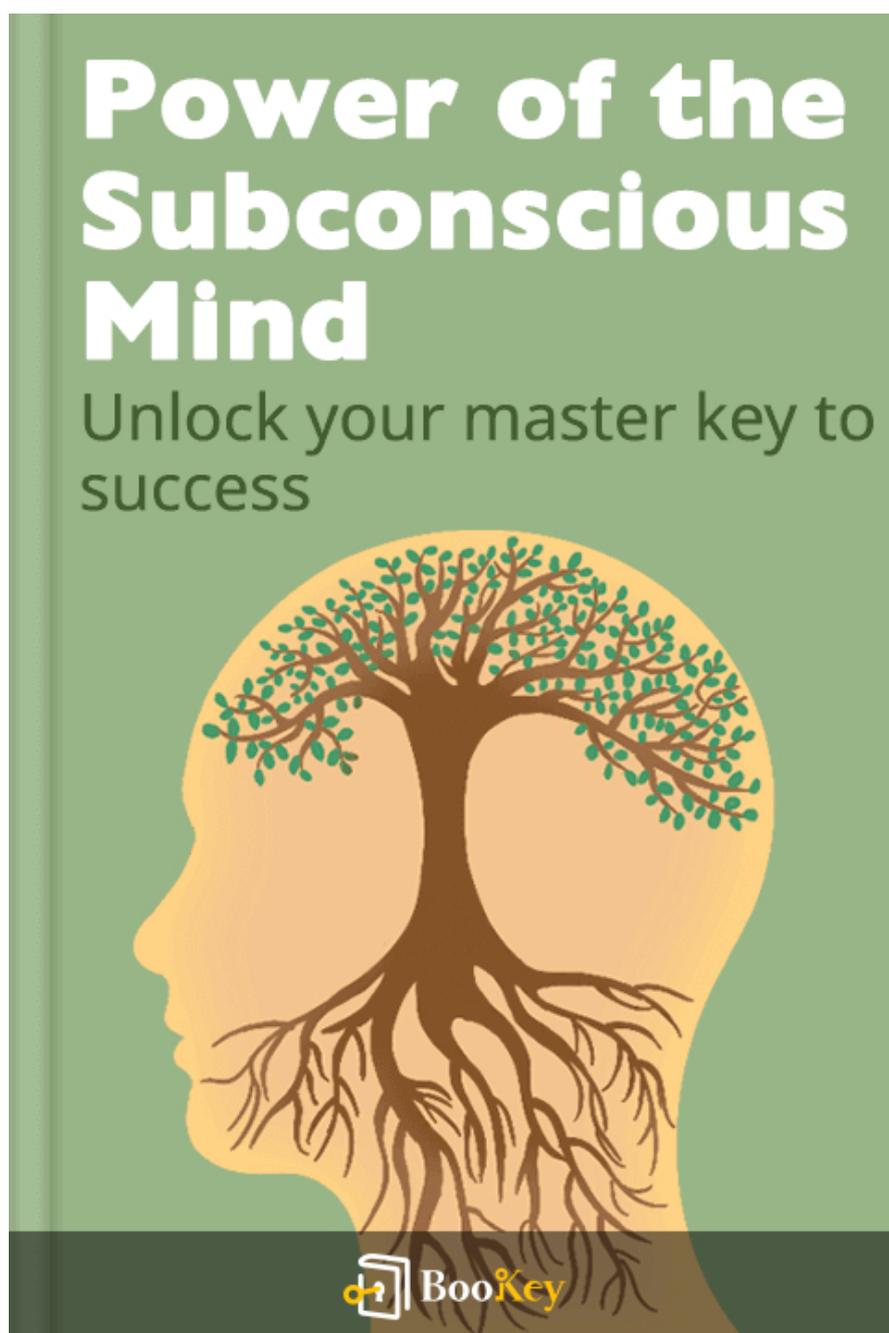


# Le Pouvoir De Votre Inconscient PDF (Copie limitée)

Joseph Murphy



Essai gratuit avec BookeKey



Scannez pour télécharger

# **Le Pouvoir De Votre Inconscient Résumé**

Déverrouillez votre potentiel intérieur pour un succès transformateur.

Écrit par Books1

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

## À propos du livre

Déverrouillez le potentiel caché en vous avec le chef-d'œuvre transformateur de Joseph Murphy, \*Le Pouvoir de votre esprit subconscient\*. Ce livre intemporel plonge au cœur des domaines inexplorés de votre conscience, explorant comment vos pensées façonnent sans relâche votre réalité. À travers un mélange de sagesse spirituelle, d'anecdotes inspirantes et de techniques pratiques, Murphy vous invite à exploiter le pouvoir illimité qui sommeille dans votre esprit subconscient. Voici la clé pour surmonter les obstacles, atteindre un épanouissement personnel et concrétiser la vie de vos rêves. Engendez un voyage où votre esprit devient votre allié le plus puissant, vous guidant vers un avenir riche en positivité, en épanouissement et en succès. Ce n'est pas qu'un simple livre—c'est un éveil qui n'attend que vous.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

## À propos de l'auteur

**Joseph Murphy** (1898-1981) est célébré comme une figure emblématique du mouvement d'auto-assistance et de la Nouvelle Pensée, reconnu pour ses réflexions sur le pouvoir transformateur de l'esprit humain. Né dans le comté de Cork en Irlande, Murphy a d'abord étudié les doctrines religieuses et philosophiques, ce qui l'a finalement conduit aux États-Unis. Là-bas, il s'est immergé dans la communauté émergente des sciences de l'esprit, approfondissant sa compréhension des religions orientales, y compris l'hindouisme, en mettant l'accent sur les principes spirituels de la métaphysique moderne. En tant que ministre et auteur prolifique, les écrits de Murphy éclairent la profonde connexion entre l'esprit conscient et l'esprit subconscient, plaidant pour l'utilisation de la pensée positive afin de favoriser la croissance personnelle et le succès. À travers son œuvre renommée, **"Le Pouvoir de votre Subconscient,"** Murphy encourage les lecteurs à puiser dans cette force intérieure pour atteindre leurs objectifs, améliorer leur bien-être et mener une vie plus épanouissante, alliant spiritualité et conseils pratiques.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Ad



# 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

- Brand
- Leadership & collaboration
- Gestion du temps
- Relations & communication
- Knowledge
- Stratégie d'entreprise
- Créativité
- Mémoires
- Argent & investissements
- Positive Psychology
- Entrepreneuriat
- Histoire du monde
- Communication parent-enfant
- Soins Personnels

## Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey



# Liste de Contenu du Résumé

Chapitre 1: Le Trésor que vous avez en vous

Chapitre 2: Comment fonctionne votre propre esprit ?

Chapitre 3: La Puissance Miraculeuse de Votre Subconscient

Chapitre 4: Guérisons mentales dans l'Antiquité

Chapitre 5: Guérisons mentales à l'époque moderne

Chapitre 6: Techniques Pratiques pour la Guérison Mentale

Chapitre 7: La tendance du subconscient est tournée vers la vie.

Chapitre 8: Comment obtenir les résultats que vous souhaitez ?

Chapitre 9: Comment utiliser le pouvoir de votre subconscient pour attirer la richesse.

Chapitre 10: Votre droit d'être riche

Chapitre 11: Votre esprit subconscient comme partenaire de réussite

Chapitre 12: Les scientifiques exploitent l'esprit subconscient.

Chapitre 13: Votre subconscient et les merveilles du sommeil

Chapitre 14: Votre esprit subconscient et les problèmes conjugaux

Chapitre 15: Votre esprit subconscient et votre bonheur

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 16: Votre esprit subconscient et les relations humaines harmonieuses.

Chapitre 17: Comment utiliser votre esprit subconscient pour le pardon

Chapitre 18: Comment votre esprit subconscient élimine les blocages mentaux.

Chapitre 19: Comment utiliser votre esprit subconscient pour éliminer la peur

Chapitre 20: Comment rester jeune d'esprit pour toujours.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

# Chapitre 1 Résumé: Le Trésor que vous avez en vous

L'essence de ce texte tourne autour du pouvoir transformateur de l'esprit subconscient et de son potentiel à manifester des richesses, de la sagesse et du succès infinies. L'allégorie principale mise en avant est que chaque individu possède une "mine d'or" en lui, accessible et utilisable pour mener une vie épanouissante et abondante, à condition d'apprendre à débloquer le pouvoir du subconscient.

Le texte introduit deux types de personnes : d'une part, la personne "magnétisée", caractérisée par la confiance et la foi, et, d'autre part, la personne "démagnétisée", accablée par la peur et le doute. La personne "magnétisée" attire le succès et les opportunités, tandis que l'autre demeure stagnante en raison de ses propres limitations.

Au cœur du discours se trouve le concept selon lequel l'esprit subconscient renferme le secret maître des âges, une force puissante capable d'apporter plus de prospérité, de santé et de bonheur. Ce pouvoir n'a pas à être acquis, mais reconnu et exploité à travers la compréhension et l'application.

Le subconscient est dépeint comme une source de sagesse et de créativité infinies, agissant comme une fontaine d'idées nouvelles, d'inventions et de solutions aux défis de la vie. En alignant les croyances du conscient avec celles du subconscient, on peut puiser dans ce pouvoir, réalisant des désirs

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

allant de l'attraction de partenaires compatibles à l'expérimentation de l'abondance financière.

Le texte souligne la nécessité d'avoir une "base de travail", ou une compréhension fondamentale du fonctionnement du subconscient, semblable à ce que l'on suit dans les principes universels des domaines comme la chimie ou la physique. En appliquant la loi de la croyance, qui stipule que les pensées sont les graines de la réalité, les individus sont encouragés à se concentrer sur l'harmonie, la santé et la positivité, et à observer leur manifestation dans la vie.

Pour éclaircir le fonctionnement du subconscient, le texte utilise des illustrations métaphoriques, comme le jardin de l'esprit où les pensées sont des graines, et le capitaine d'un navire qui donne des ordres au subconscient, lequel agit comme l'équipage obéissant. Le subconscient est présenté comme une entité "subjective" qui exécute les directives en fonction des croyances profondément ancrées, qui façonnent la réalité.

