

**Physique quantique,
Neurosciences
et Loi d'Attraction :
La pensée agit-elle sur la
matière ?**



Par Elodie MOURRAIN
www.attractivmovies.com

SOMMAIRE

A propos de l'auteur	4
Introduction : D'où vient la conscience ? Est-elle quantique ?	5
1) La conscience intuitive extra-neuronale	7
2) La neuroplasticité :	8
2.1. La recherche scientifique	8
2.2. Le stress et la neuroplasticité	10
2.3. L'hippocampe	11
2.4. Le cortex préfrontal	11
2.5. L'amygdale	12
2.6. La glande pinéale	13
3) Avoir conscience	15
4) Les croyances limitantes	15
5) La méthode Emile Coué	16
6) La PNL (Programmation Neuro-Linguistique)	17
7) L'hypnose	18
8) Le champ quantique	20
9) La synchronisation des deux hémisphères du cerveau : le procédé Hemi Sync	20
10) Les ondes de forme, les mandalas et le kaleidoscope	23
10.1. Les ondes de forme	23
10.2. Les mandalas	24
10.3. Le kaleidoscope	25
11) Les images subliminales	25
12) La visualisation	25
13) Le pouvoir de l'attention et de l'intention	27
14) Le rôle des émotions	28

15)La gratitude	29
16)La méditation	30
17)La Loi d'Attraction	32
17.1. L'énergie attire les énergies similaires	32
17.2. Comment faire ?	34
17.3. Donnez et vous devriez recevoir	37
17.4. La gratitude	37
17.5. Mettre en pratique – Votre guide journalier pour manifester	38
18)Les modèles de ceux qui réussissent	39
Conclusion : Comment agir avec la pensée sur la matière pour changer sa vie ?	40

A propos de l'auteur



Elodie MOURRAIN

Après avoir parcouru le monde à la découverte de différentes cultures, je me suis intéressée aux diverses formes de connaissance de soi et de bien-être physique et psychologique. Depuis neuf ans, je pratique différentes techniques de soins et accompagne aussi bien les malades que les personnes en difficulté émotionnelle ou recherchant un mieux-être ou une détente.

Formée à la PNL et au Bio décodage par Christian Flèche (pionnier du Bio décodage en France), à la Sophro-relaxation et à la Psycho généalogie par l'Institut Cassiopée (premier Institut de Thérapie Holistique en France), au Reiki et à l'intuition, je transmets désormais mon expérience afin de participer au développement du bien-être personnel.

J'ai écrit deux livres : « Le voyage de Clara », roman initiatique expliquant le magnétisme, la PNL, le Décodage Biologique des maladies et l'intuition, et « Le voyage d'Arthur ou le bonheur expliqué aux enfants », conte illustré pour enfants expliquant que le bonheur se trouve à l'intérieur de soi et comment y accéder.

J'ai écrit plusieurs articles dans des magazines : Santé Naturelle (Mars 2016), Causes et Sens (Printemps 2009). Vous pouvez lire mes articles sur <http://seliberer.com/qui-suis-je/publications/>

Je participe au Salon Zen et au Salon Bien-être Médecine Douce à Paris depuis 8 ans et j'anime des conférences sur le « Décodage Biologique des maladies en direct ». Vous pouvez regarder l'une de mes conférences sur <https://www.youtube.com/watch?v=pMTRsEaRBq4>

J'adore aider les gens qui viennent me voir en séance individuelle, mais je me suis dit que ce serait encore mieux d'aider les gens à grande échelle. De part mon expérience et mes connaissances, j'ai eu l'idée de créer les vidéos d'abondance qui regroupent de nombreuses techniques prouvées scientifiquement pour reprogrammer l'inconscient. Je vais maintenant vous exposer toutes ces techniques.

Introduction :

D'où vient la conscience ? Est-elle quantique ?

La physique quantique est très compliquée à comprendre.

D'après Emmanuel Ransford, il y a peut-être dans chaque particule, un contenu qui n'est pas matériel, de l'ordre du psychique, qui vient bousculer la matière. Ceci permet de gérer la cohérence du monde.

Il existe deux sortes de conscience :

- la conscience analytique qui est très liée aux fonctionnements neurocognitifs du cerveau
- la conscience psychique qui inclut le mental conscient et l'inconscient.

Il existe ensuite deux formes de causalité :

- endocausalité : partout où il y a du psychisme, il y a un pouvoir décisionnel.
- exocausalité : la loi de causalité est subie, par exemple la gravité : l'objet tombe.

Quand il observe, le physicien qui s'intéresse au quantique va percevoir de l'aléatoire. L'immatériel échappe aux lois de l'espace-temps qui ignore les distances.

D'après Emmanuel Ransford, la matière est occupée par du psychisme, on l'appelle de l'holomatière. L'holoparticule a une partie endocausale dite aléatoire et une partie exocausale dite déterministe. Quand ces deux parties interfèrent, le physicien ne peut plus comprendre. Le pilote aléatoire prend les rênes quand la nature a besoin.

Il y a trois grandes options au hasard :

- le vrai hasard = acausalité
- le hasard par ignorance = exocausalité
- le hasard par causalité non déterministe = pouvoir décisionnel = endocausalité

Alors, on peut se demander : la conscience vient-elle perturber les lois de la physique ?

Toujours d'après Emmanuel Ransford, le psychisme agit à l'intérieur des particules. La dimension psychique est internalisée par les lois de la physique.

Le saut quantique fait donc apparaître le hasard quantique. Une particule n'a pas le droit de se couper en deux, c'est interdit par les lois physiques. Donc lorsqu'un obstacle se présente devant une particule, le psychisme se réveille pour modifier le mouvement, vers le haut ou vers le bas, pour éviter l'obstacle. La particule fait un choix, décide d'aller en haut ou en bas. C'est ce qu'on appelle le saut quantique. C'est pour respecter cette loi d'interdiction à la particule de se couper en deux que la nature a mis du psychisme dans la matière.

L'intrication fait apparaître la corrélation instantanée à distance. Lorsque deux particules sont séparées, elles restent connectées, c'est ce que l'on appelle l'intrication. Donc, la partie psychique transcende la matière.

Finalement, il faut retenir trois choses sur les bases de la conscience quantique :

- Il y a une partie exo (subie) et une partie endo (psychique)
- Le saut quantique : le psychisme agit sur le mouvement de la matière
- L'intrication : les graines de psychisme peuvent prendre une grande ampleur collective

Donc, d'après Emmanuel Ransford, **la matière a une conscience qui agit sur la matière.**

1) La conscience intuitive extra-neuronale

D'après le docteur Jean-Jacques Charbonier, il y a deux sortes de conscience :

- La conscience analytique et cérébrale liée aux cinq sens. Elle nous donne la perception dans le temps et l'espace.
- La conscience intuitive agit sur la conscience analytique, elle est immortelle.

La conscience analytique censure certaines informations de la conscience intuitive pour les rendre cohérentes.

Les informations extrasensorielles provenant des défunts, de la conscience universelle, d'autres dimensions temporelles arrivent à la conscience intuitive qui va les transmettre sous forme de perceptions extrasensorielles telle que :

- médiumniques, possessions
- découvertes, artistes, intuitions
- prémonitions, voyance, vision à distance
- télépathie
- amour inconditionnel

Quand la conscience analytique s'allume, la conscience intuitive s'éteint et inversement.

Si on éteint la conscience analytique, la conscience intuitive s'allume, ceci est possible par le sommeil, le coma, la mort clinique, la méditation, la prière, les expériences chamaniques, l'iboga, le LSD, l'ayahuasca, l'hypnose.

Si on éteint la conscience intuitive, la conscience analytique s'allume, ceci est possible par le réveil du sommeil ou du coma.

D'après Jean-Jacques Charbonier, il existe un champ de conscience universelle qui agit sur la conscience intuitive de chaque personne et la conscience intuitive de chaque personne agit sur cette conscience universelle. Comme les deux particules qui sont séparées, elles peuvent continuer de communiquer (loi d'intrication). Pour les êtres humains, c'est la même chose, ils sont tous reliés et peuvent tous communiquer au travers de ce champ de conscience universelle.

2) La neuroplasticité

Extrait du site www.neuroplasticite.com :

La plasticité neuronale, neuroplasticité ou encore plasticité cérébrale sont des termes génériques qui décrivent les mécanismes par lesquels le cerveau est capable de se modifier lors des processus de neurogenèse dès la phase embryonnaire ou lors d'apprentissages. Elle s'exprime par la capacité du cerveau de créer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones et les connexions de ces neurones. Le cerveau est ainsi qualifié de « plastique » ou de « malléable ». Ce phénomène intervient durant le développement embryonnaire, l'enfance, la vie adulte et les conditions pathologiques (lésions et maladies). Il est responsable de la diversité de l'organisation fine du cerveau parmi les individus (l'organisation générale étant, elle, régie par le bagage génétique de l'espèce) et des mécanismes de l'apprentissage et de la mémorisation chez l'enfant et l'adulte. Ainsi, la plasticité neuronale est présente tout au long de la vie, avec un pic d'efficacité pendant le développement à la suite de l'apprentissage, puis toujours possible mais moins fortement avec l'adulte.

La plasticité neuronale est donc, avec la neurogenèse adulte, une des découvertes récentes les plus importantes en neurosciences, et montre que le cerveau est un système dynamique, en perpétuelle reconfiguration.

Elle est opérante avec l'expérience, dans l'apprentissage par exemple qui va faire des renforcements de réseaux et de connexions, mais aussi lors de lésions sur le corps ou directement dans le cerveau.

Ainsi, chaque seconde, notre cerveau se modifie en fonction des expériences affectives, psychique, cognitives que nous vivons. C'est un processus physiologique d'adaptation du système soumis à l'influence de facteurs environnementaux, génétiques ou épigénétiques.

La neuroplasticité correspond à deux processus fondamentaux :

1. l'un consiste à multiplier les connexions et/ou les neurones : on parle alors de neurogénèse,
2. l'autre est responsable de la suppression de connexions inefficaces ou inutilisées. Ce processus, appelé "élagage synaptique", participe pleinement à la neuroplasticité cérébrale, donc à notre capacité à apprendre et à mémoriser.

L'apprentissage de nouvelles compétences nécessite la mise en oeuvre d'un grand nombre de neurones, activés simultanément pour traiter l'information dans le cadre de réseaux spécialisés.

2.1. La recherche scientifique :

Donald Hebb

La compréhension des règles qui régissent l'association et la mise en réseaux de neurones remontent aux travaux fondateurs de Donald Hebb il y a plus d'un demi-siècle. Son intuition était que si deux neurones sont actifs en même temps, les synapses entre ces neurones seront

renforcées. Ce postulat inspira plusieurs chercheurs et un premier mécanisme le supportant, la potentialisation à long terme (PLT), fut découvert au début des années soixante-dix.

Les neurones impliqués dans l'établissement d'un réseau doivent déjà être connectés par des synapses pour que celles-ci soient renforcées ou affaiblies. Le façonnage d'un réseau s'effectue donc à partir et grâce à un câblage pré-existant. Certains de ces réseaux pré-cablés, comme ceux de l'hippocampe par exemple, jouent d'ailleurs un rôle clé dans la formation des souvenirs.

Richard Thomson

Au cours des années 60 et 70, un corpus considérable de données issues d'études sur des modèles animaux ou sur des cultures cellulaires appuiera cette hypothèse (cf. Donald Hebb).

Parmi les travaux les plus marquants, ceux de neurophysiologie et de réflexologie de Richard Thomson et collaborateurs, permettent de démontrer la capacité des neurones à augmenter ou à diminuer leur sensibilité à des stimuli particuliers, c'est-à-dire à distinguer durablement différents stimuli.

Gabriel Horn

Horn et collaborateurs établissent le lien entre les modifications fonctionnelles et les changements structuraux et biochimiques en constatant qu'un type d'apprentissage, le modèle de l'empreinte ou "imprinting", s'accompagne d'une importante augmentation de la synthèse d'ARN dans certaines régions spécifiques.

