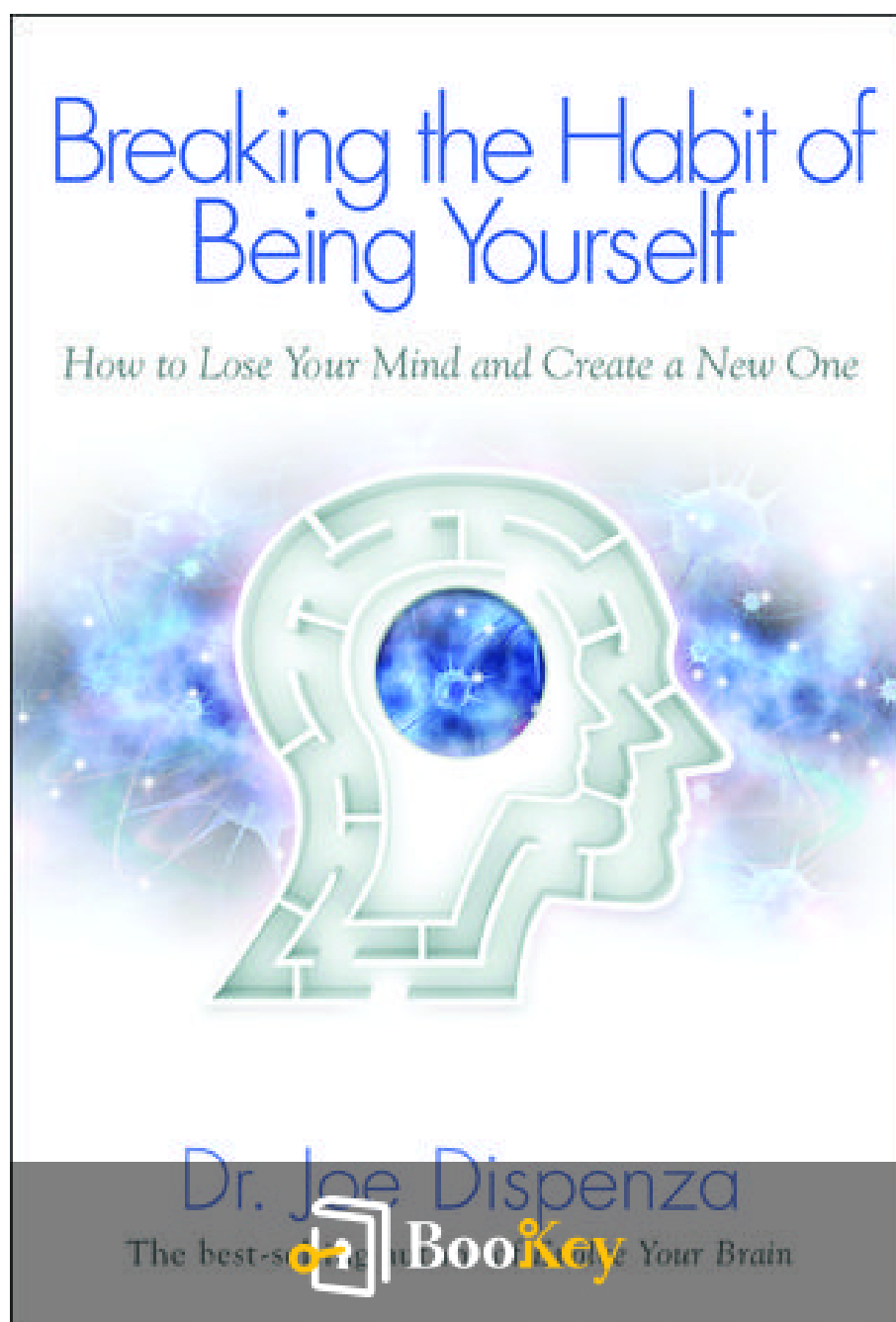


# Changer L'état D'être Soi-même PDF (Copie limitée)

Joe Dispenza



Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

# **Changer L'état D'être Soi-même Résumé**

Ouvrez votre esprit pour créer une nouvelle réalité.

Écrit par Books1

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharg

## À propos du livre

Dans « Casser l'habitude d'être soi-même : Comment perdre son esprit et en créer un nouveau », le scientifique de renom et auteur à succès Dr. Joe Dispenza vous invite à un voyage transformateur au cœur même de votre esprit. Ce livre puissant allie neurosciences de pointe et sagesse spirituelle intemporelle, incitant les lecteurs à dépasser leurs habitudes ancrées et leurs limites. En déchiffrant les schémas subconscients qui régissent nos pensées, nos émotions et nos comportements, Dr. Dispenza propose une feuille de route convaincante pour libérer notre potentiel illimité. Grâce à des aperçus stimulants et des exercices pratiques, vous découvrirez comment transcender l'« ancien soi » et remodeler votre réalité pour qu'elle soit en harmonie avec vos désirs les plus profonds et inspirés. Embarquez sur ce chemin exaltant de la découverte de soi et apprenez à vous affranchir des contraintes de votre esprit habituel, vous propulsant vers une vie riche en infinies possibilités.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharg

## À propos de l'auteur

**\*\*Joe Dispenza : Un Pionnier de la Guérison Transformatrice et de l'Autonomisation Personnelle\*\***

Le Dr Joe Dispenza est un auteur, conférencier et chercheur renommé qui établit un lien entre la science et la spiritualité pour aider les individus à transformer leur vie. Formé en neurosciences et chiropratique, le travail de Dispenza met l'accent sur le pouvoir de l'esprit pour engendrer des changements et des guérisons significatifs. Passionné par sa propre démarche de guérison après une grave blessure à la colonne vertébrale, il a consacré sa vie à explorer les principes de la cohérence entre le cerveau et le cœur, la physique quantique et l'épigénétique. Ses recherches novatrices encouragent les gens à se libérer des comportements, des habitudes et des croyances limitantes afin de créer une vie épanouissante. À travers ses séminaires, ateliers et livres best-sellers à l'international, Dispenza inspire un public mondial à libérer tout leur potentiel en puisant dans l'immense pouvoir de l'esprit pour se redéfinir et transformer ainsi leur réalité.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger



# Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine



## Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey



# Liste de Contenu du Résumé

Chapitre 1: Le Vous Quantique

Chapitre 2: Surmonter son environnement

Chapitre 3: Surmonter son corps

Chapitre 4: Surmonter le Temps

Chapitre 5: Survie contre Création

Chapitre 6: Trois cerveaux : Penser, Agir, Être

Chapitre 7: Le fossé

Chapitre 8: Meditation, démystification du mystique et vagues de votre avenir.

Chapitre 9: Le processus méditatif : Introduction et préparation

Chapitre 10: Ouvrez la porte à votre créativité (Semaine Un)

Chapitre 11: Éliminez l'habitude d'être vous-même (Semaine Deux)

Chapitre 12: Démanteler la mémoire de l'ancien vous (Semaine Trois)

Chapitre 13: Créer un nouvel état d'esprit pour votre nouvel avenir (Semaine Quatre)

Chapitre 14: Faire preuve de transparence : Vivre votre nouvelle réalité

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

# Chapitre 1 Résumé: Le Vous Quantique

Le chapitre explore l'évolution de la compréhension de la réalité, en partant de la division du monde entre matière et esprit, telle qu'elle était perçue par les premiers physiciens. Cette approche dualiste a informé et limité la vision des gens sur leur influence dans leur vie, qui s'oriente désormais vers une perspective plus unifiée, où pensée et matière sont intimement liées. Avec l'avènement de la physique quantique, le chapitre soutient que les humains, à travers leurs pensées et leurs émotions, peuvent façonner la réalité en influençant le champ quantique — un domaine où toutes les possibilités existent.

En commençant par un contexte historique, il raconte comment des penseurs comme Descartes et Newton percevaient l'univers comme un grand système mécanique fonctionnant selon des lois prévisibles, avec l'esprit et la matière considérés comme des entités distinctes. Cependant, cette vision a changé avec la révélation d'Einstein selon laquelle l'énergie et la matière sont interchangeables, modifiant fondamentalement la compréhension du fonctionnement de l'univers et préparant le terrain pour la physique quantique.

Ce domaine illustre qu'à un niveau subatomique, les particules se comportent à la fois comme des ondes et comme des particules, selon la présence de l'observateur. Cette observation a mené à l'effet de



l'observateur", suggérant que la conscience influence activement le monde physique. La physique quantique montre que la réalité est principalement une énergie potentielle plutôt qu'une masse solide, balayant ainsi la vision classique newtonienne d'un univers déterministe.

