

# Comment vaincre sa jalousie malade, par des exercices pratiques ?

Si vous dites que vous avez froid, vous aurez froid. Si vous dites que vous êtes une incapable, vous le serez. Et s'il vous arrive de penser souvent à votre jalousie, alors elle ne vous quittera JAMAIS !

De nombreuses personnes, se sous estiment souvent. Pensent qu'elles ne réaliseront jamais leur rêves, par peur de ce que les autres vont penser d'elles. Ou ne font pas suffisamment, confiance en elles. Et en leurs véritables potentiels et capacités à maîtriser totalement, leurs mauvaises pensées.

En effet, parce qu'elle ne puisent pas suffisamment les ressources qu'elles ont en elles, et doutent souvent. Car sachez que votre pire ennemie c'est vous! et votre manière de vous juger, de vous auto-critiquer.

Vous êtes trop dur avec vous même, détendez- vous. Le succès n'arrivent pas qu'aux autres, cela peut vous arriver aussi un jour. Et souvent c'est lorsque vous vous y attendez le moins . Ne soyez pas, l'obstacle de votre vie, avancez et osez vivre votre vie LIBREMENT., Sans penser aux autres, sur ce que les autres vont dire ou penser de vous.

Ne les écoutez pas, pensez à VOUS, seulement à VOUS. Ce n'est pas eux qui paient votre loyer, ni vos factures, ce n'est pas eux qui sont là, lorsque vous avez de très graves problèmes à résoudre. A moins que, ce soit des "VRAIS AMIS" (je vous parlerai plus tard, de la notion de véritable, amis dans un autre article), vivez pour vous! vous n'avez de compte à rendre à personne.

## Reconnaissez d'abord, que vous êtes jalouse

“Quand on avoue sa jalousie, on l'a déjà dépassée. Les vraies jalousies, on n'en parle pas”

Cette citation d'Alexandre Kauffman, est une réalité de nos jours, très peu de gens ne veulent pas avouer. Qu'elles sont vraiment jalouses et trouvent toujours des excuses, en se persuadant qu'elles ont raison.

Il est très important, que vous reconnaissiez votre jalousie. Pourquoi ? parce que si vous, ne vous avouez pas jalouse. Il est fort probable, que vous auriez d'énorme problèmes dans l'avenir, à cause justement de votre jalousie. Qui ne fera qu'augmenter et s'accumuler au fil du temps par des NON DITS. Et finira, par vous transformer en une personne insupportable, infernale et impossible à vivre au quotidien.

Vous essayez peut être de vous dire en vous même. Que vous n'êtes pas jalouse, ce n'est pas vrai. Alors que vous l'êtes vraiment ! Si vous ne prenez pas conscience de ce problème aujourd'hui. Eh bien, **vous ne guérerez JAMAIS** et votre jalousie vous poursuivra toute votre vie. et vous gâcherez des années devant vous, qui aurait pu être des années de bonheur avec l'homme de votre vie.

Ce n'est pas difficile, il suffit simplement de le reconnaître, un simple "oui", ne vous fera pas de mal. Bien au contraire, cela vous aidera à faire un grand pas en avant, et de découvrir que la vie, est bien plus belle que vous ne le pensez, **sans une jalousie excessive.**

La jalousie est une souffrance mentale et psychologique mais aussi, une maladie, une intensité émotionnelle excessive. Un peu de jalousie, c'est bien. En revanche, trop de jalousie détruit irrévocablement, le couple.

### **Tout est une question d'équilibre!**

Quand on définit, la vie d'un être humain. Tout est une question d'équilibre, c'est comme l'alcool, on peut en boire avec modération, pas de soucis. Mais quand, cela tombe dans l'exagération et l'excès. Les risques sont plus importants, et le sujet devient lui-même, dépendant de cette drogue.

Eh bien, c'est comme la jalousie. Quand cela devient trop important et utilisée de manière excessive. La jalousie devient alors notre pire alliée, sous forme de dépendance. Comme de la cocaïne, par exemple. Que l'on a du mal à s'en défaire. Qu'on ne contrôle plus! un besoin vital.

