

TABLE DES MATIÈRES

Préface et remerciements	5
Chapitre I	7
Étude de l'état présent.....	7
Le constat de notre vie d'aujourd'hui	7
Cycles mémorisés	13
Les quatre règnes.	34
<i>Dans le règne minéral</i>	34
<i>Dans le règne végétal</i>	35
<i>Dans le règne animal</i>	35
<i>Dans le règne humain</i>	36
Circulation des mémoires dans un clan familial	38
Chapitre II	
Être l'auteur de sa vie.....	43
Les Facultés du Cerveau.....	43
On ne change pas ses idées par la volonté mais par d'autres idées.....	55
Nos Cinq Sens.....	55
1 – <i>Vous êtes visuel</i>	55
2 – <i>Vous êtes auditif</i>	56
3 – <i>Vous êtes kinesthésique</i>	63
4 – <i>Vous êtes olfactifs (les odeurs)</i>	66
5 – <i>Vous êtes gustatifs (le goût)</i>	66
Le mouvement des yeux va nous servir à programmer.....	69
Mémoire et intelligence, ne sont pas la même chose	71
Chapitre III	
Les méta programmes	73
Le cerveau n'aura pas visé le résultat, il vous suit dans votre direction.....	80
La timidité et le manque de confiance en soi	86
<i>Le manque de confiance en soi, cela n'existe pas</i>	94
Chapitre IV	
Se fixer des objectifs – savoir comment les atteindre.....	97
<i>Si et si seulement si - comme si = c'est</i>	100
<i>Comme si = c'est</i>	101
Les cinq lois du cerveau	103
Comment déterminer un objectif, préciser ses buts pour les rendre accessibles et réalisables.	108
<i>Raisonnement logique de votre cerveau inconscient</i>	108
<i>État présent</i>	113
<i>État désiré</i>	113
Premier paramètre « Précis ».....	114
<i>Exemple : « Je veux déménager »</i>	114
<i>Autre exemple : « Je veux maigrir »</i>	114
Deuxième paramètre « Réaliste et responsable ».....	122

TABLE DES MATIÈRES

Troisième paramètre « Écologique » : Vérification	125
Quatrième paramètre « Mesurable »	128
Chapitre V	
Les niveaux logiques de la pensée ou comment résoudre un problème	133
Le rôle d'un niveau est de régler, de solutionner (résoudre) celui d'en dessous.	133
L'environnement	135
Le comportement	135
Les capacités	136
Les émotions, les ressentis. Les états internes	137
Croyances et Valeurs	137
Les valeurs	141
Comment découvrir la croyance, la règle que nous avons mise sous une valeur ?	142
<i>Votre réponse est votre règle (votre croyance)</i>	142
L'identité	151
Dans la vision	152
Comment trouver sa voie ?	153
La mission	153
Technique Walt Disney	166
Chapitre VI	
Les lois de l'abondance	171
Premier point	171
Deuxième point	174
Troisième point	178
Quatrième point	179
Cinquième point	180
Sixième point	183
Septième point	185
Huitième point	186
<i>L'Homme global</i>	187
<i>Première force - la loi volonté d'action (glorieux)</i>	192
<i>Seconde Force - la loi de la providence (pacifique)</i>	193
<i>Troisième Force intériorisée en nous - la loi Fatalité (justicier)</i>	194
Neuvième point	196
Dixième point	197
Chapitre VII	
Les synchronicités	201
Chapitre VIII	
La Boîte à Outils	213
Communication	214
<i>Le pouvoir des mots</i>	214
<i>Une bonne communication - Estime de soi</i>	215
<i>Premier point : Synchronisation (reproduire les gestes, les mots, l'état d'esprit)</i>	219
<i>Restez « branché externe »</i>	219
<i>Deuxième point : Reformulez (écoute active)</i>	220
L'art de la motivation	221
<i>La technique sandwich</i>	221

Croyances et changements de croyances.....	225
<i>Définition d'une croyance</i>	226
<i>Technique des images</i>	229
<i>Changement de croyance n°1</i>	230
<i>Changement de croyance n° 2 : technique au sol avec des papiers</i>	231
Les valeurs.....	232
<i>Ce que vous recherchez et qui va changer votre vie</i>	232
Un ancrage.....	236
<i>Auto – ancrage de ressource</i>	237
Générateur de comportement.....	238
<i>Changez vos comportements</i>	238
<i>Estime de soi et comportement</i>	238
<i>Comment changer un comportement déplaisant</i>	239
<i>Quatre comportements mis en place pour avoir le pouvoir</i>	241
La Détermination d'un objectif - résumé.....	243
<i>Si je traverse les points ci-dessous, je peux atteindre mon objectif</i>	243
<i>Critères de détermination d'un objectif de changement</i>	245
La perception, phénomène automatique.....	245
Vous pouvez changer vos stratégies mentales et changer radicalement vos comportements.....	247
<i>Le VAKOG</i>	247
Sept lois de la réussite d'après Herbert Armstrong.....	249
Comment éliminer une pensée négative.....	250
<i>Pour éliminer une pensée négative – Technique 2</i>	251