Des anecdotes réelles, comme celle du grand ténor Caruso surmontant sa peur de la scène et celle d'une veuve trouvant l'amour après avoir affirmé ses désirs, illustrent l'efficacité de l'accès au subconscient. L'idée est réaffirmée qu'une fois que le subconscient est engagé de manière positive, il aligne les conditions, les personnes et les événements pour réaliser les intentions.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

Enfin, le texte offre plusieurs points clés à retenir : le trésor de richesses se trouve en soi, les pensées créent des conditions, et utiliser efficacement le subconscient peut réécrire son destin. Adopter les principes de la croyance, abandonner un langage auto-limitant et semer des pensées positives sont des pratiques essentielles pour libérer le pouvoir transformateur du subconscient.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Pensée Critique

**Point Clé:** Reconnaître et exploiter la puissance de votre esprit subconscient

**Interprétation Critique:** Imaginez puiser dans un réservoir infini de potentiel et de créativité qui réside dans votre esprit subconscient, une source capable de transformer chaque aspect de votre vie. En comprenant et en embrassant le pouvoir de votre subconscient, vous pouvez rediriger le cours de votre destin personnel et professionnel. La clé réside dans l'alignement de vos croyances conscientes avec la puissance latente du subconscient, semblable à la plantation de graines dans un sol fertile en ayant confiance en leur épanouissement.

Imaginez une vie où vos pensées sont des symphonies d'harmonie et d'abondance, manipulant les circonstances pour attirer sans effort la santé, le bonheur et la prospérité vers vous. Débarrassez-vous du manteau du doute de soi et de la peur, et avancez en toute confiance dans le royaume de la foi et des possibilités en tant qu'individu 'magnétisé' qui attire le succès sans effort dans votre orbite.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

## Chapitre 2 Résumé: Comment fonctionne votre propre esprit ?

Dans cette exploration approfondie de la double nature de l'esprit, l'accent est mis sur la compréhension et l'utilisation efficace des facettes consciente et subconsciente. L'esprit conscient est la partie rationnelle, celle qui prend des décisions et qui interagit activement avec le monde extérieur à travers les cinq sens. Cela contraste avec l'esprit subconscient, qui opère à un niveau intuitif et est responsable des émotions, de la mémoire et des habitudes. Ce que vous croyez consciemment s'enfonce dans le subconscient, qui accepte les idées littéralement et sans contestation, les matérialisant dans la réalité. Ainsi, une pensée positive et constructive conduit à la santé, au succès et au bonheur, tandis qu'une pensée négative engendre l'échec et le malheur.

La clé de cette compréhension est la réalisation qu'il n'y a qu'un seul esprit avec deux niveaux d'activité, et non deux entités séparées. L'esprit conscient agit comme un "gardien à la porte", chargé de protéger le subconscient contre les suggestions nuisibles. Le subconscient est comparé à un sol fertile qui prend toute pensée-semaine, qu'elle soit bonne ou mauvaise, et entraîne des expériences de vie correspondantes. C'est pourquoi il est crucial de sélectionner soigneusement ses pensées.

Des expériences psychologiques démontrent le pouvoir de la suggestion, illustrant le manque de discernement du subconscient entre croyances vraies

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

et fausses. Dans un état hypnotique, les individus acceptent les suggestions de tout cœur, montrant comment les pensées profondément ancrées dans le subconscient façonnent la personnalité et le comportement. Ceci souligne l'importance de l'autosuggestion positive : des auto-affirmations répétées qui favorisent les états d'esprit et les habitudes désirés, menant finalement à des changements bénéfiques dans les résultats personnels et sociaux.

Le texte met en garde contre les dangers de l'hétérosuggestion négative—les suggestions venant des autres. Souvent, il s'agit de traces négatives provenant de l'enfance ou de normes sociétales qui, si elles ne sont pas surveillées, peuvent saboter le potentiel de réussite et de bien-être. Cependant, en utilisant des autosuggestions constructives, on peut contrebalancer et reprogrammer ces croyances négatives profondément ancrées.

Des illustrations incluent des anecdotes d'individus transformant leur vie grâce à une autosuggestion délibérée. Par exemple, une chanteuse se débarrasse de son anxiété de performance, une femme retrouve sa mémoire, et une autre personne tempère son irritabilité—all grâce à des affirmations positives répétées ciblant leur subconscient.

Le texte aborde également l'influence profonde des systèmes de croyance. Un récit d'un homme ayant causé incidemment sa perte en acceptant une prophétie négative souligne le principe selon lequel tout ce qui est

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

profondément cru par l'esprit conscient sera manifesté par le subconscient. Il met en avant l'importance d'établir un postulat positif majeur dans la pensée—une croyance générale en la bienveillance, l'intelligence et l'abondance sur laquelle le subconscient agira de manière bénéfique.

En fin de compte, cette immersion dans l'esprit suggère que les individus ont un pouvoir immense sur leur réalité en choisissant judicieusement leurs pensées. En alignant les esprits conscient et subconscient vers des fins positives, on devient le capitaine de son âme et le maître de son destin, capable de manifester une vie pleine d'amour, de santé et de bonheur.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Pensée Critique

**Point Clé:** L'autosuggestion positive comme le reprogrammation mentale

**Interprétation Critique:** Imaginez-vous aux commandes de votre vie, avec la capacité de diriger votre voyage vers la joie, l'abondance et l'épanouissement. Ce chapitre éclaire le pouvoir transformateur de votre esprit subconscient, libéré par l'autosuggestion positive. Cette germination d'auto-affirmations plante des graines de changement favorable en vous, façonnant finalement une réalité riche en croissance. Tout comme un jardinier s'occupant avec soin de ses plantes, en nourrissant votre esprit de pensées positives, vous permettez au subconscient de tisser ces affirmations dans le tissu même de votre existence. Vos croyances deviennent votre réalité, et l'essentiel réside dans votre intention et votre foi. En choisissant consciemment des affirmations de bonheur, de richesse et de santé, vous déclenchez une cascade de transformations bénéfiques. Embrassez le pouvoir que vous détenez de reprogrammer votre esprit ; laissez la positivité guider votre chemin, faisant de ces chuchotements mentaux les architectes de votre destin.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

## Chapitre 3 Résumé: La Puissance Miraculeuse de Votre Subconscient

Les chapitres explorent l'influence profonde de l'esprit subconscient sur notre bien-être physique et mental. L'essence de ce contenu réside dans la compréhension que l'esprit subconscient détient un pouvoir incroyable, agissant en continu pour contrôler des processus corporels vitaux et résoudre des problèmes. Il dépasse la compréhension de notre esprit conscient, prenant en charge des tâches telles que la régulation du rythme cardiaque, la digestion, et même la transformation des aliments en tissus vivants. Le subconscient ne dort jamais et peut être mobilisé pour atteindre des désirs spécifiques en lui imprégnant certaines pensées avant de s'endormir. Cela révèle la connexion à une omnipotence universelle, comparable aux forces qui guident le cosmos.

Des exemples historiques illustrent le potentiel du subconscient. Par exemple, le Dr James Esdaille a réalisé des chirurgies en Inde au XIXe siècle en utilisant une anesthésie mentale dérivée du pouvoir de suggestion sur le subconscient, précédant ainsi l'anesthésie moderne et réduisant la mortalité postopératoire grâce à cette influence mentale.

Le concept s'étend à l'art et à l'innovation, avec des figures telles que Shakespeare et Beethoven accédant à ce pouvoir pour créer leurs chefs-d'œuvre. De tels exploits soulignent que ce qui est inscrit dans l'esprit

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

subconscient se manifeste dans la réalité extérieure. Cette idée s'aligne avec les enseignements spirituels à travers les cultures, mettant en avant l'harmonie entre les croyances intérieures et les conditions extérieures.

Le récit continue en illustrant des applications pratiques du pouvoir de l'esprit subconscient. Un témoignage personnel raconte la guérison d'une malignité cutanée grâce à une prière concentrée et à la foi dans le subconscient, renforçant l'importance d'alimenter des pensées vivifiantes pour effacer les schémas négatifs.

Les émotions et les pensées influencent de manière cruciale la santé, car des états négatifs perturbent le fonctionnement du subconscient, tandis que des affirmations positives restaurent l'harmonie. Le subconscient est dépeint comme un allié inébranlable, œuvrant toujours pour préserver la vie et la santé.

Des étapes concrètes sont proposées pour engager le subconscient dans le processus de guérison et de succès, en maintenant des attentes positives et des images vives des résultats souhaités. Des techniques telles que la relaxation de l'esprit et l'alimentation en affirmations de santé et de succès s'avèrent efficaces.

En somme, les chapitres transmettent l'extraordinaire capacité de l'esprit subconscient à accomplir des miracles lorsqu'il est utilisé correctement. En

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

maintenant l'esprit conscient rempli de pensées et d'affirmations positives et harmonieuses, on peut canaliser ce pouvoir subconscient pour favoriser la santé, le succès et la joie dans tous les aspects de la vie. Le principe sous-jacent est que la croyance dans les capacités du subconscient transforme la pensée en réalité, en faisant un outil puissant pour la transformation personnelle.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharg

## Pensée Critique

**Point Clé:** L'esprit subconscient détient un pouvoir incroyable et peut être accessible pour réaliser des désirs en imprégnant des pensées avant de dormir.

**Interprétation Critique:** Imaginez-vous la nuit, dérivant doucement vers le royaume des rêves, une sérénité enveloppant votre être. À ce moment précis, le voile entre votre conscience et le vaste potentiel illimité de votre esprit subconscient est à son plus mince. C'est le moment idéal pour sculpter votre réalité, pour imaginer vos objectifs avec une clarté inébranlable, et pour vous plonger dans la conviction qu'ils se manifestent déjà. En imprégnant votre subconscient d'images vives et d'une foi inébranlable juste avant de dormir, vous préparez le terrain pour son dévouement incessant à nourrir et à réaliser vos désirs. Cela constitue le cœur de votre être, le partenaire silencieux qui guide votre vie même pendant que vous reposez, orchestrant la symphonie de votre destin. Lorsque vous exploitez ce pouvoir, vous vous alignez avec les forces universelles qui dirigent les planètes et unissent le cosmos, permettant à vos aspirations de se déployer naturellement et sans relâche. Cette compréhension devient une puissante bougie, éclairant le chemin vers la réalisation de vos rêves et déverrouillant tout le potentiel de la vie.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

## Chapitre 4: Guérisons mentales dans l'Antiquité

La croyance en un mystérieux pouvoir de guérison capable de restaurer la santé humaine a traversé les civilisations tout au long de l'histoire. Les sociétés anciennes attribuaient ce pouvoir aux prêtres et aux figures sacrées qui, selon elles, le recevaient directement de sources divines. Ces acteurs s'engageaient dans des rituels tels que des incantations et l'utilisation d'amulettes pour invoquer la guérison. Les pratiques au sein des différentes cultures reposaient souvent sur des cérémonies religieuses et une hypnothérapie exploitant des suggestions puissantes à l'inconscient, menant à des guérisons rapportées. Des guérisseurs non officiels ont réalisé des succès notables là où les approches médicales conventionnelles échouaient, mettant en lumière le rôle de la croyance profonde d'un patient dans le potentiel de guérison de l'inconscient.