Vous faites peut être partie, de ces personnes, qui n'arrivent pas à sortir de cette jalousie, ou bien qui ne veulent peut être pas faire d'effort. Si vous faites des efforts, je vous garantie que vous y arriverez, et vous gagnerez en confiance. Et dans votre vie, vous serez beaucoup plus heureuse et épanouie.

Si vous me dites, que vous êtes heureuse, lorsque vous faites une crise de jalousie, je ne vous croirez pas! Vous essayez peut être de faire de nombreux efforts, en ce moment pour vaincre votre jalousie.

Vous vous dites, en vous-même que c'est impossible d'y arriver, malgré tous ce que vous avez fait, jusqu'à présent. Vous ne trouvez aucune issue. Vous avez tenté d'écouter les conseils venant de psychologue, de vos amis ou bien venant de quelques articles que vous avez lus, etc...

Imaginez que, vous êtes en train de lire un article intéressant, en rapport avec votre jalousie. Et vous vous dites que vous êtes contente, car vous avez trouvé, un paragraphe qui va vous aider.

Si aujourd'hui, je vous demande, combien de fois avez **vous mis en pratique ces conseils.** vous allez peut être me répondre, une fois, deux fois ou peut être JAMAIS. vous seule connaissez la bonne réponse, vous êtes la seule personne au monde, qui peut le savoir.

Savez vous que la seule et unique raison qui vous aidera à réussir votre vie, **c'est la pratique** et NON LA THÉORIE. Malheureusement, beaucoup de gens choisissent de ne rien faire. Et ne mettent pas **suffisamment** en pratique, ce qu'ils ont appris.

Ils se contentent uniquement de raisonner dans leurs pensées, et d'émettre des suggestions ou des hypothèses telles que : "Ah oui c'est vrai, ce que cette personne m'a dite.

Ou bien, j'aime bien ses conseils, ils sont utiles. Il ou elle a raison etc..." **sans réellement jamais penser**, que toutes ces choses , peuvent leur être d'une véritable aide.

Que si, **UNIQUEMENT** , elles se mettaient **REELLEMENT au travail** et à faire ce que leurs amis, ou les conseils d'experts, leur ont demandé de faire.

c'est exactement, lorsque vous tentez d'aider un ami diabétique, en lui conseillant de ne plus manger de sucre, et que malgré vos bons conseils. Il ne vous écoute pas. Jusqu'à ce son problème devienne grave, voire même, l'amène jusqu'à la mort. Est ce que, c'est ce que vous voulez réellement? non bien sûr!

Souvent, les gens réagissent lorsqu'il est trop tard ! Dès lors, le problème qui aurait pu, déjà être réglé auparavant. Devient ainsi, irréparable. Donc n'agissez pas quand il est trop tard, comme on dit "**il vaut mieux prévenir que guérir**".

Par conséquent, si vous voulez vraiment vaincre votre jalousie, mettez vous dès aujourd'hui à le faire. N'attendez pas demain, ne trouvez plus d'excuses. Dites vous bien que, si vous ne le faites pas, vous ne réussirez jamais à vous débarrasser définitivement, de votre jalousie. Et vous resterez coincée toute votre vie, dans un labyrinthe sans jamais, remporter une seule victoire.

Aujourd'hui, j'ai une bonne nouvelle, pour vous !. vous allez enfin pouvoir, trouver une méthode qui va éliminer votre jalousie Cette méthode fonctionnera, **uniquement** que si, **VOUS DECIDEZ DE CHANGER**, pendant qu'il en est temps. N'attendez pas de vous **SEPARER** de votre compagnon pour le faire.

**"Si vous n'avez pas envie de changer et que vous connaissez tout sur la jalousie, alors je vous invite à ne pas lire la suite..."**

Une méthode que peu de gens utilisent, à moins que vous connaissez une méthode adaptée à votre situation. **Cela ne dépendra, que de votre volonté et uniquement de vous.**

C'est exactement comme le sport, si vous voulez gagner dans une compétition, il va falloir bosser et travailler dur pour réussir. Eh bien, pour votre jalousie , c'est exactement la même chose. C'est un combat perpétuel entre vous, et votre **esprit imaginaire**.