Cette augmentation de la synthèse d'ARN est à la base de la production de protéines, et par conséquent des remaniements synaptiques élémentaires et de la multiplication des synapses qui permettent l'établissement de rapports plus importants entre neurones voisins.

Eric Kandel

Eric Kandel mena sur la limace de mer *Aplysia* les recherches qui lui valurent le prix Nobel en 1972. Celle-ci possède un nombre relativement limité de cellules nerveuses, dont beaucoup sont très grandes et faciles à étudier. La limace de mer a également un réflexe protecteur, pour préserver ses branchies. Kandel a utilisé ce réflexe pour étudier les mécanismes d'apprentissage de base. Ces expérimentations, complétées par ses recherches ultérieures sur la souris, établissent que la mémoire est centrée sur les synapses, les modifications des fonctions synaptiques étant responsables des différents types de mémoire. Eric Kandel montre qu'un faible stimulus entraîne des modifications chimiques dans les synapses et que ces modifications sont à l'origine de la mémoire à court terme, qui dure quelques minutes ou quelques heures. Des stimulus plus forts provoquent d'autres changements synaptiques, qui créent une forme de mémoire à long terme, pouvant persister des semaines.

Yvette Sheline

Depuis 1991, les efforts de recherche du Pr Sheline se sont concentrés sur la neuro-imagerie et les études de traitement de la dépression. Les études entreprises dans son laboratoire en imagerie par résonance magnétique (IRM) ont mis en évidence des modifications de structure cérébrale dans l'hippocampe lors de la dépression, permettant une meilleure compréhension de la maladie dépressive. Des études ultérieures ont montré que la diminution du volume de l'hippocampe est corrélée à la durée de la dépression non traitée et que l'absence de diminution de volume de l'hippocampe est corrélée à une dépression traitée, suggérant un effet neuroprotecteur des antidépresseurs.

Le Pr Sheline a aussi étudié par PET scan les modifications des récepteurs à la sérotonine au cours de la dépression et les altérations fonctionnelles des circuits émotionnels lors des études de la dépression par IRM fonctionnelle.

Bruce McEwen

Docteur en biologie cellulaire, membre de l'Académie des Sciences des Etats-Unis et directeur de laboratoire à l'Université de Rockefeller (New York), il étudie principalement les actions des œstrogènes, des glucocorticoïdes et du stress sur le cerveau.

Il a démontré que le stress induit une diminution de la création de nouveaux neurones dans des zones comme l'hippocampe (associé à la mémoire) et une altération des neurones dans ces zones.

2.2. Stress et neuroplasticité

Définition du stress : Le stress correspond à toute condition qui perturbe l'homéostasie physiologique et psychologique.

Le stress cible spécifiquement les aires du cerveau impliquées dans la coordination de la cognition et des émotions : l'hippocampe, le cortex préfrontal et l'amygdale. Ces aires à risque seront celles où l'on va retrouver une atrophie ou un dérèglement fonctionnel au cours du vieillissement.

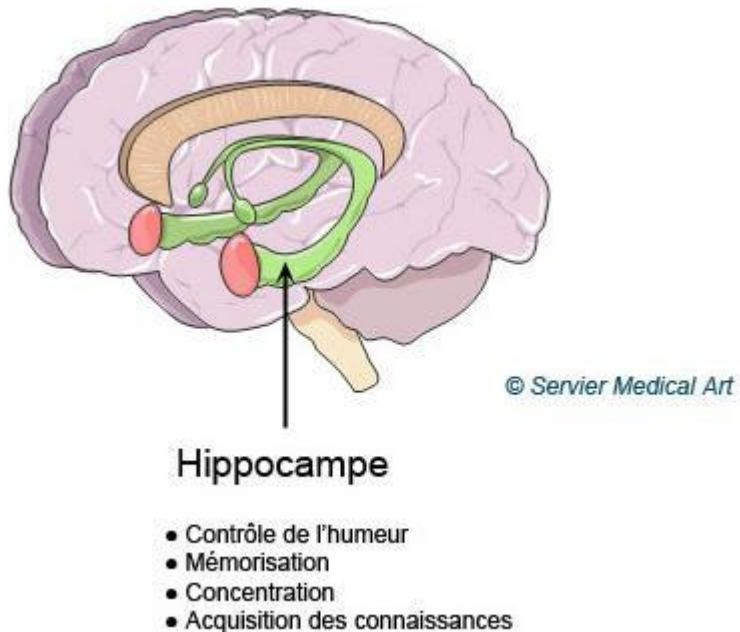
De nombreux travaux ont montré l'existence de modifications structurales qui illustrent le concept de neuroplasticité dans différentes situations expérimentales de stress.

Le stress chronique active le système limbique et conduit à l'épuisement de notre système de défense et de survie.

Le stress joue un rôle central dans la fragilité dépressive. Chez l'animal soumis à des situations de stress chronique, les études cytologiques révèlent une régression des arborisations dendritiques, avec une perte de connexions interneuronales et un déficit de la neurogenèse de l'hippocampe. Cette atrophie hippocampique serait liée notamment aux effets neuronaux du stress, qui induit une augmentation de la libération de glutamate et diminue l'activité du facteur de transcription CREB et du facteur neurotrophique BDNF.

2.3. L'hippocampe

L'hippocampe est, avec la zone sous-ventriculaire, une des seules structures cérébrales à présenter une activité de neurogenèse chez l'individu adulte. Cette production de nouveaux neurones fonctionnels a lieu dans le gyrus dentelé durant toute la vie de l'individu.



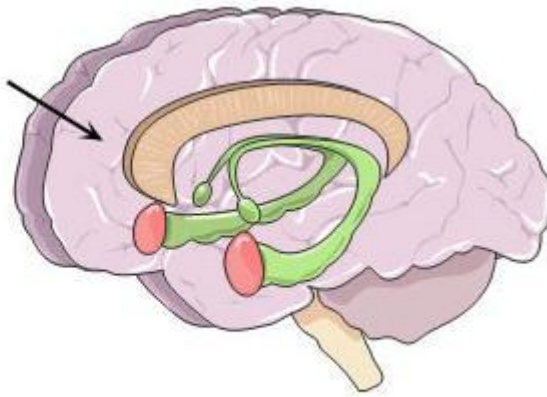
Des dommages hippocampiques bilatéraux entraînent une amnésie antérograde, ce qui suggère l'implication de l'hippocampe dans l'acquisition de nouvelles informations. Il a une fonction spécifique à la mémoire déclarative, dans laquelle un effort conscient de souvenir est requis.

2.4. Le cortex préfrontal

Le cortex préfrontal est présent à toutes les étapes de la mémorisation (encodage, consolidation, rappel). Son rôle est à la fois d'orienter l'attention visuelle, de créer des liens entre les éléments mémorisés (donc apprendre) et l'inhibition des informations distrayantes. Lorsque le cortex préfrontal est atteint, les capacités d'apprentissage et de mémorisation sont fortement atteintes (limites dans la quantité de mémoire, difficultés à faire des liens, enregistrement d'informations non pertinentes, etc.), comme c'est le cas dans les troubles de l'attention et l'hyperactivité.

Cortex préfrontal

- Mémoire à court terme
- Prise de décision
- Prise d'initiative



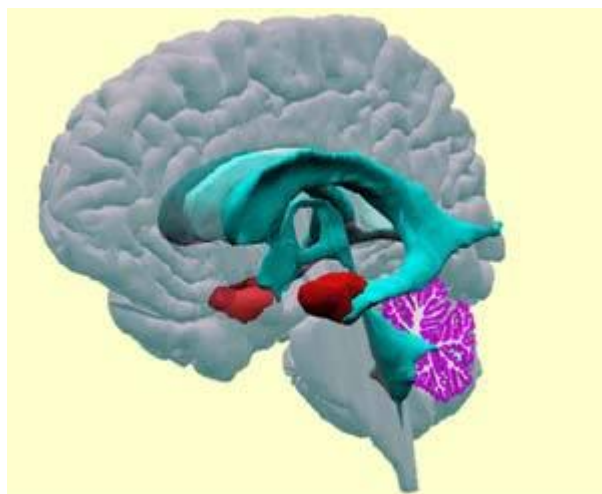
© Servier Medical Art

Les études d'imagerie cérébrale montrent une diminution de volume de la substance grise chez les personnes en dépression au sein de différentes régions cérébrales et en particulier le cortex préfrontal. De plus, on observe grâce à l'IRM fonctionnelle un hypofonctionnement au niveau préfrontal avec une diminution du flux sanguin et du métabolisme du glucose. Le cortex préfrontal n'est donc plus suffisamment actif pour contrecarrer nos réactions émotionnelles, il y a une rupture de l'équilibre avec l'amygdale hyperactivée. Les personnes en dépression ne sont plus capables de faire face à leurs émotions, de prendre des décisions ou d'adapter leur comportement.

2.5. L'amygdale

L'**amygdale** est une partie du cerveau qui doit son nom à sa forme qui rappelle celle d'une amande (en rouge sur le dessin). Comme pour la plupart des structures de notre cerveau, nous possédons deux amygdales. Elles sont situées tout près de l'hippocampe, dans la partie frontale du lobe temporal.

L'amygdale est essentielle à notre capacité de ressentir et de percevoir chez les autres certaines émotions. C'est le cas de la peur et de toutes les modifications corporelles qu'elle entraîne. Si vous êtes suivi dans la nuit par un individu à l'allure louche et que vous sentez votre cœur palpiter, il est fort probable que votre amygdale soit très active !



Source: University of Washington Digital Anatomist Program

Chez certains patients qui ont dû subir une intervention chirurgicale au cerveau, on a pu stimuler l'amygdale directement et recueillir leurs impressions. L'expérience subjective la plus commune décrite en est une de danger imminent et de peur. Les très rares patients dont uniquement l'amygdale a été détruite (lors d'accident cérébraux vasculaires par exemple) reconnaissent toutes les expressions émotionnelles sur les visages sauf celle de la peur.

L'amygdale semble en fait moduler toutes nos réactions à des événements qui ont une grande importance pour notre survie. Ceux qui nous avertissent d'un danger imminent sont donc des stimuli très importants pour l'amygdale, mais également ceux qui signalent la présence de nourriture, de partenaires sexuels, de rivaux, d'enfants en détresse, etc.

C'est pour cette raison que l'amygdale possède de très nombreuses connexions avec plusieurs autres structures cérébrales.

Aujourd'hui, comme nous venons de le voir, il a clairement été démontré que le cerveau évolue tout au long de notre vie et qu'il crée et élimine des connexions entre les neurones tous les jours.

Il est donc **possible au cerveau de se reprogrammer**.

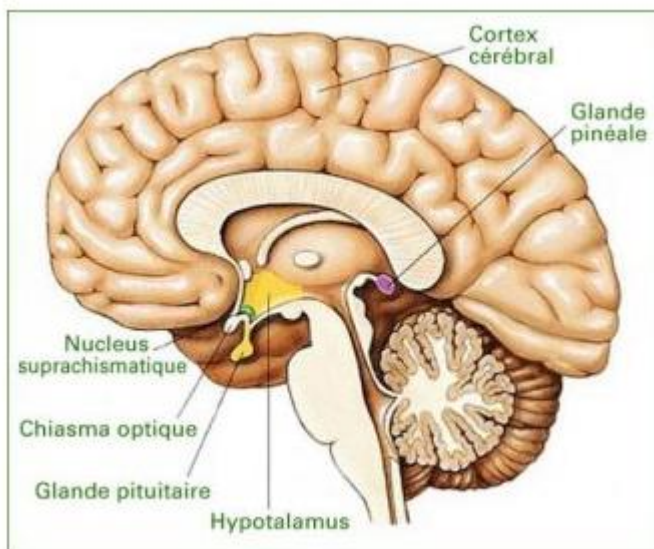
2.6. La glande pinéale

Elle ouvre la porte au multidimensionnel quand on l'active. Elle secrète la sérotonine.

