

A lit cigarette is shown vertically, with the tip resting on a blue reflective surface. The ash and charred end of the cigarette are clearly visible, and their reflection is mirrored on the surface below. The background is a light blue gradient.

Les 3 clés **SECRETES**
pour arrêter
de fumer

David KOMSI

Introduction

Je suis profondément convaincu que rien n'arrive « par hasard » dans la vie et que chaque chose, chaque événement qui se présentent à nous arrivent au bon moment et contribuent à nous faire progresser dans la direction qui est bonne pour nous.

Il arrive bien souvent que nous ne soyons pas vraiment conscient de cette direction, ni même de ce qui est vraiment bon pour nous. Pris dans le rythme infernal du quotidien, beaucoup en oublient leur propre réalité intérieure au profit d'un bruit mental incessant et d'une attention mise sur des choses sans réelle importance.

Pour me présenter en quelques mots, je m'appelle David KOMSI, je suis COACH PERSONNEL depuis plus d'une dizaine d'année.

J'interviens dans le domaine de la préparation mentale pour aider les gens à prendre conscience de leur potentiel intérieur et leur apprendre à l'utiliser au quotidien dans des domaines très variés comme le développement de la confiance en soi, l'amélioration de la communication avec les autres et avec soi-

même, le mieux-être intérieur et l'évolution de vie d'une manière générale.

Je travaille très souvent avec les personnes qui souhaitent arrêter de fumer ou se libérer de comportements addictifs. La préparation mentale est primordiale dans ce domaine afin de connaître les clés qui font toute la différence entre une personne qui obtient un résultat et une autre qui n'en obtient pas.

Le but de ce livre n'est pas vous faire arrêter de fumer (si c'est ce que vous désirez) en un coup de baguette magique, mais de vous faire découvrir des clés qui – si vous les utilisez correctement – vous aideront à obtenir de vrais résultats, solides et durables.

Ces clés sont au nombre de trois et je vais les détailler dans les pages qui suivent.

Ce que j'appelle une « clé » est un peu comme un ingrédient secret, une petite touche de magie qui fait toute la différence entre une action réussie et une action ratée.

Cet ingrédient secret n'est pas visible en surface si bien que beaucoup de personnes passent à côté sans le voir et pourtant c'est lui qui fait toute la différence.

Cette touche de magie, c'est ce qui fait la différence entre deux personnes qui s'aiment passionnément et deux autres personnes qui ne s'adressent même pas la parole.

Cette touche de magie, c'est ce qui fait qu'un sportif de haut niveau devient champion du monde alors qu'un autre qui a une meilleure condition physique et plus d'entraînement n'arrive que 2^{ème}.

Cette touche de magie, c'est ce qui fait qu'une personne arrive à arrêter de fumer facilement et ne reprend pas alors qu'une autre n'obtient pratiquement aucun résultat.

Pour chaque aspect de la vie, il y a la surface : ce que l'on voit, ce que l'on comprend et il y a la source de la vraie efficacité, qui est au-delà de ce qui s'explique mais qui peut être vécu en appliquant les 3 clés présentées dans ce livre.

Ces 3 clés fonctionnent dans tous les domaines et les connaître va être pour vous le premier pas vers une vie nouvelle....

* * * * *

Chapitre 1

Avant de vous révéler les 3 clés qui vous permettront de prendre votre vie en main et d'arrêter de fumer, je voudrais préciser certains points avec vous.

Tout d'abord, une chose très importante : Si aujourd'hui vous n'avez pas obtenu les résultats que vous souhaitez, c'est qu'il y a quelque chose, quelque part qui « coince ». Quelque chose qui a besoin d'être modifié.

Dans le domaine de l'arrêt de la cigarette, les gens pensent souvent qu'il faut trouver la « bonne » méthode pour obtenir du résultat.

Alors ils en essaient une, puis deux, puis trois, puis ils passent leur vie à *essayer* en disant à chaque fois : « celle-ci n'a pas fonctionné, il faut que j'en essaie une autre ».

Ce n'est pas la méthode qu'ils ont choisi qui est en cause, nous y reviendrons, mais c'est EUX.

Il y a quelque chose en EUX qui fait qu'ils n'obtiennent pas les résultats qu'ils souhaitent, ou même pas de résultat du tout.

Retenez bien ce point important : Si aujourd'hui votre vie n'est pas comme vous voulez qu'elle soit c'est parce qu'il y a des choses EN VOUS qui vous bloquent, qui vous limitent et ce n'est pas parce que vous n'avez pas trouvé « la bonne méthode » ou « la bonne occasion ».

Avec l'expérience, j'ai remarqué que souvent, les gens ne saisissent pas une occasion qui leur est donnée de TRANSFORMER leur vie de manière certaine lorsqu'elle se présente à eux. L'occasion est là, avec mon propre recul je sais que si ces personnes saisissaient cette occasion ils obtiendraient des résultats, mais ils ne la saisissent pas !!!

Pourquoi ? Je ne sais pas. Peut-être parce qu'au fond d'eux ils ont peur de changer, qu'ils arrivent à sentir ce qui pourrait les faire changer et le rejettent inconsciemment, ou simplement parce qu'ils n'ont pas envie de changer mais juste de continuer à aller mal pour pouvoir raconter leurs malheurs aux autres...

Il est vrai que les autres nous écoutent davantage si nous leur racontons nos malheurs que si nous leur racontons que nous sommes heureux.

Quand vous allez mal les gens vous plaignent (mais ils se sentent bien parce que votre situation leur montre que EUX ont de la chance d'aller mieux que vous), mais si vous allez bien et que vous êtes heureux, les gens vont être jaloux de vous, vont vous mépriser parce qu'avec votre « bonheur » vous leur faites se rappeler que EUX ne le sont pas.

Ceci est un raccourci, bien entendu, il ne faut pas en faire une généralité, mais c'est un aspect de la vie à prendre en considération lorsque nous voulons changer.

Il faut se demander sincèrement à soi-même : « Quand je dis que certaines choses ne vont pas pour moi, est-ce que je veux VRAIMENT changer ou est-ce que j'ai juste envie d'obtenir de la « connexion » avec les autres en leur racontant mes malheurs ? »

Tout le monde a déjà entendu ces personnes qui racontent leurs malheurs à la boulangère, à la pharmacienne ou au médecin. Qui est-ce qui les écouterait s'ils n'avaient pas ces choses à raconter ?

S'ils étaient heureux avec qui iraient-il parler ? Avec beaucoup moins de monde probablement et les autres ne les regarderait pas du même œil.

Alors encore une fois, il ne s'agit pas de faire une généralité de certaines choses ou de certains comportements mais juste de comprendre qu'il y a

quelques fois certaines « bonnes » raisons dont nous ne sommes pas conscient qui peuvent faire qu'inconsciemment nous préférons ne pas changer ou en avons peur.

Cela concerne plus de 50% des personnes que j'ai pu rencontrer depuis plus de 10 ans en séances individuelles.

Certains obstacles au changement sont très bien cachés et même avec la meilleure volonté du monde, la personne concernée ne peut pas les découvrir seule.

Un peu comme un poisson dans un aquarium ne perçoit pas l'eau dans laquelle il nage et comme nous ne percevons pas l'air qui nous entoure.

C'est là, c'est tout autour de nous, mais nous ne le voyons pas.

En décidant de vouloir obtenir un changement dans votre vie, quel qu'il soit, il faut bien que vous ayez à l'esprit le fait que si vous n'avez pas réussi jusqu'à aujourd'hui à obtenir ce changement ce n'est pas de la faute des « circonstances extérieures » mais parce que quelque chose en vous a besoin d'être « ajusté ». Dans le cas d'une personne qui souhaite arrêter de fumer, elle pourra essayer toutes les méthodes qu'elle veut, elle n'obtiendra pas de résultat si elle les aborde tous de la même manière.

C'est tellement facile de dire « cela n'a pas marché ».

Nous reparlerons de ce point dans l'explication des différentes clés et vous comprendrez pourquoi certaines choses n'ont pas fonctionné pour vous dans le passé et comment faire pour que cela change dans le futur....

Un autre point important : « Ce n'est pas parce que vous savez une chose que cela vous dispense de la mettre en pratique ».

Vous allez peut-être lire dans ce livre des choses que vous savez déjà, des choses que vous connaissez. Vous pourriez vous empresser de passer à la page suivante à la recherche de « ce que vous ne savez pas » en pensant que c'est ce quelque chose que vous ne connaissez pas encore qui va vous aider à changer.

C'est peut-être vrai, mais en même temps cela ne l'est pas. Le piège est que les gens cherchent en général à recueillir de l'information et encore de l'information mais qu'ils n'en font rien.

Quand ils ont appris quelque chose d'intéressant, ils cherchent une autre chose à apprendre et encore une autre.

Ce n'est pas de CONNAITRE quelque chose qui va changer votre vie, mais c'est d'en FAIRE quelque chose.

Tous les fumeurs connaissent les dangers de la cigarette sur l'organisme, pour soi-même et également pour ceux qui les entourent.

Tout le monde connaît la différence entre une vie en étant en bonne santé et une vie en étant malade.

Mais est-ce pour cela que les personnes qui fument arrêtent de fumer ? NON !!