Le texte suggère qu'en alignant ses pensées et ses émotions — un concept soutenu par des études comme les expériences de l'ADN de Glen Rein — les individus peuvent communiquer avec et influencer ce champ quantique. Une union cohérente de pensées (charge électrique) et d'émotions (charge magnétique) génère un signal électromagnétique spécifique qui peut résonner avec des réalités potentielles dans le champ quantique, attirant ces possibilités vers la réalité vécue.

Pour induire le changement, le chapitre recommande de favoriser un nouvel état d'esprit — harmoniser pensées et sentiments pour créer une énergie cohérente vers un changement désiré. Il encourage les lecteurs à renoncer au contrôle sur le "comment" des situations, permettant au champ quantique d'apporter le changement souhaité. Cela implique d'accepter l'incertitude et de cultiver la gratitude comme si le changement désiré s'était déjà produit.

Le récit aborde également l'interconnexion au sein du champ quantique, établissant des parallèles avec des expériences de prière, montrant un potentiel d'influence rétroactive sur des événements passés — une illustration de la singulière non-localité des connexions quantiques.



Enfin, le chapitre relate une narration illustrative sur la façon dont l'adoption d'un nouvel état d'être peut mener à des résultats inattendus mais désirés. Une histoire personnelle détaille comment une jeune femme, en concentrant son esprit et ses émotions sur la réalisation de son rêve estival en Italie, sans chercher à contrôler le cheminement, a manifesté de manière inattendue une opportunité parfaitement alignée avec sa vision.

En conclusion, ce chapitre souligne comment embrasser une perspective quantique — comprendre que la réalité est un champ immatériel de potentiel façonné par la conscience — peut donner aux individus le pouvoir de créer des résultats pouvant transformer leur vie. Il incite le lecteur à remettre en question les croyances conventionnelles sur la nature de la réalité et à s'engager avec les possibilités infinies que présente le champ quantique, promettant que changer son monde intérieur peut conduire à des expériences extérieures transformatrices.

| Section            | Content                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introduction       | Examine l'évolution de la compréhension de la réalité, passant d'une perspective dualiste à une vision unifiée, reliant la pensée et la matière.                                           |
| Historical Context | Décrit la séparation initiale entre l'esprit et la matière en physique, et l'évolution avec Einstein et la physique quantique montrant l'interchangeabilité de l'énergie et de la matière. |
| Quantum Physics    | Expose l'effet de l'observateur et le passage d'un univers                                                                                                                                 |

| Section                | Content                                                                                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | déterministe à un monde de potentialités, en mettant l'accent sur le comportement subatomique des particules.                                               |
| Conscious Influence    | Discute de l'alignement des pensées et des émotions pour influencer le champ quantique et façonner la réalité à travers des signaux énergétiques cohérents. |
| Mindset for Change     | Prône la lâcher-prise, l'acceptation de l'incertitude et la cultivation de la gratitude pour permettre l'émergence des changements souhaités.               |
| Interconnectedness     | Explore l'interconnexion quantique, illustrée par des exemples tels que des expériences de prière et l'influence rétrospective.                             |
| Illustrative Narrative | Partage une histoire personnelle démontrant le pouvoir de l'état d'esprit dans la réalisation de rêves et la manifestation d'opportunités.                  |
| Conclusion             | Résume le potentiel des individus à créer des expériences transformatrices en comprenant et en s'engageant avec le champ quantique.                         |

**More Free Book**



undefined

## Pensée Critique

**Point Clé:** Vos pensées ont le pouvoir de façonner votre réalité

**Interprétation Critique:** Imaginez un monde où vos pensées ne sont pas de simples murmures fugaces dans votre esprit, mais des forces puissantes influençant activement la réalité qui vous entoure. En adoptant la profonde intuition de ce chapitre, vous commencerez à apprécier l'immense pouvoir de votre conscience. En reconnaissant que vos pensées sont un mélange unique de charges électriques associées aux vagues magnétiques de vos émotions, vous devenez une entité dynamique capable d'interagir avec le vaste champ quantique où résident toutes les possibilités. Cette découverte débloque un changement significatif dans la façon dont vous percevez les défis et les opportunités de la vie. Vous touchez un potentiel profondément ancré qui vous permet de sculpter votre réalité, l'orientant vers les résultats que vous désirez le plus. Grâce à une pensée concentrée et un alignement émotionnel, vous exploiterez une résonance électromagnétique avec des réalités potentielles, vous guidant vers des expériences que vous considériez autrefois comme hors de portée. Laissez de côté la vision déterministe d'un univers statique, et accueillez l'empowerment et la liberté qui viennent avec le façonnage du chemin de votre vie.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

## Chapitre 2 Résumé: Surmonter son environnement

Le texte explore la notion que l'esprit a un impact tangible sur le monde objectif, comme le suggèrent les principes de la physique quantique. La thèse centrale est que vos pensées et votre conscience peuvent influencer la réalité, en commençant au niveau subatomique. Bien que vous puissiez comprendre que des expériences scientifiques en mécanique quantique montrent que la conscience affecte les atomes, le défi reste d'appliquer ce concept à des événements de plus grande envergure qui façonnent vos expériences personnelles.

Pour modifier la réalité, vous devez changer votre façon de penser et de ressentir au quotidien. Le texte établit des parallèles avec une roue de hamster, où des pensées et émotions répétées recréent sans cesse les mêmes résultats et défis dans la vie. Ce cycle habituel confirme votre réalité actuelle, vous piégeant efficacement dans une boucle où votre environnement externe dicte votre état intérieur.

La clé pour vous libérer réside dans la transcendance de votre environnement, de votre corps et du temps. Cette transformation nécessite de visualiser une version idéalisée de vous-même qui dépasse les circonstances actuelles. Des figures historiques comme Gandhi illustrent ce principe par leur engagement inébranlable envers les futurs qu'ils ont imaginés, malgré des conditions difficiles. Leurs succès démontrent le pouvoir d'aligner

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

pensées, actions et intentions pour manifester le changement.

Les souvenirs, façonnés par les expériences de vie, forment des environnements internes qui influencent fortement pensées et actions. Cela entraîne des schémas de comportement ancrés, renforcés par la loi de Hebb (« les cellules nerveuses qui s'activent ensemble, se connectent ensemble »), créant une base neurologique qui dicte les réalités personnelles. Ces voies bien ancrées peuvent mener à la stagnation, rendant nécessaire un changement de pensée pour altérer fondamentalement les expériences de vie.

Pour initier le changement, il est essentiel de reconnaître et de rompre le cycle des pensées répétitives et familières. La répétition mentale émerge comme un outil puissant dans cette tâche. Lorsque vous vous concentrez, le cerveau ne distingue pas entre les expériences imaginées et celles vécues, vous permettant de remodeler les voies neuronales grâce à une visualisation délibérée et des exercices mentaux. Les études sur la répétition mentale, comme l'apprentissage d'exercices de piano sans pratique physique, soulignent la capacité du cerveau à changer par la pensée ciblée.

Le message central est qu'en imaginant des réalités futures et en alignant pensées et actions avant de vivre des changements physiques, vous préparez à la fois l'esprit et les circuits neuronaux à la transformation. Cette préparation vous permet d'affronter les défis avec une conviction nouvelle et inébranlable. En croyant en un avenir indépendant des retours sensoriels

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharg

actuels, votre cerveau et votre esprit peuvent ouvrir la voie à un changement réel, avec le potentiel d'influencer finalement même le corps et les circonstances.

Le texte encourage à embrasser ce changement mental, vous mettant au défi de modifier votre câblage neurologique simplement par la pensée, établissant ainsi les bases pour de futures expériences qui s'alignent avec vos objectifs envisagés. Les prochains chapitres promettent d'approfondir la maîtrise des changements du corps et de l'esprit, poursuivant le chemin vers la rupture avec l'habitude d'être soi-même.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharg

## Chapitre 3 Résumé: Surmonter son corps

Le chapitre explore la relation complexe entre le cerveau et le corps, soulignant comment les pensées ne sont pas des événements isolés, mais s'entrelacent avec des processus biochimiques. En gros, chaque pensée déclenche une réaction biochimique dans le cerveau, libérant des signaux chimiques spécifiques qui agissent comme des messagers et influencent le corps. À l'inverse, la réaction du corps fait remonter l'information au cerveau, créant une synergie où l'esprit et le corps suivent un cycle de pensée et de ressenti.

Pour comprendre cette interaction complexe, nous plongeons dans les "Fondamentaux de la Chimie Cérébrale", en explorant les neurotransmetteurs, les neuropeptides et les hormones. Les neurotransmetteurs sont les messagers du cerveau, facilitant la communication entre les neurones pour influencer notre humeur et notre comportement. Les neuropeptides, principalement produits par l'hypothalamus, jouent un rôle de médiation entre le cerveau et le corps. Ils sont cruciaux dans la génération des émotions puisqu'ils influencent la production hormonale. Les hormones, quant à elles, sont l'expression corporelle des émotions, réagissant aux stimuli émotionnels traités par la chimie du cerveau.