Quand on allume la lumière le matin, ça stimule le nerf optique, puis la glande pinéale. Quand on baisse la lumière, la mélatonine est secrétée par la glande pinéale. Le taux de mélatonine est le plus élevé entre 1 heure et 4 heures du matin.

Plus on a de stress, moins il y a de mélatonine (c'était pour la survie de l'espèce à la base car danger lorsqu'on dort).

La mélatonine joue un rôle important pour le corps : elle est anti-âge, elle répare, etc...



Le Docteur Joe Dispenza explique une **technique de respiration pour stimuler la glande pinéale** :

A l'intérieur de la glande, il y a des cristaux de calcium. Quand on inspire par le nez et que l'on compresse l'intérieur du corps, on envoie de la pression dans la glande pinéale et ses cristaux. Cela produit un effet Piezoélectrique et ça crée un champ électromagnétique. On exerce du stress sur ces cristaux, du coup ils créent ce champ électromagnétique qui agit sur les cristaux en retour qui agissent à nouveau sur le champ électromagnétique. Ce processus active l'antenne pour accéder à des informations du champ quantique. On peut alors recevoir des images de ce champ quantique comme une télévision reçoit des images suite à des signaux électromagnétiques.

Aussi, lorsque la glande pinéale est activée, le cerveau passe en super cohérence et se remodèle, il envoie des informations au corps et le passé disparaît. Les maladies par exemple sont des incohérences. En apportant de la cohérence au cerveau et au corps, le corps peut éventuellement se guérir des maladies.

La glande pinéale est un cristal liquide superconducteur qui envoie et reçoit des informations au travers de mécanismes de transduction de signaux vibrationnels énergétiques.

La DMT ou diméthyltryptamine est une substance psychotrope puissante fabriquée par la glande pinéale, elle permet de voyager à travers le temps et l'espace.

L'ocytocine est la molécule de l'amour. Si l'on ressent de l'amour dans une méditation, notre corps produit de l'ocytocine

L'hormone anti-diurétique retient l'eau dans le corps. Il faut beaucoup d'eau pour recevoir les fréquences hautes, pour qu'elles circulent dans le corps.

La glande pinéale active l'ocytocine et l'anti-diurétique, ce qui peut favoriser les guérisons.

Finalement, l'activation de la glande pinéale permet de se connecter au champ quantique et d'agir sur son propre corps. Donc, d'après Joe Dispenza, **la pensée peut agir sur la matière.**

3) Avoir conscience

Quand on n'a pas conscience de quelque chose, il n'existe pas. Quand on en a conscience, il existe. C'est comme en physique quantique, quand on observe un atome, il devient particule. Quand on ne l'observe pas, il disparaît.

Il faut donc avoir conscience que la pensée peut agir sur la matière comme le démontrent Jean-Jacques Charbonier, Emmanuel Ransford, Joe Dispenza et tous les scientifiques tels que Donald Hebb, Richard Thomson, Gabriel Horn, Eric Kandel, Yvette Sheline et Bruce McEwen.

Lorsque l'on a conscience que notre pensée peut agir sur la matière, il nous devient possible de le faire.

4) Les croyances limitantes

Une croyance limitante est **une pensée qu'on considère comme vraie... Alors qu'elle n'est qu'une pensée créée par nous-même et elle nous empêche de réaliser nos désirs**. Les croyances limitantes proviennent de notre personnalité, de notre éducation ou de nos expériences passées. Elles semblent être des évidences et plus on y croit, plus on attire de situations qui vont les renforcer. Il est indispensable de s'en débarrasser pour réaliser ses désirs.

Voici des exemples de croyances limitantes : je suis trop jeune ou trop âgé pour faire ça, je ne suis pas assez intelligent, je n'ai pas la force, je n'en suis pas capable, j'ai peur d'échouer ou de réussir, je n'y arriverai pas, je ne suis pas fait pour ça, etc...

Comment combattre ses croyances limitantes ?

1. Les repérer

Repérer ses croyances limitantes n'est pas facile car elles ne se distinguent pas clairement du reste des pensées. Essayez de voir les choses à l'envers, de faire la liste de ce que vous ne vous pensez pas capable de faire, d'obtenir, de réaliser.

2. Les transformer

Il existe plusieurs techniques pour transformer vos croyances limitantes comme :

- La méthode Emile Coué
- La PNL
- L'hypnose
- La visualisation
- La méditation

Je vais maintenant vous présenter ces techniques.

5) La méthode Emile Coué

Extrait de Wikipedia :

Ses premières années d'expérience lui font prendre conscience de l'efficacité de la suggestion et de l'action déterminante de l'imagination dans le processus de guérison. Coué commence à développer les premiers principes sur lesquels il bâtira plus tard sa méthode.

Toute maladie est double, produisant ses effets sur la condition physique du patient, mais aussi sur son moral. En guidant l'imagination de manière positive, il est possible de faire pencher la balance du bon côté et par là même de déterminer la guérison. Ainsi lorsqu'un

malade se persuade que la guérison va se produire, celle-ci se produira si elle est possible. Si elle ne l'est pas, il pourra néanmoins obtenir par la suggestion une amélioration optimale de son état.

Parallèlement, Coué apprend l'existence d'un médecin original, le docteur Ambroise-Auguste Liébeault qui exerce à Nancy et obtient des résultats étonnants par la pratique de l'hypnose. Il lui rend en 1886 une première visite, et se passionne dès lors pour cette discipline relativement nouvelle fondée sur l'efficacité de la suggestion verbale. Il prend également connaissance des travaux du professeur Hippolyte Bernheim, dans lesquels il trouve la confirmation des principes qu'il pressent et expérimente. Ces deux personnalités représentent l'École de Nancy, courant qui se distingue à l'époque, dans ses conceptions relatives à l'hypnose, de l'École de la Salpêtrière du docteur Charcot.

En 1901, il se rend à Nancy pour approfondir ses connaissances et suit pendant un temps des conférences à la faculté de médecine. Sa méthode se précise. Elle se fonde sur des principes simples tirés de ses observations :

- Toute idée que nous avons dans l'esprit tend à devenir une réalité dans l'ordre du possible. Ainsi l'idée de guérison peut produire la guérison. Ou bien encore, sur le plan psychologique, considérer comme facile une chose à réaliser en facilite effectivement la réalisation.
- Notre être inconscient ou imaginatif, qui constitue la partie cachée de notre moi, détermine nos états physiques et mentaux. Il est en réalité plus puissant que notre être conscient et volontaire, qu'il englobe entièrement, et c'est lui qui préside à toutes les fonctions de notre organisme et de notre être moral. Donc chaque fois qu'il y a conflit entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte.
- Imagination et volonté doivent par conséquent travailler en synergie : lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles ne s'additionnent pas l'une à l'autre, mais leurs forces se multiplient l'une par l'autre.
- L'imagination peut être conduite par le moyen d'une autosuggestion méthodique.

« Méthode Coué »

Renonçant apparemment à l'usage de l'hypnose autoritaire et directive, Coué élabore une méthode qui fait appel à la suggestion consciente et méthodiquement conduite d'idées positives. Coué condense sa méthode en une phrase-clef, « Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux », à répéter 20 fois le matin et 20 fois le soir, en vue de conditionner l'imagination de manière favorable. En répétant cette formule de manière machinale, sans intervention de la volonté, **il croit possible de faire pénétrer mécaniquement dans l'inconscient l'idée d'amélioration, de progrès.** Et lorsque cette idée fait son chemin dans les profondeurs de l'inconscient, elle deviendrait agissante.

En 1910, il quitte son officine de Troyes pour s'établir à Nancy, où il fonde une « clinique libre » dans sa résidence de la rue Jeanne d'Arc. Il y reçoit gracieusement les malades qui viennent le consulter, lors de séances individuelles ou collectives qui ont lieu dans son bureau où des guérisons se seraient produites en grand nombre. On vient bientôt à lui de tous les rangs de la société.

En 1913, Charles Baudouin, alors jeune licencié en philosophie, s'intéresse à ses travaux et contribue à le rendre célèbre. Associé à Baudouin, son premier disciple, Coué fonde l'École lorraine de psychologie appliquée.

En 1922, il publie *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* qui connaît un succès retentissant et est traduit en plusieurs langues. L'ouvrage fait sensation surtout en Grand-Bretagne et aux États-Unis, où il reçoit un accueil public triomphal.

6) La PNL

Extrait du site : www.institut-repere.com

La PNL ou programmation neuro-linguistique (NLP en anglais) a été créée aux USA dans les années 1970 par John Grinder et Richard Bandler. Les créateurs de la PNL ont observé des personnes considérées comme des modèles d'excellence en matière de communication interpersonnelle, d'apprentissage et de changement. Les premiers modèles d'excellence de la PNL ont été des thérapeutes d'exception tels que Milton Erickson, Virginia Satir et Fritz Perls. Les observations ont permis aux créateurs de la PNL d'identifier les schémas comportementaux, cognitifs et linguistiques associés à cette excellence. Puis les créateurs de la PNL ont conçu des techniques pour permettre à d'autres personnes de s'approprier de façon simple et rapide des schémas comportementaux associés à l'excellence.

Le terme de programmation neuro-linguistique intègre les trois composantes fondamentales de l'expérience humaine : la neurologie, le langage et nos programmations. Le système neurologique régule le fonctionnement de notre corps, le langage détermine notre manière d'interagir avec les autres, et nos programmes déterminent le modèle du monde que nous créons.

La PNL décrit "comment les interactions entre la pensée (Neuro) et le langage (Linguistique) organisent le fonctionnement de notre corps et de nos comportements (Programmation) et les résultats que nous obtenons." Robert Dilts. La PNL est une école de pensée pragmatique qui concerne les divers aspects du fonctionnement et développement humain : les compétences comportementales dans un environnement (nos actions), les processus cognitifs et la pensée stratégique (la direction de nos actes), notre système de valeurs (nos motivations) et de croyances (nos permissions), notre identité (notre rôle et notre mission), et notre système d'appartenance (notre vision).

En PNL, on peut utiliser des ancrages, cela fait référence aux processus d'association entre une réponse interne à un déclencheur externe ou interne, de façon à ce que la réponse puisse être rapidement et parfois discrètement retrouvée. L'ancrage est un processus qui, en apparence, est proche du conditionnement utilisé par Pavlov pour créer un lien entre le son d'une cloche et la salivation des chiens. En faisant une association entre le son de la cloche et l'action de nourrir les chiens, Pavlov découvrit qu'il pouvait ne faire sonner que la cloche pour obtenir la salivation du chien, même si aucune nourriture n'était donnée.

En conclusion, on peut associer un élément extérieur qui peut être un objet, une couleur, un son, une phrase, etc... à un ressenti intérieur, un état d'être comme le fait de se sentir en sécurité ou joyeux d'avoir quelque chose par exemple. A chaque fois que l'on pense ou voit cet objet, cette couleur ou que l'on pense à ou entend ce son, cette phrase, inconsciemment, le

ressenti intérieur est réactivé et on se sent à nouveau en sécurité ou joyeux d'avoir quelque chose par exemple.

7) L'hypnose

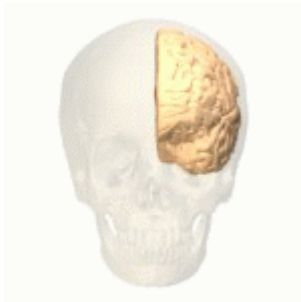
Extrait de Wikipedia :

L'hypnose est un état psychologique particulier qui revêt certains attributs physiologiques, similaires superficiellement à un sommeil et marqué par le fonctionnement de l'individu à un niveau d'attention autre que l'état de conscience ordinaire.

L'hypnose est un état modifié de conscience différent de celui produit par la relaxation ou la méditation. Cet état peut être léger (rêverie, transe hypnotique légère, hypnagogique), hypnopompique ou plus profond.