Un examen critique des textes religieux et historiques, comme la Bible, souligne la foi comme un élément vital de ce processus. Les passages bibliques suggèrent que croire dans la réalisation de ses désirs est fondamental pour les manifester. Les techniques impliquant la visualisation et une croyance inébranlable que ses désirs sont déjà réalisés permettent à l'inconscient d'agir en conséquence. La directive biblique "selon ta foi, qu'il te soit fait" illustre comment la foi appelle à la coopération de l'inconscient dans la manifestation de guérisons et de miracles, comme le montre l'histoire de Jésus guérissant un aveugle.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Les miracles attribués à des sanctuaires vénérés à travers le monde partagent un principe commun : l'imagination et la croyance d'un individu, souvent suscitées par des rituels et des offrandes, activent l'inconscient pour provoquer la guérison. Par exemple, une jeune fille dont la voix a été restaurée dans un sanctuaire japonais démontre comment la foi ritualiste conditionne l'esprit à la guérison. De même, un homme guéri de la tuberculose croyait au pouvoir guérisseur d'une relique, révélant ainsi la domination de la foi sur la réalité physique.

Ce phénomène démontre que diverses écoles de guérison, pratiques médicales et rituels religieux s'appuient sur le même principe sous-jacent : la réceptivité de l'inconscient à la suggestion. Les méthodes de guérison de Mesmer par le "magnétisme animal" et les observations de Paracelse font allusion à cette influence universelle de l'inconscient. Des expériences cliniques menées par Bernheim et d'autres médecins illustrent davantage comment la croyance et la suggestion induisent des réponses physiologiques tangibles.

En fin de compte, il existe un processus de guérison unique—la foi—et un pouvoir de guérison unique—l'inconscient. Que ce soit par l'effet placebo, la foi dans des reliques religieuses ou des interventions médicales modernes, c'est la croyance de l'esprit qui catalyse la guérison. Comprendre que la cause des maux réside dans l'esprit souligne le pouvoir des pensées et des

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

croyances. Par conséquent, cultiver des pensées positives et pleines de foi est essentiel pour exploiter la guérison à travers l'inconscient. Lorsqu'on croit ardemment à la réalisation de ses désirs ou de sa santé, l'inconscient s'aligne pour le manifester, prouvant que la foi, qu'elle soit placée dans un objet fictif ou réel, évoque des résultats constants.

## **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

Absorbent 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: Guérisons mentales à l'époque moderne

Ce texte explore le concept de guérison, en soulignant que la véritable guérison découle d'un changement d'attitude mentale, qui puise dans le pouvoir inhérent de l'esprit subconscient. Il avance que bien que les médecins et les praticiens puissent aider à éliminer des blocages physiques ou mentaux, ce ne sont pas eux les guérisseurs — plutôt, c'est l'esprit subconscient, souvent désigné par la Nature, Dieu ou l'Intelligence Créatrice, qui joue ce rôle. La guérison n'est pas limitée par la croyance, la race ou la foi en une divinité ; elle est accessible à tous, car même le subconscient d'un athée peut guérir une blessure physique.

Les pratiques thérapeutiques modernes s'appuient sur la compréhension que l'esprit subconscient réagit à la foi et à l'intention d'un individu. Les praticiens utilisent une forme de thérapie par la prière, qui consiste à apaiser l'esprit conscient, à visualiser le résultat souhaité et à faire confiance au subconscient pour fournir des résultats basés sur la foi et la concentration mentale de l'individu.

Un principe clé abordé est la Loi de la Croyance. Ce principe suggère que les croyances d'une personne — essentiellement des pensées conscientes — dirigent le pouvoir du subconscient, façonnant les expériences de vie. Le texte défend l'idée qu'il est nuisible de conserver des croyances délétères,

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

mettant en avant le fait que les expériences sont le reflet des pensées d'une personne. En essence, aligner ses croyances sur des résultats positifs et souhaités peut se manifester dans la réalité.

Le concept de thérapie par la prière est exploré comme une opération stratégique des esprits conscient et subconscient, dirigée vers un objectif spécifique, qu'il s'agisse de guérison ou de croissance personnelle. Cela implique d'imaginer le résultat désiré et de maintenir une attitude mentale positive, engageant ainsi le subconscient à provoquer le changement souhaité. L'importance de purifier l'esprit des pensées négatives est soulignée, car cela permet au subconscient d'opérer sans entrave, facilitant ainsi la guérison et la transformation.

Le texte aborde également la guérison par la foi et comment la croyance en certaines méthodes ou individus, même sans fondement scientifique, peut conduire à la guérison. Des anecdotes historiques, comme l'utilisation par Franz Anton Mesmer de magnets, illustrent comment l'imagination et la suggestion peuvent affecter la guérison par ce qu'on appelle la foi aveugle. Cette foi ne nécessite pas une compréhension des processus mais peut néanmoins produire des résultats grâce à la croyance dans la méthode.

Enfin, le texte discute du traitement à distance, où la distance n'entrave pas le pouvoir de la prière ou de l'esprit. Il suggère que l'esprit universel est omniprésent, permettant à des pensées et des prières positives d'affecter les

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

êtres chers, peu importe leur emplacement physique. Des témoignages au sein du texte illustrent comment une intention positive et la foi dans le subconscient peuvent mener à des guérisons remarquables.

En résumé, le texte offre des conseils sur l'utilisation de l'esprit subconscient pour la guérison et le développement personnel, mettant l'accent sur la foi, la croyance positive et la synchronisation de l'esprit conscient et subconscient comme des éléments centraux pour influencer sa santé et son bien-être.

Concept	Description
Guérison	La véritable guérison provient d'un changement d'attitude mentale soutenu par l'esprit subconscient. Les praticiens peuvent réduire les blocages physiques ou mentaux, mais le subconscient, souvent associé à la Nature ou à l'Intelligence Créatrice, joue un rôle essentiel dans le processus de guérison.
Accessibilité Universelle	La guérison par le subconscient n'est pas limitée à des croyances religieuses spécifiques ou à des races et est accessible à tous, y compris aux athées.
Réponse Subconsciente	Le subconscient réagit à la foi et à l'intention individuelle grâce à des pratiques thérapeutiques modernes, comme la thérapie par la prière.
Thérapie par la Prière	Un processus visant à apaiser l'esprit conscient, visualiser des résultats souhaités et s'appuyer sur le subconscient pour obtenir des résultats ; la concentration et la foi sont des éléments cruciaux.
Loi de la Croyance	Les croyances et les pensées conscientes guident le subconscient et façonnent nos expériences de vie, soulignant l'importance de maintenir des croyances positives pour des résultats souhaitables.
Nettoyage Mental	Éliminer les pensées négatives pour permettre au subconscient de fonctionner librement, favorisant ainsi la guérison et la transformation.

More Free Book



undefined

<b>Concept</b>	<b>Description</b>
Guérison par la Foi	La foi en certaines méthodes ou en certaines personnes peut entraîner la guérison, même sans preuve scientifique, par le biais de l'imagination et de la suggestion.
Traitement Absent	La distance n'entrave pas la prière ou le pouvoir de l'esprit ; des pensées positives peuvent influencer autrui, peu importe où l'on se trouve. L'omniprésence de l'esprit universel permet cela.
Orientation Générale	Cela encourage à exploiter le subconscient pour la guérison et le développement à travers la foi, la croyance positive et la coordination entre l'esprit conscient et le subconscient.

More Free Book



undefined

## Chapitre 6 Résumé: Techniques Pratiques pour la Guérison Mentale

Le chapitre offre une exploration approfondie des techniques et des principes permettant de guider sa vie spirituelle et d'atteindre l'art d'une prière efficace, en comparant ce processus à l'ingénierie. Tout comme un ingénieur utilise une approche technique pour construire des ponts ou des moteurs, chacun peut appliquer des méthodes structurées pour manifester ses désirs et orienter sa vie. Cela implique de comprendre et d'appliquer certaines techniques qui s'alignent avec les lois et l'ordre universels, soulignant ainsi l'aspect scientifique de la prière, afin qu'elle ne soit pas laissée à la dérive comme un ballon, mais qu'elle réalise son but.

La prière est essentiellement l'expression de ses désirs les plus profonds et s'aligne avec la quête de paix, de santé, d'harmonie et de joie dans la vie. La Technique du Passage, comme soulignée, consiste à transférer une demande de l'esprit conscient à l'esprit subconscient, permettant à une intelligence et à une puissance infinies de manifester nos désirs. Comme l'illustre une petite fille ayant surmonté une maladie en affirmant à plusieurs reprises la dissolution de celle-ci, cette technique souligne le pouvoir d'une croyance simple et inébranlable.

Pour nourrir davantage son architecture mentale et spirituelle, le chapitre insiste sur l'importance d'un schéma mental positif. Les schémas mentaux

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

négatifs enracinés dans la peur ou le doute construisent des barrières au succès, tandis que des pensées de paix, de joie et d'abondance favorisent une santé et un bonheur rayonnants. Cette construction mentale continue façonne notre identité ainsi que la trajectoire de notre vie.

Le chapitre identifie plusieurs méthodes de prière efficaces. La Science et l'Art de la Véritable Prière mettent l'accent sur la réponse coordonnée entre la visualisation des désirs par l'esprit et la puissance du subconscient. La visualisation, servant d'image mentale vivante, amène le subconscient à accepter et à manifester ces images, tout comme les plans d'un architecte se matérialisent en un bâtiment.

La Méthode du Film Mental consiste à imaginer des scénarios souhaités avec émotion et conviction. Les histoires partagées illustrent son efficacité, comme celle d'une personne ayant décroché un emploi en répétant mentalement le scénario désiré. De même, la Technique Baudoin suggère de condenser ses désirs en un mantra, répété dans un état proche du sommeil, afin d'influencer positivement le subconscient, comme en témoigne une femme ayant résolu un litige.

La Technique du Sommeil préconise la prière lorsque l'esprit est le plus réceptif, tandis que la Technique du Merci souligne la gratitude, utilisant la foi et la reconnaissance pour attirer des bénédictions. Les affirmations positives alignent les schémas mentaux avec les principes de la vie,

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

favorisant la guérison et la prospérité.

La Méthode Argumentative, ancree dans les pratiques du Dr Quimby, utilise la raison pour contester et transformer les croyances négatives, une approche qui rappelle la restructuration logique utilisée dans les arguments en cour. De plus, la Méthode Absolue assimile la prière à la thérapie moderne par ondes sonores, utilisant la contemplation spirituelle pour dissoudre des problèmes. Un récit d'un malade guéri par la compréhension et l'acceptation illustre l'efficacité de ces méthodes.