Des exemples concrets comme les fantasmes sexuels ou les confrontations



illustrent ce processus. Les pensées déclenchent des réactions chimiques, telles que la libération de neuropeptides, influençant les glandes et provoquant des changements physiologiques, comme la production d'hormones. Cette chimie sous-tend les émotions et les comportements que nous éprouvons dans diverses situations, qu'il s'agisse d'excitation ou de peur.

Cette interaction dynamique forme le "Cercle de la Pensée et du Ressenti", où les pensées produisent des réponses émotionnelles correspondantes, et ces émotions influencent à leur tour les pensées suivantes. Avec le temps et la répétition, cela crée un "état d'être" qui s'ancre dans notre identité ou notre personnalité. Par exemple, des pensées constantes de colère ou de culpabilité renforcent des réactions chimiques correspondantes dans le corps, rendant ces états émotionnels habituels, voire automatiques.

Le récit propose également que la programmation subconsciente, ancrée par des années de pensées et de ressentis habituels, constitue un obstacle au changement. À l'âge de 35 ans, 95% de qui nous sommes est un ensemble de comportements et de réactions enracinés. Ainsi, le chapitre questionne si l'esprit contrôle le corps ou l'inverse, car les états émotionnels habituels dominent notre comportement, souvent au détriment de nos intentions conscientes.

Il suggère que pour un véritable changement, les individus doivent rompre

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

avec l'habitude d'être eux-mêmes en interrompant les anciens schémas émotionnels et en reconditionnant le corps avec un nouvel état d'esprit. Cette reprogrammation exige de surmonter l'addiction de notre corps aux émotions familières, un peu comme pour briser une addiction à une drogue. Ce n'est qu'en alignant conscience et programmation subconsciente qu'un changement durable peut se produire.

En ce qui concerne la santé, le chapitre aborde les prédispositions génétiques et le domaine émergent de l'épigénétique, qui suggère que, bien que les gènes soient le plan de la vie, leur expression est influencée par des facteurs environnementaux. Notamment, l'environnement intérieur—comment nous pensons et ressentons—joue également un rôle crucial. Il postule que la pensée consciente et les états émotionnels peuvent influencer l'expression des gènes, proposant que des états émotionnels élevés peuvent produire des expressions génétiques plus saines.

Dans des études expérimentales, des exercices mentaux ont montré des effets tangibles sur le corps physique, illustrant que le simple processus de répétition mentale peut conduire à des changements mesurables, comme une augmentation de la force musculaire. Cela renforce l'idée que nos pensées et nos émotions peuvent avoir un impact significatif sur notre réalité physique. Le chapitre suggère que maîtriser cette connexion entre l'esprit et le corps pourrait ouvrir de nouvelles perspectives pour la transformation personnelle et la santé.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Chapitre 4: Surmonter le Temps

Le chapitre aborde l'importance de rester présent, soulignant que le fait d'être « dans l'instant » nous permet d'accéder à de multiples potentiels simultanément, transcendant les limitations de l'espace et du temps. Cela contraste fortement avec le fait de ressasser le passé, ce qui limite les nouvelles possibilités. Le texte explique que lorsque les individus essaient de changer, ils font souvent face à une résistance similaire à celle que ressentent les addicts, en raison d'un attachement à des états émotionnels et chimiques familiers. Ce phénomène est comparé au fait que le corps devient l'esprit, où les expériences passées, imprégnées de charges émotionnelles, créent des souvenirs qui déclenchent des réflexes émotionnels.

Au fil du temps, ces pensées et émotions convergent, entraînant un conditionnement subconscient où le corps commence à réagir de manière autonome à des déclencheurs environnementaux, un peu comme les chiens conditionnés de Pavlov. Cette réponse autonome compromet les efforts conscients pour rester présent, poussant à s'attarder sur des émotions passées. Le chapitre explore également comment des déclencheurs mineurs peuvent intensifier les émotions, transformant des moments fugaces en états d'humeur, en tempéraments, et finalement en traits de personnalité durables. Essentiellement, nos réponses émotionnelles, souvent ancrées dans le passé, dictent nos personnalités à moins que nous ne perturbions consciemment ce cycle.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

Le texte met également en lumière comment vivre dans un avenir prévisible, façonné par des souvenirs passés, nous prive des opportunités présentes. Les gens conditionnent leur esprit et leur corps pour des événements futurs basés sur des expériences passées, les enfermant dans un cycle de moments

**Installez l'appli Bookey pour débloquent le  
texte complet et l'audio**

**Essai gratuit avec Bookey**





# Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



## Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



## Format texte et audio

Absorberez des connaissances même dans un temps fragmenté.



## Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.



## Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey



## Chapitre 5 Résumé: Survie contre Création

Dans les chapitres que vous avez fournis, le thème central tourne autour du contraste entre vivre en "mode survie" et vivre en "mode création", des états d'être qui impactent considérablement notre santé et notre bien-être. L'auteur souligne d'abord comment des activités créatives telles que l'écriture, la peinture ou la musique peuvent nous aider à nous libérer des limitations imposées par les "Trois Grands" : le corps, l'environnement et le temps. Ce sont des éléments essentiels qui dominent généralement nos vies lorsque nous sommes en mode survie.

Le mode survie est décrit à travers l'analogie d'un cerf dans la nature. Lorsqu'un cerf se sent menacé, son système nerveux sympathique déclenche une réponse de lutte ou de fuite. Il s'agit d'un stress à court terme conçu pour la survie, et une fois la menace disparue, le cerf revient à un état d'équilibre. Les humains, quant à eux, ont cette capacité unique d'activer cette réponse par la pensée seule, que ce soit en anticipant un stress futur ou en revivant des événements passés. Cela conduit souvent à un stress chronique, qui peut entraîner une série de problèmes de santé physique et mentale, car le corps n'est pas conçu pour gérer un stress prolongé.

L'auteur suggère que vivre en mode survie nous confine à être un 'quelqu'un', lié à notre identité personnelle et notre existence physique. Nous devenons accro aux émotions et aux facteurs de stress qui définissent notre identité



dans le monde matériel. Cet état est associé à des émotions de basse fréquence, telles que la peur et la colère, qui nous relient davantage à notre soi physique. En revanche, des émotions élevées comme l'amour et la joie sont de fréquence plus élevée et moins liées à la matière. Ces émotions nous libèrent de l'addiction de notre corps aux états négatifs, favorisant une connexion à une conscience ou une intelligence supérieure à travers un champ quantique.

Il est avancé que si des pensées négatives peuvent nous rendre malades en déclenchant la réponse au stress, des pensées positives pourraient, inversement, favoriser la guérison. À travers un exemple concret, l'auteur illustre ce point. Bill, un ancien patient atteint du cancer, a reconnu que son ressentiment chronique — résultant d'une reviviscence constante de déceptions passées — contribuait considérablement à sa maladie. En changeant consciemment ses schémas de pensée et ses réponses émotionnelles lors d'une retraite auto-imposée, Bill a pu influencer positivement ses gènes, ce qui a conduit à la rémission de son cancer. Son histoire sert à démontrer le pouvoir de se libérer des émotions négatives habituelles.

La transition de la survie à la création implique de devenir un "personne", où, dans un flux créatif, on transcende les frontières du soi, du corps, de l'environnement et du temps. Cet état est une porte d'entrée vers le champ quantique, où le soi est une conscience pure, sans entrave par une identité



physique.

Le texte souligne le rôle du lobe frontal dans la création. Le lobe frontal, ou le PDG du cerveau, nous permet de devenir conscients de nous-mêmes, nous permettant la métacognition. Grâce à lui, nous pouvons observer et modifier nos pensées et sentiments pour favoriser une nouvelle réalité. Cette fonction est cruciale pour se libérer des anciens schémas neuronaux et en créer de nouveaux, permettant ainsi de reconstruire notre identité en accord avec la réalité que nous désirons.

Enfin, l'auteur insiste sur la transformation de la pensée en réalité en mobilisant activement le lobe frontal pour supprimer l'activité cérébrale inutile, permettant à l'intention focalisée de devenir aussi réelle que les expériences extérieures. Ce processus rend effectivement la pensée plus réelle que l'état physique actuel, initiant des changements dans la chimie et la fonction du cerveau, et manifestant finalement de nouvelles réalités. Ce concept est en accord avec le passage des fréquences dictées par la survie vers celles favorisant la création et une harmonisation accrue avec des vibrations de plus haut ordre, établissant ainsi les bases pour une guérison spirituelle et physique.