« L'hypnose offre tant au patient qu'au thérapeute un accès aisé à l'esprit inconscient du patient. Elle permet de s'occuper directement de ces forces inconscientes qui sont sous-jacentes aux perturbations de la personnalité, et elle autorise l'identification de ces éléments de l'expérience de vie d'un individu qui ont de l'importance pour la personnalité et auxquels on doit accorder toute l'attention requise si l'on souhaite obtenir des résultats thérapeutiques. Seule l'hypnose peut donner un accès aisé, rapide et large à l'inconscient, inconscient que l'histoire de la psychothérapie a montré être d'une telle importance dans le traitement des désordres aigus de la personnalité. » Milton Erickson

Hypnose et douleur



Le cortex cingulaire antérieur

C'est Pierre Rainville, professeur au département de stomatologie à l'université de Montréal, qui a le premier étudié les relations entre l'hypnose et la douleur grâce à des techniques d'imagerie cérébrale. Il a montré qu'un stimulus de même intensité physique, jugé douloureux par les sujets dans un état de veille normale et non douloureux lorsque ces mêmes sujets étaient sous hypnose, évoque des modifications d'activité dans le cortex cingulaire antérieur, une région médiale du cortex préfrontal. Cette région est connue pour son appartenance, entre autres, à la matrice de la douleur, un ensemble de régions du cerveau dont l'activité augmente lors d'une expérience douloureuse.

Stuart Derbyshire et son équipe ont, quant à eux, utilisé une suggestion hypnotique d'hyperalgésie afin de contraster les activités cérébrales évoquées par une douleur imaginée et

celles d'une douleur induite sous hypnose. Ils concluent également que la sensation subjective de douleur et le sentiment désagréable qui lui est associé se reflète dans l'activité du cortex cingulaire antérieur.

Cette étude apporte néanmoins un argument clair en faveur de la véracité d'induire une douleur sans aucun stimulus physique sans que celle-ci soit imaginée ou imaginaire. Cette conclusion doit sensibiliser certains médecins ou praticiens à réviser leur avis sur des douleurs qu'ils qualifiaient jusqu'alors de factices. Cette étude a été enrichie, entre autres, par une étude finlandaise menée par Tuukka Raij et publiée en 2005.

Hofbauer a réalisé une expérience en TEP publiée en 2001, avec une suggestion portant sur la sensation douloureuse et non sur le caractère désagréable de cette sensation comme c'était le cas dans l'étude de Rainville. Il a mis en évidence une modulation de l'activité dans les cortex somato-sensoriels et non dans le cortex cingulaire antérieur mettant ainsi en évidence l'importance de la suggestion.

Des travaux menés par le Pr. Faymonville au CHU de Liège en Belgique ont également permis de démontrer que l'hypnose diminue l'activité, d'une part, des régions somatosensorielles, d'autre part, du cortex cingulaire antérieur, qui participe aux aspects émotionnels et affectifs de la douleur. Grâce à l'étude de la connectivité cérébrale, nous savons que cette diminution de la perception de la douleur observée en hypnose est liée à une augmentation de la modulation fonctionnelle entre le cortex cingulaire antérieur et un large réseau neuronal de structures corticales et sous-corticales connues pour être impliquées dans les différentes douleurs et leurs diverses composantes (sensitives, affectives, cognitives et comportementales). Ce réseau comprend le cortex préfrontal, l'aire motrice pré-supplémentaire, les thalami et le tronc cérébral. Ces variations de la connectivité induites par l'hypnose, entre le cortex cingulaire antérieur et les régions préfrontales, peuvent traduire une modification des processus associatifs du jugement, de l'attention ou de la mémoire des stimuli nociceptifs perçus. De plus, l'hypnose réduit l'activité des régions cérébrales gérant les réactions défensives et émotionnelles face à une stimulation. Cela expliquerait la diminution importante, voire la disparition, de toute réaction motrice quand un stimulus douloureux est appliqué aux patients sous hypnose. Enfin différentes études ont mis en évidence une modification de l'activité cérébrale observée lorsque les sujets sont en hypnose, sans tâche spécifique à réaliser, particulièrement au niveau des réseaux de la conscience interne (conscience de soi) et de la conscience externe (conscience de l'environnement).

Hypnose et attention

Les deux études ayant précisément abordé cette question sont celles de Raz et celle d'Egner parues toutes les deux en 2005.

La première étude a montré une baisse de l'activité du Cortex cingulaire antérieur, qui est impliqué dans la détection des conflits²⁵ alors que la seconde a montré une augmentation de l'activité de cette région en situation de conflit²⁶. Ces résultats à première vue contradictoires illustrent l'importance de la suggestion puisque, dans le premier cas, une suggestion était réalisée sur la tâche (« le texte qui apparaissait était d'une langue inconnue ») tandis que la seconde ne faisait aucune suggestion directe sur la tâche. Ces deux études confirment qu'il n'existe pas une base cérébrale de l'hypnose mais que les activités cérébrales sont dépendantes de la suggestion hypnotique utilisée.

En conclusion, **la suggestion hypnotique agit sur le corps.**

8) Le champ quantique

Ici nous sommes dans l'espace-temps, c'est-à-dire que si l'on souhaite quelque chose comme s'acheter une maison par exemple, on va travailler pendant des années et ça prend du temps.

Dans le champ quantique, nous sommes dans le temps-espace, c'est-à-dire qu'il n'y a pas d'espace ni de temps et en même temps il y a tous les espaces et tous les temps, c'est-à-dire toutes les possibilités.

Les pensées qui se trouvent dans le champ quantique, grâce à l'énergie, peuvent descendre dans la matière et la transformer.

Joe Dispenza explique que lorsque l'on stimule la glande pinéale, on crée un champ magnétique, on ressent une énergie très puissante qui permet cela. Du coup, lorsque l'on change son énergie, on change sa vie.

Car **si on ne change rien, rien ne change !**

9) La synchronisation des deux hémisphères du cerveau : le procédé Hemi Sync

Extrait du site www.instituemonroe.fr :

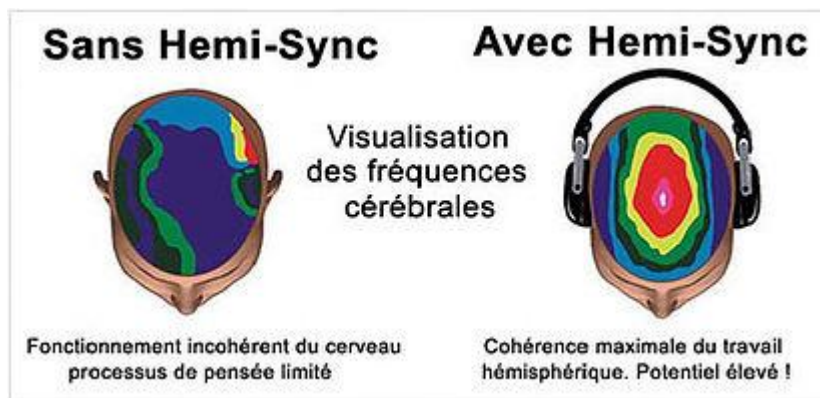
C'est une technologie audio brevetée, à la pointe du progrès, composée de combinaisons de fréquences sonores qui résulte de la recherche et des expérimentations scientifiques de l'Institut Monroe.

Elle permet à l'expérimentateur d'accéder à des Etats d'Expansion de Conscience et d'en faciliter le contrôle.

Elle contribue à la mise à l'unisson des hémisphères cérébraux (synchronisation hémisphérique).

Qu'est-ce que la « synchronisation hémisphérique » ?

C'est un état au cours duquel, les hémisphères droit et gauche du cerveau produisent simultanément et de façon synchronisée les mêmes ondes ou impulsions électriques.

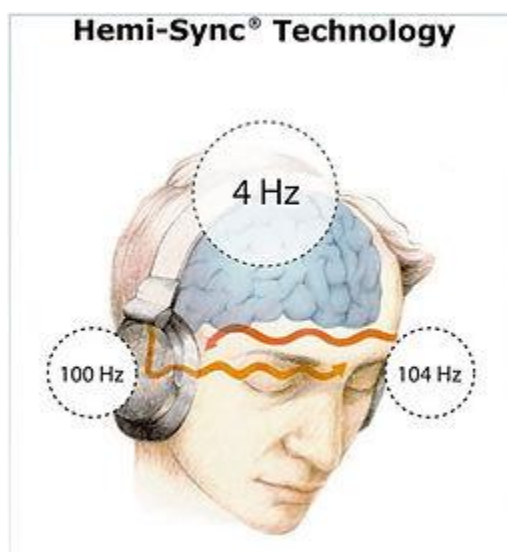


Les recherches actuelles tendent à démontrer que lorsque les deux hémisphères du cerveau d'un sujet fonctionnent de façon synchronisée, il lui est possible d'accéder à un état HAUTEMENT PRODUCTIF et COHÉRENT, CENTRÉ et UNIFIÉ.

Cet état « SYNCHRONISÉ » ouvre la porte et donne ainsi accès à ce que l'Institut Monroe a baptisé : « Une perspective différente ! »

Comment le procédé Hemi-Sync favorise-t-il la synchronisation hémisphérique ?

Cette technologie est basée sur le fonctionnement normal du cerveau !



On sait que ce dernier produit des impulsions électriques (ondes ou fréquences cérébrales) et qu'à certaines de ces fréquences correspondent différents états de conscience.

Il a aussi été démontré que les sons, entre autres, avaient la capacité d'influencer ces ondes ou fréquences cérébrales et donc de provoquer certains états de conscience.

Si l'on fait entendre simultanément un son différent dans chacune des oreilles, les deux hémisphères du cerveau seront « ENCOURAGÉS » à produire simultanément la même quantité d'impulsions électriques à droite comme à gauche.

Ils se « SYNCHRONISERONT », se mettront à l'unisson et produiront alors un 3ème son : appelé « SON BINAURAL » qui lui, ressemblera à une modulation, à un effet de "vibrato" dont la fréquence sera déterminée par la différence entre les 2 sons originaux (sons transporteurs) entendus par chaque oreille.

L'accès CONSCIENT à diverses fréquences cérébrales, qu'elles soient de niveau : Gamma (32 à 55 Hz), Bêta (15 à 30 Hz), Alpha (8 à 14 Hz), Thêta (4 à 8 Hz) ou Delta (0,4 à 4 Hz) et aux différents « ÉTATS DE CONSCIENCE » qui leur sont reliés devient désormais possible.

Comment le procédé Hemi-Sync permet-il l'exploration de la Conscience ?

40 ans de recherche sur la conscience humaine, d'expérimentations, de sessions individuelles dans le laboratoire de l'Institut, de relevés et d'analyses de données ont permis à l'Institut de développer des méthodes à base de fréquences sonores permettant d'apprendre à contrôler consciemment des états de conscience.

L'écoute de certaines COMBINAISONS SPÉCIFIQUES de stimuli sonores soigneusement sélectionnés va induire des états de conscience très précis.

Ainsi certaines fréquences cérébrales vont favoriser la concentration, la détente profonde, les diverses phases du sommeil, la visualisation, les états de rêves etc...

Pour faciliter l'intégration de ces états de conscience, l'Institut Monroe a défini des « FOCUS ».

Un « Focus » est constitué d'une combinaison particulière de fréquences cérébrales qui permettent d'expérimenter, d'explorer des états de conscience définis.

Plus le processus est répété, plus la synchronisation hémisphérique (Cet état auparavant accessible de façon sporadique et imprévisible pour la majorité des gens) devient fréquente, se prolonge et finit par devenir normale et accessible à volonté pour peu que l'on y associe des ancrages.

On nomme cela : stabilisation et intégration.

La technique Monroe et ses effets

Des milliers de gens, professionnels ou grand public, ont déjà suivi les programmes de l'Institut Monroe et utilisent dans leur quotidien des CD et K7 sur des thématiques spécifiques.