J'ai donc établi, quelques exercices qui sont à faire **OBLIGATOIREMENT** pour vous débarrasser de votre jalousie, *si vous n'agissez pas maintenant*, alors vous n'aurez **aucun résultat!**

**Voici donc quelques méthodes qui pourront vous aider à éliminer votre jalousie au cas ou vous auriez vraiment du mal :**

**Agissez : Faites-le MAINTENANT**, n'attendez pas 10 ans, avant que votre situation de couple se dégrade, et s'envole en éclat. **SAUVEZ VOTRE COUPLE !** vous méritez votre bonheur, pourquoi les autres sont heureux et pas vous ? Vous aussi, vous avez le droit de vivre une vie comblée en amour . N'attendez pas, qu'elle soit complètement gâchée et terminée.

**Fixez-vous un but Précis :** sur plusieurs semaines ou mois par exemple, donnez vous des dates précises, comme vous le sentez. Dans un premier temps, *vous tenterez d'améliorer votre capacité à GERER VOTRE JALOUSIE* en vous basant, sur des questions, mais aussi de comprendre **POURQUOI vous êtes jalouse?** et à cause de quoi et de qui?.

Il est nécessaire de connaître d'abord. Les vraies raisons de votre jalousie. Qui a provoqué, ou provoque votre jalousie, à l'heure actuelle. Quand cela s'est produit, où et à quel moment exactement etc.. Essayez de vous rappeler, de vos événements passés. Cela peut être très différent, d'une personne à une autre, car chaque individu à sa propre expérience et son propre vécu.

Pour certaines personnes, il est fort probable que cela est due à leur passée. Pour d'autres en revanche, ce sera lié au comportement **de leur petit ami**, qui ne va pas leur inspirer confiance. Et qui leur montre délibérément, volontairement des comportements très suspicieux, voire même choquant.

### **Trouvez la vraie source de votre jalousie :**

Il est important d'identifier la source de votre jalousie, avant de passer à l'exercice suivant.

**Albert Einstein disait :** *“Dans la vie, il n’y a que des solutions, si vous trouvez qu’il n’y a pas de solution, c’est que votre problème est mal posé!”*

Ce qu'Einstein voulait dire à travers ce texte. C'est qu'avant de trouver la solution, il faut bien analyser, le problème pour trouver une issue. Il est très important de soulever la question scrupuleusement. Car sans cela, sans une analyse complète et pertinente. Il ne pourrait y avoir une suite efficace. Dans le cas de la jalousie, c'est trouver d'abord la source, pour avoir enfin un résultat satisfaisant! Sans cette analyse complète, malheureusement, vous ne guérirez pas complètement.

Il se peut que, cela est due à un manque de confiance en soi, ou une estime de soi. Lié à votre enfance. Vous avez peut être été maltraitée, humiliée étant jeune, abandonnée, mal aimée par vos parents. Dans votre adolescence les gens se moquaient de vous, de votre physique etc..., la source est bien quelque part, donc cherchez !

Peut être quelque chose, un événement ou quelqu'un vous a incitée à être jalouse. Ou vous a poussée à devenir jalouse. Les raisons sont très diversifiées. Chaque situation de couple est différente. Chacun à sa manière de vivre à deux. Toutes les histoires d'amour, ne se ressemblent pas. Mais, elles ont toutes un point commun, qui tourne autour d'un même sujet “ la jalousie, votre pire ennemie!”

**Si les raisons de votre jalousie ne sont pas causées par votre conjoint. Ou une tierce personne** et qui ne sont pas vraiment justifiées, et **sans aucune preuve réelle**. Que votre possessivité aggrave, votre vie de couple, provoquant même, votre séparation. Alors, il va falloir faire un travail sur vous-même, de développement personnel.