Enfin, la Méthode du Décret s'appuie sur des déclarations de foi inébranlables, renforçant l'idée que des mots empreints de conviction sincère exercent une influence sur notre réalité. Le chapitre se termine par des directives pratiques pour appliquer ces idées, insistant sur l'expérimentation, la visualisation, la gratitude et les décrets comme éléments clés pour saisir la vérité spirituelle afin de créer une vie épanouissante.

Concept	Détails
Approche Ingénierie	Guider la vie spirituelle et la prière avec des méthodes structurées, semblables à celles utilisées pour concevoir un projet, afin de garantir des résultats intentionnels.
Puissance de la Prière	Expression des désirs les plus profonds, en harmonie avec la paix, la santé, l'harmonie et la joie.
Technique du Passage	Transférer des demandes de la conscience vers le subconscient pour leur manifestation en répétant des affirmations.

More Free Book



undefined

Concept	Détails
Plan Mental Positif	Construire des schémas mentaux qui favorisent la joie et l'abondance, en évitant la négativité.
La Science et l'Art de la Vraie Prière	Visualiser ses désirs pour coordonner la réponse entre l'esprit conscient et la puissance du subconscient.
Méthode du Film Mental	Imager des scénarios désirés de manière vivante pour une acceptation et une manifestation dans le subconscient.
Technique Baudoin	Utiliser des mantras concis répétées dans des états de calme pour influencer le subconscient.
Technique du Sommeil	Prier pendant les états de réceptivité ; met en lumière la grâce et les bénédictions par la gratitude.
Technique du Merci	Exploiter la gratitude pour attirer la prospérité.
Méthode Argumentative	Transformez les croyances négatives par un raisonnement logique, semblable à des arguments en cour de justice.
Méthode Absolue	Utiliser la contemplation spirituelle pour aborder et résoudre les problèmes.
Méthode Décret	Renforcer la réalité par des déclarations de foi inébranlables.
Conclusion	Mettre en œuvre la visualisation, la gratitude, l'expérimentation et les décrets pour tirer parti des vérités spirituelles et mener une vie épanouissante.



## Chapitre 7 Résumé: La tendance du subconscient est tournée vers la vie.

Le chapitre explore le pouvoir profond de l'esprit subconscient, soulignant son rôle essentiel en tant que composante intégrale de notre vie mentale et de notre bien-être physique. Il avance que plus de 90 % de nos activités mentales sont régies par le subconscient, qui travaille sans relâche et de manière constructive même pendant notre sommeil, toujours dans l'intention de nous aider et de nous protéger des dangers. Cette partie de l'esprit est décrite comme une source de grandes aspirations, d'intuitions et d'impulsions créatives, nourrissant artistes, écrivains et penseurs à travers l'histoire. Des exemples classiques incluent Robert Louis Stevenson, qui faisait confiance à son subconscient pour développer des idées de récit, et Mark Twain, qui attribuait ses œuvres littéraires à la source profonde de son subconscient.

De plus, le chapitre explique la connexion physiologique entre l'esprit conscient et l'esprit subconscient à travers les systèmes nerveux : le système cérébro-spinal, partie de l'esprit conscient, et le système sympathique, ou système involontaire, associé au subconscient. Les idées de Thomas Troward illustrent davantage cette interconnexion, mettant en lumière le nerf vague comme un pont entre ces systèmes, unifiant l'entité physique du corps.

Le subconscient est comparé à un médium créatif qui traduit les pensées en

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

réalité. Chaque pensée acceptée est transformée par le cerveau en une réalité physique par le biais du plexus solaire, souvent considéré comme le centre de l'esprit subconscient. Le chapitre insiste sur l'importance d'aligner ses pensées avec l'intelligence innée du subconscient, promouvant l'harmonie et la santé plutôt que le désaccord et la maladie. Il suggère qu'un nouveau corps se construit physiquement tous les onze mois, soulignant comment une pensée positive et harmonieuse peut conduire à un état physique plus sain.

Plusieurs histoires illustrent le pouvoir guérisseur du subconscient. Frederick Elias Andrews, diagnostiqué avec une maladie de la colonne vertébrale incurable, a réalisé une remarquable guérison en affirmant continuellement sa santé et sa vitalité, témoignant ainsi de sa foi dans les capacités de guérison du subconscient. De même, un jeune homme souffrant de graves problèmes oculaires a visualisé une conversation avec son médecin, renforçant constamment sa croyance en la capacité de son subconscient à guérir, ce qui a conduit à sa guérison.

Le chapitre se termine par des points clés, conseillant au lecteur de faire confiance au subconscient en tant que bâtisseur du corps, d'aligner ses pensées pour le soutenir et d'affirmer régulièrement des idées positives et vraies. Il affirme que la vraie harmonie et la santé résident dans les limites du subconscient, tandis que des pensées négatives peuvent perturber ces schémas, conduisant à la disharmonie et à la maladie. En fin de compte, il insiste sur le fait qu'entretenir un schéma mental positif permet de mener une

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

vie joyeuse et en bonne santé.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Pensée Critique

**Point Clé:** Avoir confiance dans les pouvoirs de guérison du subconscient peut transformer la santé et le bien-être.

**Interprétation Critique:** En embrassant les capacités de guérison profondes de votre subconscient, vous avez la possibilité de transformer positivement votre vie. Imaginez un réservoir profond d'énergie en vous, travaillant continuellement à maintenir votre santé et votre équilibre. En nourrissant régulièrement ce pouvoir intérieur avec des pensées positives et des affirmations, comme celles pratiquées par Frederick Elias Andrews, vous pouvez influencer de manière significative l'état physique de votre corps. C'est une réalisation captivante que votre esprit détient la clé pour créer un nouveau vous, plus sain, tous les onze mois. En ayant confiance dans la loi naturelle que votre subconscient entretient, vous découvrirez qu'aligner vos pensées conscientes avec cette intelligence innée mène à une vie remplie de vitalité et de joie. En laissant de côté les croyances négatives et en cultivant une foi inébranlable en votre potentiel de guérison, vous pourriez connaître des rétablissements remarquables et un bien-être amélioré, tout comme le jeune homme dont la vision s'est améliorée grâce à la croyance.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

## Chapitre 8: Comment obtenir les résultats que vous souhaitez ?

Le chapitre traite des principales raisons des échecs personnels, mettant en avant le manque de confiance en soi et un effort excessif comme des causes majeures. Il suggère que beaucoup de gens échouent parce qu'ils n'ont pas une compréhension complète du fonctionnement de leur esprit subconscient. En prenant conscience de la manière dont l'esprit fonctionne, les individus peuvent développer leur confiance, car le subconscient peut exécuter des idées et manifester la réalité une fois qu'il les accepte. Cela est vrai pour les idées positives comme pour les idées négatives ; par conséquent, une utilisation constructive du subconscient conduit à des résultats positifs tels que la guidance et la paix, tandis qu'une utilisation négative entraîne confusion et problèmes.

Le succès nécessite d'imprimer positivement des idées dans le subconscient, de les ressentir comme réelles dans le présent et de laisser la demande au subconscient avec foi et confiance. Le texte met en garde contre la coercition mentale, affirmant que le subconscient y réagit mal et requiert plutôt foi et intentions claires. Les déclarations négatives entravent le processus en bloquant l'esprit comme un conducteur de taxi confus sans directions claires.

Comprenant cela, il est essentiel d'aborder les défis avec la certitude qu'il existe une solution, trouvée dans l'intelligence infinie du subconscient. La

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

relaxation et la permission laissée au subconscient de travailler sans microgestion des détails sont cruciales. Le subconscient peut guérir à la fois l'esprit et le corps en ressentant le résultat souhaité comme déjà accompli, un principe illustré par l'histoire d'un mécanicien qui facturait plus pour ses connaissances que pour la réparation elle-même.

L'essence de ces idées souligne l'imagination plutôt que la volonté pour inspirer le changement. Une foi enfantine dans la visualisation de l'objectif final comme déjà atteint peut produire des merveilles. Comme le suggère la Bible, croire est essentiel pour recevoir.

Trois étapes pour une prière réussie impliquent d'examiner le problème, de se tourner vers le subconscient et de faire confiance à une conviction profonde que le résultat souhaité est réalisé. Le subconscient, guidé par des idées dominantes, fonctionne mieux lorsqu'on l'aborde sans force ni conflit entre désirs et imagination. L'effort pour contraindre les résultats se retourne souvent contre soi, comme on le voit lorsque les étudiants font face à des blocages mentaux lors des examens en raison de la loi de l'effort inversé — l'imagination dominée par l'effort entraîne l'échec.

La résolution repose sur l'harmonisation du désir et de l'imagination, en particulier dans des états de repos comme juste avant le sommeil, ce qui minimise l'interférence de l'esprit conscient. À ces moments-là, visualiser la résolution et les résultats des désirs aide le subconscient à travailler vers leur

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

réalisation. Une histoire illustrative parle d'une jeune fille qui a résolu ses problèmes juridiques grâce à une visualisation positive soutenue. Elle a harmonisé ses désirs et son imagination, réussissant ainsi à obtenir un règlement à l'amiable favorable.

En résumé, l'effort et l'anxiété entravent le processus, tandis que la foi détendue et la visualisation confiante permettent au subconscient de manifester les désirs. Un engagement régulier avec des états tranquilles et une imagination positive alignent le conscient et le subconscient pour des résultats réussis.

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

Essai gratuit avec Bookey





## Retour Positif

Fabienne Moreau

...e 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 me  
renforcer ce que j'ai appris. Hautement re

Essai gratuit avec Bookey



## Chapitre 9 Résumé: Comment utiliser le pouvoir de votre subconscient pour attirer la richesse.

Dans ce chapitre, le récit aborde le concept de richesse et de prospérité financière, en se concentrant principalement sur le rôle de l'esprit subconscient dans l'atteinte de ces objectifs. Il remet en question l'idée que le travail acharné seul mène à la richesse, soulignant l'importance de convaincre son subconscient de sa valeur et de sa capacité à accumuler des biens. Il raconte l'histoire d'un cadre de Los Angeles qui, en alignant son état d'esprit avec la richesse, profite de récompenses financières extravagantes sans les contraintes habituelles d'un travail acharné.

Cette idée se développe en expliquant que la richesse commence par une conviction mentale. Le chapitre précise que répéter des affirmations telles que "Je suis millionnaire" est inefficace si cela n'est pas sincèrement cru. Au lieu de cela, il est essentiel de cultiver un état d'esprit de richesse et d'abondance. Les gens manquent souvent de ce que le texte appelle des "moyens invisibles de soutien", faisant référence à un réservoir subconscient inexploré de potentiel et d'idées. Ceux qui nourrissent un état d'esprit riche verront leurs circonstances s'aligner avec la prospérité, tandis qu'un état d'esprit de pauvreté entraîne une lutte financière continue.