Beaucoup de personnes qui ont suivi les séminaires disent avoir développé un autre point de vue sur les choses, un changement de perspectives à partir duquel les expériences de la vie prennent une autre signification.

La recherche continuelle développée dans les laboratoires de l'Institut Monroe propose aux personnes motivées et actives dans leur développement personnel une palette d'outils formidables destinée à des applications telles que : relaxation, réduction du stress, créativité élevée, méditation, exploration des Etats d'Expansion de Conscience ainsi que leur stabilisation et leur intégration au quotidien, apprentissage accéléré, performances physiques et psychiques amplifiées, équilibre émotionnel, sommeil, réduction de la douleur, etc.

Sur tous les continents, des médecins, psychiatres, psychologues comme des milliers d'autres personnes, utilisent Hemi-Sync pour atteindre ces buts ou les faire atteindre à d'autres.

10) Les ondes de forme, les mandalas et le kaleidoscope

10.1 Les ondes de forme

Les «ondes de forme » sont des radiations électromagnétiques ou du moins que l'on considère comme telles, dont la longueur d'onde est inconnue.

Chaque objet émettrait donc des ondes de forme. Une telle idée peut paraître sinon étrange, du moins inhabituelle. Pourtant, de nombreuses expériences dans le monde entier semblent l'accréditer. Quelles que soient leur nature et leur origine, ces mystérieuses ondes de forme paraissent bel et bien exister, et avoir une influence sur la vie, bonne ou en mauvaise.

Il y a quelques décennies, à la suite de recherches sur les vibrations des plantes, Monsieur de Bélizal avait attaché au tronc d'un jeune pommier vigoureux une forme spéciale en bois de trente centimètres de long. Il avait eu soin d'inverser les polarités naturelles de la forme par rapport à la normale; en d'autres termes, il l'avait mise à l'envers. Au bout de trois semaines, le pommier avait perdu ses feuilles.

Au cours de l'été 1929, une nouvelle route avait été ouverte entre Brême et Bremerhaven. Un an plus tard, on dénombrait plus de cent accidents sur cette voie. Tous les accidents s'étaient produits au même endroit, au kilomètre 239, sur une ligne droite qui ne présentait aucune difficulté. Lorsqu'ils furent interrogés par la police, les survivants déclarèrent avoir éprouvé une grande « excitation » au moment où leur voiture arrivait au niveau de la borne, et senti une force les faire dévier vers le bas-côté. Les accidents continuaient au kilomètre fatidique et la police restait très perplexe, lorsqu'un sourcier du pays, Carl Wehrs, avança que la force mystérieuse n'était rien d'autre qu'un puissant champ magnétique créé par un courant tellurique. Pour apporter la preuve de ce qu'il avançait, il se rendit sur les lieux, une baguette de sourcier à la main. Alors qu'il arrivait à proximité de la borne, la baguette vola de ses mains. Comme arrachée par une force invisible, elle fut projetée de l'autre côté de la route, tandis que le sourcier faisait un demi-tour sur lui-même! Wehrs appliqua sa propre solution au problème. Il enterra un coffre de cuivre rempli de petits morceaux du même métal en forme d'étoiles, juste à la base de la borne. Trois semaines durant, le coffre resta là et on ne dénombra plus aucun accident. On le retira, et les trois premières voitures qui passèrent eurent un accident. Le coffre de nouveau remplacé, il n'y eut plus de drames à la hauteur du kilomètre 239.

Ces exemples illustrent la puissance et l'efficacité des formes maniées en connaissance de cause, ainsi que la variété d'utilisation des ondes de forme.

Autrefois, les ondes de formes étaient utilisées pour leur capacité à octroyer la vibration d'une création céleste dans la matière, pour créer une entité puissante énergétique qui agisse dans la réalité matière où nous vivons, ou bien, pour une initiation sacrée, comme cela se faisait dans les civilisations anciennes.

D'après Rupert Sheldrake, un scientifique de renom, les ondes de forme ou champs morphogéniques, expliquent ainsi de nombreux phénomènes, comme le fonctionnement des pendules ou la divination.

L'utilisation de ces énergies se retrouve par exemple dans les mots de pouvoir runiques.

Les cristaux, par leurs propriétés géométriques, émettent des champs vibratoires bien précis.

Les fameux solides de Platon tirent leurs propriétés de leur forme bien particulière, mais c'est aussi le cas des combinaisons de ces solides – le Cube de Métatron par exemple.

L'Architecture, et notamment l'architecture sacrée, fait régulièrement usage de ces principes ; on peut citer certains symboles bidimensionnels (les sceaux de Salomon du Judaïsme ou encore la croix du Christianisme, symbole de l'entrecroisement des axes), l'usage du nombre d'Or, ou bien encore les architectures conçues pour concentrer les flux d'énergie sur les méditants, comme dans certains monastères orthodoxes grecs. Ce n'est pas pour rien que ces formes ont été tellement utilisées par les anciennes religions et spiritualités : elles ont le pouvoir de repousser ce qui est mauvais et d'exalter ce qui est bon, à la fois en vous-même et en dehors de vous.

En effet, une des formes les plus efficaces, de par sa nature vibratoire, est l'étoile (symbole de l'entrecroisement des axes). Mais une étoile n'est pas forcément un motif bidimensionnel comme on pourrait le croire...

10.2. Les mandalas

Le Mandala signifie centre et cercle. Ce sont des diagrammes de formes variées (ronds, mais aussi carrés, octogonaux, etc.) organisés autour d'un centre. Dans les traditions indienne et tibétaine, ces diagrammes représentent symboliquement le rapport de l'être humain dans le cosmos et l'Univers tout entier. Le mandala est utilisé dans les traditions spirituelles comme outil de méditation. Mais on peut également y avoir recours à des fins de bien-être, notamment psychique.

C'est Carl Gustav Jung qui, le premier, s'était aperçu que lorsque des personnes traversaient des phases difficiles, elles dessinaient spontanément ce qui ressemblait à des rosaces. Après avoir mené nombre de recherches, il est arrivé à la conclusion qu'en termes psychologiques, le mandala représente la totalité de la personne. Et que ce dessin structuré autour d'un centre permet d'atteindre un équilibre, une harmonie.

10.3. Le kaléidoscope

Définition du dictionnaire Larousse :

Appareil formé d'un tube contenant plusieurs miroirs disposés de façon que de petits objets colorés placés dans le tube y produisent des dessins variés.

L'utilisation d'un kaléidoscope a un effet hypnotique (voir paragraphe 7) L'hypnose).

11) Les images subliminales

Extrait du site : <http://cyberzoide.developpez.com>

Le mot subliminal est composé des termes latins : *sub* (en dessous) et *limen* (limite), il désigne un stimulus dont l'intensité se trouve en dessous du seuil de détection par la conscience. Un message subliminal est un message parvenant à nos sens mais n'allant pas jusqu'à notre conscience. Seul notre inconscient peut le voir et le stocker. Par exemple, dans un film quelconque, si une image est glissée au montage, le spectateur ne s'apercevra de rien à cause du défilement trop rapide des images du film. Car dans un film, les images sont projetées à la vitesse de 24 images par secondes ce qui fait une durée de 4 centièmes de secondes par image ! Si nous avons une impression de fluidité et non pas de saccades en visionnant un film, c'est grâce au phénomène de rémanence rétinienne : une image captée par l'œil y reste imprimée durant environ un dixième de seconde au lieu de disparaître instantanément. Ce qui laisse à l'image suivante d'un film le temps d'être projetée et d'arriver à notre œil.

L'effet des images subliminales est controversé par les scientifiques, certains affirment qu'elles agissent sur la personne et d'autres non. Cependant, les images subliminales sont interdites dans la publicité télévisée car elles arrivent directement au subconscient des gens.

L'utilisation d'images subliminales, quand elle est annoncée à la personne, n'a rien de dangereux pour la santé, au contraire si ces images sont positives, elles peuvent aider la personne à modifier son subconscient.

12) La visualisation

Extrait du site www.passeportsante.net :

La **visualisation** est cette capacité mentale que nous avons de nous représenter un objet, un son, une situation, une émotion ou une sensation. Selon son intensité, cette représentation peut déclencher plus ou moins les mêmes effets physiologiques que le ferait la réalité. Quand, par exemple, on a très peur dans le noir, les manifestations corporelles de la peur sont

pratiquement les mêmes que si un monstre nous menaçait vraiment. À l'opposé, penser à une **situation agréable** amène le corps dans un état réel de détente.

L'origine

Le docteur Carl Simonton est américain, radiothérapeute oncologue, et explique au début des années 1970 que la guérison dépend beaucoup, et même essentiellement du traitement offert par la médecine mais que, l'être humain étant fait de chair et d'esprit, il est nécessaire de tenir compte du psychisme du patient.

Il était intrigué par le fait que, avec le même diagnostic, certains patients mouraient et d'autres non. De plus, avec un pronostic plus pessimiste que d'autres, certains connaissaient des rémissions beaucoup plus longues.

Il a observé que certains patients pouvaient retarder l'échéance fatale. Ceux-là marchandait avec la mort, par exemple : "Je ne peux pas mourir maintenant, je ne peux pas m'en aller avant que ma fille se marie". Ils se sentent indispensables et pensent qu'ils doivent être là jusqu'à ce que....

Le docteur Simonton se mit à penser : "Puisque les malades qui ont guéri sont des battants qui se persuadent et se voient guérir, je me dois donc d'apprendre à mes patients à devenir des lutteurs."

Il connaissait les travaux de Robert Rosenthal sur "la réalisation automatique des prédictions" et les preuves que nous nous comportons bien souvent de manière à augmenter la probabilité que notre attente se réalise, qu'elle soit positive ou négative.

Il découvre également que le médecin qui croit à la guérison de son patient et qui peut arriver à le communiquer obtient plus de résultat que le confrère qui n'y croit pas.

Nous savons aujourd'hui, grâce à la communication non verbale, qu'il y a contradiction entre les messages d'espoir émis verbalement et les messages de désespoir transmis non verbalement par de petits comportements et micro-mouvements, inconscients pour la plupart.

Le docteur Simonton est connu pour avoir utilisé des techniques de relaxation associées à une visualisation active et positive.

Fin des années 1980, il a intégré dans son travail de l'auto-crédation d'images mentales (visualisation) la thérapie cognitivo-comportementale afin de repérer, puis de changer, les croyances qui, pour le patient, sont nuisibles pour sa santé.

Il accorde beaucoup d'importance à la réflexion sur ce qu'il appelle les croyances "fondamentales" concernant ce qu'est le cancer, son traitement, le rôle du corps dans la guérison, la vie, la mort et l'univers.

Un principe de base du programme est que chacun joue un rôle significatif dans sa santé, et que ce qui influence la santé influence le cancer.

13) Le pouvoir de l'attention et de l'intention

Deepak Chopra, d'origine indienne et de nationalité américaine, est un penseur, conférencier et écrivain à succès sur les thèmes de la spiritualité et de la médecine alternative.

Voici ses propos sur le pouvoir de l'attention et de l'intention :

Nous avons tous vécu cela: ne serait-ce qu'un simple mouvement de la conscience peut nous faire passer d'une impression de blocage, de manque d'inspiration, de stress, aux attrayantes découvertes de possibilités nouvelles, à une paix plus profonde, au bonheur. Un instant nous sommes remplis d'anxiété à propos d'une dépense inattendue, et l'instant d'après les gentilles paroles d'un ami ou un geste d'amour nous enveloppent dans une impression soudaine de bien-être.

Qu'est-ce qui a changé ? Il y a toujours cette facture à payer, mais notre conscience s'est déplacée au moment présent, qui est le seul endroit où nous pouvons faire l'expérience de l'amour, de l'accomplissement et d'infinies possibilités.