Les chapitres posent les bases pour comprendre comment aller au-delà de la survie pour s'engager dans un processus transformateur à travers la méditation, point central des chapitres suivants.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Pensée Critique

**Point Clé:** Transition du mode survie au mode création

**Interprétation Critique:** Lorsque vous vous sentez piégé dans le mode survie, assailli par le stress et les exigences de la vie quotidienne, il est facile de se sentir prisonnier des circonstances. Cependant, le passage au mode création offre une promesse inspirante : le pouvoir de se libérer de cette prison et de concevoir une vie guidée par l'intention et la créativité. Cette transformation vous permet de relâcher l'emprise des émotions négatives et du stress, invitant des émotions de fréquence supérieure comme la joie et l'amour à prendre leur place. En adoptant l'idée de devenir un « personne lambda », transcendant les limites visibles de votre identité physique, vous débloquez l'accès aux possibilités infinies du champ quantique. Avec le lobe frontal comme allié, vous êtes en mesure d'observer, de modifier et de redéfinir vos pensées et vos sentiments, favorisant de nouveaux schémas neuronaux qui s'alignent avec la vie que vous envisagez. Un tel changement empowerant transforme non seulement les états mentaux, mais ouvre également des voies vers la manifestation d'une réalité remplie de santé, d'abondance et de croissance spirituelle, vous propulsant d'un simple survivant à un créateur conscient de votre destin.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

## Chapitre 6 Résumé: Trois cerveaux : Penser, Agir, Être

Dans ce chapitre, la métaphore du cerveau en tant que superordinateur est explorée pour illustrer comment nous pouvons changer notre « moi » et notre vie. Tout comme une personne férue de technologie utilise un ordinateur de manière optimale, nous pouvons tirer parti du processus méditatif pour reconfigurer notre cerveau en vue d'une transformation personnelle. Ce processus implique de comprendre et d'exploiter les trois principaux composants du cerveau : le néocortex, le cerveau limbique et le cervelet, chacun jouant un rôle essentiel pour passer de la pensée à l'action, puis à l'être.

Le chemin du changement commence par la pensée, formant de nouvelles connexions neuronales qui reflètent nos aspirations. Nos cerveaux, conçus pour traiter d'immenses quantités de données, présentent une neuroplasticité qui nous permet de redessiner et de créer de nouvelles voies pour l'apprentissage et la mémoire tout au long de notre vie. Cette plasticité est essentielle pour remplacer les anciens schémas limitants par de nouvelles habitudes émancipatrices.

Le néocortex, ou « cerveau pensant », traite les connaissances, ce qui nous permet d'apprendre, de planifier et de communiquer. Lorsque les connaissances sont mise en pratique, elles donnent lieu à de nouvelles expériences qui solidifient l'apprentissage. Le cerveau limbique, ou cerveau

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharg

émotionnel, produit des substances chimiques qui marquent ces expériences, nous permettant de nous souvenir avec vivacité des émotions liées à des événements précis. Par exemple, lors d'une proposition qui change la vie, chaque détail sensoriel renforce la mémoire émotionnelle, influençant la réponse subconsciente et l'attachement émotionnel de la personne.

Pour transcender les réactions automatiques et aligner esprit et corps, les individus doivent progresser de la connaissance à l'expérience, puis à un état d'être. Le cervelet, ou « esprit inconscient », stocke les actions et réactions habituelles. La maîtrise de ces processus profondément ancrés s'acquiert en cultivant des comportements, pensées et émotions souhaités, en les reproduisant jusqu'à ce qu'ils deviennent une seconde nature. Ce changement pousse les individus vers un nouvel état d'être intentionnel.

Pour une application concrète, pensons à une personne apprenant la compassion en examinant des œuvres littéraires transformantes et en appliquant leurs leçons à une relation difficile, par exemple avec une belle-mère moins appréciée. En répétant des comportements compassionnels, elle engage le néocortex à forger de nouvelles pensées, ce qui modifie ses comportements lors des interactions. Grâce à une pratique constante, les réponses compatissantes deviennent intégrées, dépassant la simple compréhension intellectuelle.

La méditation ancre ce processus, permettant aux individus de passer de la

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharg

pensée à l'être sans avoir besoin d'expériences externes. Elle facilite la répétition mentale pour créer un état d'être influencé par les émotions, conditionnant le corps à croire que le changement a déjà eu lieu. En imaginant et en incarnant émotionnellement des traits désirés comme le bonheur ou la paix, on peut reconfigurer le cerveau avant que la réalité physique ne le reflète.

À travers la méditation, les nouveaux états émotionnels deviennent si familiers qu'ils remplacent les réponses habituelles. Cette activation cérébrale complète—du penser au faire, puis à l'être—conduit à un état d'être cohérent qui aligne pensées et émotions. Une telle alignement fait des individus des créateurs proactifs de leur réalité, où pensées et émotions œuvrent ensemble plutôt qu'en opposition.

Ce chapitre met l'accent sur la maîtrise des émotions élevées, telles que la joie et la gratitude, comme outils de manifestation du changement. En agissant ainsi, les individus apprennent à transcender le paradigme de cause à effet qui les pousse à attendre des changements externes pour se sentir différemment. Au contraire, ils génèrent des états émotionnels désirés de l'intérieur, influençant la réalité extérieure. Par conséquent, la méditation devient essentielle pour aligner les trois cerveaux, permettant une transformation où les émotions élevées guident la création de nouvelles réalités personnelles. Le chapitre suivant promet d'explorer comment se libérer de ses conditionnements passés, faisant des émotions élevées la force

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharg

motrice de l'expression créative et de la joie.

| Concept Clé                            | Description                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cerveau comme Superordinateur          | Le cerveau est comparé à un superordinateur, mettant en avant la nécessité d'exploiter ses capacités pour une transformation personnelle grâce à la méditation.     |
| Neuroplasticité                        | La capacité du cerveau à se réorganiser en formant de nouvelles connexions neuronales est essentielle pour remplacer les anciennes habitudes par de nouvelles.      |
| Néo-cortex                             | Le « cerveau pensant » impliqué dans l'apprentissage, la planification et l'application des connaissances pour créer de nouvelles expériences.                      |
| Cerveau Limbique                       | Le « cerveau émotionnel » responsable de la création de substances chimiques et de souvenirs qui associent des émotions à des événements spécifiques.               |
| Cervelet                               | Le « esprit inconscient » qui stocke les habitudes et les réponses automatiques, pouvant être maîtrisées par la pratique.                                           |
| Parcours de Changement                 | Impliquant le passage de la connaissance à l'expérience, puis à un état d'être, en répétant les comportements souhaités jusqu'à ce qu'ils deviennent des habitudes. |
| Rôle de la Méditation                  | La méditation aide à passer de la pensée à l'être, permettant de répéter mentalement et d'incarner émotionnellement les traits désirés.                             |
| Alignement des Pensées et des Émotions | Atteindre un état où les pensées et les émotions opèrent en harmonie pour transformer la réalité de l'intérieur, plutôt que de réagir à des changements externes.   |
| Émotions Élevées                       | La joie et la gratitude agissent comme des outils de transformation, favorisant le changement intérieur et la création de nouvelles réalités.                       |
| Prochaines                             | Le chapitre suivant aborde la libération des conditionnements du                                                                                                    |



| Concept Clé | Description                                                             |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Étapes      | passé et l'utilisation des émotions élevées pour l'expression créative. |

More Free Book



undefined

## Pensée Critique

**Point Clé:** Exploiter la méditation pour transformer votre état d'être

**Interprétation Critique:** Imaginez posséder le pouvoir de façonner le récit de votre vie, non pas aux mains du destin, mais grâce à la discipline de votre esprit. Dans ce chapitre, vous êtes plongé dans la réalisation éclairante que la méditation n'est pas simplement une pratique, mais une porte vers la réinvention de votre existence même. En vous engageant régulièrement dans ce rituel sacré, vous transcendez les réponses habituelles dictées par les expériences passées. Ce voyage conscient vous permet de cultiver des états émotionnels désirés tels que la joie et la gratitude, convainquant votre cerveau et votre corps qu'un changement profond est déjà en cours. Envisagez et incarnez ces traits, même avant qu'ils ne se manifestent physiquement, pour créer une réalité de votre choix. Ainsi, l'art de la méditation devient un outil transformateur, préparant le terrain pour que vous passiez d'une simple pensée à un être authentique, réécrivant le script de la vie de l'intérieur.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

## Chapitre 7 Résumé: Le fossé

Le récit commence par un moment de profonde introspection du narrateur (identifié comme Joe Dispenza), qui se trouve plongé dans une crise existentielle malgré ses succès et ses accomplissements apparents. Dispenza, chiropracteur accompli, auteur et conférencier reconnu, comme en témoigne le film "What the BLEEP Do We Know !?", réalise que son bonheur prétendu dépend d'une validation extérieure et d'accomplissements plutôt que d'une véritable joie intérieure. Ses voyages constants et un emploi du temps chargé le laissent se sentir vide lorsqu'il n'est pas engagé dans son travail, mettant en évidence une dissonance poignante entre son image publique et son moi intérieur.