Pour aider les lecteurs à développer une conscience de la richesse, le chapitre suggère des étapes pratiques. Celles-ci incluent la répétition régulière

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

d'affirmations comme "Richesse—Succès" et l'engagement du subconscient sans conflit intérieur. Il met en garde contre les affirmations qui sonnent faux à un niveau plus profond, car celles-ci créent un désaccord mental. Au contraire, il est conseillé d'utiliser des affirmations spécifiques qui s'alignent avec sa réalité actuelle, évitant ainsi le conflit mental. Une technique mise en avant consiste à répéter certaines affirmations avant de s'endormir, permettant une assimilation subconsciente de la prospérité.

Le texte met également en garde contre les discours intérieurs négatifs, décrits comme une sorte de signature de chèques en blanc de manque et de limitation. En s'attardant sur la peur et la rareté, le subconscient est dirigé pour manifester ces résultats négatifs. En revanche, déposer des pensées positives entraîne des bénéfices cumulés, soulignant la nécessité de constance dans les affirmations sans les saper par des pensées négatives.

L'envie et la jalousie sont identifiées comme de grands obstacles à la richesse. Ces émotions non seulement nuisent à la prospérité personnelle, mais attirent aussi davantage de manque. Le chapitre suggère de contrer ces sentiments en célébrant les succès des autres, ce qui peut reprogrammer son état d'esprit pour attirer la richesse. En fin de compte, le véritable obstacle à la richesse se trouve dans l'esprit de chacun, et le surmonter implique de favoriser des relations mentales positives et de cultiver des pensées généreuses envers autrui.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

En résumé, le texte souligne le pouvoir de l'esprit subconscient dans la réalisation de la richesse. En nourrissant de manière cohérente des pensées de prospérité, en alignant ses croyances conscientes avec ses convictions subconscientes, et en surmontant des émotions négatives telles que l'envie, les individus peuvent vivre une transformation qui attire l'abondance dans leur vie.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Chapitre 10 Résumé: Votre droit d'être riche

Ce chapitre souligne la philosophie selon laquelle chacun a le droit inhérent à la richesse, au bonheur et à la liberté personnelle. Il suggère que l'abondance monétaire est essentielle pour mener une vie épanouissante et encourage les individus à aspirer à une croissance spirituelle, mentale et matérielle. L'argent, présenté comme un symbole d'échange, est indispensable non seulement pour la subsistance, mais aussi pour atteindre la beauté, le luxe et le raffinement. À l'instar du sang qui circule dans le corps, l'argent doit circuler librement dans la vie pour garantir une santé économique ; amasser de l'argent ou craindre sa perte conduit à un malaise économique.

Le chapitre insiste sur l'importance de comprendre l'esprit subconscient comme la clé de la richesse, qu'elle soit spirituelle, mentale ou financière. En instillant un sentiment de richesse dans leur subconscient, les individus peuvent maintenir une stabilité financière malgré les perturbations économiques extérieures. Cette stabilité se construit grâce à des affirmations positives et une attitude bienveillante envers l'argent, en contraste avec les idées qui associent la richesse à une connotation négative ou considèrent la pauvreté comme une vertu. Les malentendus concernant l'argent, souvent ancrés par l'éducation ou des interprétations déformées de textes religieux, mènent à des insuffisances financières. Au lieu de cela, une approche équilibrée de la vie, où l'argent est un moyen et non une fin, est conseillée.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

La pauvreté est perçue comme un désordre mental qui mine la croissance personnelle et l'abondance. Il est recommandé de se défaire des idées préconçues sur l'argent, en le reconnaissant comme moralement neutre, semblable à d'autres éléments naturels comme les métaux. Critiquer ou craindre l'argent entraîne sa perte, tandis qu'une attitude positive attire la richesse.

Le récit relate l'histoire d'un jeune garçon avec des aspirations médicales qui, grâce à la visualisation mentale et à la persévérance, a attiré le soutien et les ressources nécessaires pour réaliser son rêve de devenir médecin. Cela illustre la loi de l'attraction, où une croyance fervente et la visualisation engendrent les résultats désirés.

Le ressentiment et les attitudes négatives envers l'argent ou les pairs réussis créent des barrières auto-imposées à la richesse. Une telle négativité compromet les intentions et les efforts pour accumuler des richesses. Pour la sagesse en matière d'investissement, il est conseillé de se fier à son intelligence intérieure, soulignant l'importance de la foi et de la clarté mentale sur la recherche de solutions rapides ou l'attente de gains immérités.

Globalement, le chapitre promeut une philosophie qui privilégie la prospérité mentale comme un précurseur de la richesse matérielle. Il encourage les affirmations quotidiennes d'abondance et met en garde contre

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

le fait de voir l'argent sous un jour uniquement négatif ou idolâtre. En se concentrant sur leurs talents personnels et en cultivant un esprit généreux, les individus peuvent atteindre la sécurité financière, l'épanouissement et le bien-être. L'essence de ce chapitre réside dans l'application des lois du subconscient, la visualisation des fins désirées, le développement d'un état d'esprit positif et la poursuite pratique des rêves tout en n'oubliant pas les autres aspects de la vie.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

# Chapitre 11 Résumé: Votre esprit subconscient comme partenaire de réussite

### Le chapitre explore le concept de réussite

Le chapitre explore le concept de réussite, la définissant comme l'atteinte d'une vie pleine de paix, de joie et de sens. La véritable réussite implique des qualités intangibles telles que la paix, l'intégrité et le bonheur, qui émanent du profond soi intérieur. Ces attributs, lorsqu'on les médite, enrichissent l'esprit subconscient, créant un trésor intérieur indifférent aux aléas extérieurs, comme le souligne Matthieu 6:20.

### Étapes vers la Réussite

**1. Trouvez et Poursuivez Votre Passion :**La réussite commence par l'identification de ce que vous aimez faire et par un engagement actif dans cette voie. Il est essentiel d'aller au-delà de l'obtention de qualifications ; il faut continuellement évoluer et se tenir informé, illustré par l'exemple d'un psychiatre engagé dans l'apprentissage tout au long de sa vie et dans le soin de ses patients. Pour ceux qui ne sont pas sûrs de leur chemin, chercher des conseils dans son subconscient peut révéler une vocation véritable par le biais d'affirmations persistantes et positives.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

**2. Spécialisation et Maîtrise :** Devenir un expert dans un domaine choisi est crucial. Cela implique de se consacrer à l'apprentissage et à l'excellence dans une branche de travail spécifique, comme le fait un jeune homme passionné de chimie. Les véritables professionnels visent à servir plutôt qu'à simplement gagner leur vie, adoptant une mentalité de service qui favorise un succès authentique.

**3. Intentions Altruistes :** L'étape ultime de la réussite consiste à s'assurer que ses ambitions bénéficient non seulement à soi-même mais aussi à l'humanité dans son ensemble. La réussite est cyclique, où les contributions positives sont restituées multipliées. Les poursuites égoïstes manquent de ce cycle et peuvent entraîner des conséquences indésirables telles que des limitations ou des maladies.

### ### La Vraie Mesure de la Réussite

La réussite n'est pas seulement une prospérité financière. La réussite durable se caractérise par la paix d'esprit, qui ne peut coexister avec des actions nées de la tromperie, comme l'illustrent les récits d'individus connaissant la culpabilité et la ruine malgré des gains financiers initiaux. La véritable réussite englobe une compréhension psychologique et spirituelle, en accord avec les idéaux moraux et éthiques défendus par des figures comme Jésus.

### ### Le Rôle du Subconscient

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Le subconscient est une force indispensable dans l'atteinte de la réussite, comme le démontrent des figures historiques comme Flagler, qui visualisait des projets terminés que son subconscient concrétisait ensuite. La réussite dépend de l'activation de ce pouvoir intérieur par la pensée créative et la croyance, comme le note Matthieu 9:29. Comprendre comment exploiter ce pouvoir mental garantit confiance et paix dans son parcours vers le succès.

### ### Histoires de Réussite

Le chapitre présente des anecdotes transformantes, telles qu'un garçon non scolarisé aspirant à devenir star de cinéma, un pharmacien qui a utilisé la visualisation pour établir sa propre boutique, et un courtier qui a pratiqué des conversations mentales pour des investissements judicieux. Ces récits soulignent le pouvoir de l'imagination et de la croyance soutenue, affirmant que les capacités subconscientes sont vitales pour transformer les rêves en réalité.

### ### Techniques pour Atteindre la Réussite

Des étapes pratiques sont recommandées pour engager le subconscient. Pour acheter ou vendre des biens, favoriser un état de réflexion tranquille permet au subconscient de travailler sans entrave. En visualisant des résultats souhaités et en embrassant la croyance en ses objectifs, le subconscient peut

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

guider des décisions fructueuses et attirer le succès. Des exemples montrent comment des affirmations et des répétitions mentales ont conduit des individus à réaliser leurs rêves, comme acquérir un véhicule ou conclure des transactions commerciales importantes.

### ### Points Clés

- **Vie Paisible** : La véritable réussite implique de vivre en harmonie et dans la joie.
- **Passion et Objectif** : Connaître et poursuivre sa véritable passion est fondamental.
- **Spécialisation et Service** : La maîtrise dans un domaine choisi et le désir de contribuer de manière significative intensifient le succès.
- **Paix Intérieure et Intégrité** : La réussite doit être en accord avec des valeurs éthiques et spirituelles.
- **Exploiter le Subconscient** : La visualisation, la croyance et des affirmations répétées activent le subconscient pour engendrer le succès.
- **Apprentissage Continu et Application** : L'application des principes subconscients dans divers aspects de la vie, tels que les études et les affaires, conduit à l'épanouissement et aux accomplissements.

En fin de compte, le chapitre souligne que la réussite s'aligne avec son soi supérieur, en utilisant la force créatrice du subconscient pour manifester ses rêves, caractérisée par une vie de paix intérieure et de service aux autres.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

## Chapitre 12: Les scientifiques exploitent l'esprit subconscient.

Le chapitre explore l'influence remarquable de l'esprit subconscient sur les innovations scientifiques, soulignant comment des figures renommées telles qu'Edison, Marconi, Kettering, Poincaré, Einstein, Friedrich von Stradonitz, Nikola Tesla, le professeur Agassiz, le Dr Frederick Banting, le Dr Lothar von Blenk-Schmidt et bien d'autres ont puisé dans ce domaine mental pour réaliser des avancées révolutionnaires. Chaque histoire illustre une façon unique dont l'esprit subconscient a fourni des solutions et des idées que les efforts conscients n'auraient pas pu atteindre seul.