Nous parlons souvent de la conscience des choses comme si c'était tout simple, mais en fait cette conscience est complexe et fluide. Certains jours, on est ouverts, clairs, réceptifs. Les idées viennent facilement et l'univers semble conspirer en notre faveur. Puis il y a d'autres jours où on est plus fermés, inertes, en proie aux conflits. On ne cesse de rencontrer des obstacles, on se sent déconnecté du monde et de notre potentiel.

Pour la plupart des gens, ces fluctuations sont simplement quelque chose de donné. Ils parlent de bonnes périodes et de mauvaises périodes comme si la vie était quelque chose qui leur arrivait plutôt que quelque chose qui est créé en commun.

S'ouvrir à la Synchro-Destinée

Et si, au lieu de laisser les événements extérieurs et les cadres de pensée conditionnés dicter notre humeur, notre niveau d'énergie, notre réussite, notre créativité, nous étions capables d'étendre notre conscience à un niveau qui nous permettrait de reconnaître et de profiter de tous les miracles, de toutes les synchronisations, de toutes les opportunités qui s'offrent à nous?

Voici l'état que je nomme synchro-destinée, sachant que notre vie est inextricablement connectée à chaque instant au champ universel de l'intelligence, orchestrant la danse entière de la création à tous les niveaux, des confins les plus lointains du cosmos aux événements de notre vie quotidienne. L'univers nous envoie constamment des indices et des événements

synchrones qui nous amènent à expérimenter notre but le plus élevé et notre accomplissement dans la vie

La synchro-destinée est plus qu'une "simple" conscience, cependant. C'est aussi l'usage actif de notre attention et de notre intention dans le but de mener ce processus à maturité. Les énergies de l'attention transforment, ainsi que l'intention. Tout ce à quoi vous portez attention se fortifiera dans votre vie, tandis que tout ce à quoi vous n'accorderez aucune attention déperira et se désintégrera dans votre conscience. L'intention, d'autre part, donne naissance à la transformation de l'énergie et à l'information. Comme une graine tombée dans un sol fertile, elle contient le mécanisme de son propre accomplissement.

14) Le rôle des émotions

Lorsque l'on tombe malade, que l'on a une douleur ou un blocage psychologique, il n'y a pas de hasard. C'est toujours suite à un événement mal vécu, un choc émotionnel. A un instant t, il se passe un événement inattendu durant lequel on ne trouve pas de solution. Donc, le corps fait une solution à sa façon (maladie, douleur ou blocage psychologique). Et la solution du corps va se mettre sur la partie du corps par rapport au ressenti de la personne et à la fonction des organes. Par exemple, s'il y a quelque chose que l'on n'a pas digéré dans sa vie, il y a des chances que ça aille sur l'estomac. Dans le cas d'une solution psychologique par le corps, ça va générer des comportements répétitifs ou des croyances limitantes.

C'est le principe du décodage biologique des maladies initialement découvert par le Docteur Hamer en Allemagne et repris en France par plusieurs personnes comme Christian Flèche, Philippe Levy et Salomon Sellam. Vous pouvez aussi regarder mon site www.seliberer.com pour plus d'informations.

Lorsque l'on retrouve ce choc émotionnel et que l'on y apporte une solution, par exemple s'il y a eu une peur, on va rassurer, et bien le corps n'a plus besoin de faire sa solution à lui et il peut guérir la maladie, la douleur ou le blocage psychologique.

On voit bien ici le rôle des émotions. Les émotions négatives vont avoir un impact sur le corps et/ou la pensée en rendant la personne malade, avec une douleur ou bloquée dans un comportement ou une pensée limitante. Les émotions positives, au contraire, vont apporter une solution, libérer la personne et la guérir de sa maladie, douleur ou la sortir de son comportement ou de sa pensée limitante.

Nous avons vu ici le rôle des émotions dans le passé. Eh bien, c'est exactement pareil pour le futur. Si on projette une image de ce que l'on souhaite dans le futur et que l'on y associe une émotion positive, c'est-à-dire se voir en train de vivre ce futur et le ressentir, cette émotion va avoir une action sur le corps et la pensée et va faire en sorte que l'évènement visualisé se produise.

15) La gratitude

« La gratitude est la porte ouverte à la puissance, la sagesse, la créativité de l'Univers. Vous ouvrez la porte par la gratitude. » Deepak Chopra

Curieusement, aucun psychologue ne s'était penché sur les vertus de la gratitude. Le travail pionnier de Robert Emmons lui redonne sa place et, surtout, montre que la pratique de la reconnaissance est une composante essentielle du bonheur. Elle égaye nos vies et apaise nos corps.

S'appuyant sur les dernières études des psychologues et sur des recherches exhaustives en philosophie, théologie ou en anthropologie, Robert Emmons nous offre dans son livre « Merci ! » une somme d'histoires et d'expériences saupoudrée de petits rituels et d'outils existentiels, des plus simples aux plus insolites, comme tenir un « journal de gratitude », initier un cycle « donner et recevoir », et même associer rythme cardiaque et « rythme de la gratitude » pour tester ses manifestations bénéfiques dans notre corps...

Un regard positif sur la vie

Pour mesurer les effets réels de cette reconnaissance, Robert Emmons et son collègue Michael McCullough ont fait appel à plusieurs centaines de personnes qu'ils ont divisées en trois groupes. Le premier tenait le journal de ses expériences quotidiennes; le deuxième, seulement des expériences désagréables; tandis que dans le troisième, chacun devait dresser la liste des événements dont il pouvait être reconnaissant. Dix semaines plus tard, ce dernier groupe présentait l'état général le plus positif, enthousiaste au quotidien et optimiste sur l'avenir. Mieux encore : ces personnes signalaient moins de soucis de santé et prenaient davantage soin d'elles-mêmes, notamment par la pratique d'activités sportives. Robert Emmons a aussi constaté une baisse du niveau de stress, une meilleure qualité du sommeil, une plus grande détermination, une performance accrue et une chute du risque de dépression.

Autant de bienfaits qui augmentent avec la pratique de l'exercice de gratitude. Plus souvent nous nous efforçons de relever nos raisons d'être reconnaissant, plus facilement nous en trouvons. En outre, plus nous exprimons notre gratitude aux autres, plus nous en sommes appréciés, donc plus ils sont aimables, donc plus nous avons de raisons de leur être reconnaissant, etc. C'est un cercle vertueux qui peut ne jamais être bouclé !

Comment ça marche ? La gratitude « aide une personne à diriger son attention vers les choses heureuses de sa vie et à la détourner de ce qui lui manque », explique Robert Emmons. Non que la gratitude anéantisse nos émotions négatives, elle incite plutôt à développer des émotions positives en nous concentrant sur nos chances. L'objectif est de passer, comme l'exprime le philosophe et psychologue italien Piero Ferrucci (1), « de l'âpreté – je veux ça – à la gratitude – je suis heureux de ce que j'ai ». C'est ce qui fait dire à Michael McCullough (2) que « la gratitude pourrait être une heureuse alternative au matérialisme, gangrène de nos sociétés hyperconsommatrices ».

Enfin, ajoute Robert Emmons, « pratiquer la gratitude détourne l'attention du moi, la dirige davantage vers les autres et ce qu'ils nous procurent ». Cela permet de se décentrer : une attitude qui non seulement nous soulage de la pression que nous nous mettons à force

d'attention à nous-même, mais qui nous fait également entrer dans une relation chaleureuse au monde et aux autres.

1. In L'Art de la gentillesse de Piero Ferrucci (Robert Laffont, 2007).
2. In Journal of Happiness Studies de Michael McCullough (Springer, 2006, en anglais).

En conclusion, Robert Emmons a démontré que la gratitude et le fait d'imaginer que l'on a déjà ce que l'on souhaite ont une influence sur notre vie.

16) La méditation

Extrait du site www.apprendre-a-mediter.com :

Le principe de base de la méditation est de développer son attention et sa concentration. Le développement de ces deux seules facultés peut avoir des répercussions extraordinaires sur toutes les dimensions de notre vie.

Nous contrôlons très peu les pensées qui nous passent par la tête. Nous réagissons instinctivement à ces pensées, par automatisme la plupart du temps : sans vraiment réfléchir ou comprendre ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons. On utilise d'ailleurs les termes "perdu dans ses pensées" ou "noyé dans ses pensées" ou encore "absorbé dans ses pensées".

Développer son attention et sa concentration permet de contrôler ce flot et de prendre du recul par rapport à toutes ces pensées. Cela permet également d'être plus présent à ce que nous sommes en train de faire, d'être d'avantage à l'écoute de notre corps, de nos aspirations plus profondes et également à l'écoute des autres.

En effet, en libérant notre attention de ce dialogue intérieur nous disposons de plus d'attention pour écouter les autres. En développant notre capacité d'écoute, nous devenons plus tolérants, plus compréhensifs, plus sociaux, plus doux et plus à l'aise avec les autres.

Développer notre attention et notre concentration permet également un extraordinaire travail sur soi. C'est la base de tout travail de développement intérieur. La concentration permet de se scanner intérieurement avec une grande précision et de lever les voiles, les incompréhensions, les tensions internes, les contradictions et les mensonges que nous nous faisons à nous-même.

En comprenant les mécanismes qui nous habitent et qui nous animent, on apprend à s'accepter tels que nous sommes réellement avec nos qualités et nos défauts. C'est un premier pas vers l'atteinte du bonheur et une plus grande sagesse.

Cette démarche intérieure n'est possible que grâce à une grande attention et une grande concentration, sans être distraits sans cesse par notre flot de pensées. Sinon, il est impossible d'aller au fond des choses et de trouver les vraies réponses à nos interrogations.

Même si vous n'êtes pas prêts à une introspection aussi profonde, l'accroissement de votre capacité d'attention vous procurera de nombreux bienfaits dans votre vie quotidienne.

Il existe quatre formes de méditation :

- La méditation vipassana est basée principalement sur la respiration. Elle permet, entre autre, de développer sa concentration et son attention. Cette méditation est souvent considérée comme le ciment et la base des autres techniques de méditation car sans concentration ni attention, il est presque impossible de progresser sur la voie de la méditation.

- La méditation transcendantale est une technique de relaxation profonde et de développement de la conscience. Elle se base notamment sur l'utilisation de mantras (phrases ou mots répétés de nombreuses fois). Certains considèrent qu'elle est la plus facile car elle offre un support de concentration plus concret mais en réalité, sa maîtrise parfaite requiert une grande expérience.

- La méditation Zen. Basée sur l'expérience immédiate et la compréhension de toute chose sur le champ. Cette méditation utilise des techniques pour changer la vision que nous avons de la réalité. Elle permet un changement radical de point de vue sur le monde et nous-même simplement par le biais de l'observation et de la réflexion. Certains la trouveront plus palpable, d'autres y seront totalement hermétiques.

- La méditation en pleine conscience. Cette forme de méditation permet de s'affranchir du flot de pensées qui traverse sans cesse notre esprit et d'être pleinement éveillé à l'instant présent. Il s'agit de prendre conscience de chaque instant, de son corps, des autres et de son environnement. Elle permet d'être "éveillé", en pleine conscience de soi et des autres à chaque moment de son existence.

Les bienfaits de la méditation :

Lorsque la méditation est pratiquée correctement, on commence à ressentir les premiers bienfaits au bout de 2 à 3 semaines. Une transformation interne plus profonde s'opère au bout de quelques mois de pratique. Les bienfaits retirés d'une pratique régulière de la méditation sont nombreux et ils ont été prouvés par des milliers d'études scientifiques au cours des siècles.

On note par exemple un développement très net des capacités mentales et notamment de la concentration et de l'attention. Les méditants sont plus agiles mentalement, plus vifs que la moyenne. Ils sont capables d'intégrer et de comprendre rapidement des problématiques très complexes et sont à la fois créatifs et structurés mentalement.