Pourtant elles connaissent la différence.

Ce que vous devez chercher dans ce livre, ce n'est pas une nouvelle « astuce » ou « recette magique » pour arrêter de fumer mais un élément déclencheur, une phrase, un mot qui va faire que vous allez UTILISER ce que vous savez déjà pour changer votre vie au lieu de chercher encore et encore ce qui est DEVANT VOTRE NEZ !!!

Cela me conduit au point suivant : les mots que vous lisez ne sont pas uniquement des mots.

Dans ma manière d'écrire et de composer ce que vous lisez, les mots sont un peu comme un catalyseur pour vous amener à un certain état émotionnel qui va provoquer un changement en vous.

Ce sera peut-être un changement minime, quasi imperceptible, mais gardez bien ceci à l'esprit : si

vous bougez le gouvernail d'un pétrolier qui va de la France aux Etats-Unis d'un seul millimètre, quelques minutes plus tard vous ne verrez pas la différence de trajectoire, peut-être que quelques heures après non plus, ni même après quelques jours. Mais toujours est-il qu'avec ce simple millimètre d'écart – ce qui est microscopique pour un pétrolier gigantesque – il n'arrivera pas aux Etats-Unis comme prévu mais en Amérique du sud. Avec un seul millimètre d'écart.

Un simple mot, une simple phrase, peuvent faire que votre vie sera **TOTALEMENT** différente dans 6 mois, dans 1 an ou dans 5 ans. Un simple mot.... Une simple phrase.....

Un mot est juste un assemblage de lettres et une phrase est juste un assemblage de mots. Ce n'est pas dans ce qui est écrit que vous devez chercher la solution pour obtenir les transformations que vous désirez dans votre vie, c'est **AILLEURS** que les choses se passent.

Ce sont les émotions qui provoquent du changement dans notre vie, ce ne sont pas les idées ou les pensées.

« Il n'y a pas de changement possible sans émotion ».

Vous pouvez apprendre de nouvelles choses intellectuellement, beaucoup de choses, mais ce n'est pas cela qui changera quoi que ce soit en vous. Le monde est rempli de gens qui savent tout mieux que tout le monde, et concrètement comment est leur vie ?

Est-ce que les professeurs qui dispensent la connaissance et le savoir dans les écoles sont plus heureux que les autres ? plus épanouis ? est-ce qu'ils ont pu réaliser leurs rêves plus que les autres ?
NON !!!

Encore une fois, je ne cherche pas à faire de généralisation mais juste à dire que ce n'est pas la connaissance qui rend les gens plus heureux ou qui leur permet de réellement diriger leur vie.

La connaissance est importante pour accéder à certains postes, pour développer certaines compétences, mais le plus important n'est pas **combien** de choses que vous savez mais **comment** vous utilisez ce que vous savez.

« Le plus important est : comment est-ce que vous utilisez ce que vous savez ».

Le but de ce premier chapitre était de vous faire prendre conscience que ce ne sont pas les « nouvelles idées » que vous pourriez lire dans ce

livre qui vont vous aider à changer certains aspects de votre vie mais que c'est plutôt une émotion que vous pourriez *ressentir* en vous laissant guider par les mots qui peut initier et amplifier le changement en vous.

Peu importe ce qui est écrit et d'ailleurs avec le même texte, personne ne lira la même chose.

De la même manière qu'il n'y a pas deux personnes qui étant allées voir le même film au cinéma l'ont vu de la même manière.

Ce qui compte c'est juste que vous vous laissiez guider, mot après mot, phrase après phrase, dans un voyage à l'intérieur de vous-même et que vous en ressortiez avec UN VECU différent – et non pas juste avec de nouvelles « connaissances ».

« Il n'y a pas de changement sans émotions »

* * * * *

Chapitre 2 : Première clé

« Soyez conscient de la puissance qui est en vous »

Un des points commun que j'ai pu identifier chez la majorité des personnes qui souhaitaient changer quelque chose dans leur vie sans y arriver que j'ai pu rencontrer est qu'elles n'étaient pas conscientes de la véritable puissance qui était en elles.

Nous avons tous une image de nous et de ce que nous pouvons faire ou ne pas faire en terme de « capacités ».

Je suis capable de faire ceci..... je ne suis pas capable de faire cela....

Pour chaque situation, aptitude, compétence, façon de réagir dans une situation particulière et pour tout ce que vous vivez ou pourriez être amené à vivre dans votre existence, vous avez une « échelle de notation » qui va de « je ne suis pas capable » à « je suis capable », avec toute une palette de nuances entre les deux.

Un peu comme si vous pouviez mettre sous forme d'une note qui pourrait varier de 0 à 100 tout ce que vous êtes capable ou incapable de faire.

Il est fort probable que vous vous connaissiez parfaitement – ce qui est normal puisque vous vivez avec vous-même depuis bien longtemps déjà – et que vous puissiez mettre une note de 0 à 100 à des phrases comme :

- Est-ce que je suis capable d'arrêter de fumer pendant 1 mois sans faire d'écart ?
- Est-ce que j'arriverai un jour à arrêter de fumer définitivement ?
- Est-ce qu'il est difficile d'être en présence de quelqu'un qui fume quand on veut arrêter ?

Ces phrases concernent de que vous pensez que vous êtes capable de faire mais aussi des aspects plus généraux comme « ce que vous pensez qu'il est possible qu'il arrive dans votre vie qui ne dépende pas uniquement de vous ».

Nous avons tous des opinions sur tout et pour tout, et même si vous n'êtes peut-être pas capable de mettre des notes précises pour chaque aspect de votre vie, vous savez pertinemment ce qui est possible et ce qui ne l'est pas.

Par exemple, si je vous dis qu'avant la fin de ce livre, vous aurez définitivement arrêté de fumer, vous vous dites que ce n'est pas possible, n'est-ce pas ?

Question : sur quoi vous basez-vous pour répondre à cela ?

Qu'est-ce qui vous fait dire que ce n'est pas possible ?

La réponse est tout d'abord votre propre expérience personnelle et ensuite l'expérience des autres.

Peut-être que vous vous intéressez à l'arrêt de la cigarette depuis longtemps déjà et que vous avez constaté comment réagit votre corps et votre esprit lorsque vous ne fumez pas pendant plusieurs jours (ou même seulement plusieurs heures)

Cela vous a peut-être été confirmé par d'autres personnes que vous connaissez qui essayent elles aussi d'obtenir ce résultat et renforcé encore et encore par la presse spécialisée qui vous dit ce qui est possible et ce qui ne l'est pas...

Vous savez donc ce que vous pouvez « en théorie » obtenir comme résultats et en combien de temps par rapport à un ensemble d'informations récoltées inconsciemment à droite et à gauche et par rapport à votre propre vécu.

Pour chaque aspect de votre existence c'est la même chose, vous savez ce qui est impossible, ce qui est possible et jusqu'à quel point c'est possible.

Nous parlons aujourd'hui d'arrêt de la cigarette, mais c'est vrai également pour le délai qu'il faut pour trouver un nouvel emploi, pour le salaire que vous pouvez toucher, pour les personnes que vous pouvez rencontrer et pour tout.....

À titre d'anecdote, lorsque j'ai décidé pour la première fois de chercher un appartement à Paris, mes proches m'ont tous dit que c'était très difficile et qu'il me faudrait au moins plusieurs semaines voir plusieurs mois pour y arriver. C'était effectivement ainsi que les choses s'étaient passées pour certains d'entres eux.

L'opinion de mes proches était également renforcée par les émissions télévisées, les articles dans les journaux qui montraient à quel point il était difficile de se loger à Paris.

Je me souviens d'un reportage qui montrait une vingtaine de personnes qui attendaient en bas d'un immeuble pour visiter un appartement et un propriétaire aussi exigeant dans son choix de locataire que s'il avait été question pour lui de prêter 1 million d'euros à un inconnu.

Vous pouvez voir le même type de reportage pour des personnes qui décident de perdre du poids, d'arrêter de fumer, de changer de travail ou de relation par exemple.

Tout cela vous décrit la « réalité » des choses et comment elles sont censées êtres.

Toujours est-il que j'ai trouvé mon nouvel appartement en 2 jours alors que je ne connaissais pas la ville, que j'habitais à 450 km de là, que je n'avais aucun justificatif de revenu (et pour cause car je ne gagnais pratiquement rien à cette époque) et encore moins de stabilité professionnelle car j'étais mon propre patron.

Et de plus, personne ne se portait garant pour moi.

Tout dans ma situation indiquait que je mettrais très longtemps ou même que je n'arriverais pas à trouver ce que je cherchais et pourtant j'ai trouvé et en 2 jours seulement.

Ce n'est pas un exemple isolé parce que, de nombreuses fois dans ma vie, j'aurais dû me heurter

à une « réalité des choses » mais il n'en a jamais été ainsi.

Ce que j'ai pu vivre n'est pas une exception car j'ai aidé - ces dernières années - beaucoup de personnes à obtenir ce qu'elles désiraient dans leur vie même lorsque cela semblait improbable.

Cet exemple est volontairement éloigné de la raison principale pour laquelle vous lisez ce livre aujourd'hui, mais il est valable pour chaque aspect de votre vie, y compris pour l'arrêt de la cigarette.