Posez-vous **les bonnes questions** qui sont constructives, *avant de faire votre crise*, du genre :

1. “Est ce que ma crise est due à mon conjoint, qui drague en vrai d’autres filles en face de moi. Ou, à mes mauvaises pensées **qui déforment la réalité ?”**.
2. “Est ce que ma jalousie est vraiment valable, nécessaire et utile. Basée sur des faits réels, ou simplement **liée au pur fruit de mon imagination ?”**.
3. “Est-ce que j’aime vraiment mon mari, **quand je l’insulte** ou le juge sans véritablement aucune preuve.
4. “Est ce que, je n’exagère pas les choses, quand je juge mon mari et les autres filles, qui sont au final que des inconnues?”
5. “Les filles que je compare à moi, sont- t-elles réellement plus heureuses que moi ?”
6. “Les filles que je compare à moi, sont peut être atteinte de maladie graves, que je juge sans savoir?”.
7. Est-ce-que je réalise que lorsque mon compagnon regarde, une autre fille autre que moi, c’est juste ses facultés visuelles qui fonctionnent et non la réalité?
8. “Allez ! je me mets dans la peau de cette jeune fille. Pour savoir ce qu’elle ressent, lorsqu’elle se sent juger, sans raison, par moi ?
9. “Est ce que, ça en vaut la peine de gâcher, une belle journée à cause d’une simple image d’une fille, devant moi, au supermarché ou en ville?
10. Est ce que la perfection existe t-elle ?
11. Pourquoi, je me compare aux autres, alors que je suis unique en mon genre?
12. Je connais mes qualités, mes qualités sont (Notez les sur un papier que vous collerez, sur votre mur bien en évidence pour voir tous les matins quand vous vous levez, et reprenez vos qualités)
13. “Est ce que mon compagnon mérite que je lui fasse une crise, aujourd’hui ?”.
14. “Est ce que je l’aime vraiment mon copain au plus profond de moi, quand je lui fais cette crise ?”
15. “Est ce que je suis pas en train de détruire ma vie de couple”
16. Suis-je en train de briser mon couple? Est ce que, c’est ce que j’ai réellement envie.
17. Est ce que je suis véritablement, consciente de **la gravité de la situation?**
18. Est ce que je suis consciente **des graves conséquences**, que ces choses peuvent engendrer, dans mon couple?

Questionnez-vous **pour minimiser**, votre problème dont voici quelques unes:

- “Il y a certainement plus grave que moi, des gens qui souffrent plus que moi.”
- “Il y a des gens qui sont malades de cancers et près de la mort, alors que moi je suis en train de faire, une crise qui n’a aucune raison d’être.
- “Comparez votre peine aux autres, qui souffrent plus que vous, comme des personnes atteintes de dystrophie, de malformation.
- Pensez aux gens qui sont dans les hôpitaux et qui souffrent. Imaginez que vous êtes dans leur corps et vivez ce qu’ils ressentent.
- Mettez vous dans le corps, d’une personne handicapée qui n’a plus de membre et qui vit seule dans son appartement sans défense et sans aucune famille.
- Il faut croire que ce que je vois, pas ce que mon imagination à envie de voir.

Faites une évaluation de vos progrès. Donnez vous une note entre 1 et 10 par exemple, toutes les fois que vous avez réussi à ne pas faire de crise. faites un **BILAN**, en quelques sortes et notez- le sur un cahier perso intime. et retravailler sur vos points faibles, pour vous améliorer.

Faites-le, jusqu'à ce que le problème soit résolu, Faites en de même, pour les mois et années suivants. Car au fur et à mesure du temps en relativisant, et en vous exerçant tout en vous posant les bonnes questions. Vous changerez et votre jalousie ne deviendra, plus qu'un souvenir d'antan, comme moi aussi j'ai vécu.

### **Lancez vous des défis :**

Lorsque vous **DECIDEZ vraiment de changer** et de faire des efforts pour sauver votre couple. Cette décision ne dépendra que de vous. Tentez de vous lancer, un **GRAND DEFI**, pariez sur-vous. Comme si vous étiez en compétition, pour leur communiquer vos résultats. Dites-le à des amis. Ou à une personne en qui, vous vous sentez vraiment à l'aise. Votre meilleure amie par exemple. Ceux, qui vous aiment et vous apprécient, pour ce que vous êtes.