1. **Friedrich von Stradonitz** a eu du mal à réorganiser la formule du benzène, mais ce n'est qu'après avoir confié le problème à son subconscient qu'il a reçu une vision imaginative d'un serpent se mordant la queue. Cela l'a conduit à conceptualiser l'arrangement circulaire de l'anneau du benzène, un moment clé en chimie.
2. **Nikola Tesla** a démontré à quel point l'innovation profonde pouvait découler de l'imagination. Il construisait mentalement ses inventions et s'appuyait sur son subconscient pour les perfectionner, affirmant que ses dispositifs fonctionnaient toujours comme il les avait envisagés. Cette pratique a éliminé le besoin de modifications correctives dans ses prototypes physiques.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

3. L'expérience du **professeur Agassiz** a illustré le pouvoir des rêves, où ses longues études des impressions de poissons fossiles n'ont donné aucun résultat jusqu'à ce que son subconscient complète de manière vivante l'image du fossile dans un rêve. Cette clarté mentale lui a permis de faire d'importantes découvertes paléontologiques au réveil.

4. Le **Dr Frederick Banting**, dévoué à trouver une solution pour le diabète, a eu l'idée révolutionnaire de tirer de l'insuline des pancréas de chiens pendant son sommeil. Cette découverte a révolutionné le traitement du diabète, démontrant le pouvoir percutant de la suggestion subconsciente.

5. Le témoignage du **Dr Lothar von Blenk-Schmidt** souligne le rôle de l'esprit subconscient dans des situations qui changent une vie. Alors qu'il était dans un camp de concentration russe, il a visualisé son évasion et une vie à Los Angeles. Son imagination détaillée, renforcée au quotidien, a conduit à sa libération et à son arrivée dans la ville qu'il avait imaginée.

Le chapitre développe également comment les scientifiques et les paléontologues utilisent leur subconscient pour reconstruire des scènes anciennes, transformant des artefacts historiques en récits vivants et dynamiques, revitalisant ainsi l'histoire dans le présent.

L'orientation de l'esprit subconscient, comme le suggère le chapitre,

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

nécessite une démarche calme. Pour en tirer efficacement parti, il faut se détendre, pratiquer la visualisation positive et confier à plusieurs reprises les problèmes au subconscient avant de dormir. Les réponses peuvent ne pas être immédiates ; la patience et la persévérance sont essentielles. Avoir foi en le subconscient en tant que réservoir intemporel et illimité de connaissances

## **Installez l'appli Bookey pour débloquer 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: Votre subconscient et les merveilles du sommeil

Le sommeil est une partie fondamentale de la vie, occupant environ un tiers de notre temps. Ce besoin universel ne concerne pas seulement les humains, mais s'étend à tous les organismes vivants. Alors que certains pensent que le sommeil est un moment de repos pour le corps, la recherche scientifique suggère le contraire : des fonctions vitales comme les battements de cœur, la digestion et même la croissance des ongles continuent pendant le sommeil, laissant l'esprit subconscient toujours actif. C'est durant cet état que l'esprit subconscient offre souvent des solutions à nos problèmes éveillés, sans être entravé par nos interférences conscientes.

Le Dr John Bigelow, un chercheur en sommeil reconnu, a montré que les nerfs sensoriels restent actifs durant le sommeil et suggère que ce dernier permet à notre âme de se connecter à une sagesse supérieure, contribuant ainsi à notre développement spirituel. Des effets similaires se retrouvent dans des pratiques comme la prière, où se déconnecter des distractions quotidiennes permet au subconscient d'offrir des conseils et de la force.

Les conséquences du manque de sommeil sont sévères : irritabilité, sautes d'humeur et dépression peuvent résulter d'un sommeil insuffisant, selon le Dr George Stevenson de l'Association Nationale de Santé Mentale. D'autres recherches de l'Institut de Recherche Walter Reed montrent que même une

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

légère perte de sommeil entraîne des micro-sommeils et altère la mémoire ainsi que la perception, soulignant le besoin désespéré du cerveau pour se reposer.

Les exemples de l'esprit subconscient offrant des conseils cruciaux pendant le sommeil ne sont pas rares. Une jeune femme à Los Angeles a utilisé la prière avant de s'endormir pour demander des conseils sur sa carrière, et son subconscient l'a poussée à rejeter une offre d'emploi d'une entreprise qui a ensuite fait faillite. De même, un rêve en temps de guerre a convaincu l'auteur d'annuler un voyage potentiellement dangereux vers l'Orient. Le subconscient, connecté à une conscience universelle plus vaste, peut prévoir et avertir d'événements imprévisibles, comme le documente la recherche du Dr Rhine à l'Université de Duke.

Des récits fascinants illustrent le pouvoir du subconscient. Ray Hammerstrom, un ouvrier métallurgiste, a résolu un problème d'ingénierie complexe grâce à un rêve, ce qui lui a valu une récompense monétaire importante. Le professeur H.V. Helprecht a résolu un casse-tête archéologique durant son sommeil, tout comme l'auteur Robert Louis Stevenson, qui s'est inspiré de ses rêves pour écrire.

Pour ceux qui souffrent d'insomnie, une prière apaisante avant de se coucher peut détendre le corps et l'esprit et favoriser une nuit de sommeil paisible, riche en activités réparatrices du subconscient. Des suggestions au

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

subconscient avant de s'endormir peuvent également résoudre des problèmes ou vous réveiller à une heure précise sans réveille-matin.

En conclusion, le sommeil revitalise non seulement le corps, mais, plus important encore, l'esprit, offrant une recharge spirituelle et intellectuelle cruciale pour mener une vie vibrante et joyeuse. Faire confiance et tirer parti de l'intelligence infinie du subconscient peut avoir un impact significatif sur son avenir, guidant les efforts créatifs et la résolution de problèmes. Grâce à la foi et à une pratique intentionnelle, le sommeil devient un puissant allié dans la formation d'un avenir prometteur.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Chapitre 14 Résumé: Votre esprit subconscient et les problèmes conjugaux

L'essence d'un mariage harmonieux réside dans la compréhension des fonctions de l'esprit. Les problèmes conjugaux proviennent souvent d'une méconnaissance des principes mentaux et spirituels. Ce chapitre souligne qu'une union fondée sur une harmonisation spirituelle et émotionnelle, où l'amour et le respect mutuel s'épanouissent, peut résoudre les tensions conjugales et empêcher le divorce avant même qu'il n'apparaisse comme une possibilité.

Le mariage devrait reposer sur une véritable connexion spirituelle—une union authentique d'amour, d'honnêteté, de sincérité, de bonté et d'intégrité. Se marier pour des raisons superficielles, comme la richesse ou le statut social, manque de sincérité et est fondamentalement instable. La vraie sécurité et la satisfaction proviennent de la compréhension et de l'application des lois mentales et spirituelles, permettant à chaque individu de manifester sa propre prospérité et son bonheur indépendamment de son partenaire.

Pour attirer un partenaire de vie idéal, il est important de se concentrer sur l'incarnation et la projection des qualités et des caractéristiques souhaitées à travers une programmation subconsciente. Cela implique de la méditation et des affirmations pour aligner ses pensées et croyances avec l'attraction d'un

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

partenaire qui résonne avec ces idéaux, garantissant ainsi une union naturelle et divine.

Le chapitre traite également de la nécessité de rompre les schémas négatifs dans les relations par des ajustements mentaux délibérés et la prière, illustré par un professeur qui, en reconnaissant ses motivations inconscientes, a utilisé la prière pour attirer un partenaire différent en insufflant un nouvel équivalent mental dans sa psyché. Son histoire montre le pouvoir de la croyance persistante et de l'alignement subconscient dans la transformation des dynamiques relationnelles.

En envisageant le divorce, le texte déconseille la généralisation, en soulignant l'importance de la réflexion personnelle et de l'orientation intérieure. Cela est illustré par des récits de personnes réalisant que leurs mariages sont incompatibles ou évoluant vers le divorce à cause de peurs et de suspicions non résolues. Au lieu de cela, se concentrer sur l'amour et la prière aide à transformer les schémas négatifs, démontrant que la guérison commence par l'esprit.

De plus, le récit souligne les dangers de la rumination, du ressentiment et des discussions sur les problèmes conjugaux avec des personnes non qualifiées, comme des amis ou de la famille. Ce comportement affaiblit les relations, tandis que projeter des pensées positives favorise l'harmonie et le respect mutuel. Les couples sont encouragés à accepter leurs différences, à éviter

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

d'essayer de se changer l'un l'autre, et à apprécier plutôt les qualités uniques de leur partenaire.

Maintenir un mariage sain implique des pratiques quotidiennes de pardon, de gratitude et de prière mutuelle. Il est conseillé aux couples de pardonner les irritations journalières, d'exprimer de l'appréciation et de prier ensemble pour renforcer leur lien. Cela est considéré comme créant une base d'amour et de croissance spirituelle, améliorant le mariage au fil du temps.

En fin de compte, le chapitre se conclut par une série d'étapes concrètes pour nourrir un mariage aimant et résilient. Il encourage les lecteurs à embrasser leur responsabilité personnelle, à projeter des qualités positives et à chercher des conseils professionnels pour les problèmes conjugaux. Le potentiel transformationnel de la prière scientifique est mis en avant comme un moyen de visualiser et de manifester un partenariat idéal—rempli de joie, de force, de paix et d'amour.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Chapitre 15 Résumé: Votre esprit subconscient et votre bonheur

Ce résumé explore les enseignements profonds de l'auto-assistance et du développement personnel en ce qui concerne la quête du bonheur. Il s'inspire largement des idées de penseurs influents, comme William James, qui considérait la découverte du pouvoir de l'esprit subconscient, lorsqu'il est touché par la foi, comme la plus grande révélation du XIXe siècle. De manière fascinante, James soutenait qu'au sein de chaque individu se cache une immense puissance capable de surmonter n'importe quel dilemme, déverrouillant ainsi le potentiel pour un bonheur durable une fois que l'on prend conscience de la capacité de son subconscient à faire face aux défis personnels, à guérir et à réussir.

Le texte exhorte les lecteurs à reconnaître que, bien que la vie offre de nombreux moments joyeux—tels que le mariage, la naissance ou les accomplissements—ceux-ci sont éphémères. Le véritable bonheur, comme le souligne le Livre des Proverbes, provient de la confiance en une puissance supérieure, synonyme de l'accès à la sagesse de son subconscient. Cette confiance conduit à un état d'être calme, serein et satisfait, favorisant un bonheur durable. De plus, le bonheur est présenté comme un choix personnel—une vérité simple qui semble souvent sous-estimée malgré sa simplicité. Le principe biblique, "Choisissez aujourd'hui qui vous servirez", est cité pour souligner la liberté essentielle de choisir la joie.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pour cultiver le bonheur, le texte suggère une affirmation matinale quotidienne, renforçant l'intention positive et la foi dans la guidance divine. En redirigeant consciemment leurs pensées vers la positivité et le succès, les individus peuvent transformer leur état d'esprit et devenir des phares de bonheur. Le récit inclut une anecdote sur un fermier irlandais qui, grâce à un rituel quotidien de gratitude, a adopté le bonheur comme un état habituel, illustrant ainsi que le bonheur est véritablement une habitude formée par une pensée positive régulière.

