vous révélez à ceux qui vous entourent leur véritable potentiel. Votre exemple inspirant les encouragera à se dépasser eux-mêmes. Tout

peut commencer avec *vous*, dès l'instant où vous déciderez de ne pas seulement penser à changer, mais d'incarner ce changement que vous souhaitez voir advenir dans le monde.

*Le monde ne peut être compris que
par l'action, pas par la contemplation.*

JACOB BRONOWSKI

Bibliographie sélective

J. Arnold, *Life at Home in the Twenty First Century : 32 Families Open Their Doors*, EDS Publications Ltd, 2012.

F. Byrant, *Savouring : A New Model of Positive Experience*, Psychology Press, 2006.

R. Byrne, *The Secret*, Beyond Words Publishing, 2006.

J. Dispenza, *Evolve Your Brain : The Science of Changing Your Mind*, Health Communications, 2009.

C. Duhigg, *The Power of Habit : Why We Do What We Do in Life and Business*, Random House, 2012.

C. Garfield, *Peak Performance : Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes*, Warner Books, 1984.

F. Gino, *Sidetracked : Why Our Decisions Get Derailed and How We Can Stick to Our Plan*, Harvard Business Review, 2013.

L. Hay, *You Can Heal Your Life*, Hay House, 1984.

K. Kingston, *Clear Your Clutter with Feng Shui*, Three Rivers Press, 1999.

A. Korb, *The Upward Spiral : Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression One Small Change at a Time*, New Harbinger, 2015.

M. Maltz, *Psycho-Cybernetics : A New Way to Get More Living Out of Life*, Pocket Books, 1989.

T. Morris, *Feng Shui Your Life : The Quick Guide to Decluttering Your Home and Renewing Your Life*, Turner, 2011.

P. Mckenna, *I Can Make You Happy*, Bantam Press, 2011.

A. Newberg, *How Enlightenment Changes Your Brain : The New Science of Transformation*, Avery, 2016.

J. Pennebaker, *Expressive Writing : Words that Heal*, Idyll, 2014.

J. Ratey, *Spark : The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, Little, Brown, 2008.

A. Robbins, *Unleash the Power Within*, Nightingale Conant, 1999.

D. Rock, *Your Brain at Work : Strategies for Overcoming Distraction, Regaining Focus and Working Smarter All Day Long*, Harper, 2009.

R. Wiseman, *The Luck Factor*, Arrow Books, 2004.

Remerciements

Toute ma gratitude à mon éditeur, Jo Lal, pour avoir inspiré ce livre, et à Etan Ilfeld pour sa gentillesse et son soutien. Merci également à Sandy Draper pour son aide inestimable et sa contribution durant les différentes étapes de rédaction. Merci à tous ceux de chez Watkins Media impliqués dans la fabrication de ce livre. Je ne pourrais pas être plus heureuse et me sentir plus privilégiée d'avoir eu la chance de travailler avec un éditeur avec une histoire aussi fantastique et une aussi solide réputation dans le domaine du développement personnel.

Mes sincères remerciements à la blogueuse littéraire Kim Nash (www.kimnash.co.uk), qui m'aide à gérer mes réseaux sociaux avec inspiration et joie chaque jour. Et, comme toujours, ma plus profonde gratitude et tout mon amour à Ray, Robert et Ruthie pour leur amour, leur patience et leur compréhension, alors que je me plongeais entièrement dans un rituel de profonde transformation pour écrire ce livre.

Sommaire

1. [Introduction](#)
2. [PARTIE I](#)
3. [Rituel qui va changer votre vie n° 1](#)
4. [Rituel qui va changer votre vie n° 2](#)
5. [Rituel qui va changer votre vie n° 3](#)
6. [Rituel qui va changer votre vie n° 4](#)
7. [Rituel qui va changer votre vie n° 5](#)
8. [Rituel qui va changer votre vie n° 6](#)
9. [Rituel qui va changer votre vie n° 7](#)
10. [PARTIE II](#)
11. [Rituel qui va changer votre vie n° 8](#)
12. [Rituel qui va changer votre vie n° 9](#)
13. [Rituel qui va changer votre vie n° 10](#)
14. [Rituel qui va changer votre vie n° 11](#)
15. [Rituel qui va changer votre vie n° 12](#)
16. [Rituel qui va changer votre vie n° 13](#)
17. [Rituel qui va changer votre vie n° 14](#)
18. [PARTIE III](#)
19. [Rituel qui va changer votre vie n° 15](#)
20. [Rituel qui va changer votre vie n° 16](#)
21. [Rituel qui va changer votre vie n° 17](#)
22. [Rituel qui va changer votre vie n° 18](#)
23. [Rituel qui va changer votre vie n° 19](#)
24. [Rituel qui va changer votre vie n° 20](#)
25. [Rituel qui va changer votre vie n° 21](#)
26. [Le mot de la fin](#)
27. [Bibliographie sélective](#)
28. [Remerciements](#)

Landmarks

1. [Cover](#)