*Toutes les fois que vous perdez.* Mettez par exemple une pièce d'argent dans une tirelire. Pour offrir un cadeau à une personne de votre choix. vos amis par exemple, en qui vous avez confié votre défi. Ou à une Association ou une œuvre caritative, pour enfants malades ou handicapés par exemple.

Il est préférable de le dire, à vos amis ou à une personne de votre choix, lorsque vous avez réussi. Des personnes en qui, vous avez réellement confiance. **POURQUOI ?** parce que si vous ne le dites pas, votre DEFI n'aura **AUCUNE VALEUR** et **ne prendra aucun sens**. Alors que si, vous confiez cela à des personnes. Vous seriez **OBLIGER** de tenir votre parole.

Ne tentez pas de trouver des excuses. Faites-le, c'est pour vous et rien que pour vous. Dites vous bien que, si vous faites cela, vous serez fière de vous. De ce que vous avez accompli. Vous vivrez enfin, une vie heureuse et pleinement satisfaite. Sans plus jamais vous soucier des autres filles qui vous poussent à être jalouse.

**Petite histoire de jalousie :** Lorsque j'étais jalouse à l'époque, je me lançais de nombreux défis, qui m'ont permis d'arrêter et de me concentrer uniquement, sur les belles choses de la vie.

Au début, j'étais comme vous. Jalousie malade, excessive, possessive à n'importe quel moment de la journée, tous les jours etc... "Pour mon mari, c'était un véritable enfer ! au sein de mon couple. Je ne m'aimais pas, je ne me trouvais pas belle, je me comparais aux autres filles.

Je n'arrivais pas à voir mes qualités. J'étais pas sûre de moi, il a fallu que je fasse souvent ces exercices, en me forçant et en me posant les bonnes questions. Pour me rendre compte, de la gravité de la chose. Pour avoir une prise de conscience réelle, de ce qui se passait vraiment en moi !

Tous ce que je pensais, provenait **uniquement de mon imagination** et de la certitude que mon mari me trompait. J'étais tellement persuadée de ces choses. que cela devenait à la limite de **l'obsession**. Ma jalousie m'avait entièrement possédée, *j'étais esclave de mes pensées, esclave à jamais d'une vie de couple malheureuse, sans vie, sans bonheur !*

Alors, que franchement, j'ai un mari qui est vraiment irréprochable de ce côté là. C'est un homme droit, franc honnête et juste ! que je jugeais sans véritablement, aucune preuve. Oui, je jugeais mal, mon mari.

Savez-vous, que lorsque l'on juge quelqu'un. Sans avoir pris le temps de bien réfléchir avant de parler mais aussi de bien connaître la personne . On sort du cercle de l'amour. on n'est plus dans l'amour. votre amour n'existe plus . Inconsciemment, on rejette la personne que l'on aime. Votre amour pour lui disparaît!

Il est impossible d'aimer une personne que l'on juge sévèrement. Alors, si vous aimez votre mari,. Arrêtez de le juger pour un oui ou pour un non. Une jalousie qui vous détruit et même vous pousse à détruire votre couple définitivement.

### **Notez tous sur un carnet :**

Il est préférable de noter, toutes vos petites anecdotes. Ce que vous avez fait dans la journée, exactement comme un journal intime. Si vous le faites, cela vous permettra de vous analyser et de **vous auto-évaluer plus facilement**. Afin de savoir pourquoi, est ce que vous avez piqué une grosse crise de jalousie, tel ou tel jour. Quelle en est la vraie cause.

Cet aide mémoire, vous donnera l'envie de **PRENDRE CONSCIENCE** des erreurs que vous faites, lorsque vous vous, mettez à être jalouse. Et sensibilisera davantage, votre esprit afin de réaliser à quel point certaines jalousies, ne sont **pas vraiment utiles** ou bien, sont simplement anodines, **voire rien du tout**.

Rien que le fait de lire votre journal intime, vous prendrez davantage conscience de vos actes, et de ce qui se passe réellement en vous. Car vous vous rendrez peut être compte, que votre crise était vraiment inutile. Parfois, l'esprit humain **n'a pas vraiment conscience de ses actes**, lorsqu'il se retrouve en pleine action.

