

7 Outils pour Vaincre Tous les Problèmes et Accéder à un Niveau Supérieur!

« Quand un problème a une solution, il n'est pas nécessaire de s'inquiéter. Et même quand un problème n'a pas de solution, s'inquiéter ne sert à rien... »

Dalai Lama

Outil n° 1- **Avoir de Grands Rêves!**

Si vous avez comme projet d'aller au cinéma ce soir mais qu'une tempête de neige avec verglas fait rage dehors, vous allez raisonnablement différer votre sortie plaisir pour ne pas vous mettre en danger. Vous décidez donc de vous faire une soirée télé...

Ça va bientôt être la séquence météo, mais en cette fin de journal, un appel est lancé à l'attention de l'heureux grand gagnant de plusieurs millions d'euros au Loto du mois dernier qui ne s'est toujours pas fait connaître, et dont la somme serait remise en jeu lors du prochain tirage s'il ne se manifeste pas ce jour auprès du buraliste où il a validé son ticket; Les numéros gagnants sont rappelés... INCROYABLE! Ce sont les vôtres!!!

Le bureau de tabac n'est qu'à deux kilomètres de chez vous et il ferme dans une heure, mais il y a toujours cette tempête de neige verglassante dehors...

Avec ces millions, vous savez que vous pourrez réaliser tous vos rêves, mettre à l'abri les vôtres et tous leurs descendants, vivre plus libre et mieux aider les autres...

Bref, c'est sûr, vous allez trouver le moyen d'atteindre votre objectif qui est de vous rendre chez ce buraliste avant la fermeture quitte à y aller en luge ou en raquettes!

Avez-vous deviné le message qu'illustre cette anecdote ???

Voici la réponse:

Dans l'exemple de la sortie au cinéma, la tempête paraît être un obstacle insurmontable parce que l'OBJECTIF de se faire plaisir en allant au cinéma est PETIT.

Dans le cas du ticket gagnant, l'obstacle n'en est même plus un, tant l'OBJECTIF à atteindre vous semble être PRIMORDIAL!

Il faut donc que vos rêves, vos objectifs à atteindre soient GRANDS, quitte à sembler être en dehors de votre portée à première vue, il ne faut pas vous limiter!

Avoir de grands rêves permet de les atteindre avec moins d'efforts car plus vos objectifs et vos rêves sont grands, plus les obstacles deviennent petits, voire disparaîtront totalement à vos yeux!

Outil n° 2- **Passer la vitesse supérieure!**

Si vous roulez sur autoroute à 130 km/heure en seconde vitesse, le moteur va fumer et risque de céder... Pour préserver votre moteur, si vous roulez à 130 km/heure, mieux vaut passer la vitesse maximale!

Ça vous semble logique et plein de bon sens???

Pourtant, comprenez bien ceci: Si vous vous focalisez sur tout ce qui ne va pas et vous pose problème, que vous dépensez toute votre énergie à ruminer ces choses négatives, c'est comme si vous rouliez en seconde à 130 km/heure, vous vous épuisez!

Si vous vous focalisez sur ce qu'il y a de génial, même dans votre « malheur », et sur ce qu' il est possible de mettre en place pour faire évoluer la situation favorablement, premièrement vous verrez assez rapidement que des solutions ou débuts de solutions existent alors que vous ne les voyiez même pas auparavant, et rapidement, vous vous sentirez mieux parce que vous cesserez de vous épuiser; Voilà, vous venez de passer en vitesse maximale sur autoroute!;)

C'est très inconfortable et difficile d'être passif et à subir; Soyez actif et décideur, ça booste et c'est plus cool, on respire! ;) Pour passer la vitesse supérieure et tout de suite soulager son « moteur », il faut changer de focus et passez de la tunnellation sur les problèmes, au focus sur les

solutions!

Outil n° 3- **Savoir ce qu'on Veux!**

Si je sais pourquoi je fais telle ou telle action, dans les moments difficiles, me remémorer ce que vont m'apporter ces actions, pourquoi je les fais, même si c'est dur, je trouverai à coup sûr la force de persévérer.

Si je sais pourquoi je veux quelque chose, je saurai l'atteindre.

Je dois me concentrer sur ce que ça va m'apporter et les raisons pour lesquelles j' agis.

Si vous êtes en train d'aller chez le buraliste présenter votre

ticket gagnant, que vous avez décidé de faire les deux kilomètres à pieds en pleine tempête, que vous avez froid, que vous avez chuté plusieurs fois et vous êtes fait mal, que c'est très dur au point que vous regretteriez presque cette décision insensée à cet instant précis...

Ce qui peut vous aider à ce moment là, c'est le fait de savoir ce que vous voulez!

Et vous voulez par dessus tout croquer la vie à pleine dents, cesser ce travail qui vous empêche de profiter pleinement des vôtres et de vos passions, vous offrir la maison de vos rêves, suivre ces cours de Kung Fu avec un vrai Maître Shaoline au Tibet, voyager chaque mois...

Ce n'est pas cette petite tempête et ces petits bobos qui vont

vous éloigner et vous empêcher d'atteindre vos rêves!

Outil n° 4- **Utiliser la Pierre Philosophale!**

Le secret de la Pierre Philosophale est d' avoir la faculté de transformer les métaux vils en métaux précieux.

C' est de cette aptitude de transformation dont vous devez user!

Si quelques 4000 alpinistes se sont attaqué à un problème de taille qu' est l'escalade de l' Everest sans oxygène et l'ont surmonté, c'est parce qu' ascensionner le Toit du Monde représentait pour eux l' opportunité de repousser leurs propres limites, de devenir meilleurs; En somme, de se conquérir eux-mêmes!

Si vous ne voyez plus les problèmes comme des problèmes, mais plutôt comme des opportunités, des occasions de devenir meilleur, les problèmes ne sont plus des problèmes, ce sont des défis à relever, des opportunités, des occasions!

Et s' il n'y a que des défis à relever, des opportunités, et des occasions d' être encore meilleur, en fait, les problèmes n'existent plus, tout simplement...

Si vous vous voyez comme la Pierre Philosophale capable de tout transformer en or, vous vous transformez vous-mêmes en « expert » en solutions! Chacune des apparentes difficultés que vous rencontrez, sont des occasions pour vous de mettre votre talent d'expert en solutions à l' oeuvre pour transformer ces apparentes difficultés en avantages.

Outil n°5- **Ne jamais se battre CONTRE un problème...ou plutôt toujours se battre POUR trouver une solution!**

Si vous vous battez contre quelque chose qui vous pose problème, alors vous dépensez beaucoup d'énergie à tenter d'éliminer, d'éradiquer, avec la frustration et les dégâts collatéraux qui vont avec cette prise de position.

Si vous ne voulez plus d'une chose, ou que vous voulez qu'un problème disparaisse, battez-vous POUR ce que vous souhaitez!

À première vue, on pourrait croire qu'il n'y a pas grande

différence, mais en réalité, ça change TOUT! La démarche et les actions entreprises vont alors dans des directions opposées selon qu' on se batte pour ou contre quelque chose!

Se battre contre un problème amplifie ce qu'on ne veut pas.

Se battre pour ce qu' on souhaite fait appel à une généreuse énergie créatrice de l' esprit qui se met alors à la recherche de solutions qui ont toutes leurs chances d'aboutir si on les met en action.

Outil n° 6- **Responsable mais pas coupable!**

Si ce qui nous arrive ne nous plait pas du tout et que le réflexe bien humain, mais qui nous crée préjudice, est de croire que la cause du problème est extérieure à nous, alors nous nous posons en victime.

Le problème, c'est qu'une victime ne peut pas réussir et être chanceuse sinon ce ne serait pas une victime.

Pour que les problèmes nous évitent au maximum et laissent davantage place à la chance et à la réussite, il faut à l'opposé d'être une victime: être responsable dans ce qui nous arrive!

Responsable de la situation, mais pas coupable! Responsable dans le sens où c'est vous qui avez les rennes de votre vie bien en main, et c'est vous qui menez donc votre carrosse.