Au cœur de ces enseignements se trouve le désir sincère de bonheur, reconnaissant que ce désir motive l'accomplissement. Le récit d'une femme réticente à abandonner ses schémas de pensée établis, bien que misérables, illustre la nécessité de vouloir sincèrement la joie. Il met en garde contre les schémas de pensée négatifs, expliquant comment ils mènent naturellement à l'inbonheur. Évoquant des philosophes comme Marc Aurèle et Emerson, le texte nous rappelle que nos pensées prédominantes façonnent notre réalité ; ainsi, cultiver des pensées positives est primordial.

Le résumé rejette l'idée que la richesse matérielle garantit le bonheur, soulignant que la vraie joie vient de l'intérieur—une vision du monde souvent adoptée par les personnes les plus heureuses, qui se concentrent sur les vertus intérieures et les états spirituels. Un exemple pratique est donné d'un cadre mécontent qui a utilisé des affirmations positives pour

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

transformer son environnement de travail et ses relations, trouvant finalement la satisfaction en lui-même plutôt qu'à l'extérieur.

Enfin, la métaphore d'un cheval s'écartant irrationnellement d'une souche disparue résume comment des blocages mentaux peuvent freiner le bonheur. Ceux-ci peuvent être surmontés en remplaçant la peur par la foi et en poursuivant la croissance personnelle. Les personnes les plus heureuses, conclut le texte, sont celles qui expriment le meilleur d'elles-mêmes, vivant en harmonie avec leur nature divine intérieure.

En résumé, les étapes clés vers le bonheur incluent : reconnaître le pouvoir intérieur, choisir la positivité chaque jour, cultiver le désir de bonheur, éviter les schémas de pensée négatifs, apprécier ses bénédictions, et comprendre que le véritable bonheur n'est pas externe mais cultivé à l'intérieur. Cette philosophie encourage les lecteurs à chercher la paix intérieure et la guidance divine pour mener une vie épanouissante et joyeuse.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Chapitre 16: Votre esprit subconscient et les relations humaines harmonieuses.

Dans ce chapitre, l'exploration met l'accent sur l'influence profonde de l'esprit subconscient, décrit comme une machine d'enregistrement qui reflète nos pensées et émotions habituelles. Cette compréhension est essentielle pour appliquer la Règle d'Or, qui, dans son sens le plus profond, suggère que les pensées et sentiments que nous entretenons envers les autres nous sont renvoyés en retour. Ainsi, des pensées courtoises et positives sont indispensables à des relations humaines harmonieuses, tandis que les émotions négatives agissent comme des poisons mentaux pouvant entraîner des difficultés personnelles et des maux.

Le texte interprète les enseignements bibliques pour souligner le lien entre jugement et expériences personnelles, insistant sur le fait que les pensées que nous projetons sur les autres peuvent façonner notre propre réalité. Il met en lumière l'inévitabilité de recevoir en retour ce que nous pensons et ressentons, qu'il s'agisse de sentiments bons ou mauvais, guidés par la nature impersonnelle et impartiale de notre subconscient. Cette loi suggère que nos actions et pensées envers autrui reviennent inévitablement affecter notre propre vie.

Des anecdotes illustrent davantage ce point, comme celle d'un homme dont les ulcères et l'inconfort émotionnel étaient alimentés par ses réactions face à

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

des articles de presse désagréables. En passant de la colère à la compréhension, il a atteint une stabilité émotionnelle et une guérison physique. Une autre histoire raconte une secrétaire qui a surmonté son dédain pour ses collègues grâce à une pratique de prière assidue, ce qui a transformé sa perspective et, par conséquent, la dynamique au bureau.

Le pouvoir du discours intérieur est illustré par l'histoire d'un vendeur dont les pensées négatives sur son manager entravaient sa carrière. Grâce à des affirmations positives délibérées et à la visualisation, il a remodelé son dialogue interne, ce qui lui a permis d'obtenir une promotion significative et d'améliorer ses relations professionnelles. Ces récits soulignent que nos projections et réactions intérieures déterminent la nature de nos interactions avec le monde extérieur.

Le texte élargit le débat à des thèmes plus généraux de maturité émotionnelle et de l'essence de l'amour dans les relations, évoquant la perspective de Freud sur la nécessité de l'amour pour un développement personnel sain. Il conseille aux lecteurs de projeter de l'empathie et de la bienveillance, en reconnaissant la divinité inhérente chez les autres et l'effet en spirale de l'énergie positive.

Face à des personnalités difficiles, il suggère d'adopter la compréhension et la compassion, en tenant compte des influences psychologiques liées aux conditionnements passés. L'idée que "la misère aime la compagnie" aide à

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

expliquer pourquoi certaines personnes résistent au bonheur des autres, mais à travers la sérénité et l'empathie, on peut maintenir une paix intérieure, indépendamment de la négativité des autres.

À travers des exercices d'empathie, le récit illustre comment surmonter ses

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

**Essai gratuit avec Bookey**





# Les meilleures idées du monde débloquent votre potentiel

Essai gratuit avec Bookey



## Chapitre 17 Résumé: Comment utiliser votre esprit subconscient pour le pardon

Ce chapitre explore le concept selon lequel la vie, ou Dieu, ne favorise personne et fonctionne selon un principe d'harmonie, de paix, de beauté, de joie et d'abondance. Dieu n'est pas responsable des situations chaotiques ou malheureuses ; ce sont plutôt les pensées humaines négatives qui engendrent ces conditions. Le chapitre insiste sur le fait que blâmer Dieu pour ses malheurs personnels ou sa colère maintient les individus piégés dans des cycles négatifs. En revanche, en adoptant une perspective positive de Dieu en tant que force bienveillante, les individus peuvent influencer positivement leur esprit subconscient, conduisant à des vies plus saines et plus heureuses.

La vie est pleine de clémence, comme le montrent les processus naturels de guérison, tels que le corps qui répare une coupure ou expulse des aliments avariés. La résistance par le biais des émotions négatives entrave le flux du Principe de Vie, entraînant des maux. Le chapitre souligne l'importance du pardon de soi et de l'alignement de ses pensées avec les lois naturelles harmonieuses. Ce concept est illustré par des exemples concrets, comme un homme qui travaillait excessivement face au sentiment de culpabilité de ses actions passées et un homme tourmenté par sa culpabilité après avoir commis un meurtre. Tous deux ont trouvé la paix en réalisant que leur auto-condamnation était infondée et qu'ils s'étaient transformés en de meilleures personnes au fil du temps.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Le chapitre aborde également la critique et comment celle-ci devrait être perçue comme un retour constructif ou un reflet des problèmes du critique, plutôt que comme une attaque personnelle. Il souligne qu'il est crucial de pratiquer la compassion, la compréhension, et de contrôler ses propres réactions émotionnelles pour préserver sa santé émotionnelle et son équilibre. Une histoire d'une mariée laissée à l'autel illustre la foi et l'acceptation de la guidance, tandis qu'une femme qui surmonte une éducation restrictive pour trouver la joie et l'amour démontre le pouvoir de reconditionner ses croyances.

Le pardon est présenté comme essentiel pour la paix mentale et la guérison. Il n'est pas décrit comme un acte de générosité, mais plutôt comme une nécessité égoïste pour le bien-être personnel—ce que l'on souhaite pour les autres, on se le souhaite à soi-même. Le chapitre propose une méthode de pardon impliquant le lâcher-prise des griefs et l'imagination de bénédictions pour ceux qui vous ont fait du mal. Le pardon est compris comme le fait de laisser derrière soi les douleurs émotionnelles passées et de réagir paisiblement lorsque surgissent des souvenirs de la transgression.

Le véritable test du pardon est d'atteindre un état où les souvenirs des offenses n'évoquent plus d'émotions négatives. La véritable guérison et liberté proviennent du remplacement des pensées destructrices par la paix, l'amour et la bienveillance, permettant ainsi aux individus de maîtriser leur

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

propre destin indépendamment des influences extérieures, comme l'illustre la sagesse biblique : "Comme un homme pense dans son cœur, tel il est."

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Chapitre 18 Résumé: Comment votre esprit subconscient élimine les blocages mentaux.

Le texte explore le concept selon lequel les solutions et les réponses se trouvent intrinsèquement au sein des problèmes et des questions. Il souligne la puissance de l'esprit subconscient qui, lorsqu'il est maîtrisé correctement grâce à la foi et à une mentalité positive, peut offrir des solutions et encourager de nouveaux comportements bénéfiques. La narration suggère que changer son attitude mentale permet à l'intelligence créative du subconscient de guider vers des résultats fructueux, apportant paix, ordre et sens.

La discussion sur les processus de formation d'habitudes introduit l'idée que les habitudes, qu'elles soient positives ou négatives, s'imprègnent dans le subconscient par la répétition. Elle présente l'esprit comme divisé entre la conscience, semblable à un appareil photo capturant des images, et le subconscient, qui grave ces images. Grâce à la répétition et à la concentration, de nouvelles habitudes positives peuvent remplacer celles qui sont néfastes.

Deux études de cas illustratives sont proposées. La première concerne M. Jones, un homme luttant contre l'alcoolisme. Se sentant d'abord impuissant, M. Jones apprend qu'en harmonisant son esprit conscient et subconscient, il peut remplacer son habitude d'alcoolisme destructrice par des images de

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

liberté, de sobriété et de réunification familiale. Grâce à des techniques de méditation et de visualisation, M. Jones parvient à reconditionner son esprit, trouvant la paix et finissant par construire une vie réussie.

Le deuxième cas suit M. Block, un homme qui attribue ses échecs professionnels à une "malédiction". Sa mentalité négative et son ressentiment non résolu créent une prophétie auto-réalisatrice d'obstruction. En réajustant son attitude mentale et en utilisant des affirmations positives reconnaissant son unité avec une intelligence infinie, M. Block brise ce cycle négatif et retrouve le succès professionnel.

Le texte explique en outre le pouvoir transformateur du désir, en l'illustrant par une parabole mettant en scène Socrate et un jeune homme en quête de sagesse. Ce récit montre que le désir intense, semblable à un besoin d'air, apporte la motivation nécessaire pour surmonter les obstacles de la vie.

