

3 RÈGLES POUR RÉUSSIR SA VIE

Règle n° 1 : Trouvez votre raison d'être ou vocation

Par exemple avant d'être une source de revenu, la psychanalyse est **ma raison d'être**.

Règle n° 2 : Gérer votre mental

Dans le monde tout fonctionne par deux, c'est la dualité. Le Yin et le Yang.

Un œuf et un spermatozoïde donne un bébé. Une graine et de la terre donne une plante.

En quoi est-ce important d'avoir cette notion en tête ?

Quand vous voulez échapper à une chose, elle vous colle tel un chewing-gum à la chaussure.

Ce qui revient à se placer dans une équation infernale, comme par exemple :

- Uni à ce qui ne me convient pas : aucune indépendance financière, pauvre
- Séparé de ce qui me conviendrait : être indépendant financièrement, riche

Quand nous ne sommes pas conscients de cette loi de dualité, chaque fois que nous nous fixons un objectif, nous obtenons l'inverse de ce que nous voulons.

Ceux qui sont **obsédés par la réussite financière** restent souvent pauvres. Ceux qui font vœux de pauvreté appartiennent à une riche institution.

Ceux qui veulent de manière obsessionnelle que leur jardin soit impeccable n'en peuvent plus de passer la tondeuse qui est devenue leur bête noire ! Ou ils sont amèrement contrariés par les mauvaises herbes. Ils perdent patience et laissent tomber leur rêve de jardin anglais.

Dans la dualité, nous sommes inquiets, tendus et jamais satisfaits, car séparés de ce qui nous conviendrait. Alors que la sagesse, c'est de voir qu'il est impossible de posséder une pièce de monnaie à une seule face et que tout est alternance et changement.

Chaque semaine, il faut refaire le ménage pour garder propre votre maison et c'est ainsi.

Règle n° 3 : Élever son niveau de conscience

Gérer son mental et transcender la loi de dualité consiste à élever son niveau de conscience.

La réussite matérielle est pour le mental **La Réussite**, mais cette réussite peut devenir échec.

Pourquoi ?

La matière n'est pas la vie. Si elle apporte confort, facilité, rend les choses agréables, il manque toujours quelque-chose à ceux qui misent tout sur elle.

Quand elle devient centre d'une vie, elle est aussi source de déviation :

- Avidité dangereuse pour la planète,
- Obstacle à l'excellence : scandales financiers, déchéance de certains « people », ...

En effet, si la fortune a été faite dans un esprit de dualité, la personne est prête à tout pour éviter un retour en arrière ! Ou elle croit que tout lui est dû... **et c'est la déchéance.**

Mais que se passe-t-il quand une personne élève son niveau de conscience ?

Elle sort de l'équation infernale pour réconcilier les contraires. **Elle s'affranchit de la dualité.**

Ce n'est plus son mental qui guide sa vie, mais sa conscience. La personne n'attend pas que tel ou tel objectif soit atteint pour être heureuse. Son attention se détache de l'avoir pour se porter sur l'Être qui part toujours de l'instant pour voir les choses telles qu'elles sont.

C'est cela **vivre au présent**, Ici et Maintenant. C'est le seul endroit où nous pouvons trouver sécurité, confiance, paix, car ces qualités sont le propre même de la conscience humaine.

C'est le seul endroit où nous sommes créatifs ce qui revient à arrêter de **se laisser manipuler par son propre mental** qui ne fait que projeter en avant nos expériences passées.

Ce phénomène de projection est à l'origine de tous les maux humains :

- Passer de l'exaltation au dépit
- Stress, confiance insuffisante, mécontentes, quiproquos, conflits
- Management inefficace, difficultés à entreprendre, commercial qui ne marche pas

Conclusion

Croire atteindre l'équilibre par l'indépendance financière est un leurre. Au même titre que choisir la sécurité par manque d'audace pour quitter un emploi non aimé.

La voie la plus prometteuse est celle qui consiste à élever son niveau de conscience. Ce qui consiste à aiguïser son attention pour voir plutôt que croire.

Cette voie amène la personne à mieux se connaître, puis à mieux se gérer et ainsi à orienter sa vie vers une direction qui corresponde à ses aspirations les plus profondes.

Sur le plan humain, cela donne **une société plus juste**, car un être attentif est épanoui et naturellement bienveillant. Ce n'est plus la rage ni la force qui le guide, mais l'attention sans jugement qui fait l'efficacité de tous les arts martiaux traditionnels : l'aïkido, par exemple.

Un être épanoui est bon. Il est efficace et met facilement cette qualité au service d'actes nobles. L'attention, notamment aux autres, devient un état naturel.

*UN BON EXEMPLE l'acte de professionnels **bien dans leur peau**, bien à leur place et dotés de conscience.*

En ce sens, j'aime bien cette histoire de la police scientifique de Londres qui mit dernièrement sa compétence au service d'une écrivaine aveugle. Cette dernière, ne s'étant pas aperçue que son stylo n'avait plus d'encre, avait écrit 50 pages dans ces conditions.

Son fils a téléphoné à la police scientifique qui a pris très au sérieux le problème. En prenant sur leur temps libre et en utilisant les techniques sophistiquées permettant de retrouver les mots à partir « des reliefs » sur le papier, les policiers ont récupéré en 5 mois les 50 pages, pendant ce temps, l'écrivaine a terminé sereinement son roman.