Ce n'est pas parce que les autres vous disent comment les choses doivent se passer qu'elles vont se passer ainsi et ce n'est pas parce que eux pensent d'une certaine manière que vous êtes obligés d'en faire de même.

Qui êtes-vous ?

Un mouton ? Quelqu'un qui pense comme les autres et à qui il arrive uniquement ce qui arrive aux autres ?

Où est-il écrit que DEMAIN doit être comme HIER ou AUJOURD'HUI ?

Est-ce que parce qu'une personne n'obtient pas un certain résultat - ou difficilement – il doit en être de même pour vous ?

Est-ce que parce que - dans le passé - vous n'avez pas réussi à faire quelque chose il doit en être de même dans le futur ?

Tout cela n'est que des CROYANCES, des histoires que vous vous racontez ou auxquelles vous acceptez de croire sans même chercher à les remettre en cause.

Il n'y a RIEN de faux et RIEN de vrai dans la vie, tout peut changer à tout instant suivant comment vous croyez – consciemment ou inconsciemment – que cela va se passer.

Vous essayez d'arrêter de fumer, mais vous savez que - dans quelques heures - vous y renoncerez. Vous le savez parce que cela vous est déjà arrivé, parce que c'est marqué dans les livres, parce que les spécialistes le disent et pour un tas d'autres bonnes raisons et effectivement le lendemain vous avez repris...

Question : pourquoi certaines personnes y arrivent en un claquement de doigt et ne reprennent JAMAIS une cigarette de leur vie ?

Pourquoi certaines personnes peuvent être à côté de quelqu'un qui fume et ne pas en avoir envie ? Vous croyez que c'est uniquement parce qu'elles ont un organisme (ou un esprit) qui réagit différemment du vôtre ?

Je ne sais pas si c'est vrai, mais ce que je sais c'est que le fait que vous le croyez le rend VRAI. Et même si vous n'y pensez pas consciemment, les croyances que vous avez à propos de chaque chose et à propos de vous-même sont toujours présentes et elles conditionnent comment votre corps réagit – ainsi que votre esprit – et également ce qui vous arrive dans la vie.

RIEN n'est FAUX, RIEN n'est VRAI, c'est VOUS qui rendez les choses vraies ou fausses sans même vous en rendre compte.

Il n'y a absolument RIEN qui ne soit valable pour 100% des gens sur cette planète, absolument RIEN et même si c'était le cas vous pourriez être l'exception.

Avant que l'automobile ne soit inventée, personne n'avait de voiture. Qu'en est-il aujourd'hui ?

Heureusement que tout le monde ne conduit pas sa vie en regardant uniquement dans le rétroviseur, sinon vous ne pourriez pas lire ce livre à cet instant.

Internet n'existerait pas, les ordinateurs non plus, vous ne sauriez probablement pas lire, vous n'auriez pas l'électricité, pas le chauffage, pas l'eau dans votre appartement, pas de sanitaires...
Vous n'auriez pas les vêtements que vous portez et aucun des objets qui vous entourent n'existeraient....

« Le FUTUR n'est pas égal au PASSE !!! »

Prenez l'habitude de prendre du recul par rapport à comment vous croyez que les choses sont et vous constaterez que ce à quoi vous pensez n'est pas la REALITE mais simplement une REPRESENTATION de la réalité que vous vous faites.

Comment est-ce que j'ai réussi à louer mon premier appartement à Paris aussi facilement ?
Parce que je n'ai pas tenu compte de la « réalité » pour décider comment les choses allaient se passer et qu'à la place, j'ai décidé COMMENT JE VOULAIS QUE LES CHOSES SE PASSENT.

Vous n'avez pas besoin de la validation que les choses sont possibles pour décider qu'elles vont le devenir pour vous.

Même si la terre entière vous disait que vous ne pouvez pas réussir quelque chose, RIEN ne peut vous empêcher d’y arriver si VOUS l’avez décidé.

POURQUOI ? Parce que VOUS créez votre réalité et que c’est une action totalement AUTONOME qui ne dépend de RIEN ni de PERSONNE d’autre.

La seule chose qui rend une chose possible est que vous acceptiez qu’elle le soit.

« Vous créez votre réalité »

* * * * *

Chapitre 3 : Deuxième clé

« Sachez prendre une vraie décision »

Comme d'autres choses dans ce livre, ce chapitre va peut-être vous sembler logique et connu.

C'est normal, les choses efficaces sont pleines de bon sens, elles nous paraissent évidentes lorsque nous les découvrons mais pourtant ce n'est pas pour cela que nous y pensons encore la semaine suivante, ni que nous les mettons en pratique...

Alors encore une fois : acceptez la répétition. L'indicateur ne doit pas être que vous **SAVEZ** quelque chose, mais que vous **UTILISEZ** ce quelque chose dans votre vie de tous les jours.

Parlons maintenant des décisions, des **VRAIES** décisions.

Peu de gens savent réellement prendre une vraie décision. Pour beaucoup le mot « décision » a perdu

son véritable sens et il a été remplacé par
« souhait ».

De nos jours, prendre une décision revient à énoncer
une préférence, un souhait, une contrainte...

« J'aimerais arrêter de fumer ».

« J'aimerais ceci... »

« Je voudrais bien cela... »

« Si seulement.... »

« Je dois.... »

« Il faut... »

Chaque année, au début du mois de Janvier, nous
posons de nouvelles résolutions pour l'année qui
commence. Nous énonçons la liste de ce que nous
voudrions voir changer dans notre vie. Bien souvent
c'est une simple façon de parler et quelques jours
après c'est oublié...

Jusqu'au prochain mois de Janvier....

Il est indéniable qu'il y a des choses que nous avons
besoin de changer dans notre vie, c'est le cas pour
tout le monde. La vie est ainsi faite.

C'est un peu comme une grande école et même si
nous n'en sommes pas conscient, c'est un besoin qui
« pousse » en nous. Comme une fleur à besoin de
grandir, de pousser, de s'épanouir, de s'ouvrir....

Beaucoup de gens traversent leur vie sans être conscient de cela et arrivent à se convaincre que tout va bien et qu'ils n'ont besoin de RIEN ni de PERSONNE.

Jusqu'au jour où des changements importants se produisent dans leur vie - divorce - licenciement - maladie - bouleversements importants. Ils prennent alors conscience qu'il faut qu'ils AGISSENT car les choses ne peuvent plus continuer ainsi.

Encore faut-il savoir prendre une VRAIE décision...

Qu'est-ce qu'une vraie décision ?

Une vraie décision ne doit pas être une préférence ou un souhait mais au contraire quelque chose de ferme et qui ne peut - dans l'avenir - pas se passer autrement que comme nous l'avons décidé.

Prendre une vraie décision est un peu comme taper du poing sur la table et dire « c'est comme cela que JE VEUX que les choses se passent et pas autrement ».

Et non pas dire timidement sans aucune conviction, avec une petite voix : « euh..... j'aimerais que.... ».

Il faut que vous graviez dans votre esprit que prendre une décision veut dire DECIDER que vous allez obtenir un certain résultat et qu'il ne peut pas en être autrement.

« Il ne peut pas en être autrement »

Vous décidez du résultat, pas des moyens

Il n'est pas nécessaire de savoir COMMENT vous allez faire pour atteindre le résultat que vous voulez obtenir.

Il est juste nécessaire que vous soyez FERMEMENT DECIDE à l'atteindre.

Votre rôle est de DECIDER quelque chose et de garder cela bien présent dans votre esprit au quotidien, jusqu'au résultat final, c'est tout.

Ce n'est pas de savoir COMMENT les choses vont arriver.

Il y a une autre partie en vous qui s'occupe de cela : votre subconscient.

Mais attention : votre subconscient ne passe à l'action que si vous avez pris une décision ferme et que vous ne changez pas d'avis toutes les 10 minutes...

Il faut aussi qu'il n'y ait pas de conflit en vous à propos du résultat que vous voulez obtenir.

C'est le cas pour les personnes qui veulent quelque chose mais en même temps ne le veulent pas.

C'est parfois le cas pour les personnes seules qui veulent rencontrer quelqu'un. Elles le veulent et en même temps elles trouvent beaucoup d'avantages à rester seules.

Donc elles passent leur temps à osciller entre « je veux » et « je ne veux pas » - nous en reparlerons plus tard...

Un changement est le résultat d'une multitude de petites étapes

Il y a une multitude d'étapes différentes qui vont vous permettre de cheminer vers l'atteinte de votre objectif final. Un peu comme un enchaînement de différentes circonstances, événements, rencontres, expériences dont vous ne pouvez pas prévoir le déroulement en y pensant car c'est un plan qui contient tout un tas de données totalement incompréhensibles pour la partie de vous qui réfléchit.

Un changement n'est pas une « action » isolée mais une modification importante de la manière dont les informations sont organisées et traitées à l'intérieur de vous.

Vous ne pouvez pas avoir accès à cela avec votre volonté ou avec votre intelligence analytique, c'est à un autre niveau de vous que cela se passe.

Un peu comme le processus de régénération des cellules de votre corps par exemple.

C'est un processus extrêmement complexe et la seule chose que vous puissiez voir est le résultat final.