Car ses sentiments de haine, prennent le dessus sur sa raison, et justement là est le gros problème. Car, la personne jalouse, se retrouve dans un état secondaire. Voire même euphorique, Complètement aveuglée, par sa jalousie.

En effet, il y a des jalousies qui se manifestent de façon, très violente; Tandis que d'autres, de manière plus distinguées. Celles qui sont violentes, sont celles qui vont provoquer par exemple, une séparation radicale, dans un couple. Ou, le sujet se met à casser des objets, des choses dans la maison.

Celles qui sont plus discrètes, sont celles que vous ferez de manière sournoise. C'est à dire, celles que vous ne direz pas de suite, mais plus tard. Dans une nouvelle dispute par exemple et qui va s'aggraver. On appelle cela, des NON DITS accumulés et qui finissent par explosé.

### **Des questions pour mesurer l'intensité de votre estime de soi :**

1. Est-ce que, je m'aime vraiment ?
2. Est-ce que, je me sens suffisamment belle, pour me comparer aux autres filles.
3. Est ce que, je me sens moins belle, par rapport aux autres filles dans la rue?
4. Est ce que, je me sens à mes yeux, pas belle du tout?
5. Est ce que, la jalousie m'empêche de voir mes qualités?
6. Est ce que, je m'accepte telle que je suis?
7. Est ce que, je me sens belle et bien dans ma peau?
8. Est ce que, j'aime mon corps ?

Si vos réponses, sont pour la plupart des réponses négatives, **Faites du RELOOKING :**

belle coiffure, chez un coiffeur "visagiste". Un beau maquillage, jupe + bottes noires, ou short + bottes noires très tendance d'ailleurs etc... Changez vos vêtements, votre façon de vous habiller etc..

J'y tiens absolument à ce détail, c'est ce qui m'a aider à reprendre confiance **TOTALEMENT** en moi. C'est bien pour cela, que j'ai fait une vidéo à ce sujet, en ce qui concerne ma transformation. C'est pour vous prouver que nous pouvons, faire confiance en notre puissance de séduction, et que nous pouvons réellement changer, si l'on veut vraiment.

c'est **TRES IMPORTANT!!!** pour vous ! pour réapprendre à vous aimer et à prendre davantage, confiance en vous. Si vous lisez cet article, c'est pour le faire et non pour le laisser dormir. Si vous ne pratiquez pas, alors je vous invite à ne pas continuer à lire ce chapitre, car cela ne vous servira à rien du tout.

En revanche, *si vous voulez sauvez votre vie de couple et guérir*. Faites vous belles **TOUS LES JOURS**, pas dans 2 jours ou dans 20 ans et pas d'excuses !

### **Posez vous la question : "de quoi avez vous véritablement besoin pour guérir"**

Mettez vous dans la peau d'une autre personne. Qui vous parle et vous console, et vous demande pourquoi vous êtes jalouse? de quoi avez vous réellement besoin pour guérir?...d'amour???, d'assurance??? etc..

Il est primordiale, pour vous de cerner vos vraies besoins. Pour guérir. Avez vous besoin que votre conjoint vous montre plus d'amour?. Fasse plus attention à vous. Alors demandez lui !!  
Dialoguez avec lui.

Vous rassure t-il tous les jours ? Si ce n'est pas le cas. Osez lui demander, qui y a t'il, de plus simple que de demander un service à la personne, la plus proche de vous. C'est votre mari, ce n'est pas un étranger n'est ce pas ? Vous devez vous sentir libre.

Si votre mari en a marre de votre jalousie, et ne souhaite pas vous parler. Alors écrivez lui, **une longue lettre** en lui expliquant tous ce que vous ressentez. En lui disant que vous avez besoin de son aide, pour réussir à vaincre votre jalousie.

Pour guérir de la jalousie, privilégiez donc, le dialogue entre vous et votre mari. Car de nombreuses personnes ne dialoguent pas suffisamment entre elles. Alors que cela pourrait être, la source de la résolution de nombreux conflits dans le couple.