Un cas ultérieur aborde un homme vivant avec la culpabilité et s'engageant dans des comportements autodestructeurs, comme l'alcoolisme. Sa réhabilitation est décrite à travers la réconciliation de ses pensées conscientes et subconscientes, la pratique d'affirmations positives et le pardon de soi, menant à la restauration de sa santé et de sa paix intérieure.

Le texte identifie le refus d'admettre son addiction comme une barrière commune à la réhabilitation chez les alcooliques. Reconnaître sa condition et

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

utiliser le pouvoir de l'esprit subconscient permet de se libérer. Un point clé est que la loi du subconscient — qui favorise à la fois la formation et la rupture des habitudes — peut être une force libératrice lorsqu'elle est correctement exploitée.

Les "Trois Étapes Magiques" offrent des conseils pratiques pour construire des schémas subconscients positifs : relaxer l'esprit, affirmer de manière répétée une phrase positive, et visualiser des résultats réussis. Ces étapes cultivent la pleine conscience, focalisant l'énergie sur l'état désiré, et manifestent finalement de nouvelles réalités en adéquation avec ses objectifs.

En résumé, la narration distille plusieurs principes : l'intelligence infinie au sein du subconscient offre des solutions ; les habitudes peuvent être formées et remodelées en dirigeant son attention et son désir ; les addictions malsaines proviennent souvent de pensées négatives et de culpabilité non résolue ; et la visualisation positive, associée à des pratiques mentales affirmatives, peut mener à la liberté, au succès et au bonheur personnel.

Section	Résumé
Solutions Subconscientes	Les problèmes et interrogations ont des solutions inhérentes; exploiter l'esprit subconscient peut apporter des réponses grâce à la foi et à un état d'esprit positif, menant à la paix et à l'harmonie.
Formation des Habitudes	Les habitudes s'imprègnent dans le subconscient par la répétition. L'esprit conscient capte tandis que le subconscient fixe, permettant

More Free Book



undefined

Section	Résumé
	de remplacer les habitudes négatives par des habitudes positives grâce à la concentration.
Étude de Cas 1 : M. Jones	Récupération de l'alcoolisme en alignant l'esprit conscient et subconscient par la visualisation, atteignant la liberté par rapport à la dépendance et la réconciliation familiale.
Étude de Cas 2 : M. Block	Surmonte des échecs professionnels et une attitude négative en adoptant des affirmations positives, menant à un succès professionnel.
Désir et Motivation	Un désir intense, semblable à un besoin d'air, stimule la motivation et aide à surmonter les obstacles. La parabole de Socrate illustre ce concept.
Culpabilité et Récupération	La récupération implique de réconcilier les pensées, de pratiquer des affirmations et de se pardonner pour guérir de la culpabilité et des habitudes destructrices.
Reconnaissance de l'Addiction	Reconnaître l'addiction est crucial pour la récupération. Accepter le pouvoir de l'esprit subconscient aide à se libérer de l'addiction.
Trois Étapes Magiques	Le processus de guérison inclut la détente de l'esprit, l'affirmation de phrases positives, et la visualisation du succès pour établir des schémas subconscients positifs et manifester des réalités désirées.
Présentation des Principes	L'intelligence infinie du subconscient offre des solutions ; les habitudes peuvent être remodelées ; les addictions proviennent de pensées négatives ; la visualisation positive et les affirmations conduisent à la liberté et au bonheur.



## Chapitre 19 Résumé: Comment utiliser votre esprit subconscient pour éliminer la peur

Le chapitre explore le concept de la peur et divers moyens de la surmonter, en soulignant la puissance de l'esprit subconscient. La peur, étant l'un des adversaires les plus redoutables de l'humanité, est souvent à la racine de l'échec, des maladies et des relations dysfonctionnelles. Elle existe principalement comme une construction émotionnelle dans l'esprit, souvent infondée, semblable à des ombres sans substance.

Le récit commence par l'anecdote d'un étudiant qui surmonte sa peur de parler en public grâce à un processus d'affirmation positive et de conditionnement mental. En répétant des pensées calmes et confiantes jusqu'à ce qu'elles imprègnent son subconscient, il réussit à transcender sa panique initiale. Cette technique illustre le principe plus large selon lequel l'esprit subconscient est hautement réceptif à la suggestion, un peu comme l'osmose permet aux substances de se mélanger à travers une membrane. Tout comme les pensées positives peuvent conduire à une sérénité apaisante, les pensées négatives peuvent se manifester sous forme de craintes insidieuses.

Ralph Waldo Emerson est cité comme plaidant pour affronter ses peurs afin de les éliminer, un sentiment qui résonne tout au long du texte avec des exemples de diverses personnes utilisant cette méthode. Par exemple,

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

l'écrivain lui-même, qui était autrefois pétrifié à l'idée de s'exprimer devant un public, a finalement surmonté cela en confrontant la peur directement. De même, une jeune femme aux prises avec le trac a utilisé l'autosuggestion affirmative pour visualiser son succès et, au final, réaliser une audition exceptionnelle.

Le principe consistant à remplacer la peur par des images positives de réussite s'applique également aux examens, où les étudiants contrent l'amnésie suggestive—l'oubli dû à la peur—en s'imaginant avec succès. Un étudiant en médecine souligne comment changer de perspective, passant de la terreur à l'anticipation d'une réussite, a facilité son excellente performance lors des examens.

Le récit se poursuit en examinant les phobies liées à l'eau, aux espaces clos et aux hauteurs. Chaque peur peut être maîtrisée en confrontant d'abord l'image mentale qui lui est associée, comme en répétant mentalement des scénarios de natation ou d'escalade, ce qui prépare le subconscient à l'action physique éventuelle. Un dirigeant, craintif des ascenseurs, a commencé à 'bénir' mentalement l'ascenseur et à remplacer sa peur par des affirmations positives, ce qui lui a permis de l'utiliser sans anxiété.

Le texte distingue entre les peurs normales et anormales. Les peurs normales sont innées, comme la peur de tomber ou des bruits forts, lesquelles servent de mécanismes de survie basiques. En revanche, les peurs anormales sont

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

acquises et peuvent devenir paralysantes si elles sont alimentées par des pensées irrationnelles, illustrées par des histoires de personnes qui ont cédé aux résultats qu'elles redoutaient en s'y obsédant, comme un homme d'affaires imaginant sa ruine financière jusqu'à ce que cela se réalise.

Pour contrebalancer ces peurs, le chapitre conseille de se concentrer sur les résultats désirés, opposés aux craintes. Ce processus de "substitution" exploite l'incroyable potentiel du subconscient à transformer des pensées anxieuses en actions et réalités constructives. Les récits de personnes surmontant l'adversité grâce à la résilience et au conditionnement mental soulignent l'importance de maintenir des pensées positives, en mettant l'accent sur le pouvoir créatif des pensées, comme le démontre la référence biblique aux lamentations de Job sur la réalisation de ses peurs.

En résumé, le texte plaide pour identifier, confronter et transformer les peurs par le renforcement positif et la discipline mentale, soutenue par le pouvoir réciproque de l'esprit subconscient. En comprenant et en maîtrisant ces techniques, les individus peuvent se libérer des chaînes de la peur et débloquer leur potentiel pour la paix, la confiance et le succès.

**Essai gratuit avec Bookey**



Scannez pour télécharger

## Chapitre 20: Comment rester jeune d'esprit pour toujours.

Le chapitre explore le concept de l'âge et son impact profond sur l'esprit et l'âme humaine, soulignant que l'esprit subconscient reste intemporel et au-delà des âges, étant une part intrinsèque d'une présence universelle et divine. Il met l'accent sur le fait que des qualités spirituelles telles que la patience, la bienveillance et l'amour ne vieillissent pas, et qu'en cultivant ces vertus, les individus conservent un esprit jeune, indépendamment du vieillissement physique. Le récit fait référence à un article de la Clinique De Courcy à Cincinnati, qui a conclu que la peur du temps, plutôt que le temps lui-même, exacerbe le vieillissement, mettant en lumière le rôle de l'état d'esprit dans le processus de vieillissement.

À travers l'histoire, de nombreuses personnalités notables ont atteint la grandeur à un âge avancé, contredisant l'idée selon laquelle la vieillesse étouffe la créativité et la productivité. Une anecdote sur une rencontre avec un vieil ami à Londres illustre comment un état d'esprit négatif vis-à-vis du vieillissement peut mener à une dégradation mentale et physique. La croyance de cet homme en la futilité de la vie à l'approche de la vieillesse a engendré une prophétie auto-réalisatrice de dévalorisation et de mauvaise santé. En revanche, le chapitre soutient que la véritable sagesse vient avec l'âge, car elle signifie le lever d'une compréhension plus profonde et l'application des pouvoirs subconscients pour mener une vie épanouissante.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

La vieillesse ne devrait pas être perçue comme un déclin, mais plutôt comme une phase joyeuse de changement et de croissance. Le texte soutient cela avec des preuves scientifiques des capacités de l'esprit au-delà des limitations corporelles, suggérant que la vie, tout comme l'électricité, est une force invisible qui peut être exploitée pour des possibilités infinies. De nombreuses recherches psychiques renforcent la notion de vie après la mort, indiquant que la vie est éternelle et de nature spirituelle.

Le chapitre remet en question les perceptions sociétales de la vieillesse comme un temps de stagnation, exhortant les individus à embrasser les années qui avancent avec optimisme et comme une opportunité de croissance personnelle. Il fournit des exemples de personnes bien âgées — comme un chirurgien de 84 ans et d'autres figures notables telles que l'ancien président Herbert Hoover — qui sont restées actives et productives. Le message est clair : l'âge chronologique ne devrait pas dicter la capacité d'une personne à contribuer de manière significative à la société. Au contraire, les personnes âgées sont encouragées à rester enthousiastes à propos de la vie, à continuer d'apprendre et à rejeter les stéréotypes sociétaux sur le vieillissement.

Le récit critique également la discrimination liée à l'âge dans l'emploi, plaidant pour la reconnaissance des personnes âgées comme des atouts précieux en raison de leur savoir, de leurs compétences et de leur sagesse

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

accumulés. Il promeut l'idée que la retraite devrait être considérée comme une occasion de poursuivre des passions et de nouveaux projets plutôt que comme une période d'inactivité. La retraite est reconsidérée comme un nouveau départ, avec d'innombrables possibilités d'exploration dans des domaines qui ont toujours suscité l'intérêt.

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

**Essai gratuit avec Bookey**



Ad



# 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

- Brand
- Leadership & collaboration
- Gestion du temps
- Relations & communication
- Knowledge
- Stratégie d'entreprise
- Créativité
- Mémoires
- Argent & investissements
- Positive Psychology
- Entrepreneuriat
- Histoire du monde
- Communication parent-enfant
- Soins Personnels

## Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey

