

Christian Théberge

# Investir en SOI

eBook gratuit

du La Puissance  
**CERVEAU DROIT**



Capitulia

capitulia.com



**Droits d'auteur © 2015 Capitulia Inc.  
Tous droits réservés**

## MOT DE L'AUTEUR



Chers lecteurs,

Je suis fier de vous présenter mon eBook GRATUIT **Investir en SOI**, qui est une version simplifiée de mon livre La Maîtrise du Timing: Changez de réalité, où je dévoile des détails généraux sur la mise en pratique de techniques et d'une approche nouvelle pour devenir SOI-MÊME!

Le succès n'est rien sans votre authenticité. Il est important de comprendre ce que «devenir soi-même signifie». Chacun possède sa perception, ses attentes et sa vision de son identité propre. Vous avez la responsabilité de créer votre expérience de vie présente. Elle est une réflexion de vos aspirations profondes. Ressentez-vous le besoin de vous accomplir dans cette vie?

**J'ai mis sur pied une recette du succès conçue spécialement pour artistes, créateurs, innovateurs, bâtisseurs et entrepreneurs.** Même si ces profils ne vous correspondent pas tout à fait, vous y trouverez tout de même des outils salutaires dans l'atteintes de vos objectifs de vie.

Je vous souhaite une bonne lecture et gardez en tête que vous pouvez en savoir plus en accédant à mon site web **Capitulia.com** au <http://capitulia.com/> et sur mon blogue **La Puissance du cerveau droit** (opérationnel à l'automne 2015) <http://www.lapuissanceducerveaudroit.com>.

Je vous souhaite une vie remplie de succès!

A handwritten signature in black ink, reading 'Christophe Tazorge'. The signature is written in a cursive, flowing style.

## TABLE DES MATIÈRES

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| MOT DE L' AUTEUR              | p. 3  |
| CE QUE VOUS NE VOULEZ PLUS    | p. 5  |
| Je ne cadre pas dans le moule | p. 5  |
| L'éveil                       | p. 6  |
| CE DONT VOUS AVEZ BESOIN      | p. 7  |
| La question existentielle     | p. 7  |
| Les types de personnalité     | p. 8  |
| Une question d'équilibre      | p. 8  |
| L'indispensable               | p. 9  |
| Une question de perception    | p. 10 |
| La vraie loi                  | p. 10 |
| CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE       | p. 11 |
| Action, réaction et proaction | p. 11 |
| La bataille de l'égo          | p. 12 |
| La paix avec soi-même         | p. 12 |
| Le lâcher prise               | p. 12 |
| Le moment présent             | p. 13 |
| La relaxation mentale         | p. 14 |
| L'identité ou essence divine  | p. 14 |
| Les réalités parallèles       | p. 15 |
| Le destin                     | p. 16 |
| Les secrets de maître         | p. 16 |
| Boni: Aidez les autres!       | p. 18 |

## **CE QUE VOUS NE VOULEZ PLUS**

### **Je ne cadre pas dans le moule**

Si vous êtes comme moi, à un point dans cette vie, vous réalisez trois choses importantes:

1- Mes aspirations ne correspondent pas aux standards sociaux

2- Je n'arrive pas à trouver un emploi où je peux m'exprimer en étant totalement moi-même

3- Pour toutes raisons, je suis désavantagé(e) en comparaison avec les personnes qui tombent dans le moule parce que:

- Je suis hypersensible
- Je suis unique, original et quelque peu excentrique
- Je suis créatif
- Je suis honnête avec moi-même

Comme moi, vous avez traversé des périodes de vie difficiles. Vous avez réalisé que l'école n'était pas faite pour vous. Ce que vous aviez à exprimer et la façon de le faire était réprimés par les normes sociales et morales. Vous auriez souhaité que cette vie soit une aventure, une création, plutôt qu'une prison de règles, une ligne déjà tracée. Vous détestez être politiquement correct, rester muet face à l'injustice, payer des impôts quand ils servent les plus puissants au lieu des démunis, payer des taux d'intérêt élevés sur des prêts pour assurer vos besoins essentiels parce que vous ne gagnez pas assez d'argent, travailler pour un patron qui sert les intérêts corporatifs des actionnaires au détriment de ses employés, vous soumettre à l'autorité des soi-disants experts parce qu'eux sont certifiés et vous ne l'êtes pas, composer avec votre appartenance à une minorité visible (ethnie, communauté culturelle, orientation sexuelle), manger de la nourriture qui vous répugne ou qui affecte votre santé, se sentir comme un déchet jeté après usage par des employeurs de main d'œuvre à bon marché sans scrupule, etc. Vous avez tant à offrir au monde, mais vous n'y trouvez pas de place pour vous exprimer. Quand vous tentez de faire votre place, les portes se ferment devant vous parce que vous ne cadrez pas dans le moule. Vous ressentez l'abandon et la trahison.

Alors vous répondez par la rébellion, en arborant des parures, tatous, et vêtements conçus pour contredire la norme. Vous participez à des protestations. Vous vous êtes peut-être même battu contre les forces de l'ordre. Mais plus vous vous battez, plus vous vous affaiblissez plus vous renforcez ceux qui vous oppriment. Se rebeller ne fait qu'empirer le spectre de la négativité et du pessimisme dans lequel vous êtes pris. Tôt ou tard vous en avez assez. Vous devez changer...

## L'éveil

Avez-vous déjà eu cette impression, en regardant le ciel par un soir d'été, que les planètes sont des électrons orbitant autour d'un noyau atomique, que notre système solaire est un atome ou une molécule simple, que la galaxie est une cellule et l'univers est un organe, disons un cœur. Vous voyez le portrait: «Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas». (Hermès Trismégiste)

Ceci étant, lorsque vous accédez à de plus hauts niveaux de conscience, votre perception de l'univers change. Qu'en est-il à propos de votre vie? Est-ce que l'observation de l'univers qui vous entoure vous amène à changer aussi la perception de votre vie? Si je vous dis que tout ce que vous ressentez par vos cinq sens n'est qu'illusion? Penseriez-vous que je suis menteur?

Pourtant, je n'ai pas tout à fait tort. De nos jours, de plus en plus de systèmes de croyance, dont la science classique, la physique quantique, la psychologie, la croissance humaine, ainsi que la spiritualité, adhèrent à la philosophie que la seule vérité est ce que vous expérimentez: vous! La façon dont vous percevez l'univers est la réflexion intérieure de ce que vous portez en vous.

Ça signifie que si vous êtes en colère contre quelqu'un ou quelque-chose, vous blâmez cette personne ou cette chose qui ne fait que réveiller le problème qui persiste en vous. Et vlan! Par la loi de l'attraction, vous voilà aux prises avec un conflit que vous avez attiré dans votre vie. Pire encore, ce manège peut se perpétuer toute une vie, à moins que vous ne saisissiez les leçons que l'univers tente de vous transmettre à travers cette situation, cette chose ou cette personne.

Est-ce que ça vous est familier? Prenez-vous cette vie suffisamment au sérieux pour corriger ce sentiment de ne pas vous sentir en harmonie avec l'univers? Si ce portrait vous ressemble ou cette sagesse vous fait vibrer, c'est que vous êtes en processus d'éveil. Peu importe la raison, vous vous êtes incarné, ici bas dans cette vie, et votre être recherche sans doute le bonheur. Que vous ayez déjà fait ou non l'expérience de cet état d'harmonie et de paix intérieure, cette impression de faire Un avec l'univers, vous vous dirigez inexorablement vers une étape de votre vie où vous ressentirez le bien être en permanence.

Vous résistez? Vous devez sortir de votre zone de confort et expérimenter l'inconnu. Une fois que vous ressentez les bienfaits de partir à l'aventure, vous franchissez le point de non retour. Votre passage à une vie nouvelle vous rend fébrile et vous désirez soudainement connecter avec les gens afin de partager. Vous dépensez moins d'énergie dans le maintien de votre apparence superficielle, moins de temps pour les passe-temps futiles comme la télé, les jeux vidéos, le magasinage même quand rien ne manque. À la place vous dépensez votre énergie à rechercher une communauté de gens qui vous ressemblent. Vous devenez plus créatif, vous cuisinez plus souvent à la maison, bricolez votre décoration intérieure, faites de l'exercice à l'extérieur, voyagez, explorez. Graduellement, vous vous distanciez de vos vieux démons, et vous terminez les amitiés toxiques. Vous passez davantage de temps seul avec vous-même afin de vous ressourcer. Vous vous débarrassez de vos peurs une à une. Vous avez des idées originales et osez même démarrer certains projets. Vous devenez de plus en plus vous-même...

## CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

### La question existentielle

À ce stade-ci, l'éventail des possibilités pour devenir soi-même est illimité. Vous avez une passion? Si oui tant mieux, mais avoir un passe-temps, ce n'est que le début pour faire de cette vie un rêve. Si vous désirez uniquement vivre le moment présent comme le fait un enfant, souvenez-vous que vivre d'amour et d'eau fraîche, c'est bien pour un temps, mais ça devient lassant. Il faut donc un équilibre entre temps libre et devoir, entre opulence et simplicité, entre succès et humilité. Certes on a besoin de liberté, mais aussi d'une direction. Il faut donc un but dans la vie. Afin d'identifier ce but, vous devez vous poser la fameuse question existentielle:

### Qui suis-je? OU Qu'est-ce que je suis venu faire dans cette vie?

Voici quelques-unes des principales raisons pour lesquelles nous vivons cette vie. Ces réponses sont inspirées de plusieurs systèmes de croyances différents. Nous nous limiterons ici à 22:

- 1) Parce que mon âme en a décidé ainsi;
- 2) Pour expérimenter ou vivre la dualité;
- 3) Pour atténuer l'ego;
- 4) Pour rompre le cycle karmique;
- 5) Pour rompre le karma transgénérationnel dans ma famille;
- 6) Pour expérimenter le temps linéaire ou chronologique;
- 7) Pour accomplir ma mission de vie;
- 8) Pour tester mon individualité ou mon identité propre;
- 9) Pour apprendre, enseigner, croître vers des niveaux de conscience supérieurs;
- 10) Pour expérimenter l'amour inconditionnel: le recevoir, le ressentir, le donner en retour;
- 11) Pour expérimenter le libre arbitre, afin de choisir parmi une infinité de possibilités;
- 12) Pour s'exprimer librement;
- 13) Pour s'accomplir;
- 14) Pour trouver la vérité;
- 15) Pour retrouver mon essence divine, redécouvrir mon âme;
- 16) Pour repousser mes limites et faire grandir le maître qui sommeille en moi;
- 17) Pour connecter avec tout le monde et toute chose;
- 18) Pour goûter chacune des nombreuses petites choses que la vie offre, comme au buffet;
- 19) Pour faire des découvertes inédites;
- 20) Pour vivre une expérience de type "jeu vidéo";
- 21) Pour vivre une expérience de télé réalité, mais durant toute une vie;
- 22) Pour créer et cocréer.

Quelle réponse est votre favorite? J'aime #6 parce qu'elle résonne avec moi, mais peu importe laquelle vous fait vibrer le plus, elle est la bonne pour. Si vous adhérez à un dogme religieux, c'est peut-être la #14. Ce qui importe, c'est de la ressentir intuitivement. C'est votre vérité.

## **Les types de personnalité**

La résonance est cette sensation d'appartenir à une raison commune entre vous et l'autre, entre aspirations et réalité. Vous recherchez une vie en résonance avec qui vous êtes?

La raison pour laquelle vous avez choisi cette vie, c'est que vous devez expérimenter une vie qui est la vôtre. Vous avez des traits qui vous sont propres et qui vous rendent spécial. Votre unicité, vous la devez à un mélange de traits héréditaires, physiologiques, psychologique et, par dessus tout, un cocktail d'ingrédients qui forment votre personnalité. Tu es le/la seul(e) et unique TOI!

Tout comme l'ADN offre une infinité de possibilités de corps humains, les classifications de personnalité ou typologies proposent tout un univers. Conclure que comme je suis Bélier ça fait de moi une personnalité de fonceur et de meneur, c'est prématuré et généraliste. La réalité est infiniment plus complexe. Il existe des milliers de typologies pour classer les humains selon leur personnalité. Les possibilités de combinaisons sont sans fin. Tu es original(e)!

À travers l'histoire, de nombreux intellectuels ont tenté de classer les individus selon des caractéristiques communes. Dans certains cas, on classe les hommes selon leur expertise, leur rang social, leur bagage culturel, leurs habiletés extra-sensorielles, leur perception, leur identité, leurs traits physiques, et récemment, selon leur profil psychologique.

L'ennéagramme figure parmi les plus anciennes classifications, et aurait été inventé à une époque reculée de l'Antiquité. Le Zodiaque chinois a presque 6000 ans. Le Zodiaque grec ou occidental a plus de 2500 ans. Aussi, Hippocrate avait mentionné 4 types physiologiques 400 ans avant JC. Certaines de ces classifications demeurent populaires de nos jours.

## **Une question d'équilibre**

Ça prendrait un volume entier pour revoir l'histoire des classifications selon la personnalité. Il faudrait une matrice complexe pour les analyser toutes ensemble afin de générer un seul et unique profil qui les intègre toutes, ce qui n'existe pas encore.

Certaines classifications sont basées sur des attributs qui ne peuvent être modifiés, comme le groupe sanguin ou le signe astrologique. Il est pratique de connaître nos caractéristiques immuables dans certaines situations, mais elles sont coulées dans le béton. Alors, elles ne peuvent pas être utilisées comme balises pour évoluer.

Bien que peu précises, les classifications à 2 types de personnalité permettent de trouver un équilibre entre deux extrêmes. Elles sont donc simples à utiliser et efficaces si on en considère plusieurs à la fois. Contrairement à celles où l'on naît avec un pendant naturel (main droite ou gauche), certaines classifications nous permettent de nous débarrasser des mauvaises habitudes et tendances, sans altérer notre profil naturel.



Voici 10 classifications qui vous aiderons à trouver l'équilibre si vous vous y exercez:

- 1) Énergie mâle ou femelle;
- 2) Traditionnel or pionnier;
- 3) Solitaire ou en équipe;
- 4) Extraverti or introverti;
- 5) Pessimiste ou optimiste;
- 6) Individualiste ou altruiste;
- 7) Theorique ou pratique;
- 8) Conformiste ou excentrique;
- 9) En structure ou au fur et à mesure;
- 10) Diplomatique ou transparent.

Il est important d'atteindre un certain équilibre dans l'ensemble, mais il n'est pas nécessaire d'être équilibré dans tous les aspects. Être conscient de l'importance de l'équilibre, afin d'éviter les excès et les conséquences subséquentes, c'est suffisant pour maintenir un bon état d'être.

### **L'indispensable**

En bout de ligne, que vous soyez traditionnel ou pionnier, extraverti ou introverti, théorique ou pratique, ça ne vous empêchera pas de devenir quelqu'un de bien. Au contraire.

Néanmoins, une classification pourrait contenir la clé de votre existence, au point où l'équilibre pourrait être rompu si vous n'en étiez pas conscient. Vous pourriez même vous mettre en danger si vous n'en appliquez pas ses savoirs essentiels. Parmi des maîtres spirituels, des philosophes, des conférenciers et motivateurs en croissance humaine, beaucoup enseignent les aspects de cette classification indispensable, de plus en plus reconnue par des personnalités talentueuses:

### **La théorie analytique-synthétique: Êtes-vous **cerveau gauche** ou **cerveau droit**?**

En d'autres mots, si vous êtes une personne rationnelle, croyant que les explications de ce monde ne trouvent réponse que dans les cinq sens, mettant l'emphase sur les détails techniques, vous êtes plutôt cerveau gauche. Si vous êtes créatif et intuitif, mettant l'emphase sur la vue d'ensemble, vous êtes plutôt cerveau droit. On a toujours un peu des deux, mais on tend d'un côté. Chacun possède donc une dominance. Que vous soyez «neurogaucher» ou «neurodroitier», l'important c'est d'exercer les deux hémisphères et les faire travailler ensemble pour atteindre le soi supérieur. Plus facile à dire qu'à faire, mais ça en vaut la chandelle. Le développement des deux hémisphères cérébraux et l'atteinte du soi supérieur, c'est ce qui fait la différence entre un maître et un disciple. Étant-donné que nous sommes tous reliés les uns aux autres, le but est de trouver le point d'équilibre, là où les connexions ont lieu.

## **Une question de perception**

La façon dont vous percevez le monde va déterminer la façon de gérer votre existence. Un neurogaucher tend à gérer son temps chronologique, alors qu'un neurodroitier tend à vivre dans le moment présent. Les neurogauchers tendent à être motivés par l'énergie de l'argent, alors que les neurodroitiers sont motivés par l'énergie du cœur, des connexions et de l'inspiration. La façon dont vous percevez l'univers va influencer vos choix, décisions et au final, votre vie entière.

Que ce soit par notre cheminement de carrière, notre dimension amoureuse, ou autre, nous devenons le résultat des expériences choisies, dépendamment de nos sentiments ou notre analyse, ou bien souvent un peu des deux. Par exemple, des personnes ayant la mèche courte, réagissent rapidement au stress et vont manquer de délicatesse, pendant que d'autres seront analytiques à en devenir rigide, au point où leur manque de flexibilité, leur indécision et leur peurs les amèneront à manquer plein de belles expériences de vie. Il est donc crucial de trouver un équilibre dans la façon dont nous dirigeons nos actions et nos cheminements. Le gros bon sens et le jugement ne sont jamais parfaits, mais il sont possibles si l'on maîtrise simultanément l'art d'être fidèle à soi-même et l'art d'être convaincu.

## **La vraie loi**

Nous vivons dans un écosystème appelé société, ou civilisation, venant avec ses systèmes de croyances, ses règlements et sa loi, que nous sommes tous quelque peu forcés d'accepter avec ou contre notre gré, puisqu'ils ne sont pas toujours dans l'intérêt commun, ni de chacun.

Puis, on nous rabâche que nul n'est sensé ignorer la loi. En fait, il y a carrément trop de lois et elles ne servent souvent que les plus puissants. Il serait trop long d'expliquer ici pourquoi notre monde est devenu ce qu'il est: un monde de légalité.

Ce qui est important, c'est d'être conscient que l'univers a ses propres lois. Elles n'ont pas été créées par l'homme. Voici selon moi les trois (3) plus importantes lois spirituelles de l'univers:

Loi de l'Unité: Ensemble, nous faisons tous Un.

Loi de la Dualité: Nous avons besoin de vivre la séparation, la compétition et la rivalité pour mieux comprendre que nous sommes Un.

Loi de l'Attraction: Nous attirons ce que nous sommes. Ici, nous pouvons également inclure d'autres lois spirituelles, dont la loi de Causalité (cause à effet).

Vous avez sans doute beaucoup entendu parler de la loi de l'Attraction, parce qu'elle est largement répandue auprès des gens à la recherche d'une vie meilleure. Elle est devenue fameuse au cours des dernières années. Comme c'est un sujet populaire et que la littérature abonde en ce sens, je vous invite à l'explorer par vous-même.

## **CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE**

### **Action, réaction et proaction**

Influencer les autres par le leadership ou d'autres habiletés naturelles, c'est quelque-chose qui s'apprend dès la tendre enfance. Tous les jours, nous faisons preuve de leadership de différentes manières, mais nous apprenons plus vite en voyant des leaders à l'œuvre. Apprendre comment influencer notre réalité dans cet univers, ça demeure un mystère pour la plupart des gens. Si vous êtes fait fort et vous avez appris comment manipuler le cours de votre existence, alors tout vous est possible, car maintenant beaucoup d'experts et de non experts peuvent témoigner de leur réussite. Nos limites sont nos pensées limitatives.

Disons que votre pensée est ouverte à un projet et que vous désiriez tester l'univers, que feriez-vous? Rester immobile jusqu'à ce quelque-chose survienne? Pas vraiment. Vous devez agir, surtout quand rien d'excitant ne se produit dans votre vie. Pourquoi ne pas faire preuve de proactivité et sortir de votre marasme? Que ce soit une idée, un projet, une entreprise, ou quelconque accomplissement, pour aller quelque-part, il faut une direction. Pour aller dans une direction, il faut de l'élan. Pour avoir de l'élan, il faut un but. Pour avoir un but, il faut une intention. Pour qu'une intention existe, il doit y avoir un désir. Comme vous le voyez, le pire sentiment d'échec est de n'avoir rien fait.

Par ailleurs, disons que vous êtes dans une réalité quotidienne problématique, où votre vie est en danger. Nous attendons souvent d'être au bord du précipice pour s'en sortir. Alors là, c'est la panique! Pourquoi avoir attendu aussi longtemps avant de désirer le changement... Mais tant qu'il y a de la vie, il n'est jamais trop tard. Par contre, plus vous vous êtes enfoncé, plus il faudra déployer des efforts colossaux pour vous extraire de l'enfer. Pourvu que vous réagissiez avant qu'il ne soit trop tard, et que vous gardiez le cap sur votre but fixé, vous allez vous en sortir.

Peut-être la fatigue se fait-elle sentir à l'approche de votre but? Êtes-vous sujet au surmenage? Auriez-vous oublié de vous épargner? Seriez-vous en train de procrastiner? Vous y êtes presque, mais vous êtes à bout. Alors donnez-vous le droit de redéfinir le but s'il était trop ambitieux ou prématuré. Essayez de viser juste, en déployant le moindre effort. Soyez optimal. Si vous connaissez, vos forces, faiblesses et limites, si votre manque de motivation vous empêche d'atteindre vos buts, c'est que vous n'avez pas encore goûté aux joies de se sentir en pleine possession de ses moyens. L'univers est clément et se fera un plaisir de vous envoyer une épreuve, un sorte de «coup au derrière émotionnel». La rage va vite ré-allumer en vous le désir qui se tarissait.

En un mot, ne baissez pas les bras, car l'absence de mouvement mène à l'échec. Un vice comme la paresse n'a pas sa place en matière de succès et de réussite, peu importe le domaine. Assurez-vous de toujours entretenir la cadence dans l'atteinte de vos buts.

Les prochaines pages présentent un processus en neuf (9) étapes menant vers le succès, tout en restant fidèle à votre essence divine.

## Les 9 étapes menant au succès en restant vous-même:

### **La bataille de l'égo**

Si vous êtes fidèle à vous-même, personne n'est faux, tout le monde est vrai. Quand vous êtes en conflit avec quelqu'un, rappelez-vous que l'autre est le reflet de soi intérieur. Blâmer l'autre, cette chose ou cette situation sans se regarder dans le miroir, ce n'est que dualité, ou séparation de l'unité. Si vous vous sentez blessés, regardez vers l'intérieur et identifiez ce qui vous dérange. Chaque fois, gardez en tête que vous êtes une partie du problème et une partie de la solution. Au lieu de pointer du doigt ou vous défendre, adressez-vous à votre égo. Les pensées négatives que vous émettez à travers votre égo embrouillent la réalité. Lorsque vous vous sentez blessé, il faut d'abord calmer son égo en mode panique. Ensuite on peut voir clair et commencer le travail d'introspection, et ainsi identifier la source de notre stress émotionnel. Rien n'arrive pour rien. Pardonnez et dites merci à la personne ou cette chose pour avoir exposé votre côté sombre. Nous avons besoin des autres et de ce monde pour grandir. Éprouvez de la gratitude.

#### 1- Rendez grâce à votre prochain et au monde qui nous entoure

### **La paix avec soi-même**

Le mouvement *peace & love* a marqué l'histoire et fut une véritable révolution sociale. Malheureusement, nous -- l'Humanité en tant que tout -- n'avons pas encore arrêté les guerres. Aurions-nous porté trop d'attention à l'extérieur, plutôt que de mener cette révolution à l'intérieur de chacun de nous?

Vous commencez sans doute à comprendre que vous n'avez pas été blessé par ce monde, ni par vos employeurs, ni vos ex-amoureux, ni par les membres de votre famille, mais bien par les excès de votre égo en réponse aux autres. Si vous en convenez, pardonnez-vous d'abord. Ensuite pardonnez les autres, finalement, pardonnez ce monde et aimez-le inconditionnellement. Une fois que vous êtes capable de poser consciemment ce geste de pardon, vous pouvez le faire à vous-même. Pardonnez votre passé; pardonnez votre existence. Si c'est fait avec cœur, la vie devient alors beaucoup plus légère.

#### 2- Pardonnez-vous

### **Le lâcher prise**

Une fois que vous prenez votre vie avec sérénité, que vous avez identifié ce qui ne va pas des deux côtés, changez ce que vous pouvez changer, c'est à dire vous. N'attendez pas que l'autre

change. Laissez à l'univers ce sur quoi vous n'avez aucun contrôle. Tel que vu précédemment, la peur contribue à attirer davantage de mauvais sort et de malchance. Soyez conscient de vos torts et faiblesses et au lieu de les fuir, affrontez-les. Vous serez surpris de l'effet que cela peut engendrer en vous. Au cas où vous trouveriez l'expérience difficile, prenez un grand respire et foncez. Agissez en premier et posez-vous des questions ensuite. Vous allez acquérir beaucoup d'expérience et ce en un court laps de temps. De plus, vous enverrez un message clair à votre égo: il n'est pas le maître à bord.

Là où il y a de la gêne, il n'y a pas de plaisir. Soyez sans crainte des qu'en dira-t-on. Dites-vous qu'il vaut mieux rire d'une situation que d'en pleurer et qu'au final, celui qui ne vaut pas une risée ne vaut pas grand chose. Donc, riez de vous-même, mais constructivement. Ne vous prenez pas trop au sérieux: juste assez! Sortez de votre zone de confort. À tout le moins, essayez!

### 3- Expérimentez et sortez de votre zone de confort

#### **Le moment présent**

L'un des grands problèmes auxquels l'Humanité fait face de nos jours est la complexité et la vitesse à laquelle tout tourne. Tout va de plus en plus vite. Un jour, nous réalisons que nous n'avons plus de vie. Tout comme le serpent Ouroboros, nous nous dévorons par la queue.

En se conformant à un agenda, les organisations et les êtres humains s'enchaînent dans une matrice temporelle de laquelle on ne peut plus sortir. Les échéanciers et les objectifs devraient servir de motivation et non d'outil de mesure. Les atteindre n'est pas si important, ce qui compte c'est d'apprécier l'aventure et le défi, plutôt que de le relever infailliblement.

Rappelez-vous que les grandes corporations ont bien plus de ressources humaines et d'énergie que vous et moi pour survivre comme des machines, car c'est ce qu'elles sont: inhumaines. Ni vous ni moi sommes des machines. Vivons comme des êtres humains.

Réapproprions-nous notre vraie nature. Les gens heureux connaissent la joie et le succès en vivant dans le moment présent et en créant du temps libre pour eux et leur proches. Idéalement, nous devrions travailler le moins possible, avec les meilleurs résultats possibles. Quand un problème ne peut être réglé, il faut mettre de côté le temps chronologique et favoriser le présent moment. C'est alors que le temps arrange les choses. De retour au travail le lundi matin, les problèmes du vendredi se règlent tout seul. La vie devrait être vécue dans le moment présent. Aussi, au cas où vous ne saviez pas, le futur est garant du présent et le passé peut être modifié, alors ne soyez pas déprimé à propos de votre passé, ni anxieux à propos du futur.

### 4- Vivez dans le moment présent

## La relaxation mentale

Voici une autre épidémie sociale affectant énormément de gens: l'hyperactivité mentale. Je me souviens quand j'avais 30 ans, je nourrissais beaucoup de rancune envers notre monde et j'avais de bons arguments pour justifier mes pensées. C'est alors qu'un homme dans la fleur de l'âge me dit que je pensais trop. Je fus déstabilisé et je répondit que le problème ce sont les générations plus âgées qui ne réfléchissent pas assez pour aider les plus jeunes. Bien sûr, il était assez mature pour ne pas attiser ma hargne et il se tut. C'est resté dans ma tête quelques-années jusqu'à ce que je m'entoure d'amis qui, comme moi, critiquaient tout. C'est alors que je compris l'ennui causé par ceux qui parlent beaucoup, mais ne font rien. J'ai réalisé que je devais changer mes pensées. Je recommande la programmation neurolinguistique (PNL) pour vous débarrasser de vos pensées de jugement, envers le monde, les autres et surtout vers soi-même.

De plus, j'avais de la difficulté à dormir. Est-ce votre cas? Le hamster ferait-il tourner cette roue mentale qui vous empêche de dormir? Seriez-vous contrôlant? Êtes-vous de l'espèce *homo cyberneticus* qui passent ses soirées devant l'ordi ou le mobile sur internet ou sur des jeux? Vous pouvez vous accomplir même en pensant excessivement. Toutefois, il serait convenable de réserver vos périodes d'hyperactivités mentales pour des moments précis, comme au travail ou avec de jeunes enfants nécessitant de la surveillance. Une journée équilibrée devrait comprendre 50% de temps où l'on est présent d'esprit dans le mental et 50% de temps en mode cœur et subconscient. Au fur et à mesure que vous progressez, vous découvrirez les bienfaits d'un mental au repos. Essayez de passer à travers les moments routiniers en mode pilote automatique. Vous ne réaliserez même-plus le trafic routier ou les tâches quotidiennes. Ayez une passion, ce qui vous aidera à entrer dans votre bulle subconsciemment. Quand l'expression de soi devient un réflexe au quotidien, le cœur substitue le mental. De plus, si vous apprenez à vous fortifier des deux côtés, mental et cœur (hémisphères gauche et droit) et faire un avec l'univers, il devient plus facile de connecter les deux hémisphère cérébraux et atteindre le soi supérieur. Vous devenez alors plus conscient de votre nature divine. Vous êtes! Vous vous dites: JE SUIS!

### 5- Cessez de réfléchir, juste existez

## L'identité ou essence divine

Comme je disais tout à l'heure, nous sommes tous différents. Nous sommes le résultat d'un mélange de:

- Combinaisons d'ADN
- Types de personnalité
- Bagages culturel, hiérarchique, ethnique, linguistique, académique, religieux et spirituel
- Expériences
- Choix

Cependant, au delà de tout, chacun de nous est unique à l'intérieur. Nous avons tous deux voix intérieures qui nous interpellent, ces deux "moi-même". D'une part, la tête qui prévient nos écarts de conduite, nous rappelant la conformité et d'autre part, le cœur, cette voix qui nous appelle vers autre chose. Car écouter sa tête est souvent payant à court terme, écouter son cœur, plutôt à long terme. Écouter le cœur nous amène parfois dans des situations rocambolesques, mais au bout du compte, ça rend l'aventure excitante. À la fin, écouter le cœur nous amène à vivre des expériences qui mèneront à la rencontre de notre identité.

Le plus jeune et énergique vous êtes, le moins de responsabilités vous avez, le plus vous aurez de latitude pour traverser les expériences que le cœur invite à embrasser. Il est important pour un jeune d'expérimenter une variété d'activités parascolaires, de sports d'équipe, de voyages, de conversations, d'échanges et de connexions. Toutes ces expériences vous amèneront à vous connaître, savoir ce que vous aimez ou pas et apprendre à être à l'écoute de votre être.

## 6- Explorez

### **Les réalités parallèles**

Passe-temps, passion, rêve, désir, élan, but, mission, aspiration, accomplissement, etc.

Au moins un de ces mots devraient faire partie de votre vocabulaire habituel. Le principe suivant devrait s'appliquer à votre vie. Pour vous rendre quelque-part quand vous voyagez, vous devez commencer au point de départ. Ensuite, vous devez choisir une direction. Et alors, vous devez accélérer le rythme pour atteindre votre but avant le décès. Sans mouvement, c'est la mort. Ne restez pas sans rien faire. Sinon, vous ressentirez la paresse vous envahir peu à peu. Les gens qui vivent vieux, en santé et heureux sont ceux qui demeurent toujours actifs et jeune de cœur.

Nous vivons dans un multivers, ou une infinité de réalités parallèles, où toutes les possibilités existent en même temps, où notre vraie nature ne nous permet d'expérimenter qu'une seule réalité parallèle à la fois par unité de temps. Donc, en théorie tout est possible, mais une seule possibilité peut être vécue à l'instant présent: celle que vous choisissiez.

Le statu quo, soit l'absence de choix, est souvent dicté par la peur. Comme la peur est la mère de tout les maux, c'est la voie qui mène à la mort. Vous êtes appelé à vous débarrasser de vos peurs et faire des choix qui résonnent en vous. Afin d'opter pour le meilleur choix, vous devez apprendre à vous connaître. Au bout du compte, il n'y a pas de mauvais choix, à part choisir de se laisser mourir à petits feux. La vie nous appelle à nous découvrir et c'est à travers la variété -- et non la conformité -- des choix qu'on y parvient.

## 7- Choisissez une direction

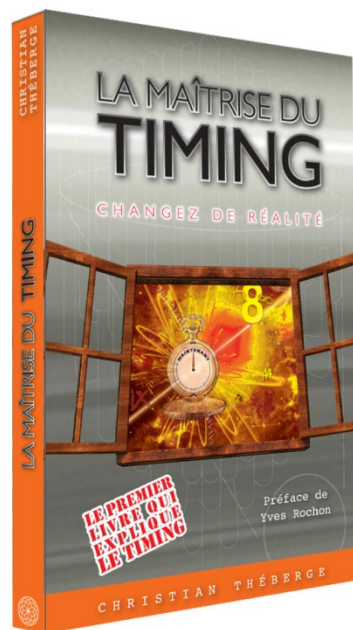
## Le destin

Vous avez ce qu'il vous faut pour vous accomplir dans cette vie. Ne vous comparez pas avec les autres, mais avec vous-même. Ce qui compte, ce n'est pas d'où vous venez, mais ce que vous êtes devenu. Et que vous le veuillez ou non, vous avez choisi de vivre cette vie. Comme chacun a une vie propre à soi, ne jugez jamais quelqu'un avant d'avoir marché un mille dans ses souliers. L'herbe n'est pas plus verte chez le voisin. Un riche né riche est peut-être malheureux et ne fait que perpétuer le karma de ces ancêtres, soit d'entretenir sa réputation de noblesse. On peut naître talentueux, mais sans amour propre, le talent ne peut se développer. Chacun a sa voie qui lui est propre et doit l'assumer. Si vous devenez une meilleure personne jour après jour, vous méritez un peu de renforcement positif. Donnez-vous de l'amour de temps en temps.

8- Récompensez-vous à chaque fois que vous le méritez

## 9- Les secrets de maître!

J'ai rempli ma vie d'expériences. J'ai appris à la dure, mais au moins j'ai appris. Ma vie est trop longue pour être racontée ici, mais je vous assure que l'un des plus importants secrets est de lier les éléments ensemble. Je compte plus de 25000 heures de dessin, où j'ai appris à canaliser l'information. J'ai découvert une science nouvelle. Surtout, je vous livre ici un message: tout relève du **temps synchronistique** ou **timing**. Si ces mots vous font vibrer, je vous invite à découvrir ma révélation. Procurez-vous mon livre, format papier ou électronique:



... en cliquant ici: <http://boutique.capitulia.com/boutique/fr/livres/exemple-de-produit-p53c59/>



Peut-être que cet ebook-ci vous inspire suffisamment pour vous accomplir dans la vie.

Néanmoins, comme chacun est différent, chacun possède donc son régime alimentaire qui ne lui cause pas de problèmes digestifs. Avant de trouver la bonne combinaison pour mener à bien votre vie, connaissez-vous et surtout, ne vous arrêtez pas au premier venu des soi-disants experts. Je vous suggère de rechercher différentes ressources. Comparez leur fiches et retenez les 3 qui vous inspire le plus de confiance. Rencontrez-les et gardez les services de celui ou celle qui vous semble le mieux. Ayez au moins un mentor ou coach de vie. Tôt ou tard, vous aurez besoin de voir clair. Renseignez-vous sur des recettes miracles, car elles ne sont pas toujours faites sur mesure pour vous. Méfiez-vous des programmes où vous vous engagez pour une somme faramineuse. Et n'oubliez pas de vous entourer d'amis qui partagent les mêmes valeurs et aspirations. Intégrez dans votre réseau des gens qui vous amèneront au prochain niveau.

Si vous désirez que je vous vienne en aide, écrivez-moi à:

[info@capitulia.com](mailto:info@capitulia.com)

Enfin, entretenez le désir et la flamme de faire de cette vie un rêve devenu réalité. Aussi, traitez les autres comme vous désirez être traité, ainsi vous attirerez des ondes positives.

Ce monde a besoin vous! Vous avez besoin de vous! Soyez vous-même! Soyez à votre meilleur!  
C'est maintenant que ça se passe!

NAMASTE!

Christian Théberge

### **10- Boni - Aidez les autres!**

Aider c'est donner. Se donner c'est aimer. L'amour libère, surtout lorsqu'il est inconditionnel. L'amour est une force qui anime l'univers et qui doit faire partie de votre accomplissement. Aider par passion vous force à utiliser le cerveau droit. Gérer la livraison de votre aide vous force à utiliser le cerveau gauche. En connectant avec l'autre par votre aide, vous connecterez avec votre soi supérieur. L'aide et l'entraide, c'est le futur de la micro-entreprise! Assurez-vous d'intégrer l'aide et l'entraide dans votre modèle d'affaire ou vos activités. BONNE CHANCE!



<https://www.facebook.com/lapuisssanceducerveaudroit>



<https://www.linkedin.com/grp/home?gid=8318489>



[https://www.youtube.com/channel/UCXG0pRx0SBwdeQh\\_NLXVSqA](https://www.youtube.com/channel/UCXG0pRx0SBwdeQh_NLXVSqA)



<https://fr.pinterest.com/capitulia/>