On remarque également des différences marquées au niveau des comportements. Les personnes pratiquant la méditation sont plus douces, plus soucieuses des autres, plus sociables et plus calmes. Des études sur le stress ont montré que les méditants possèdent un niveau de stress de 30 à 40% inférieur à ceux qui ne pratiquent pas la méditation et qui possèdent un style de vie comparable. Les méditants sont moins enclins à la colère et à la dépression. De nombreux psychothérapeutes utilisent d'ailleurs la méditation dans leurs thérapies contre la dépression.

On remarque enfin des différences physiques : Mathieu Ricard, l'un des plus éminents moines bouddhistes français, émissaire officiel du Dalai Lama en France, et de formation scientifique a prouvé de façon certaine qu'après trois mois de méditation, on observe un renforcement du système immunitaire, une hausse de 20 à 30% des anticorps, une augmentation des cellules souches dans le sang. La méditation contribue également à réduire le taux de cholestérol dans le sang et la tension artérielle.

Ce ne sont ici que quelques-uns des principaux bienfaits qu'apporte la pratique régulière de cette discipline. La finalité ultime de la méditation étant l'atteinte du bonheur parfait et inébranlable face aux aléas de l'existence. Ce bonheur pouvant être atteint par une compréhension et une acceptation totale de nous-mêmes, des autres et de notre environnement au sens large.

17) La loi d'attraction

Bob Doyle est un enseignant de la loi d'attraction et a fait partie du film « Le Secret » en 2006.

Voici les explications de Bob Doyle (résumé de son handbook « Wealth beyond reason ») :

17.1. Tout est énergie

Votre situation actuelle, quelle qu'elle soit, est un résultat direct de ce que vous ressentez, pensez et croyez. Vous pouvez avoir tout ce que vous souhaitez et c'est très simple.

L'énergie attire les énergies similaires.

Quand vous commencez à comprendre que tout dans la création est basé sur un système d'énergie and quand vous apprenez les bases de comment l'énergie se comporte, vous commencerez à déchaîner une force créative dans votre vie qui paraîtra miraculeuse.

Commencez par y croire !

Si vous êtes sceptiques et que vous n'y croyez pas, vous vous bloquez vous-mêmes. La seule raison pour laquelle vous n'avez pas tout ce que vous souhaitez dans votre vie maintenant c'est parce que vous y résistez à un certain degré. Là vous pensez : Comment est-ce possible ? Après tout, disons que vous voulez vraiment une nouvelle maison. Vous la voulez méchamment ! Comment pouvez-vous y résister ?

Premièrement, le mot « vouloir » et, encore plus important, l'émotion associée à ce mot, suggère une expérience de « manque ». Vous la voulez parce que vous ne l'avez pas. La réalité c'est que vous ne l'avez pas. C'est juste devant vous. Vous avez juste à vous syntoniser à elle.

Vous êtes énergie.

Vous vibrez et attirez comme un aimant.

Ce concept est la clé pour comprendre comment ces principes fonctionnent. Vous n'avez pas besoin de comprendre la physique quantique, juste de savoir que ça fonctionne. La loi d'attraction fonctionne, que vous la compreniez ou non.

Vous pouvez prendre n'importe quoi dans l'univers et le casser à son essence, c'est de l'énergie. Votre corps, votre lit, votre chien... Tout est une configuration de l'énergie.

Vous avez aussi besoin de savoir que l'énergie vibre à différentes fréquences. Les fréquences élevées, telles que les pensées, ne sont pas visibles à l'œil nu. Cependant, les pensées existent.

L'énergie vibre à une certaine fréquence qui recherche des fréquences similaires.

Une autre chose à comprendre est que rien n'est réellement « réalité » mais sont nos propres perceptions et interprétations de l'océan d'énergie autour de nous, appelé l'Univers. Nous sommes littéralement comme des tuners de radio et nous prenons des fréquences qui vibrent dans l'éventail de gamme à laquelle nous sommes accordés.

Vos vibrations énergétiques agissent comme des aimants avec les vibrations énergétiques similaires.

Ce sont vos pensées et émotions qui dictent ce que vous vibrez, par conséquent, ce que vous attirez.

Il n'y a pas de bon ou de mauvais dans la loi d'attraction. Ce sont strictement nos jugements personnels, basés sur nos croyances. La loi d'attraction répond parfaitement à ce à quoi nous vibrons. Si vous croyez que la vie est dure, la loi d'attraction vous apportera des difficultés.

Alors que voulez-vous vraiment ? Réfléchissez-y ! Pas ce que vous ne voulez pas ou ce que vous n'avez pas car vous allez l'attirer ou rester dans cet état, mais ce que vous voulez.

La clé pour obtenir ce que vous voulez est de savoir comment demander.

Rappelez-vous que tout dépend d'être le meilleur « aimant » que vous puissiez. Votre fréquence vibrationnelle détermine ce que vous attirerez et tout est lié à l'émotion que vous ressentez.

L'émotion est la clé. C'est une énergie unique et c'en est une que vous pouvez réellement ressentir à un niveau physique. Fondamentalement, vous pouvez sentir l'aimant fonctionner.

Si, quand vous demandez quelque chose, votre requête est baignée dans l'inquiétude, vous allez attirer des circonstances qui vont perpétuer ou même empirer cet état d'inquiétude.

Je sais que ce n'est pas facile de simplement éliminer cette inquiétude quand toutes les évidences extérieures suggèrent cette réalité de manque ou d'échec. Il y a un problème à résoudre. Je n'ai pas dit que ça allait être facile. Cependant, j'ai dit que ça allait être simple. Et ça l'est. Vous devez « simplement » demander ce que vous voulez d'une manière où vous ressentez des émotions positives, plutôt que négatives.

17.2. Comment faire ?

L'unique chose qui reste entre où l'on est maintenant et où l'on désire être est la résistance.

La loi d'attraction est très précise. Elle répond exactement à ce à quoi vous vibrez. Elle n'interprète pas. Si votre vibration est que vous faites un programme à la recherche de réponses, alors vous attirerez plus de « faire un programme à la recherche de réponses ». Les livres et programmes devraient plutôt vous apprendre comment être libre de livres et programmes et comment être fortuné, en bonne santé ou tout autre chose que vous souhaitez parce que, à moins d'être dans l'espace de vibration d'être fortuné, vous ne pouvez pas attirer la richesse.

Rappelez-vous aussi que nous vivons dans un Univers complètement infini.

La raison pour laquelle nous expérimentons notre réalité présente est parce que c'est celle avec laquelle nous sommes actuellement en alignement vibrationnel, mais toutes les réalités que vous pouvez imaginer existent maintenant. Vous créez entièrement leurs probabilités avec vos pensées. Pour les expérimenter, vous devez simplement « changer votre fréquence ».

Créez votre vie

La clé est de signifier ce que vous voulez et ensuite « **être** » **comme si vous l'aviez déjà**. C'est ce qui modifie votre vibration à un état dans lequel vous attirerez réellement ce que vous avez demandé.

Actuellement, vous êtes en pilote automatique. Votre réalité, maintenant, est le résultat de toutes vos pensées, émotions et croyances que vous avez basées sur vos expériences jusqu'à aujourd'hui. Vous n'avez pas attiré consciemment votre réalité actuelle car vous n'aviez aucune idée que vous pouviez, vous avez juste suivi le mouvement.

Vous avez écouté vos parents et leurs croyances, vos professeurs et leurs croyances. Toute votre vie, vous avez absorbés les pensées, émotions, opinions et croyances des autres et cela a bâti votre système de croyances.

Votre système de **croyance** a un effet puissant sur vos émotions, par conséquent sur ce que vous vibrez et donc sur ce que vous pouvez attirer. Vos croyances impactent ce qui est possible pour vous, mais les croyances ne sont rien de plus qu'un processus de pensées que vous avez eu encore et encore... et elles peuvent être changées. Quand votre système de croyance change, vos émotions associées à ce qui est possible commencent à changer. Ce qui, à son tour, modifie votre fréquence vibrationnelle, et autorise différentes possibilités pour votre vie.

Ne soyez pas trop sérieux, approchez cette technique avec légèreté et détachement quant à une durée pour obtenir les résultats, vous accélérerez ainsi considérablement le processus, car vous éliminez une grande résistance.

Il y a des étapes à suivre et il ne faut pas en sauter une.

Etape 1 : Soyez clair sur ce que vous ne voulez pas.

Identifiez ce que vous ne voulez pas afin de vous focaliser sur les solutions.

Etape 2 : Définir ce que vous voulez et l'écrire.

Et imaginez immédiatement ce que cette nouvelle voiture par exemple vous apportera comme joie ! C'est très important de commencer à orienter vos pensées de ce que vous voulez vers le matériel d'une certaine façon et il y a de multiples façons de le faire. Plein de personnes trouvent des images qui représentent ce qu'ils souhaitent attirer et font un collage. D'autres mettent ces images dans une boîte. D'autres encore font une liste détaillée, ce qui est recommandé.

Toutes ces méthodes fonctionnent merveilleusement bien. Vous créez un « point d'attraction » et le processus devrait être excitant, même hilarant à vivre ! Lorsque vous commencerez à « donner corps » aux paramètres de ce que vous désirez réellement, votre vibration visera haut dans le ciel et vous attirerez comme un fou ! Vous serez complètement stupéfaits de la vitesse à laquelle les choses commencent à apparaître.

Le challenge, bien sûr, est que vous abandonniez totalement toute responsabilité de trouver comment ces choses vont arriver. Vous devez lâcher complètement le fait d'essayer de contrôler la situation. C'est définitivement la partie la plus difficile. Nous voulons être au contrôle. C'est difficile pour nous d'imaginer qu'en ne faisant rien, on gagne tout.

Commencez maintenant par écrire ce que vous voulez car :

- Ecrire les choses transforme vos désirs en forme physique.
- Ecrire vous aide à gagner en clarté et même à affiner vos désirs à quelque chose que vous savez absolument que vous voulez.
- Ecrire permet à vos désirs de devenir autonomes, sans être entourés par les parasites qui existent dans vos pensées par rapport à ce que vous voulez.

Jusqu'à ce que vous fassiez cela, vous ne connaîtrez jamais à quel point ceci est puissant.

Il est important d'écrire comme si vous aviez déjà ce que vous voulez et d'y exprimer l'émotion associée. Par exemple : « je suis enivré chaque fois que je m'assois dans la voiture de mes rêves ».

Etape 3 : Faites l'expérience de vos désirs accomplis.

Cela signifie de mettre vos pensées et émotions actuelles dans un état qui suggérerait que vous avez déjà atteint votre rêve ! Si vous pouvez générer la même émotion que vous aurez

lorsque votre désir sera accompli, vous vous alignez vibratoirement avec la réalité du désir accompli et donc devenez un aimant pour celui-ci.

Cela signifie basiquement qu'en faisant simplement l'expérience de l'émotion d'avoir votre désir accompli, vous commencez à créer la réalité de ces émotions en vous au travers de la Loi d'Attraction.

Ceci requiert un certain degré de **visualisation**, ce qui ne veut pas dire nécessairement que vous devez voir des images dans votre imagination, mais ça aide immensément. Ce que vous voulez comme résultat est que, au travers de la visualisation de ce qu'est avoir ce désir accompli, votre esprit et votre corps répondent physiquement d'une manière émotionnelle. De ce fait, vous changez de vibration. Vous pouvez effectivement le ressentir même si vous avez un tout petit peu changé de fréquence.

Lorsque vous visualisez, ou imaginez, vous voulez faire apparaître une réaction de la part de chacun de vos 5 sens, ainsi que des ressentis, comme l'émotion, qui sont moins tangibles. Vous voulez **voir, entendre, ressentir, sentir et goûter** votre désir pleinement accompli.

Et la clé est de rester dans cet état le plus longtemps possible.

Comment arriver à cet état ?

- En écrivant.
- En méditant.
- En synchronisant les deux hémisphères du cerveau en écoutant des sons à une certaine fréquence.

Plus vous pratiquez, plus vous attirerez comme un aimant.

Etape 4 : Laissez aller et autorisez.

Il s'agit de votre résistance, la définir, la reconnaître et l'éliminer. Il faut éliminer la résistance qui n'est pas en résonance vibratoire avec votre désir. La résistance est l'unique raison pour laquelle vous n'avez pas ce que vous désirez maintenant. Donc, avoir des outils pour éliminer votre résistance est un réel avantage, et va réellement déterminer si la Loi d'Attraction fonctionne dans votre vie d'une manière qui vous serve vraiment.

Alors comment lâcher, laisser aller ?

1. N'ayez aucun attachement à la manière par laquelle votre désir sera délivré. Laissez-le au parfait système scientifique le livrer. N'essayez pas de deviner. Ne travaillez pas dur. Ne cherchez pas de choses spécifiques pour le rendre possible. Vous devez autoriser n'importe quelle possibilité et réaliser que votre désir peut être accompli d'une manière que vous n'auriez jamais imaginée. C'est précisément comment cela arrive la plupart du temps. Vous devez être ouvert à tout.

2. Vous devez ne pas vous soucier si vous obtenez ou non votre désir. Ceci ne veut pas dire de vous mettre dans un état de résignation. Vous devriez toujours être excité ! Mais sachez aussi que l'Univers peut livrer encore mieux que ce que vous attendiez ! Donc, vous avez juste à garder toutes vos options ouvertes ! Soyez prêt pour tout !
3. « Ne pas se soucier » signifie simplement que vous ne mettez aucune « préoccupation » sur votre désir, parce qu'il n'y a pas besoin de cela. Vous savez déjà que ça va être accompli. Alors, qu'y-a-t-il à se soucier ?

Il existe des techniques pour libérer les préoccupations. Elles sont conçues pour changer votre fréquence vibratoire au travers de l'élimination systématique des systèmes d'énergie négative, qui servent uniquement à empêcher vos désirs. Ces systèmes d'énergie qui travaillent comme résistance se montrent à vous sous la forme d'émotions négatives et de croyances limitantes. Utiliser les techniques pour libérer permet d'éliminer ces émotions négatives. Apprendre à « libérer » est l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez vous offrir à vous-même.

Il existe de nombreuses techniques telles que l'EFT (Emotional Freedom Technique).

C'est réellement si simple !

Simple ne veut pas dire facile. Bien souvent, nous avons de nombreux blocages conscients et inconscients. Si vous éliminez ces blocages, vous êtes libre de créer sans restriction !

17.3. Donnez et vous devriez recevoir.

Si vous avez peur de manquer quand vous donnez, vous vibrez cette fréquence « peur de manquer » en permanence, et par conséquent la Loi d'Attraction livre exactement les circonstances qui étayent cette peur.

Au contraire, ceux qui donnent gratuitement et de bon cœur génèrent leurs récompense de nombreuses façons.

Ce qui importe c'est l'émotion dégagee lorsque l'on donne, si l'on donne gratuitement, il y a beaucoup d'émotion positive autour du don. La Loi d'Attraction dicte que cette émotion attirera plus de la même et à un niveau exponentiel. Donc, si vous vibrez sincèrement de la joie dans le don, vous attirerez plus d'expériences qui vous autorisent à faire l'expérience de la joie, mais d'une façon encore plus grande !

17.4. La gratitude

La gratitude fonctionne en votre faveur à peu près de la même façon que le fait de donner. En générant de forts sentiments d'appréciation pour ce que vous avez et ce que vous aurez, vous attirez les circonstances qui faciliteront encore plus ces ressentis. Vous avez

créé un « espace » pour plus de choses à venir à vous qui vous feront ressentir de la gratitude.

Vous voyez, c'est réellement simple !

17.5. Mettre en pratique – Votre guide journalier pour manifester

L'une des choses les plus importantes que vous devez comprendre est que l'objectif est de **vivre** ces principes sans même y penser. Toujours être dans rien d'autre que la résonance vibratoire avec la vie que vous désirez profondément, éliminant autant de résistance que vous pouvez sur le chemin. Ceci signifie que vous devez vivre avec la conscience de comment vos pensées et émotions affectent votre monde. Si bien que lorsque vous ressentez subitement une émotion négative, vous pouvez faire des choix de comment vous vibrez et donc changer pour une meilleure émotion.

Alors, comment commencer ?

- **Visualisation matinale** : le moment où vous vous réveillez, avant de remplir votre esprit avec n'importe quoi d'autre, mettez votre désir au premier plan de vos pensées. Quelques minutes de visualisation claire, chargées d'émotions positives vous fera commencer votre journée dans un état d'esprit puissant pour organiser le reste de votre journée.
- **Entourez-vous avec votre désir** : portez sur vous des images de votre désir ou bien accrochez-les au mur dans une pièce où vous les voyez beaucoup. Dès que vous regardez ces images, c'est la clé pour avoir vos pensées dans l'instant présent. Et à ce moment, dites-vous « c'est mien maintenant ! ».
- **Faites attention à vos émotions** : notez combien de fois vous êtes en colère, triste ou énervé et ce que vous attirez à ce moment. Rappelez-vous que vous pouvez **changer** ces émotions. Pensez simplement à quelque chose de plus positif, à tout ce qui peut vous permettre de modifier vos émotions et qui affecte ce que vous attirez.
- **Faites des actions inspirantes** : une grande partie du processus d'attraction est l'action que vous ferez durant le processus de manifestation. Ce qui ne signifie pas que vous devez avoir toutes les actions définies à l'avance. En fait, la plupart du temps il n'y a pas de plan du tout, il s'agit juste de laisser à l'Univers une voie grande ouverte au travers de laquelle il peut se manifester. Vous attirerez facilement les personnes et les ressources dont vous avez besoin dans votre vie pour avoir votre désir réalisé, et vous serez inspiré avec des idées et des actions à faire. Vous devez suivre ces coups de coude intuitifs de l'Univers, même si vous ne voyez pas la logique de telles actions pour arriver où vous voulez aller. Si les idées et les actions vous apportent de la joie à ce moment, vous savez que ce sont les actions à faire ! Croyez simplement que ces actions inspirées vous amènent à la manifestation de votre désir, alors apprenez à ne pas les ignorer.

- **Regardez les choses arriver** : le processus de manifestation est toujours en action à chaque moment de votre vie. Vous n'arrêtez jamais d'attirer. Apportez plus de conscience à ce fait vous permettra de voir la vie dans cet Univers de manière très différente, et éventuellement, vous commencerez à être très excité des possibilités... qui sont littéralement sans limite. Tant que vous gardez votre désir à l'esprit, vous pouvez être sûr que tout ce que vous expérimentez fait partie du processus de manifestation de votre désir. Rappelez-vous ceci à chaque instant et votre désir continuera de faire la course vers vous.

18) Les modèles de ceux qui réussissent

Modèles aux Etats-Unis :

- **Joe Dispenza** : intention claire, émotion forte, gratitude, faire comme si c'était déjà arrivé, répétition quotidienne.
- **Bob Proctor** : Il faut y croire, pas juste vouloir.
- **T. Harv Eker** : pensées, émotions, actions.
- **Natalie Ledwell** : y croire, se concentrer sur le « quoi » pas sur le comment, éliminer les croyances limitantes.
- **Joe Vitale** : avoir une mission comme l'intention d'aider les autres, éliminer ses croyances limitantes, attention, énergie, action.
- **John Assaraf** : avoir un plan, avoir une vision claire, des objectifs sur le chemin, une raison (pourquoi), éliminer les croyances limitantes, ressentir l'émotion, identifier les obstacles et se visualiser les surmonter, passer à l'action.

Modèle au Canada :

- **Sonia Ricotti** : reprogrammer son esprit conscient, reprogrammer son esprit subconscient, augmenter son niveau vibratoire.

Modèles en France :

- **Max Piccinini** : avoir un désir ardent, y croire, passer à l'action.
- **Olivier Masselot** : attention, intention, émotions, changer les croyances et perceptions
- **Le petit bambou** : intention altruiste de semer du positif, concentration sur le quoi et non sur le comment, cohérence entre l'intention et l'action, expliquer pourquoi c'est bénéfique

Conclusion :

Comment agir avec la pensée sur la matière

pour changer sa vie ?

Il existe plusieurs façons :

- Activer la glande pinéale, par des exercices de respiration et des méditations. Elle gère entre autre la sérotonine qui régule plusieurs aspects de la plasticité cérébrale.
- Méditer.
- Eliminer ses croyances limitantes.
- Synchroniser les deux hémisphères du cerveau, soit en méditant, soit en écoutant des sons particuliers à différents Hertz comme ceux créés par l'Institut Monroe.
- Se mettre en onde alpha qui permet d'accéder à l'inconscient. Lorsque l'on est éveillé, on est en onde beta. Lorsque l'on s'endort et que l'on se réveille, on est en onde alpha. Donc, ces deux moments de la journée sont propices pour accéder à son inconscient et le modifier.
- La répétition quotidienne permet au cerveau d'imprimer quelque chose de nouveau et d'éliminer pendant la nuit les vieux schémas désormais plus utilisés.
- Avoir conscience.
- Y croire.
- L'autosuggestion avec la méthode Coué.
- La PNL.
- L'hypnose.
- La visualisation.
- L'intention.
- L'émotion.
- La gratitude.
- Les images subliminales.
- Les ondes de forme.
- L'action.

- La loi d'attraction.
- Dans la nature, tout est géométrique. L'utilisation d'un kaléidoscope, qui reproduit les formes géométriques de la nature, ouvre la porte.

Les **vidéos attractiv'movies** créées par Elodie Mourrain regroupent la majorité de ces techniques :

- Effacer les croyances négatives
- La visualisation
- La méthode Coué avec la répétition de phrases
- L'émotion
- La gratitude
- La PNL avec le cadre couleur
- Les dessins qui renvoient inconsciemment à l'enfance et accélèrent l'intégration
- Les sons entre 8,5 et 12 Hertz qui agissent directement sur l'inconscient
- Les images subliminales
- Les ondes de forme
- La Loi d'Attraction

Elles ouvrent les portes pour agir sur l'inconscient et le reprogrammer. Pour les rendre encore plus efficaces, on peut bien-sûr y ajouter d'autres pratiques énumérées ci-dessus telles que la méditation ou les sons hemy sinc par exemple.

En conclusion, les vidéos attractiv'movies créées par Elodie Mourrain contiennent les six composantes suivantes :

- **Eliminer les croyances négatives**
- **Emettre une intention claire**
- **Visualiser le projet déjà réalisé**
- **Ressentir l'émotion associée**
- **Remercier**
- **Ouvrir aux potentialités futures**

De plus, elles comportent des sons entre 8,5 et 12 Hertz qui correspondent à l'onde alpha et qui agissent donc directement sur l'inconscient.

D'autre part, elles sont entourées par un cadre de couleur qui agit comme un ancrage PNL. A chaque fois que l'on voit cette couleur, inconsciemment on repense à la vidéo, ce qui fait qu'elle va s'imprégner encore plus vite dans l'inconscient.

Aussi, elles intègrent des ondes de forme en images subliminales, ce qui va agir directement sur l'inconscient.

Enfin, ce sont des dessins et non des photos sur les vidéos car les dessins renvoient inconsciemment à l'enfance. Durant l'enfance, l'inconscient enregistre toutes nouvelles informations comme étant des vérités. Le fait de voir des dessins va inconsciemment réactiver cette capacité d'enregistrement.

Ces vidéos fonctionnent car elles utilisent les six composantes primordiales évoquées par tous ceux qui parlent de la Loi d'Attraction et qui réussissent, ainsi que des sons correspondants à l'onde alpha, la PNL et les dessins renvoyant à l'enfance. Toutes ces composantes et techniques ont été démontrées par des scientifiques. Et c'est la répétition quotidienne qui fait que ça s'imprègne dans le cerveau.

Alors, qu'attendez-vous pour regarder les vidéos attractiv' movies et obtenir ce que vous souhaitez dans votre vie ?

Cliquez sur www.attractivmovies.com.