VIVRE AU POSITIF

MARIE-FRANCE MULLER

VIVRE AU POSITIF

...et changer le cours de sa vie

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Le Chlorure de magnésium
Croire en soi
Cuisine végétarienne rapide
L'Argile facile
Le Dien' Cham'
Le Vinaigre-Santé
Médecines douces pour animaux
Oser parler en public
Remèdes maison
Soignez vos maux courants par la réflexologie faciale
Bien dormir, enfin !
Les plantes amies de notre foie,
à la suite de *Regénérez votre foie !*
du Dr Sandra Cabot

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107, 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 1997
© Éditions Jouvence, 2021, pour la présente édition
ISBN : 978-2-88953-516-3

Dessin de couverture : Aurélie de La Pontais
Maquette de couverture : Antartik
Couverture et mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

À mes petits-enfants Anthony et Ysaline,
Ce petit guide sur le chemin de la vie...

Sommaire

Introduction 9

Première phase
Prenez conscience
de vos programmes 15
Programmation : mode d'emploi 19
Établissez votre bilan personnel 33

Deuxième phase
Votre reconditionnement
positif. 43
La reprogrammation par l'hypnose . . . 45
L'auto-hypnose :
se reconditionner soi-même 46

L'autosuggestion 49
Nous sommes ce que nous pensons . . . 52
Soyez votre propre maître 57
Exercez votre jugement
avec neutralité 61
Aiguisez votre discernement :
faites-vous votre propre opinion 62

Pratique de l'autosuggestion 67
Exercices d'autosuggestion 76
Formules d'autosuggestion positives . . . 89
Protégez-vous de vos ennemis extérieurs 97
… ainsi que des ennemis intérieurs ! . . 100
Reprogrammez aussi les événements de votre vie 103

Conclusion 107
Notes personnelles 112

Introduction

Êtes-vous de ces personnes qui s'émerveillent encore d'un lever de soleil, d'un joli papillon posé sur le pétale délicat d'une fleur de pommier, du scarabée doré aux nuances étincelantes, arrivé on ne sait comment dans la maison, et que l'on emporte dehors avec grand soin, tant on aime et respecte la vie et la beauté ? Savez-vous apprécier la pluie qui arrose gratuitement votre jardin et le vent qui nettoie le ciel ? Ou bien êtes-vous de ceux qui trouvent à redire à tout, jamais contents ni d'eux-mêmes ni des autres et dont le caractère sombre embrume toute l'atmosphère autour d'eux ?

Pour la plupart, nous sommes parfois l'un, parfois l'autre et sentons bien que nous sommes plus heureux dans le premier cas !

Nos tendances relèvent-elles vraiment d'une programmation, dans un sens ou dans

l'autre ? Il semble bien que ce soit le cas, même si le terme dérange.

« Programme »… Le vilain mot, quand il concerne l'humain. L'opposé de liberté, libre-arbitre, responsabilité, autonomie, spontanéité, fantaisie… Serions-nous « programmés » ? Par qui ? Par quoi ? Dans quel but ? La question est vaste et l'ambition de ce petit guide n'est pas d'en faire le tour : soyons *pratiques* avant tout ! Quant à se « reprogrammer », faut-il donc changer une programmation pour une autre ? Ne peut-on être simplement libre, « naturel » ? C'est à voir…

Nous commencerons par observer les principales voies de ces conditionnements qui nous modèlent ainsi que notre vie, et pas toujours dans le sens souhaité. Cette première prise de conscience est indispensable, car elle permet de se reconstruire plus harmonieusement, en fonction de nos choix réels et non plus seulement inconscients ou subconscients.

Les remèdes ? Certes, nous ne pouvons changer la société, du moins pas d'un coup. Nous ne pouvons non plus effacer d'un coup de baguette magique l'éducation reçue (nos parents sont ce qu'ils sont et nos tendances déjà forgées), les conflits ni les divers traumatismes et expériences qui ont contribué à faire de nous ce que nous sommes. Pas plus que nous ne pouvons nous abstraire de notre environnement ni surtout de son influence, laquelle nous suivrait même dans un monastère zen au fin fond du Japon ! Le seul domaine sur lequel nous puissions agir, c'est sur *nous-même* ! Et cela est réellement possible.

Comment ? En premier lieu, en commençant par prendre conscience, au moins partiellement, de ces programmes multiples, lesquels ne sont pas tous négatifs, tant s'en faut. Puis en tentant de les contrôler, c'est-à-dire de se « recréer » tel que l'on souhaite être, sans ces programmes parasites qui nous font dire ce que nous ne voulions pas, faire ce que nous souhaitions éviter et tomber régulièrement

dans les mêmes panneaux, comme si une invisible ornière guidait nos pas et nos choix.

À partir de cette prise de conscience, il nous devient possible d'accéder à une liberté intérieure impossible à imaginer auparavant. Les évènements eux-mêmes peuvent se modeler à notre guise et notre vie toute entière basculer dans le sens de nos désirs. Au lieu d'être éternellement emporté par le courant furieux du fleuve de la vie, sans contrôle, abandonné à notre « destinée », nous nous mettons à nager et diriger le cours des choses, à choisir notre route et même à remonter le courant si nécessaire : nous devenons *maître de notre destinée* et *maître de nous-même*, ce qui est la plus haute forme de maîtrise et de réalisation.

Vous trouverez dans les pages qui suivent des idées et des techniques sur lesquelles baser votre travail sur vous-même afin d'avancer le plus efficacement possible, en toute sécurité et liberté, puisque tout est entre vos mains. Vous devenez votre propre gourou, votre propre maître ! Tout n'a pas été joué à votre

naissance : c'est jour après jour que vous continuez de vous créer vous-même et de modeler votre vie. Cette simple prise de conscience n'est-elle pas exaltante ? Ne ressentez-vous pas déjà, à la simple lecture de cette phrase, un enthousiasme neuf libérer en vous une énergie joyeuse ?

Alors, au travail ! Vous verrez : c'est facile et agréable, car les premiers résultats ne se font pas attendre.

Aussi, commencez *maintenant* !