La puissance de la vie est là pour vous aider, si vous le voulez VRAIMENT

Il y a une intelligence ABSOLUE en vous. Une intelligence qui dépasse tout ce que vous pouvez ou ne pourrez jamais imaginer et cette intelligence est à VOTRE service.

Vous êtes le capitaine de ce formidable vaisseau qu'est votre corps et pour vous aider à AGIR vous avez à votre disposition une armée de cellules qui peuvent vous aider à obtenir n'importe quel changement, même ce qui est au-delà de ce que vous croyez qu'il soit possible.

Et au-delà de cette intelligence qui est en vous, l'intelligence de la vie est là pour vous aider également.

C'est l'intelligence de la vie qui permet à toutes les choses d'interagir et de fonctionner ensemble.

L'intelligence de la vie crée des scénarios, des rencontres, des événements, des circonstances pour que les choses aillent dans un certain sens et ce sens c'est VOUS qui pouvez le définir.

Comment ? Juste en étant conscient que la vie est à VOTRE service et qu'elle crée chaque jour les conditions propices à votre évolution personnelle et à l'attente de vos buts.

À condition que ceux-ci soient clairement définis bien entendu...

Si vous demandez à un chauffeur de taxi de vous conduire « par là-bas » il ne pourra pas vous amener jusque chez vous car les indications que vous lui donnez sont bien trop vagues...

Si vous lui dites de vous emmener à l'ouest de la ville et que 5 minutes après vous lui demandez de vous emmener à l'est et que vous changez ainsi de direction toutes les 5 minutes vous n'arriverez nul part...

Si vous lui dites « je ne veux pas aller dans la rue A », « ni dans la rue B », « ni dans la rue C ».... ce n'est pas pour cela qu'il va deviner que vous voulez aller dans la rue T.

Et pour finir si vous lui indiquez une direction précise mais qu'en cours de route vous ne lui faites

pas confiance et descendez vous n’y arriverez pas non plus...

Le corps d’une personne qui n’a pas fait d’études ou qui a un coefficient intellectuel limité est quand même capable de fonctionner, de respirer, d’utiliser l’oxygène, de faire se générer les cellules et bien d’autres choses encore...

L’intelligence dont je vous parle n’est pas liée à votre vécu, à vos expériences ou à vos connaissances, c’est une intelligence ABSOLUE que TOUT LE MONDE possède.

Pour ce qui est de l’intelligence de la vie, c’est un processus de causes et d’effets qui touche CHAQUE ETRE VIVANT, elle vous est donc accessible qui que vous soyez.

Décidez et laissez faire...

Lorsque vous avez compris qu’il y a des forces qui entrent en jeu dans l’atteinte d’un résultat – quel qu’il soit – qui dépassent votre compréhension intellectuelle et qui ont des moyens d’action bien plus étendus que vous ne pouvez l’imaginer, vous lâchez prise...

Vous décidez ce que vous voulez et vous laissez les choses se faire, tout simplement.

De la même manière qu'en arrivant dans une ville que vous ne connaissez pas vous faites confiance au chauffeur de taxi pour vous amener à votre hôtel (à condition de lui donner l'adresse précise).

Acceptez que quelque chose peut plus que vous...

Une des erreurs les plus courantes est de ne pas connaître le vrai potentiel qui vous est disponible et de prendre des décisions d'avenir uniquement par rapport à ce que vous croyez que vous êtes capable de faire ou par rapport à ce que vous croyez être.

Ce que vous croyez que vous êtes capable de faire ou d'obtenir est lié à votre passé et à vos croyances, ce que vous êtes réellement capable de faire ou d'obtenir n'a de limites que celles que vous vous donnez.

Quand vous désirez obtenir quelque chose – quoi que ce soit, posez-vous 3 questions :

- 1) Qu'est-ce que je veux ?
- 2) Qu'est-ce que cela implique ?
- 3) Suis-je prêt à en payer le prix ?

- 1) Définissez clairement ce que vous voulez obtenir. Suffisamment clairement pour qu'un enfant de 5 ans puisse vous comprendre.
- 2) Soyez conscient de ce que cela implique comme changements dans vos habitudes, comme compromis avec vous-même, comme efforts à faire, comme temps, comme compétences à développer, comme difficultés à surmonter....
- 3) Demandez-vous si vous êtes VRAIMENT prêt à tout ce que la réponse 2 implique. Si ce n'est pas le cas repassez à la question 1 et baissez le niveau de ce que vous voulez.

Lorsque nous prenons une décision c'est – comme je l'ai dit précédemment – bien souvent une simple « préférence pour l'avenir » que nous émettons.

Prendre une vraie décision veut dire définir clairement ce que l'on veut, être conscient de ce que cela implique comme changements, comme investissements personnels au quotidien, pendant combien de temps et être prêt à en payer le prix.

Il n'y a que lorsque vous êtes conscient de tout cela que vous avez pris une VRAIE DECISION.
Vous êtes paré pour vous mettre en chemin et vous êtes prêt à faire face aux difficultés et aux imprévus.

L'échec n'existe pas

La notion d'échec est une vue de l'esprit. Personne n'a jamais rien réussi du premier coup.

Pour chaque action il y a un « entraînement » préalable qui nous permet d'affiner notre stratégie, de tirer profit de nos erreurs, de corriger notre plan d'action et bien d'autres choses.

Un joueur de basket n'a pas envoyé la balle dans le panier dès la première fois qu'il a touché un ballon. Il a fallu qu'il s'entraîne et s'entraîne encore.

Lorsque vous avez appris à marcher ce fut la même chose. Vous vous êtes levé, vous êtes retombé et vous avez continué encore et encore.... Jusqu'à réussir.

Le seul « échec » qui serait possible serait d'arrêter AVANT d'avoir réussi. Il n'y en a pas d'autre possible.

Si VOUS AVEZ DECIDE que vous alliez réussir à faire quelque chose, RIEN, j'ai bien dit RIEN ne peut vous arrêter.

La seule inconnue dans cette équation est « quand » est-ce que vous allez réussir.

Si vous avez décidé d'arrêter de fumer, d'avoir une vie plus saine, vous êtes OBLIGE de réussir.

Si vous arrivez à garder cette idée présente dans votre esprit, si vous arrivez à ressentir réellement que vous ne pouvez que réussir parce que toute la puissance qui est en vous est là pour vous aider, parce que la vie va vous aider aussi, vous ne pouvez que réussir.

Mettez cette idée dans votre tête, faites la grandir chaque jour, comprenez bien que RIEN ne peut vous arrêter si vous l'avez décidé et que peu importe le temps que cela prendra, vous réussiriez et bien vous réussirez.

Peu importe le temps que cela prendra

Le temps n'est pas important, il vaut mieux réussir à faire quelque chose à la fin de sa vie que de ne jamais le réussir.

Quoi qu'il en soit, si vous arrivez à accepter l'idée en vous que vous êtes prêt à vous engager toute votre vie s'il le faut pour réussir à obtenir ce que vous avez décidé d'obtenir vous réussirez et bien avant la fin de votre vie, c'est une certitude.

Le but n'est pas d'atteindre votre objectif dans 40 ans, nous sommes d'accord mais d'être intérieurement prêt à vous battre pendant tout ce temps s'il le faut pour y arriver.

En acceptant le fait que vous ne pouvez plus échouer, que l'échec n'est pas possible, qu'il n'existe pas, vous placez votre FOCUS sur « *COMMENT faire pour y arriver ?* » et non plus sur « *Est-ce que je vais y arriver ?* ».

Cela peut paraître un détail mais pourtant cela change tout. Lorsque vous supprimez le doute, lorsque vous avez la certitude que – quel que soit le temps qu'il faudra – vous réussirez, vous développez en vous une énergie quasi magique.

L'énergie magique

Cette énergie magique est comme un aimant, elle va « réveiller » votre subconscient et lui montrer que cela vaut vraiment la peine qu'il vous aide car votre demande est sérieuse et qu'elle sera la même tant que l'objectif ne sera pas atteint.

Vous devenez de plus en plus déterminé et au lieu de chercher des signes de « *je n'y arrive pas* » dans votre quotidien, vous cherchez des signes de « *je suis en train de progresser* » et surtout vous vous autorisez à voir tous les signes que la vie met sur votre chemin pour vous aider (et je peux vous dire qu'ils sont nombreux !!!).

Arrêtez d'essayer

Une dernière chose : **ARRETEZ D'ESSAYER !!!**
Le mot **ESSAYER** est à bannir de votre vocabulaire.
Ce mot ne veut **RIEN** dire.
Vous ne pouvez pas essayer de faire quelque chose,
vous le faites ou vous ne le faites pas.

Si vous m'invitez à manger chez vous je ne vais pas vous répondre « *je vais essayer de venir* ». Ce n'est pas une réponse. C'est « *je viens* » ou « *je ne viens pas* ». Vous n'allez pas préparer le repas sans savoir si je viens ou non. Vous avez besoin d'une vraie réponse.

Vous ne pouvez pas « *essayer* » de vous lever. Vous vous levez ou vous restez assis, « *essayer* » ne veut rien dire.