Cette révélation le pousse à une visualisation introspective où Dispenza imagine deux mains séparées par un espace, symbolisant la différence entre son apparence extérieure et son véritable moi intérieur. Cet espace représente la dualité que beaucoup d'individus vivent : une façade présentée au monde face à un soi authentique caché, marqué par des émotions telles que la peur, la culpabilité et le sentiment d'inadéquation. L'ampleur de cet espace varie selon les contraintes émotionnelles d'une personne et dans quelle mesure elle dépend de l'environnement extérieur pour son identité.

Le texte aborde les étapes de la vie, en mettant particulièrement l'accent sur le milieu de vie comme une période de réévaluation. Les gens accumulent



souvent des distractions — comme le travail, les relations ou les possessions matérielles — pour éviter de faire face à des émotions enfouies. Cependant, ces efforts peuvent conduire à un vide émotionnel connu sous le nom de crise de la quarantaine. Pour certains, cela devient un moment de fuite continue de la réalité, tandis que pour d'autres, comme Dispenza, cela devient un moment crucial pour questionner son but et chercher un épanouissement authentique au-delà des attentes sociétales.

Dans son processus, Dispenza décrit comment il a laissé de côté l'image qu'il projetait et a dû faire face à ses tourments intérieurs, ce qui a conduit à une transformation profonde. Il a choisi de ne pas laisser les succès externes définir son bonheur, optant plutôt pour la sincérité et la découverte de soi. Ce changement implique de se libérer des chaînes de la dépendance émotionnelle et des projections de ce que nous voulons que les autres pensent de nous. En se débarrassant de ces couches et en confrontant des limitations personnelles de longue date, Dispenza — et tous ceux prêts à entreprendre ce voyage — se libèrent du passé et redéfinissent leur présent et leur avenir.

Le récit inclut l'histoire de Pamela, une membre du public impactée par les enseignements de Dispenza. Elle incarne cette transformation en abandonnant son état d'esprit de victime, ce qui lui permet de connaître des percées financières et personnelles surprenantes. Son parcours souligne le potentiel d'évolution personnelle en se définissant par un outlook plus

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

positif et désintéressé et en se libérant des fardeaux du passé.

L'histoire de transformation de Dispenza culmine en un appel à l'action pour la conscience de soi et la méditation comme méthodes pour combler le fossé entre son véritable soi et son identité extérieure. À travers une méditation persistante, il favorise une joie intérieure indépendante des stimuli extérieurs. Cela démontre un changement d'expérience d'une vie centrée sur les réalisations externes à une vie profondément enracinée dans la paix intérieure et l'épanouissement.

En conclusion, Dispenza encourage les lecteurs à reconnaître et à adresser leur espace intérieur, non pas par des moyens externes, mais par l'introspection et le changement de l'intérieur. Cette transformation n'est pas simplement une quête d'amélioration personnelle, mais représente le fait de vivre de manière authentique et joyeuse, un état qui va au-delà des réussites matérielles.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharg

## Chapitre 8: Meditation, démystification du mystique et vagues de votre avenir.

Dans ce chapitre, l'auteur explore le pouvoir transformateur de la méditation comme moyen de rapprocher notre vrai moi de la façade que nous présentons au monde. Ce voyage de réalisation de soi ne consiste pas seulement à prendre conscience de nos pensées et émotions, mais également à reprogrammer notre subconscient pour qu'il s'aligne avec les qualités de grandes figures historiques comme Gandhi et Jeanne d'Arc. Au cœur de cette transformation se trouve la méditation, qui sert d'outil pour accéder et recalibrer notre esprit subconscient, nous aidant ainsi à nous défaire de comportements habituels et à embrasser un soi plus idéal.

La méditation, souvent envisagée comme une pratique sereine réalisée dans le calme, est présentée ici comme une méthode d'auto-observation profonde et de développement. L'auteur équivaut ce processus à l'analyse que font les athlètes pour améliorer leur technique en visionnant des enregistrements d'eux-mêmes, suggérant qu'une révision similaire de nos pensées et comportements peut mener à une croissance personnelle. Cette familiarisation avec soi implique de reconnaître et de contenir les aspects inconscients de soi, en "désapprenant" efficacement de vieux schémas pour faire de la place à un nouveau soi.

Le chapitre décrit la méditation comme une pratique qui vous emmène de

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

vosre ancien soi à un état d'observation objective, entraînant un changement personnel significatif. En vous détachant des états émotionnels ancrés et des schémas de pensée répressifs, vous commencez à créer une nouvelle réalité neuronale et génétique pour vous-même—réorganisant essentiellement votre cerveau pour qu'il s'aligne avec l'état d'être souhaité. La méditation devient une voie pour "perdre l'esprit" de votre soi habituel et en inventer un nouveau en passant d'états d'ondes cérébrales Beta, associés à l'esprit analytique, à des états Alpha et Theta plus propices à l'inconscient.

Pour faciliter la compréhension, l'auteur inclut des explications détaillées sur les états d'ondes cérébrales et leur impact physiologique, expliquant comment les enfants progressent naturellement de Delta, Theta, Alpha à Beta au fur et à mesure que leur conscience se développe. Les adultes, qui fonctionnent généralement en Beta en raison de leur concentration sur l'environnement extérieur, doivent intentionnellement modifier leurs schémas cérébraux pour accéder à l'inconscient durant la méditation.

Méditer devient alors une progression vers ces états d'ondes cérébrales lents et affirmatifs afin de changer des qualités, habitudes et croyances indésirables ancrées dans le subconscient. Le chapitre souligne l'importance de passer du Beta élevé à l'Alpha et Theta pour un véritable changement, permettant la formation de schémas de pensée cohérents dans un état de conscience détendue. Ce changement favorise non seulement des transformations personnelles, mais a également un impact tangible sur la

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

réalité externe, comme l'illustre l'anecdote personnelle de Monique, qui a surmonté un état d'esprit de rareté pour obtenir un résultat significatif et inattendu.

En fin de compte, le chapitre renforce l'idée que le chemin méditatif mène à une cohérence entre les désirs internes et la manifestation externe de ces désirs, semblable à la cohérence observée chez les méditants expérimentés qui maintiennent clarté d'esprit et concentration tant dans la méditation que dans la vie quotidienne. Alors que le texte se dirige vers la Partie III, les lecteurs sont invités à entreprendre leur voyage méditatif, où ils pourront incarner les connaissances qu'ils ont acquises, redéfinir leur subconscient, et ainsi transformer le cours de leur vie.

**Installez l'appli Bookey pour débloquent le  
texte complet et l'audio**

**Essai gratuit avec Bookey**





## Retour Positif

Fabienne Moreau

ue résumé de livre ne testent  
ion, mais rendent également  
nusant et engageant.  
té la lecture pour moi.

**Fantastique!**



Je suis émerveillé par la variété de livres et de langues  
que Bookey supporte. Ce n'est pas juste une application,  
c'est une porte d'accès au savoir mondial. De plus,  
gagner des points pour la charité est un grand plus !

Giselle Dubois

Fi



Le  
liv  
co  
pr

é Blanchet

de lecture  
ception de  
es,  
ous.

**J'adore !**



Bookey m'offre le temps de parcourir les parties  
importantes d'un livre. Cela me donne aussi une idée  
suffisante pour savoir si je devrais acheter ou non la  
version complète du livre ! C'est facile à utiliser !"

Isoline Mercier

**Gain de temps !**



Bookey est mon applicat  
intellectuelle. Les résum  
magnifiquement organis  
monde de connaissance

**Appli géniale !**



adore les livres audio mais je n'ai pas toujours le temps  
l'écouter le livre entier ! Bookey me permet d'obtenir  
un résumé des points forts du livre qui m'intéresse !!!  
Quel super concept !!! Hautement recommandé !

Joachim Lefevre

**Appli magnifique**



Cette application est une bouée de sauve  
amateurs de livres avec des emplois du te  
Les résumés sont précis, et les cartes mer  
renforcer ce que j'ai appris. Hautement re

Essai gratuit avec Bookey



## Chapitre 9 Résumé: Le processus méditatif : Introduction et préparation

Le chapitre offre un guide éclairant sur la méditation en tant qu'outil de transformation personnelle, soulignant l'importance de se déconnecter de l'environnement extérieur, de son corps physique et du passage du temps. Cet état permet aux individus de se concentrer sur leurs intentions et leurs pensées, favorisant un changement intérieur indépendant des influences extérieures. La méditation agit comme un pont vers l'esprit subconscient, où résident les habitudes et les comportements que l'on souhaite modifier.

Le chapitre pose les bases d'une utilisation de la méditation comme méthode pour façonner une nouvelle réalité. Il encourage à abandonner l'ancien soi et à développer un nouvel état d'esprit pour un avenir positif. Au départ, l'inconnu du processus méditatif peut provoquer un certain inconfort, mais cela ne fait que traduire une résistance du corps face à cette nouvelle pratique. Avec patience et entraînement, la méditation devient une source d'ordre, de paix et de clarté, s'installant alors comme une routine quotidienne précieuse.

Le texte expose une approche méthodique d'apprentissage de la méditation en la décomposant en étapes plus petites et gérables, semblables à la maîtrise d'une nouvelle compétence comme le golf ou la cuisine. Cela garantit que chaque élément devienne une seconde nature, en enchaînant les étapes dans



un processus harmonieux. Comme pour toute mémoire procédurale, la répétition permet d'ancrer cette pratique à la fois dans l'esprit et dans le corps.

Pour favoriser la maîtrise de la méditation, un programme structuré de quatre semaines est recommandé, où chaque semaine s'appuie sur la précédente. En commençant par une induction, les participants intègrent progressivement la reconnaissance, l'admission, l'observation, la redirection, et finalement la création et le répétition des changements désirés. Cette approche graduelle aide à former un réseau neural solide pour une méditation efficace, soutenue par la répétition et l'attention ciblée, en accord avec les principes de la loi de Hebb.

La préparation inclut des étapes pratiques : choisir les bons outils comme des carnets pour l'écriture réflexive et éventuellement utiliser des sessions audio de méditation guidée. Créer un environnement propice est essentiel. Il est important de trouver un endroit confortable et sans distractions, distinct des activités habituelles liées au sommeil ou aux loisirs, afin de favoriser un état d'esprit méditatif. Cet espace dédié doit encourager la croissance et la concentration, sans être perçu comme un cadre obligatoire ou punitif.

Le corps doit aussi être préparé. S'asseoir droit sur une chaise ou au sol aide à maintenir l'alerte, tandis que des étapes pré-méditation telles que s'occuper de ses besoins biologiques évitent les distractions. Les moments optimaux

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

pour méditer sont indiqués : juste après le réveil ou avant de s'endormir, afin de tirer parti de la chimie naturelle du cerveau qui facilite l'accès au subconscient.

Enfin, le chapitre souligne l'importance de maîtriser à la fois l'ego et le corps. Il est naturel que l'esprit vagabonde vers des pensées familières et que le corps résiste à l'immobilité. Pourtant, avec de la persévérance, on peut transcender les schémas de pensée habituels et les instincts corporels, adoptant la méditation comme un processus créatif et épanouissant. Grâce à un engagement constant, la méditation devient non seulement une pratique, mais un voyage transformateur vers un nouveau soi intentionnel.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Chapitre 10 Résumé: Ouvrez la porte à votre créativité (Semaine Un)

Ce chapitre explore la pratique fondamentale de l'induction dans l'hypnose et la méditation, qui sert de passerelle pour atteindre un état de relaxation propice à des pratiques méditatives plus profondes. L'induction, enseignée au début de ma carrière, consiste à faire passer le cerveau d'ondes Beta élevées ou intermédiaires, associées à la conscience normale de l'éveil, à des états plus relaxants comme les ondes Alpha ou Theta. Ce changement permet d'entrer dans un état d'ouverture et de créativité nécessaire à la méditation et à la transformation personnelle.

### Induction : Se préparer à la méditation

L'induction est cruciale pour se préparer à méditer et doit être pratiquée quotidiennement pendant une semaine pour devenir habituelle. Ce processus, qui démarre chaque séance, dure environ 20 minutes et encourage à "rester présent".

### Étapes pour une induction efficace

1. **Préparation de base** : Asseyez-vous bien droit, les yeux fermés, afin de

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

réduire les stimuli extérieurs, ce qui incite les ondes cérébrales à se diriger naturellement vers l'état alpha souhaité. Concentrez-vous sur le fait d'être présent et soyez doux avec vous-même tout au long du processus.

**2. Techniques d'induction :** Des techniques telles que l'induction par les parties du corps et l'induction par l'eau montante sont recommandées, bien que des variations puissent être personnalisées. L'objectif est de passer d'un état Beta à un état Alpha, en se concentrant sur les sensations corporelles pour entrer dans l'esprit subconscient, qui fonctionne comme le système d'exploitation du corps.

- **Induction par les parties du corps :** Cette technique consiste à focaliser son attention sur différentes parties du corps, engageant le cervelet, lié à la proprioception et à l'esprit subconscient. En dirigeant l'attention de manière séquentielle sur les parties du corps et leur occupation spatiale, vous commencez à contourner l'esprit analytique. À mesure que votre conscience se déplace, vous passez d'un état analytique à un état de ressenti, favorisant une conscience plus large et créative plutôt qu'une focalisation étroite et obsessionnelle.

**3. Élargissement de la concentration :** Une fois que les parties individuelles du corps ont été abordées, élargissez votre conscience à l'espace immédiat autour de votre corps, déplaçant ainsi votre attention d'un focus sur le corps à un focus sur l'esprit. Cette transformation aide à établir



un schéma d'ondes Alpha cohérent dans le cerveau, améliorant la clarté de la pensée et la régulation émotionnelle.

**4. Induction par l'eau montante :** Cette approche alternative consiste à visualiser de l'eau qui monte autour de vous. C'est une méthode réconfortante pour ceux qui trouvent cette imagerie apaisante, fonctionnant de manière similaire à l'induction par les parties du corps, mais offrant une expérience sensorielle différente.

### **Guide pour la méditation de la première semaine**

Concentrez-vous uniquement sur la pratique des techniques d'induction pendant la première semaine. Il est important de laisser le temps aux sensations de se poser, en maintenant chaque sensation pendant 20 à 30 secondes. Cela aide l'esprit à passer dans l'état relâché et expansif des ondes Alpha, rendant le monde intérieur plus vivant que le monde extérieur. Grâce à une pratique régulière, la maîtrise de l'induction devient la pierre angulaire d'une méditation efficace, préparant le terrain pour une exploration plus profonde dans les chapitres suivants.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Chapitre 11 Résumé: Éliminez l'habitude d'être vous-même (Semaine Deux)

Bien sûr, je vais t'aider à traduire cette texte en français de manière naturelle et fluide !

---

Au cours de la deuxième semaine de ce voyage visant à se libérer des habitudes ancrées et à redéfinir son identité, l'accent est mis sur un processus en quatre étapes : reconnaître, admettre et déclarer, et finalement, se rendre. Cette approche structurée a pour but de déconstruire les schémas et émotions profondément enracinés qui ont longtemps dicté votre perception de vous-même.

### Étape 2 : Reconnaître

Comprendre l'essence de la reconnaissance implique de reconnaître un problème ancré, un peu à la manière d'un « bilan de vie » vécu par des personnes ayant été confrontées à des situations de mort imminente. Lors de ces bilans, elles acquièrent une clarté objective sur leurs actions et désirs, révélant ainsi de nouvelles opportunités de croissance personnelle. Cette prise de conscience permet une compréhension qui transcende les

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

programmes de survie automatiques inscrits dans le cerveau et le corps. En vous observant avec détachement, vous vous sentez motivé à redéfinir votre existence, avec l'objectif de vous améliorer chaque jour. La clé réside dans la métacognition—observer vos schémas inconscients—et comprendre ce que vous souhaitez changer chez vous, y compris identifier les émotions qui vous maintiennent prisonnier de mécanismes de survie obsolètes.

### **Étape 3 : Admettre et Déclarer**

L'étape suivante consiste à admettre ou accepter votre véritable soi, y compris vos erreurs passées, ce qui est souvent une tâche redoutable. L'acte de se dévoiler n'est pas dirigé vers un autre humain imparfait, mais vers une conscience universelle infinie, dépourvue de punition, de jugement ou d'abandon émotionnel. Cette entité, que l'on peut considérer comme une intelligence divine, est caractérisée par l'amour inconditionnel et la compréhension. En admettant les cachettes du passé, vous vous débarrassez de la façade derrière laquelle vous avez vécu, libérant ainsi l'énergie liée à de fausses identités. Déclarer vos attachements émotionnels passés permet de relâcher ces liens, libérant l'énergie auto-critique stockée dans votre corps et rétablissant le lien entre votre vrai soi et votre représentation extérieure.

### **Étape 4 : Se Rendre**

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

La dernière étape consiste à se rendre à une puissance supérieure. Ce processus est celui de lâcher prise, d'abandonner le contrôle à une conscience collective omnisciente—souvent désignée sous le nom de Source, Sagesse Infinie, ou de diverses autres manières. La sagesse d'Einstein souligne que les problèmes ne peuvent pas être résolus au niveau de conscience qui les a créés. Ainsi, se rendre implique de permettre à une conscience plus vaste de traiter vos limitations d'une manière qui dépasse vos propres cadres conceptuels. Cette intelligence distincte perçoit des potentiels invisibles à l'esprit conscient, permettant de restructurer la vie au-delà des limites que l'on s'est imposées.