Si les choses ne vont pas dans le sens de ce que vous voulez, que les prix de l'immobilier baissent, que l'idée de perdre de l'argent vous angoisse et que vous pestez contre le système, c'est comme si vous teniez pour responsable les cailloux sur le chemin qui ne permettent pas à votre attelage d'aller dans la bonne direction...

Or, c'est vous le responsable, c'est vous le maître à bord! Donc, vous pouvez changer les choses, à condition uniquement que vous preniez conscience que c'est vous qui avez les rennes!

Si les décisions que vous prenez, les actions que vous menez ne donne pas les résultats que vous voulez, alors faites différemment - faites à l'opposé même s'il le faut - juste pour vous apercevoir que les résultats changeront. Des causes différentes entraînent des effets différents!

Vous rentrez du travail et vous avez à peine dit un mot que votre conjoint l'a mal pris et vous en veut, refaites la scène en disant et en faisant des choses (les causes) complètement différemment, voire à l'opposé, et vous verrez que vous aurez une réaction (l'effet) différente en face de vous.

Être responsable de ce qui nous arrive sans pour autant être coupable - car se culpabiliser serait juste un autre moyen d'être, encore, une victime de la situation - permet d' avoir le

pouvoir de changer les résultats vers ce qu'on souhaite!

Outil n° 7- **Être un investisseur hors-pair!**

Les pensées qui vous passent par la tête toute la journée, tous les jours, toute l'année, depuis toujours, sont, soit un investissement, soit une dette!

Chacune de vos pensées doivent vous apporter quelque chose de bien, d'enrichissant pour vous!

Si une pensée vous retire quelque chose parce qu'elle est mauvaise et vous angoisse, ou vous met en colère ou vous affaiblie, virez-la et remplacez-la par une pensée qui vous fait du bien!

Si vous avez à chaque instant, chaque jour, toute l'année des pensées qui vous apportent quelque chose (et donc vous enrichissent) au lieu de vous coûter (d'entretenir des idées-dettes et donc d'attirer les ennuis), alors les problèmes se feront de plus en plus rares, jusqu'à pratiquement disparaître. Les gens trouveront que vous êtes chanceux, mais en réalité, l'entraînement vous aura transformé en investisseur hors-pair!

Testez-vous:

Test Outil n° 1 Quel est le gros lot inscrit sur votre ticket gagnant? (Pour bien répondre, je vous conseille de faire le test pour découvrir vos rêves au préalable)

Test Outil n° 2 Qu' est ce que votre problème vous a permis de découvrir qui soit bon pour vous? (Que vous ne voyiez pas à première vue... Surveillez chacune de vos pensées et de vos formulations de manière à ce qu' elles soient toujours positives jusqu'à ce que vous ne pensiez, ni ne prononciez plus jamais de négatif...oups, je veux dire jusqu' à ce que chacune de vos paroles et pensées vous apporte et vous

enrichisse! ;) Vous voyez ce que je veux dire? :))

Test Outil n° 3 Que voulez-vous vraiment au fonds qui va vous faire traverser la tempête? (Quelle est votre motivation profonde)

Test Outil n° 4 Quelle est l' occasion qui s'offre à vous de montrer ce que vous avez dans le ventre? (Quelle difficulté apparente vous a en réalité permis d'être fier de vous, de vous faire avancer...)

Test Outil n° 5 Vous vous battez POUR quoi au juste? (POUR doit être suivi d'une formulation exclusivement positive: « pour ne plus payer d'impôts » doit être formulé par exemple par « pour gagner X euros/jour », « pour ne plus souffrir » formulé « pour être heureux et entouré d'amour » ...)

Test Outil n° 6 Que compte faire le responsable (Vous) pour remédier à ce qui vous arrive?

Test Outil n° 7 Vous êtes tellement chanceux de savoir vaincre tous les problèmes, comment faites-vous?! :)

Bien sûr que vous êtes chanceux! Bon nombre aurait été en difficulté avec cet apparent problème:_____

mais voici ce que vous avez fait avec vos 7 outils et qui vous rend fier(e) de vous :