Lorsque vous utilisez le mot « *essayer* » il n'y a aucun engagement intérieur, il n'y a qu'une toute petite partie de vous qui s'investit dans l'action.

Un sportif de haut niveau n'essaie pas de gagner, il s'engage totalement dans l'action et dans sa tête la réussite ne fait aucun doute.

Souvenez-vous que vous n'avez pas besoin de savoir **COMMENT** vous allez faire pour y arriver. Vous avez juste besoin de vous engager **ENTIEREMENT**

dans l'action, de plonger la tête la première dans l'action.

C'est à ce moment que des choses « magiques » arrivent dans votre vie, parce que vous les avez autorisées à arriver.

Rien ne vous arrêtera...

Votre engagement est total, vous êtes prêt à affronter tout ce qui peut arriver. Vous savez que si vous avez des difficultés en cours de route, cela vous rendra encore plus fort.

« RIEN ne peut vous arrêter »

Rien ni personne ne peut vous arrêter, vous sentez une énergie nouvelle bouillonner dans vos veines, comme une vibration magique en vous.

Quelque chose est en train de se transformer en vous et avant la fin de la lecture de ce livre vous serez déjà devenue une personne nouvelle.

Tout cela ne peut pas s'expliquer avec des mots, mais quelque chose est en train de changer.... Même si vous n'en êtes pas encore totalement conscient pour l'instant...

N'en parlez à personne

Parler aux autres de votre objectif - quel qu'il soit - est la plus grosse des erreurs, pour 4 raisons :

1) La première raison est qu'inconsciemment les autres risquent de douter de vous car ils vous connaissent comme vous étiez AVANT et qu'ils sont prisonniers de cette image qu'ils ont de vous. Un peu comme des parents qui refusent de voir leur enfant comme un adulte alors qu'il a 40 ans !!!

Ils sont prisonniers d'une image du passé et inconsciemment s'attendent à ce que vous réagissiez toujours de la même façon qu'AVANT dans le futur.

2) Les autres ne veulent pas que vous changiez. Ils vous connaissent comme vous êtes et vous aiment ainsi. Ils s'imaginent que si vous changez vous ne serez plus le même les concernant – ce qui arrive quelques fois – et ils ont peur de vous perdre.

3) Si vous avancez dans votre vie, cela va les mettre face au fait que eux n'avancent pas.

Ces 3 points ne sont pas des généralités, mais une tendance qui se vérifie souvent. Par contre, il est évident que - sauf cas particulier - personne ne

cherche à vous empêcher de progresser volontairement, il s'agit d'actions inconscientes.

Quelques fois, les gens sont convaincu qu'ils vous aident et qu'ils font tout ce qu'ils peuvent pour vous aider mais il se dégage d'eux une énergie de doute que vous pouvez ne pas ressentir mais qui va vous affecter malgré tout.

Beaucoup de choses se passent au niveau inconscient, c'est ce qui est le moins visible mais pourtant c'est ce qui a le plus d'impact.

Même si vous êtes totalement persuadé à 100% qu'en parler à certaines personnes ne limitera pas l'atteinte de votre résultat, vous ne devez pas en parler à cause de la 4^{ème} raison :

4) Lorsque vous parlez de vos projets, vous gaspillez l'énergie de l'action qui est en vous et vous ne pouvez plus agir ensuite.

Lorsque vous avez vraiment envie de quelque chose, il y a une énergie qui « pousse » en vous, une énergie qui vous donne de la force, une énergie qui vous magnétise et qui attire à vous tout ce dont vous avez besoin pour atteindre vos buts.

C'est un peu comme une pression intérieure et vous avez besoin de cette pression pour attirer les résultats à vous et pour tenir sur la distance.

Lorsque vous parlez à quelqu'un de votre objectif, une partie de l'énergie sort de vous et c'est autant d'énergie en moins que vous avez pour AGIR.

Cela peut vous paraître étrange, mais cela fonctionne vraiment ainsi.

Vous allez peut-être me dire que si l'autre personne vous soutient, si elle va dans votre sens et vous motive c'est une bonne chose que de lui en parler.

Et bien NON !!! Pourquoi ? Parce vous perdez une partie de votre puissance d'action intérieure.

Si 100 personnes vous motivent et vous soutiennent et que vous n'avez plus d'énergie pour agir, vous n'arriverez à rien. Car lorsque vous êtes seul avec vous-même c'est VOTRE énergie qui compte, juste VOTRE énergie.

Donc, ne parlez à personne de vos objectifs, agissez et ils verront bien assez tôt que vous avez réussi !!!

La seule exception est que vous pouvez parler de ce que vous faites aux personnes qui sont IMPLIQUEES dans ce qui va se passer, mais vous ne devez les mettre au courant que de la prochaine étape sans leur parler du plan d'ensemble.

Et il n'est pas nécessaire qu'ils comprennent la raison de ce que vous leur dites. Vous les mettez juste au courant de ce qui va se passer « tout à l'heure » parce que cela les concerne et que vous avez besoin qu'ils fassent une chose bien spécifique par rapport à cela.

Vous ne leur dites pas ce qui va se passer « plus tard » ni en quoi cela s'inclut dans un plan général.

Par exemple, une personne qui veut arrêter de fumer peut tenir au courant son conjoint qui lui tend une cigarette « que NON, elle n'en a pas envie ».

Elle n'est pas obligée de dire qu'elle a pris une décision et qu'elle veut arrêter de fumer définitivement.

Il vous suffit de dire NON chaque fois qu'une occasion se présente sans à avoir à expliquer votre « plan » à long terme à ceux qui vous entourent.

Si quelqu'un vous dit : « *c'est étonnant tu n'as pas fumé du tout aujourd'hui* » vous pouvez très bien répondre que « *vous n'en aviez pas envie* », sans laisser entrevoir quoi que ce soit d'autre...

Vous comprenez ?

Gardez toute la puissance de l'action en vous et cela va vous pousser à AGIR beaucoup plus facilement et cela va vous magnétiser pour attirer à vous ce dont vous avez besoin.

* * * * *

Chapitre 4 : Troisième clé

« Débranchez le pilotage automatique »

La petite voix dans votre tête...

Nous avons tous une petite voix qui parle continuellement dans notre tête tout au long de la journée.

Cette petite voix est aussi appelée « dialogue intérieur ».

Elle commente ce que vous voyez, ce que vous faites, ce que vous voulez faire et ce que vous avez fait.

Il n'y a pas de limite, elle s'exprime tout le temps et sur tout.

Tantôt elle vous encourage à faire certaines choses, tantôt elle vous décourage.

Elle est toujours là...

Que vous en soyez conscient ou non, cette voix est TOUJOURS en train de parler en vous, à CHAQUE INSTANT.

Elle commente tout ce que vous dites, tout ce qu'on vous dit, tout ce que vous faites et tout ce que les autres font.

Chaque chose sur laquelle vous posez votre regard déclenche un commentaire intérieur.

Étant donné que nous sommes habitué à ce bruit mental depuis notre enfance nous n'y faisons - la plupart - du temps plus attention.

Certaines personnes sont même totalement inconscientes qu'il y a une voix qui parle ainsi en elles.

Ce n'est pas la voix de la raison...

Certains pensent que ce dialogue intérieur, cette petite voix est la voix qui les protège, un peu comme

un ange gardien ou un conseiller intérieur qui les aide à faire les bons choix, à prendre les bonnes décisions.

Pour d'autres cette voix intérieure a remplacé la voix de leurs parents qui - lorsqu'ils étaient enfants - leur disait quoi faire ou qui les disputait lorsqu'ils n'étaient « pas sages ».

Il y a même des personnes qui pensent que cette petite voix intérieure est leur intuition.

Ils entendent une petite voix qui leur dit « ne fait pas cela, cela ne va pas fonctionner » et ils ne le font pas.

« C'est mon intuition qui me dit quoi faire » me disait une cliente.

L'intuition ne s'exprime pas avec des mots, ce n'est pas une capacité intellectuelle.

Elle s'exprime avec le ressenti, avec les sensations.

Ce que vous entendez dans votre tête n'est ni la voix de la raison, ni la voix de vos parents, ni la voix de l'intuition et ni votre « ange gardien ».

C'est la voix de votre mental et c'est tout.

Qu'est-ce que la voix du mental ?

Le mental est une FONCTION en vous qui sert à penser. Cette fonction n'est pas là pour vous dire ce qui est bien ou pas ou ce qui va arriver dans votre vie, elle en est incapable.

Elle est juste là pour PENSER.

Que fait le mental ? Il pense et il pense encore, il ne peut rien faire d'autre.

La petite voix ne s'arrête jamais car le mental pense tout le temps, c'est sa raison d'être.

Vos yeux voient tout le temps, à chaque instant dès qu'ils sont ouverts, votre nez sent en permanence, vos oreilles entendent et votre mental pense !!!

Et de la même manière que vos yeux voient tout ce qu'il y a à voir partout où vous dirigez votre regard, votre mental pense tout ce que vos autres sens perçoivent.

Le mental ne cherche pas à trouver la vérité ou à définir ce qui est bon ou ce qui ne l'est pas, non, il cherche juste à PENSER.

Chaque prétexte est bon pour penser et pour penser encore.