Pour se rendre véritablement, il faut laisser de côté les résultats préconçus, faire entièrement confiance à ce pouvoir supérieur et accueillir un avenir inattendu. En alignant votre esprit et votre volonté avec cette conscience supérieure, vous facilitez votre transformation personnelle. Cette étape met l'accent sur la gratitude et l'anticipation joyeuse, reflétant une acceptation des résultats futurs comme déjà réels. L'analogie du placebo illustre comment croire en un changement positif peut engendrer de réelles transformations internes. Ce lâcher-prise ne consiste pas à créer des conditions, mais à céder joyusement vos fardeaux émotionnels.

## Guide de Méditation de la Semaine Deux

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

La phase culminante est une pratique de méditation intégrant toutes ces étapes. Les séances de méditation quotidiennes commencent par une phase d'induction pour accéder à l'esprit subconscient. La pratique consiste à reconnaître et à nommer l'émotion que vous souhaitez évacuer, à l'admettre et à la déclarer à un pouvoir supérieur, et enfin, à vous y rendre. Effectuer ces étapes en méditation cultive une transformation, conduisant à une conscience plus large qui fournit la fondation pour émerger en tant que nouvel soi.

Cette synthèse complète de la deuxième semaine souligne la nécessité d'identifier les émotions enracinées, de reconnaître ouvertement leur impact, et de les soumettre à une conscience supérieure pour transformation. Ensemble, ces étapes créent un chemin vers la liberté des contraintes passées, favorisant la croissance et l'alignement avec une intelligence profonde, aimante et universelle.

---

J'espère que cette traduction te conviendra !

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharg

## Chapitre 12: Démanteler la mémoire de l'ancien vous (Semaine Trois)

Voici la traduction du texte en français, formulée de manière naturelle et accessible pour les lecteurs de livres.

### ### Étape 5 : Observer et Se Rappeler

Cette étape met l'accent sur l'augmentation de la conscience de soi en observant et en se rappelant qui l'on ne souhaite plus être. Le processus consiste à examiner de près ses pensées et comportements habituels, ces schémas inconscients identifiés plus tôt dans le parcours. En se familiarisant avec ces réactions automatiques, les individus peuvent se rattraper avant de retomber dans leurs anciennes habitudes, leur permettant ainsi de reprendre le contrôle sur leur comportement et leurs pensées. Cette pratique, également connue sous le nom de métacognition, permet de prendre conscience des pensées et actions spécifiques découlant d'émotions passées, éveillant ainsi la conscience des impulsions et désirs qui alimentent leurs comportements inconscients.

Un aspect essentiel de cette étape est de s'entraîner mentalement à reconnaître ces schémas de pensée comme des échos du passé. Par exemple, si une personne essaie de surmonter une dépendance à des substances comme le sucre ou le tabac, elle doit devenir consciente des déclencheurs et



des envies qui la poussent à céder. En agissant ainsi, les individus peuvent repérer ces déclencheurs plus rapidement et les combattre efficacement, tout comme ils le feraient dans des scénarios de changement personnel où la substance en jeu est leurs propres sentiments et pensées.

Le texte offre des exemples de pensées automatiques limitantes pour aider à identifier ces schémas négatifs. Des pensées telles que « Je ne trouverai jamais un nouvel emploi » ou « C'est de sa faute si ma vie est ainsi » reflètent des limitations auto-imposées. De même, des actions habituelles comme le fait de bouder ou de conduire de manière agressive sont des schémas conditionnés par ces pensées et émotions.

L'objectif de cette étape est de se rappeler ces comportements et pensées pour accroître la conscience et démanteler progressivement la mémoire du vieil soi. En se mémorisant ces aspects, les individus séparent leur conscience de leurs anciennes habitudes, s'assurant que les pensées et réactions automatiques ne passent plus inaperçues.

### ### Étape 6 : Rediriger

Cette étape introduit le concept de redirection, où les individus prennent le contrôle conscient pour éviter de retomber dans d'anciens schémas de pensée et de comportement. Cela implique une approche proactive pour interrompre et rediriger ces schémas dès qu'ils surgissent. La méthode suggérée est



simple : lorsque surgit une pensée ou un comportement limitant, dites à voix haute « Changement ! ». Ce signal verbal sert à secouer la conscience et à passer à l'action, développant ainsi une nouvelle voix dans sa tête – une voix qui remplace les anciennes réponses automatiques.

Grâce à une pratique régulière, les individus affaiblissent les connexions neuronales responsables du maintien de leurs habitudes indésirables. Cette redirection les aide non seulement à exercer un contrôle conscient sur leur vie, mais conserve également l'énergie habituellement consommée par des comportements automatiques auto-limitants. Cela consiste à se distancier des réactions dirigées par des souvenirs associatifs qui déclenchent des réponses habituelles, à l'image de l'expérience de conditionnement classique de Pavlov, où les chiens réagissaient au son d'une cloche comme un signal associé.

En prenant conscience de ces réponses conditionnées et en les interrompant, les individus affaiblissent les anciennes associations et se libèrent des contraintes du passé. Avec le temps, les déclencheurs familiers deviennent moins influents en tant que consommateurs d'énergie émotionnelle ou de processus de pensée, offrant ainsi une liberté vis-à-vis de l'attachement réactif aux stimuli passés.

### Guide de Méditation de la Troisième Semaine

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

La pratique de méditation pour la troisième semaine implique d'intégrer toutes les étapes, se concentrant principalement sur l'Observation (Étape 5) et la Redirection (Étape 6). Au fur et à mesure que les individus progressent à travers ces étapes, en commençant par l'induction et la reconnaissance des schémas limitants, ils intègrent l'observation du vieux soi lors de la

**Installez l'appli Bookey pour débloquent le  
texte complet et l'audio**

**Essai gratuit avec Bookey**





# Lire, Partager, Autonomiser

Terminez votre défi de lecture, faites don de livres aux enfants africains.

## Le Concept



Cette activité de don de livres se déroule en partenariat avec Books For Africa. Nous lançons ce projet car nous partageons la même conviction que BFA : Pour de nombreux enfants en Afrique, le don de livres est véritablement un don d'espoir.

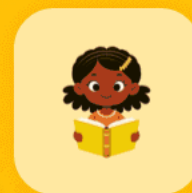
## La Règle



Gagnez 100 points



Échangez un livre



Faites un don à l'Afrique

Votre apprentissage ne vous apporte pas seulement des connaissances mais vous permet également de gagner des points pour des causes caritatives ! Pour chaque 100 points gagnés, un livre sera donné à l'Afrique.

Essai gratuit avec Bookey



# Chapitre 13 Résumé: Créer un nouvel état d'esprit pour votre nouvel avenir (Semaine Quatre)

## Résumé : Étape 7 : Créer et Répéter

Dans l'étape 7 de ce programme transformateur, vous passez de l'apprentissage de nouveaux comportements à la création active de votre nouveau soi grâce à la répétition mentale. La quatrième semaine introduit la pratique des méditations de répétition mentale, conçue pour solidifier la création d'une nouvelle identité et d'un nouveau destin. L'objectif est de continuer à construire sur les bases posées lors des semaines précédentes, en créant de nouveaux réseaux neuronaux et en renforçant un nouveau état d'esprit qui s'aligne avec votre avenir souhaité.

## Créer et Répéter le Nouveau Vous

Les exercices se concentrent sur la libération des anciennes habitudes et la construction d'une plateforme pour un nouveau soi. En taillant systématiquement les anciennes connexions synaptiques, vous faites de la place pour de nouvelles qui reflètent votre identité souhaitée. Le processus de transformation nécessite de comprendre l'importance de l'introspection, de la métacognition, et de la séparation des anciennes réponses automatiques

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

de l'action consciente et volontaire.

## **Créer le Nouveau Vous**

Lors de la création de votre nouveau soi, l'imagination est essentielle. Les méditations quotidiennes fonctionnent comme un jardinier prenant soin d'un jardin fertile, où les intentions et la concentration sont les nutriments qui nourrissent votre identité émergente. L'investissement émotionnel et l'amour que vous portez à votre vision la protègent contre l'intrusion de la négativité et créent une frontière protectrice pour votre potentiel naissant. Vous devez embrasser l'amour, qui est une émotion supérieure, pour protéger cette nouvelle création et favoriser la transformation.