### **Contrôlez vos pensées :**

savez vous que tout homme quel qu'il soit possède un GRAND POUVOIR, celui de "la maîtrise des pensées". Beaucoup de gens ignorent complètement, ce potentiel qui est en eux., Mais qui n'est malheureusement, peu exploitée à 100%.

Pourquoi ? parce que notre cerveau utilise que 10% des capacités intellectuelles pour penser, agir et faire de nombreuses choses. Alors, qu'en est-il des 90 % ?

Imaginez ainsi, le reste qui n'est pas exploité. Qu'advientra t-il, si l'être humain se mettait à utiliser le reste? Admettons que, si nous arrivions à utiliser toutes ces capacités. Il y aurait déjà de nombreuses choses de faites sur cette terre. les technologies seraient bien trop avancées, et l'humanité entière serait une nation, ultra puissante!

Lorsque vous êtes avec votre compagnon par exemple, en ville et que vous voyez une belle jeune fille dans la rue. MAITRISEZ-VOUS **rapidement** ainsi que vos pensées. Oubliez-vite que cette jeune fille est là, car n'oubliez pas que **c'est une inconnue**, vous ne la connaissez même pas!

**Ne faites pas cas de sa présence**, ignorez-là, pensez à autres choses, regardez ailleurs, au moment ou vos sentiments de haine remonte à la surface. Effacez de suite, les images de votre tête et vos mauvaises pensées. Battez vous, vous êtes forte et vous y arriverez ! car vous pouvez le faire, par la PUISSANCE MENTALE!

Servez vous de votre force, de votre pouvoir qu'est votre cerveau, votre mental. Grâce à sa puissance , vous pourrez même contrôler, tous ce que vous avez envie avec vos pensées. il suffit de savoir l'utiliser. Il n'y a que vous qui puissiez le faire. Personne d'autres à votre place, ne le fera.

Pour pouvoir le faire, utilisez votre VOLONTE, car elle ne va pas sans. Boostez vous, passez à l'action !

### **La pratique : un élément essentiel pour réussir à guérir !**

N'avez vous jamais aspirer à une vie harmonieuse et heureuse ? dites vous bien que vous vivez qu'une seule fois, et vous n'aurez pas une deuxième chance. Donc profitez de vivre heureuse de vous défaire, de toutes ces brouilles, qui détruisent complètement votre existence.

Notre système scolaire est basé, en grande partie sur la théorie que sur la pratique. Causé par les évènements des siècles précédents. En effet, Le siècle des lumières a jouer un grand rôle? et a déclencher de nombreuses polémiques. Sur les idéaux et notamment sur le plan de la connaissance et de la théorie. Notre siècle subit inévitablement, à l'heure actuelle toutes ces répercussions historiques.

Si aujourd'hui, les Etats-unis ou le Japon font partie des premières puissances mondiales. c'est parce que leur « école est fondée essentiellement sur de "LA PRATIQUE" eh oui !. La théorie demeure seulement qu'en second plan.

Personnellement mes réussites scolaires sont en grande partie, liées à mon côté pratique. En effet, par l'accumulation d'exercices réalisés que j'ai ainsi, pu réussir mes examens et même les plus difficiles.

Nous apprenons de nombreuses choses à l'école, et n'en retenons même pas la moitié de tous ce qu'il y a à savoir. Nous étions tellement sollicités que, nous oublions souvent l'essentiel à retenir. l'école nous incite à apprendre beaucoup, en très grande quantité. Voire trop même, en utilisant la technique, du "par cœur". Mais au bout du compte, pour des résultats parfois, très décevants.

A la limite, il est bien plus judicieux de choisir, une petite quantité de livres à apprendre, pour avoir une qualité de travail et de mémorisation remarquables. Qu'une grosse quantités, pour au bout du compte, obtenir des résultats catastrophiques!

Il est bien d'apprendre, mais c'est encore mieux **de pratiquer et d'agir**, la théorie ne vous servira qu'à vous rassurer, mais la pratique vous mettra *devant le fait accompli*. Et vous mettra directement face aux épreuves, aux problèmes qui vous obligeront à trouver des solutions. Tandis que la théorie ne vous rendra, en aucun cas à l'évidence!