Il pense à n'importe quoi, n'importe quand. La seule chose qui compte pour lui est que vous le laissiez PENSER et PENSER encore. Plus vous pensez et plus il est « content ».

Pourquoi vous sentez-vous mal ?

Lorsque vous vous sentez mal c'est soit parce que vous êtes en train de vous faire un film dans votre tête sur comment certaines choses pourraient mal se passer dans l'avenir ou de vous remémorer le film de comment certaines choses plus ou moins proches se sont mal passées.

Peut-être même que vous êtes en train d'imaginer des scénarios du passé ou du futur qui ne sont jamais arrivés ou qui n'arriveront jamais...

Quand vous vous sentez mal il y a toujours cet aspect de « projection de film » en vous à l'instant où vous vous sentez mal et il y a aussi votre fameuse voix intérieure qui vient commenter tout cela.

Si vous vous sentez mal c'est parce qu'elle est en train de dire des choses qui font que vous vous sentez mal en les entendant.

Vous comprenez ?

Vous ne vous sentez pas mal par rapport à ce qui se passe à un instant précis mais par rapport à une ILLUSION.

Ce qui s'ait passé il y a quelques minutes dans votre vie N'EXISTE PLUS à cet instant et ce qui se passera dans quelques minutes N'EXISTE PAS ENCORE. Vous pouvez imaginer le futur autant que le voulez, dans 99,9% des cas, cela se passera toujours différemment le moment venu.

Votre petite voix et l'arrêt de la cigarette...

Lorsque vous décidez d'arrêter de fumer, quelle que soit la méthode que vous utilisez pour cela la voix qui est dans votre tête à une incidence très forte sur :

- 1) *La prise de décision*
- 2) *La persévérance*

1) Soyez vigilant à ce qui se dit dans votre tête lorsque vous décidez d'arrêter de fumer et vous entendrez des choses comme : « *c'est trop difficile* », « *tu n'y arriveras pas* », « *tu as déjà essayé plein de fois...* », « *tu n'as pas de volonté* », etc.... etc...

2) Ce que dit la voix est également important au quotidien lorsque vous êtes engagé dans une action de changement, comme l'arrêt de la cigarette par

exemple et de ce qui se dit en vous va dépendre votre persévérance ou votre abandon.

Si la voix répète à longueur de journée que c'est trop difficile, que vous n'y arriverez pas ou que votre mental projette sur l'écran de votre esprit des images de cigarette, de personnes qui fument ou un film vous montrant en train d'échouer, vous n'allez pas tenir longtemps...

Vous comprenez ?

C'est ce qui se dit dans votre tête, à chaque instant de chaque jour qui conditionne *comment vous vous sentez* mais également *comment vous agissez* au quotidien et *comment vous réagissez* dans certaines situations.

Imaginons : vous avez arrêté de fumer depuis quelques jours déjà et au cours d'une soirée un ami proche vous tend une cigarette.

Elle est là, elle vous attend, on pourrait presque croire qu'elle a été fabriquée juste pour vous !!!

Comment allez-vous réagir ?

Tout dépend de ce que vous allez vous dire dans votre tête à ce moment-là et du film que vous allez visionner.

Si vous vous imaginez en train de fumer avec un sourire de satisfaction et que vous imaginez déjà le goût que vous ressentez dans votre bouche, la texture sur votre langue, l'odeur, vous allez prendre la cigarette.

Par contre, si vous vous voyez avec un cancer du poumon parce que vous n'avez pas respecté votre engagement, rejeté par les personnes que vous aimez car vous les intoxiquez et avec des problèmes de santé dus à la présence de substances nocives dans votre organisme, votre réaction sera différente.

Tout dépend de ce que dit la voix et de ce qu'imagine le mental

Est-ce que vous comprenez l'importance de cette clé ? La raison pour laquelle certaines personnes atteignent leur objectif et d'autres échouent vient de ce qui se dit dans leur tête dans certaines situations et de ce sur quoi ils se concentrent.

Et le problème dans tout cela est que la plupart du temps vous êtes en pilotage automatique.

Vous n'êtes même pas conscient de ce qui se dit en vous, vous êtes totalement identifié à ces pensées et vous y réagissez sans même vous en rendre compte.

Si elles sont bonnes, vous vous sentez bien et êtes motivé, si elles sont mauvaises vous vous sentez mal et êtes démotivé.

Vous devez donc comprendre que vous n'êtes pas prisonnier de la REALITE mais de l'image que votre mental s'en fait à un instant précis.

Le vilain menteur...

Et oui, le mental est un menteur, il aime déformer la réalité, inventer des histoires, interpréter les choses, imaginer comment elles vont se passer et le problème est qu'il ne fait pas cela à votre avantage.

En effet, sa tendance naturelle est de déformer les choses dans le sens négatif, de vous montrer beaucoup plus le « mauvais » scénario que le « bon ».

Pourquoi ? Parce que plus vous vous sentez mal et plus vous aurez tendance à penser pour chercher la solution à ce qui ne va pas.

Le mental aime vous créer des problèmes (qui sont bien souvent imaginaires) parce que cela vous fait penser encore plus.

Quand tout va bien vous êtes beaucoup plus calme intérieurement.

Il a besoin de votre inconscience...

Lorsque vous vous laissez bercer par les histoires qui se racontent en vous sans vous rendre compte qu'elles sont imaginaires, que ce sont des déformations de la « réalité » ou des scénarios du futur qui n'arriveront jamais, vous donnez de l'énergie à votre mental.

Plus il a d'énergie et plus il pourra penser encore plus et moins vous aurez d'énergie pour vous sentir bien car fabriquer une pensée demande beaucoup d'énergie.

Le cercle vicieux

Plus votre mental fabrique de nouvelles pensées et moins vous avez d'énergie et donc moins vous êtes capable de prendre du recul sur ce qui se dit en vous et plus les pensées ont un impact sur vous et plus vous les laissez en fabriquer d'autres et ainsi de suite....

C'est un cercle vicieux et vous vous sentez de plus en plus faible, vous avez de moins en moins de volonté et vous êtes de plus en plus vulnérable à ce qui se dit en vous et vous finissez même par croire les histoires que vous raconte votre mental même si

n'importe qui à votre place verrait qu'elles sont bien loin de la réalité....

N'avez-vous jamais – avec du recul – dit :
« *Comment ai-je pu croire cela ?* »

Votre mental était en train de vous raconter une histoire invraisemblable et vous y avez cru parce que votre niveau d'énergie était au plus bas à ce moment-là.

Moins vous avez d'énergie, plus vous êtes vulnérable

Retenez bien cela : moins vous avez d'énergie et plus votre mental peut vous raconter n'importe quoi et plus vous y croirez...

Et plus votre énergie baisse et plus vous avez tendance à vous laisser aller à des addictions comme la consommation excessive de nourriture, de cigarettes, d'alcool, de drogues, etc...

N'avez-vous jamais eu l'impression de fumer juste pour vous sentir mieux, mais qu'en fait cela ne changeait rien ?

Quand vous vous sentez mal vous avez besoin de vous « remplir » de quelque chose pour compenser ce mal-être intérieur....

En dessous du zéro...

Malheureusement le niveau d'énergie dont je parle ne s'arrête pas à 0 lorsqu'il est au plus bas. Il peut également descendre dans le négatif.

De la même manière qu'il est toujours possible d'aller encore mieux dans la vie, il est également toujours possible d'aller encore pire.

Il n'y a pas de limite vers le haut, ni vers le bas....

Le recyclage des pensées :

Il arrive un moment où votre niveau d'énergie est tellement bas qu'il n'y en a plus assez pour fabriquer de nouvelles pensées alors le mental les RECYCLE.

Vous vous trouvez alors avec la même pensée qui tourne en boucle dans votre tête toute la journée : « *Mais pourquoi m'a-t-elle fait cela ?* » « *Que vais-je devenir ?* » , « *Quels vêtements vais-je mettre demain ?* » , « *Comment* » , « *Pourquoi....* »....

Vous avez probablement connu cela, tout le monde le connaît un jour ou l'autre, certains le connaissent au quotidien ...

Quelques fois, cela se transforme en dépression nerveuse. Il n'y a plus assez d'énergie, plus assez de conscience pour reprendre le contrôle et la dépression s'installe et il est difficile de s'en sortir car c'est un cercle vicieux qui vous fait descendre de plus en plus bas...

Cela peut aussi créer des TOC (troubles obsessionnels compulsifs) et la personne se répète la même chose toute la journée en boucle, tout en étant totalement incapable de s'en rendre compte ou de prendre du recul.

Comprenez-vous le problème ?

Avez-vous été bien attentif à ce que vous avez lu ?
Avez-vous compris ce que j'ai écrit ?

Si ce n'est pas le cas, prenez un instant pour le relire, cette clé est PRIMORDIALE dans votre existence et l'utiliser permet de résoudre bon nombre de problèmes...

Il y a une partie en vous qui s'appelle le mental et cette partie pense. Elle fabrique des pensées, ce qui n'est pas une mauvaise chose à la base, sauf lorsque cela devient trop envahissant.

Il existe beaucoup de choses qui sont bonnes pour nous mais qui deviennent mauvaises en excès...

Vos pensées ne sont pas la réalité mais juste un scénario qui se déroule dans votre tête et plus vous les écoutez et les croyez et moins vous ne pouvez prendre du recul par rapport à ce qui est dit.

Le mental déforme beaucoup de choses et plus vous le laissez faire plus il exploitera vos peurs, vos doutes, vos appréhensions.

Vous devez être vous-même !!!

Lorsque vous avez un objectif, que vous avez décidé d'atteindre quelque chose, vous ne pouvez pas rester en pilotage automatique parce qu'il est peu probable que vous obteniez quoi que ce soit de cette manière.

Lorsque vous êtes en pilotage automatique, vous êtes à la merci de vos peurs cachées, à la merci de ce que pensent les autres et de ce qui arrive.

En pilotage automatique, vous n'avez pas la capacité de prendre du recul sur les choses, vous vous contentez de réagir comme un robot, vous n'êtes pas vraiment VIVANT.

Vous êtes comme programmé à REAGIR d'une certaine manière et incapable d'AGIR par vous-même.

Les circonstances ont un impact considérable sur vous-même dans ce cas-là et la moindre chose peut vous saper le moral. Vous n'êtes pas capable de relativiser, de contester votre manière de REAGIR ou de prendre du recul.

Ce n'est qu'en étant vous-même que vous pouvez obtenir la seule, unique et vraie liberté de l'homme : **la capacité de choisir comment il va réagir à ce qui lui arrive à un instant donné.**

La solution : passez en pilotage manuel !!!

C'est en prenant du recul, en vous « reculant » de ce qui se dit en vous à un instant précis que vous pouvez vous rendre compte de ce qui se passe vraiment.

Lorsque vous vous rendez compte que vous étiez en pilotage automatique il y a un instant, vous êtes en pilotage manuel.

Vous ne pouvez pas prendre conscience de ce qui se passe dans votre tête si vous êtes « dedans », mais uniquement lorsque vous êtes « en retrait » et pouvez observer ce qui s'y passe.

Lorsque vous êtes en pilotage manuel, vous avez les commandes. Cela ne veut pas dire que tout sera parfait mais au moins c'est VOUS qui dirigez votre vie et non plus votre « mental automatique ».

Vous vous perfectionnez donc dans chaque situation et votre contrôle manuel va rapidement devenir plus efficace que l'ancien contrôle automatique.

Tout cela n'est pas facile à expliquer car cela ne s'explique pas avec des mots mais cela se vit. Il n'y a aucun mot pour décrire ce processus, la seule que je puisse faire est de vous raconter des métaphores pour vous mettre sur la piste...

C'est un peu comme au cinéma...

Lorsque vous assistez à la projection d'un film sur grand écran, vous êtes pris dans l'histoire et vous oubliez un instant qui vous êtes. Pendant le temps du film c'est un peu comme si vous étiez le personnage principal et que vous ressentiez ce qu'il ressent dans le contexte du film.

S'il est en danger vous avez peur pour lui, s'il est triste vous ressentez la tristesse, s'il est amoureux vous vous sentez amoureux...

D'une certaine manière vous devenez le personnage, mais vous êtes incapable de changer ce qu'il fait ou ce qu'il dit. Vous êtes SPECTATEUR.

Vous êtes « prisonnier » de l'histoire, otage du réalisateur.

Vous n'avez pas votre mot à dire, vous vous laissez promener de scène en scène, ressentant ce qu'il a décidé que vous alliez ressentir.

Certaines personnes ressentent cela pendant leurs rêves également, elles sont spectatrices de ce qui leur arrive, c'est un peu comme si elles voyaient le film de leur vie se dérouler devant leurs yeux, mais ne pouvaient rien changer.

Votre vie est exactement la même chose, le réalisateur est votre mental et il décide ce que vous allez ressentir, comment vous allez vous sentir, ce que vous allez dire et faire...

Vous n'en êtes pas conscient, vous pensez diriger votre vie, mais en fait vous êtes prisonnier de comportements automatisés, vous faites ou dites des choses et vous rendez compte après coup que vous les avez faites ou dites.

« Le mental est le réalisateur du film de votre vie »

La prise de conscience...

Quel que soit votre objectif dans la vie et en particulier si cela concerne une modification de vos habitudes quotidiennes vous devez prendre conscience de cet aspect « pilotage automatique » dans lequel vous êtes dans votre vie de tous les jours.

Tant que vous ne prendrez pas vraiment conscience de cela les choses ne pourront pas changer.

Pourquoi ?

Parce que êtes juste le SPECTATEUR de votre vie, la seule chose que vous puissiez faire est de la regarder se dérouler devant vos yeux, tellement hypnotisé par ce qui se passe que vous ne vous rendez même pas compte que vous regardez le film de votre vie AU LIEU DE LA VIVRE !!!

Plus souvent vous prenez conscience de ce qui se passe en vous, de la manière dont vous réagissez à certaines situations, de vos comportements automatisés, de la manière dont vous croyez que les choses sont – comme si elles étaient figées – et plus votre niveau de conscience progresse.

Prendre conscience c'est un peu comme regarder dans la bonne direction et c'est lorsque vous

regardez dans la bonne direction que vous développez peu à peu la force de tout changer.

Un jour, vous ressentirez que vous avez le choix...

Un jour, à force d'observer vos réactions, vos pensées, vos actions et vos paroles, comme si vous étiez un observateur extérieur, le temps va s'arrêter l'espace d'un instant et vous ressentirez que vous avez le choix d'AGIR d'une certaine manière suite à ce qui vient de vous arriver.

Vous ressentirez intensément que le plus important n'est pas ce qui vous arrive mais la manière dont vous y réagissez et vous saurez à ce moment-là que quel que soit ce qui se passe dans votre vie VOUS êtes maître de ce qui se passe en vous et tout va changer...

Tout va changer car la peur du lendemain, l'impression d'être impuissant par rapport aux événements, l'impression de ne pas diriger sa vie vont progressivement sortir de vous, laissant la place à votre VERITABLE potentiel intérieur....

Petit à petit vous deviendrez maître de ce qui se passe en vous et votre mental – au lieu de vous diriger – reprendra sa véritable place, celle pour laquelle il est fait et il vous servira.

Vous deviendrez le REALISATEUR de votre vie et votre puissance intérieure attirera à vous tout ce dont vous avez besoin pour transformer votre vie.

VOUS ETES le formidable ordinateur qui est en vous. Devenez le REALISATEUR et TOUT vous sera possible. Redevenez VOUS-MEME et votre corps et votre esprit vont changer, votre comportement face à la cigarette également et surtout tout ce qui vous empêchait d'avancer va peu à peu disparaître.

« Lorsque vous regardez l'illusion droit dans les yeux, elle disparaît »

* * * * *

CONCLUSION

Comme je vous l'avais dit en début de livre, je n'ai pas de « formule magique » pour vous faire arrêter de fumer, d'ailleurs il n'en existe pas.

Le but de ce livre était de vous faire PRENDRE CONSCIENCE de ce que vous êtes vraiment, au-delà de l'illusion quotidienne qui est devant vos yeux et même si vous pouvez peut-être avoir l'impression de ne pas avoir tout compris, sachez que les changements sont en chemin.

Pourquoi cela ? Parce qu'en lisant ce qui était écrit cela a ouvert des portes en vous. Vous savez maintenant que certaines choses existent.

Votre point d'attention est maintenant différent et vous allez vous surprendre - dans les minutes ou les heures à venir – à prendre du recul sur vous-même, à « entendre » cette voix qui est en vous et à constater à quel point elle peut parfois vous diriger de manière totalement stupide.

Le changement est en marche, même si vous ne vous en rendez pas encore compte.

Souvenez-vous que les mots ne sont que la surface visible d'un processus beaucoup plus profond qui

touche vos émotions et ce que vous êtes vraiment en vous.

Rien ne se fait par hasard dans la vie, ce n'est donc pas un hasard si aujourd'hui vous avez lu ce livre. Vous pensez peut-être que vous l'avez choisi, mais c'est peut-être la vie qui l'a placé sur votre chemin parce que maintenant VOUS ETES PRET.

Prêt à quoi ?

Prêt à **DEVENIR VOUS-MEME**, prêt à **OUVRIR LES YEUX**, prêt à **RESSENTIR** la formidable puissance qui est en vous, prêt à prendre **UNE VRAIE DECISION**, prêt à **DEBRANCHER LE PILOTAGE AUTOMATIQUE** de votre vie.

Aujourd'hui c'est un peu comme si vous décidiez d'apprendre une nouvelle langue, d'apprendre à conduire, d'apprendre à lire ou à écrire. Cela ne se fait pas en un jour, rien ne se fait en un jour, mais un petit pas tous les jours permet de faire le tour de la terre si on le désire....

Ce livre est beaucoup plus important pour vous que vous ne pouvez l'imaginer à cet instant. Lisez-le, relisez-le, encore et encore et à chaque lecture il se passera quelque chose de différent en vous.

Si vous pouviez le relire le dernier jour de votre vie, vous vous rendriez compte que TOUT était à l'intérieur, il a été écrit pour vous, il est la réponse à ce dont vous avez besoin...

Décidez AUJOURD'HUI de prendre votre vie en main et faites de la connaissance de vous-même une priorité.

Faites un pas supplémentaire et les autres suivront les uns après les autres, à leur propre rythme.

* * * * *

Merci d'avoir pris le temps de lire ce livre en entier. C'est toujours un plaisir pour moi de savoir qu'une personne de plus est en train de reprendre les commandes de sa vie et qu'elle va bientôt devenir ELLE-MEME.

Non pas la personne qu'elle connaît si bien, qui est assise dans un fauteuil à regarder le film de sa vie, mais la personne qui va se lever et plonger consciemment à l'intérieur de l'écran afin de revêtir ce qu'elle ne faisait jusqu'à maintenant que de regarder.

Vous êtes en train de commencer à vous transformer un peu plus, la porte est entrouverte, c'est à VOUS

maintenant de la pousser et d'entrer dans VOTRE nouvelle vie....

Vous pouvez - si vous le désirez – diffuser ce livre à toutes les personnes qui aimeraient le lire. (*lire les conditions de diffusion à la page suivante*)

La qualité de notre vie dépend en grande partie du niveau de conscience des personnes qui nous entourent. Nous avons donc intérêt à ce que chaque personne sur terre puisse devenir ACTRICE de sa propre vie et non plus rester simple SPECTATRICE dirigée par ses peurs, ses doutes et ses appréhensions.

Je suis persuadé que c'est la méconnaissance de soi qui est responsable de beaucoup de choses que le monde aurait pu éviter et que si la conscience de chacun progresse, c'est la conscience collective qui progressera également.

Tout est entre nos mains...

Bien amicalement

David KOMSI

A LIRE ATTENTIVEMENT

Que vous ayez acheté ce livre ou que vous l'ayez obtenu gratuitement, vous avez la possibilité – si vous le désirez – de le revendre ou de l'offrir à votre tour.

Merci de lire attentivement les conditions de diffusion qui suivent.

Contrat de diffusion :

La diffusion du livre « *les 3 clés SECRETES pour arrêter de fumer* » de *David KOMSI* est autorisée à toute personne désireuse de le faire connaître.

Pour cela il n'est pas nécessaire de l'avoir acheté au préalable, cela peut faire suite à un cadeau ou à un téléchargement libre sur Internet.

La diffusion peut se faire de 2 manières différentes : comme un cadeau gratuit ou par vente.

Ceci indépendamment de la manière dont vous l'avez obtenu.

Si vous l'avez reçu gratuitement vous pouvez l'offrir à votre tour ou le vendre, et si vous l'avez acheté vous pouvez le vendre ou l'offrir.

Aucune distinction n'est faite entre une personne l'ayant acheté, une personne l'ayant reçu en cadeau ou une personne l'ayant téléchargé par ses propres moyens. Dans tous les cas, elle peut à son tour le vendre, l'offrir ou le mettre en téléchargement libre.

Limitation de la diffusion :

La diffusion (gratuite ou payante) est limitée à internet. Vous pouvez donc uniquement diffuser le livre au format téléchargement et ne pouvez en aucun cas le faire imprimer ou éditer pour une diffusion au format « papier ».

L'ouvrage ne doit en aucun cas être modifié avant sa diffusion. Que vous l'offriez ou que vous le vendiez, il est la propriété EXCLUSIVE de l'auteur David KOMSI et vous êtes tenu de le diffuser dans sa forme actuelle sans y apporter AUCUNE MODIFICATION.

L'ouvrage peut être diffusé dans le monde entier mais uniquement en langue française. Toute traduction est interdite.

Obligations du diffuseur :

En tant que diffuseur du livre (même si c'est à titre occasionnel ou exceptionnel), vous êtes dans l'obligation d'indiquer aux personnes qui vont acheter le livre ou le recevoir en cadeau le nom de l'auteur, le titre réel du livre et une description du contenu qui soit en rapport avec le contenu réel du livre.

Toute description mensongère du contenu entraînera l'annulation du présent contrat.

En outre, vous êtes dans l'obligation de donner accès à cet ouvrage à toute personne vous l'ayant acheté ou ayant répondu à une offre que vous auriez faite pour le recevoir gratuitement.

En aucun cas ce ne sera à l'auteur d'envoyer l'ouvrage à votre place. Vous êtes en possession de l'ouvrage, c'est à vous de le faire parvenir aux personnes concernées.

Prix de vente :

Si vous décidez de vendre cet ouvrage, vous devez respecter un prix de vente minimum de 19 euros (ou l'équivalent en devise étrangère). Il n'y a pas de prix maximum, vous êtes libre de fixer le prix

maximum que vous désirez, à condition qu'il soit supérieur ou égal à 19 euros.

Le prix de vente conseillé est de 39 euros.

C'est le prix le plus juste décidé par l'auteur compte tenu du fait que l'acheteur pourra également bénéficier de ce contrat de diffusion à son tour, au même conditions que vous.

Prix de vente PACK :

L'auteur a créé 4 livres qui sont 4 mises en application des 3 clés décrites dans cet ouvrage.

Les titres sont :

« Les 3 clés SECRETES pour mincir »

« Les 3 clés SECRETES pour avoir confiance en soi »

« Les 3 clés SECRETES pour arrêter de fumer »

et « Les 3 clés SECRETES pour gagner de l'argent ».

Si vous les possédez tous les 4, vous pouvez les vendre sous forme de PACK de 4 livres pour un prix minimum de 39 euros.

Le prix de vente conseillé étant de 78 euros.

Au même titre que les livres individuels, le PACK peut être offert également.

Avertissement pour la vente ou l'offre de plusieurs ouvrages :

Si vous possédez plusieurs ouvrages parmi les 4 précédemment cités, vous devez avertir les personnes qui sont susceptibles d'en acheter plusieurs (en une ou plusieurs fois) que ces 4 ouvrages sont construits sur la même base et qu'ils parlent des mêmes clés.

Ce qui fait leur différence étant le titre, la couverture et les exemples pratiques de mise en application des clés suivant le thème de chaque livre qui est différent.

Le but n'étant pas de vendre plusieurs fois un ouvrage quasi similaire à la même personne, mais de toucher un public différent avec chaque ouvrage.

Durée du contrat de diffusion :

Le contrat de diffusion est établi pour une durée illimitée. Vous êtes libre de diffuser l'ouvrage suivant les conditions définies dans le présent contrat toute votre vie si vous le désirez, il n'y a pas de limite de temps.

Nombre d'exemplaires diffusables :

Il n'y a pas de limite quant au nombre d'exemplaires de cet ouvrage que vous pouvez diffuser. Vous êtes libre de le vendre ou de l'offrir à des dizaines de milliers de personnes ou plus si vous le désirez.

Duplication du contrat de diffusion :

Toute personne vous achetant cet ouvrage ou le recevant en cadeau pourra à son tour profiter du présent contrat si elle l'accepte et diffuser à son tour – gratuitement ou en version payante – l'ouvrage, aux mêmes conditions que vous.

Activation du contrat :

La première action de diffusion de l'ouvrage de votre part (diffusion gratuite ou payante – à partir de la première personne) indique que vous acceptez le présent contrat sans aucune réserve.

Annulation du contrat :

En cas de non-respect d'une ou plusieurs des conditions définies par le présent contrat, ou en cas d'actions qui pourraient porter préjudice à la réputation de l'auteur, le présent contrat sera immédiatement et définitivement annulé pour la personne concernée.

Conseils pour la diffusion de cet ouvrage :

Vous pouvez utiliser plusieurs manières différentes pour la diffusion de l'ouvrage.

Vous pouvez l'offrir à certaines personnes et le vendre à d'autres, vous n'êtes pas limité par une seule manière de le diffuser.

Vous pouvez également pratiquer un prix de vente différent suivant à qui vous le vendez et dans quel contexte. (à condition de respecter le prix de vente minimum).

Si vous décidez de l'offrir, vous pouvez l'utiliser pour inciter les personnes à s'inscrire à votre newsletter par exemple ou sur votre base de données.

Vous pouvez également l'offrir à toute personne achetant un produit que vous vendez sur votre site internet par exemple. C'est une excellente manière de valoriser ce que vous vendez.

Si vous diffusez les programmes audio (programme MULTI-BOUTIQUES, programme REUSSIR ou programme TRANSFORMATION), la diffusion gratuite de ce livre est un excellent moyen pour donner un aperçu de la qualité des autres programmes.

Si vous êtes coach, thérapeute ou formateur, vous pouvez diffuser cet ouvrage à vos clients pour leur donner un outil supplémentaire de changement.

Si vous êtes actif dans une entreprise de marketing de réseau, la diffusion de cet ouvrage sera un excellent moyen pour motiver et développer vos équipes.

Pour vous aider dans la diffusion de ce livre, vous pouvez utiliser la page suivante comme modèle, ou vous en inspirer si vous le souhaitez :

<http://www.davidkoms.com/squeeze-adf.htm>

Il y a de nombreuses autres manières dont vous pouvez utiliser la diffusion de cet ouvrage pour gagner de l'argent, pour fidéliser vos clients, pour aider vos proches et vos amis ou pour valoriser votre travail. Vous saurez certainement les trouver par vous-même.....

*« Un voyage de 1000 Km commence
toujours par un premier pas »....*