## **Répéter le Nouveau Vous**

La pratique est cruciale pour mémoriser ce nouveau soi. En visualisant et en répétant mentalement votre identité idéale, cet nouvel état commence à sembler naturel et automatique. La répétition crée de solides connexions tant dans le cerveau que dans le corps, vous permettant d'invoquer cet état à volonté. Vous passez de la pratique consciente de nouvelles pensées et comportements à leur incarnation inconsciente. Plus vous vous engagez dans la répétition mentale, plus votre nouvel état d'esprit évoluera en habitude et

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharg

en réalité.

## **Créer : Utilisez l'Imagination et l'Invention**

Cette étape consiste à engager votre lobe frontal à travers des questions spéculatives et imaginatives qui suscitent de nouvelles connexions et possibilités dans votre esprit. Vous dressez une liste de traits et de comportements qui définissent votre soi idéal, en vous concentrant sur la façon dont cette version de vous pense, agit et se sent. Réfléchissez à des figures historiques ou à des modèles que vous admirez et utilisez-les comme des modèles pour structurer votre nouvelle identité.

## **Comment Veux-je Penser, Agir et Ressentir ?**

Détailler comment cette nouvelle identité pense, agit et ressent aide à établir un chemin clair pour la transformation. En définissant concrètement les caractéristiques de votre soi idéal, vous signalez de nouvelles expressions génétiques au sein de votre corps, consolidant ces changements grâce à une méditation et une pratique répétées.

## **Répéter : Mémorisez le Nouveau Vous**

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

La répétition mentale implique de visualiser de manière créative et de pratiquer encore et encore vos nouveaux comportements jusqu'à ce qu'ils deviennent naturels. Ce processus est illustré par l'histoire de Cathy, une formatrice en entreprise qui a retrouvé sa capacité à parler après un AVC majeur en répétant mentalement ses conférences, illustrant le potentiel profond de la plasticité neuronale et de la répétition.

## **Devenir Très Familier avec le Nouveau Vous**

La pratique fait passer votre nouvelle identité d'un effort conscient à une maîtrise inconsciente, parallèle au développement d'un novice à un expert dans n'importe quelle compétence. Cette familiarité signifie que vos actions deviennent sans effort et naturelles, renforçant les changements à long terme dans la chimie du cerveau et du corps, et transformant progressivement votre réalité.

## **Devenir une Nouvelle Personnalité Produit une Nouvelle Réalité**

Le nouveau soi apporte une nouvelle réalité : changer vos pensées, émotions et comportements mène naturellement à une vie transformée. En adoptant une nouvelle personnalité, vous commencez à vivre une vie qui s'aligne avec

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

vos changements, vous libérant ainsi des circonstances passées liées à l'ancienne identité.

## **Créer un Nouveau Destin**

Cet aspect final se concentre sur l'utilisation de votre état élevé d'être pour envisager et manifester l'avenir que vous désirez. Reconnaissez l'énergie brute maintenant disponible comme un potentiel pour façonner votre destin. À partir de cette position revitalisée, dirigez votre énergie vers la manifestation d'événements ou d'expériences spécifiques dans votre vie avec un sentiment de confiance et d'attente.

## **Méditation Guidée de Répétition Mentale**

La pratique de la méditation est divisée en étapes englobant la création de votre nouveau soi, des pratiques fréquentes et la visualisation de la vie que vous souhaitez. Fermez les yeux, laissez de côté votre environnement et entrez dans un état qui reconditionne émotionnellement votre corps et aligne votre esprit avec l'avenir que vous recherchez. Votre objectif est de vivre en tant que nouveau soi, conscient des sentiments, pensées et comportements qui représentent le mieux votre identité idéale. Grâce à une répétition continue, vous mémorisez profondément cet état et l'incarnez finalement.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

En intégrant la méditation dans votre pratique quotidienne, laissez votre intuition guider les ajustements en cours : modifiez votre concentration méditative à mesure que votre nouveau soi évolue. Dans la quête de croissance, utilisez les ressources disponibles pour approfondir votre compréhension, telles que des ateliers et des lectures complémentaires, transformant un changement initial en une transformation durable.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharg

## Chapitre 14 Résumé: Faire preuve de transparence : Vivre votre nouvelle réalité

Ce chapitre explore le pouvoir transformateur de vivre en accord avec ses intentions et l'ordre interne qui guide ce processus. Il souligne l'importance de maintenir un état de conscience qui transcende les influences environnementales, le temps et même les limitations du corps physique. En incarnant de manière cohérente l'énergie et l'état d'esprit cultivés lors de la méditation, les individus peuvent commencer à manifester de nouvelles réalités, favorisant ainsi une profonde croissance personnelle et de la joie.

Le texte met en avant l'importance de mémoriser ce nouvel état d'être, où pensées et actions sont en harmonie, et où l'on devient la personne envisagée durant la méditation. Cette transformation signifie un passage d'un état de contrôle par l'environnement à celui d'influence sur celui-ci, ce qui reflète la véritable grandeur et la libération des contraintes passées. Cela s'appelle vivre à travers la « démonstration », où l'objectif est d'agir comme si ses prières avaient déjà été exaucées.

Dans la vie quotidienne, maintenir cet état d'être fraîchement adopté nécessite un effort conscient pour rester aligné avec les changements internes cultivés pendant la méditation. Le chapitre encourage à créer des rappels tout au long de la journée pour soutenir cet alignement, comme exprimer de la gratitude le matin ou incarner consciemment le nouveau soi

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

lors des interactions avec autrui. Une telle pratique garantit que l'état intérieur ne revient pas à l'ancien soi à cause de déclencheurs externes ou de crochets émotionnels.

Les retours de l'environnement se manifestent sous forme de synchronicités, d'opportunités et d'autres expériences positives, servant d'évidences que la transformation interne engendre des effets concrets dans le monde. Cela est illustré par la façon dont l'alignement du processus créatif interne avec le processus démonstratif externe génère de nouvelles expériences et un sentiment d'autonomisation.

Le véritable test réside dans la capacité des individus à maintenir la personnalité cultivée lors de la méditation dans leur vie quotidienne. Il s'agit d'être plus grand que son environnement, de cesser les réactions automatiques et de rester constamment en avance sur les réalités existantes. Cet engagement est la raison pour laquelle on pratique la méditation : devenir quelqu'un de nouveau et intégrer ce changement dans la vie quotidienne.

La transparence dans ce contexte fait référence à la manière dont la vie externe reflète les pensées et sentiments internes, atteignant ainsi une véritable autonomisation et un alignement entre l'esprit et son environnement. Cette transparence se traduit par une vie empreinte de joie, d'énergie et de liberté, non obscurcie par l'analyse ou des pensées guidées

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

par l'ego, créant ainsi un état d'être cohérent et joyeux.

Au fur et à mesure que cette transformation se déploie, les individus se sentiront davantage connectés à leur véritable nature, se sentant complets et libérés des désirs qui découlent du manque. Cet nouvel état d'équilibre et d'amour n'est pas dépendant des conditions externes, menant à des actes authentiques de don et de bienveillance qui émergent naturellement.

En fin de compte, les lecteurs sont encouragés à garder un esprit et un cœur ouverts, à embrasser les possibilités de cette transformation. En s'engageant dans ce processus transformateur, on peut développer une connexion plus profonde avec une conscience supérieure et faire l'expérience d'événements inattendus et miraculeux, inspirant ainsi une évolution personnelle continue et la recherche de possibilités encore plus grandes. Le chapitre se conclut par une réflexion sur la nature illimitée de ce voyage, exhortant les lecteurs à continuer d'explorer et de s'engager avec l'intelligence divine qui guide ces transformations.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Pensée Critique

**Point Clé:** Démontrer la nouvelle réalité par une incarnation constante

**Interprétation Critique:** Dans ce chapitre, vous êtes encouragé à incarner l'état d'esprit et l'énergie cultivés durant la méditation de manière cohérente, ce qui est crucial pour transformer votre réalité. Il s'agit de vivre comme la personne que vous envisagez dans vos méditations, en agissant 'comme si' vos prières avaient déjà été exaucées. En mémorisant ce nouvel état d'être, vous passez de la réaction face à votre environnement à son influence, insufflant vie dans de nouvelles réalités alignées avec vos intentions. Cet effort de démonstration personnelle continue—à travers la gratitude, des actions conscientes et des interactions—vous empêche de revenir à de vieilles habitudes. Cela vous aide à maintenir l'harmonie entre vos pensées et vos actions, garantissant que les changements que vous cultivez à l'intérieur débordent dans votre monde extérieur. Cette pratique permanente inspire une profonde croissance personnelle, favorisant un état d'autonomisation et de joie alors que vous témoignez de manifestations tangibles et de synchronicités affirmant votre transformation intérieure. Embrassez ce parcours pleinement, laissez-le vous conduire à évoluer au-delà des limitations et à vous engager avec un plus large éventail de possibilités.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger