

MON AIDE INTERIEUR

*La Clé du Succès
Premier Volume*



Ecrit par Anne-Marie HABARY

Webmaster de : <http://www.mavieenmain.info>

<http://www.votre-developpement-personnel.com>

Vous pouvez donner cet ebook à votre famille, vos amis et même en bonus gratuit avec un produit que vous vendez, à la condition de ne rien changer de son contenu, et de ne pas l'utiliser en spam.

Préface

Ces 30 dernières années, j'ai lu énormément de livres, principalement des livres de développement personnel.

J'avais pris l'habitude, de faire une synthèse d'une bonne partie des livres qui m'intéressaient le plus, afin de pouvoir y revenir le plus souvent possible.

Dans cette synthèse, j'y mettais les éléments principaux bien évidemment, mais également, je notais les phrases qui me plaisaient, ou qui me marquaient.

Souvent je ne reprenais que ce qui était positif, et évitais les choses mauvaises et négatives (pour moi en parler, y penser, c'était leur ouvrir une porte et risquer de les voir s'installer dans mon esprit, j'avais suffisamment à faire, avec ceux que je devais jeter hors de mon subconscient).

La meilleure façon pour les éliminer, c'était, je le pensais, de les oublier, de faire comme s'ils n'existaient pas, et je me disais, puisque je ne les nourris pas avec mes pensées, ils finiront par aller voir ailleurs.

Les auteurs, et je les comprends, s'adressent à tous leurs lecteurs en les vouvoyant. Pourtant, un jour, j'ai acheté un petit livre, et cet auteur (je ne me souviens plus de son nom hélas) a eu la judicieuse idée, d'écrire, « je n'ai écrit ce livre que pour « Toi » qui me lis en ce moment » c'est-à-dire « Moi » cela m'était particulièrement agréable et je me sentais concernée personnellement.

Dans les deux pages d'introduction, il expliquait que pour la suite, il utiliserait le « je » en précisant bien qu'il fallait le lire comme si j'avais écrit moi-même les phrases qui suivaient. Je devais prononcer ses phrases comme si je m'adressais à mon propre subconscient. Je devais lui parler comme si je m'adressais à un Ami. J'ai constaté une grande transformation après ce petit livre là.

Et depuis, toutes mes synthèses, sont faites de cette façon là. Je m'adresse à mon Moi Intérieur. C'est beaucoup plus efficace.

Il faut dire que cela m'a entraîné à écrire, ce qui est un excellent apprentissage, pour l'écriture et pour le cerveau aussi.

Quelle que soit votre situation, votre âge, l'endroit où vous vivez aujourd'hui, vous avez la possibilité de tout changer si vous le souhaitez.

Sachez que vous n'êtes pas seul, même si vous vivez dans une cabane en plein milieu d'un bois.

Nous avons tous reçu en héritage, un ami muni des forces universelles, il est là pour nous aider en toutes circonstances, si nous le lui demandons.

Je l'appelle « Mon Aide Intérieur » ou « Mon Ami » et je sais que je peux compter sur lui jour et nuit.

N'allez pas au loin pour chercher de l'aide que vous ne trouverez peut-être pas, alors que vous pouvez la trouver si près de vous, en vous.

Je tiens à partager tout ce qui m'a aidé durant mes 40 dernières années, comme j'ai gardé mes nombreux cahiers, carnet, petits cartons, où je notais des extraits de ce que je lisais, ou les phrases que je créais moi-même suite aux livres et méthodes que je lisais.

J'ai retrouvé dans mes cartons, une petite fiche avec des petites phrases que je lisais chaque jour.

Si je me sens faible et sans courage

Je suis unie aux forces de mon Aide Intérieur. Il est mon asile et mon soutien, mon conseiller et mon guide. Il m'assiste et agit pour moi. Il me remplit d'énergie et me trace la voie. Avec lui j'obtiens ce que je désire, car tous deux unis, nous sommes toujours les plus forts et dominons les circonstances extérieures.

A lire chaque matin

Je suis unie aux forces de mon Aide intérieur. Je le laisse agir à travers moi. Aujourd'hui encore, il m'apporte la santé, l'abondance, la force et l'harmonie. Que toutes mes pensées facilitent sa tâche. Il m'assiste en toutes circonstances.

A lire le soir

Je te remercie Mon Aide Intérieur de tout ce que tu as fait pour moi durant toute cette journée, je te demande pardon de n'avoir pas toujours été à la hauteur pour t'aider dans ton soutien. Mon Aide intérieur me donne la conscience de mon harmonie avec les forces universelles, et même pendant mon sommeil il veille infatigablement à ce que mes souhaits se réalisent.

Voilà maintenant ce que j'ai trouvé de l'autre côté de la fiche. Je me rappelle l'avoir lu souvent.

*Mon visage rayonne de joie de vivre, de confiance en moi et d'optimisme
Je marche consciemment vers mon but, certaine de ma victoire
Je sais ce que je veux, ce que je peux et comment l'atteindre
Je peux obtenir tout ce que je souhaite, surmonter tous les obstacles qui sont sur mon chemin
Je peux être forte et vivre sans crainte
Je peux être aussi riche et heureuse que je le désire
Je peux réussir dans toutes mes entreprises. J'en ai la force et la capacité et j'ai en moi un allié pour me conduire à la victoire
Un lutin familier vit en moi, une force cachée, un génie secourable dispensateur d'innombrables possibilités qui peuvent me porter au sommet de l'existence
Je l'appelle « Mon Aide Intérieur » il se porte garant de mon bonheur et de ma réussite dans l'existence. Mon Aide Intérieur fait de moi une femme libre, heureuse et prospère en tout.
J'ai en moi toutes les possibilités pour être heureuse, saine et victorieuse. Je me concentre sur cette force intérieure, sur cet appui secret qui me relie à la Force Universelle.*

Même si c'est un peu tôt pour que vous compreniez la Force qu'elle peut avoir, lisez-le et vous y reviendrez plus tard. Mais vous pouvez dès maintenant lire les deux petites phrases, celle du matin, celle du soir, et celle pour le courage, si vous en avez besoin.

Par contre vous pouvez les transformer, utiliser des mots qui vous conviennent mieux, des phrases qui correspondent plus à ce dont vous avez besoin.

Comment procéder : installez-vous dans un endroit calme, et si possible lisez les textes à haute voix, en comprenant bien ce que vous lisez. Faites-le 3 fois, et ce 2 fois par jour minimum.

D'ici trois semaines, vous constaterez des petits changements.... Ce n'est que le début.

Inscrivez vos petites phrases sur une petite fiche cartonnée, et ayez-la toujours avec vous. Dans la journée, relisez votre phrase du matin, et celle du courage si vous en avez besoin. Bientôt vous les connaîtrez par cœur.

Vos pensées et vos actions changeront sans que vous vous en rendiez compte.

Avant de lire votre petite phrase du soir, faites le point de votre journée. Voyez ce qui a bien été, et ce qui a moins bien été. Prendre conscience de ce qui n'a pas été bon, vous permettra avec le temps de ne pas recommencer vos erreurs.

Mais ne vous blâmez pas pour vos erreurs, pardonnez-vous, et tournez la page, demain est un autre jour.



I – LE TRESOR QUI EST EN TOI

Je suis, moi aussi, héritier de ce trésor comme tous les êtres humains, mais combien s'en soucie ?

Je sais qu'il y a en moi une mine d'or d'où je peux extraire tout ce dont j'ai besoin pour vivre pleinement et joyeusement une vie d'abondance.

Je peux amener dans ma vie d'avantage de puissance, de richesse, de santé, de bonheur et de joie en apprenant à connaître et à utiliser la puissance cachée dans mon subconscient. C'est lui « Mon Aide Intérieur ». Il ne demande qu'à m'aider.

Je prends dès à présent la décision de faire en sorte que ma vie soit plus belle, plus riche, plus joyeuse et plus noble qu'elle ne l'a jamais été.

Par la sagesse et le soutien de Mon Aide intérieur je peux m'attirer les clients, les amis dont j'ai besoin pour que mes affaires se développent.

Je sais que la pensée est une action qui commence. La réaction c'est la réponse de mon subconscient qui correspond à la nature de ma pensée.

Je reste attentif à ce que mon esprit ne soit occupé que par des concepts d'harmonie, de santé, de paix et de bonne volonté. Ainsi il n'y aura que des évènements positifs et constructifs qui surviendront dans ma vie.

Je commence dès aujourd'hui, à semer dans mon jardin intérieur que des pensées de paix, de bonne volonté et de prospérité. Je pense constamment à ces qualités afin d'influencer positivement mon subconscient. Je les accepte avec joie et enthousiasme dans mon esprit conscient, mon esprit qui raisonne, en lui montrant tous les avantages que je pourrai en tirer.

Je continue de planter ces merveilleuses graines de pensées positives dans le jardin de mon esprit, même si une petite voix me dit que ça ne sert à rien, que je perds mon temps. Je sais que j'aurai une splendide moisson.

Je compare mon Subconscient à un sol très fertile qui fait pousser toutes les semences mauvaises ou bonnes. Je veux être un bon jardinier et je trie mes graines ne plantant que les bonnes.

Je garde toujours présent à l'esprit que c'est le monde intérieur qui crée mon monde extérieur.

Alors si tous les jardiniers du monde prenaient la peine de bien trier leurs graines avant de les semer, la Terre serait un Paradis où il ferait merveilleusement bon de vivre.

J'ai compris que la Maison des Trésors est en moi. Je cherche au-dedans la réponse aux désirs de mon cœur.

Je sou mets mes désirs ou mes problèmes à mon subconscient et immédiatement il se met en œuvre pour trouver la réponse à mes demandes. Quant à moi, je ne reste pas à rêvasser, j'entre en action inspiré par mon Aide Intérieur. J'agis Maintenant.

Je sais qu'en changeant mes pensées je change ma destinée

C'est vrai pour obtenir une « maison » une « voiture » une « nouvelle situation » comme pour obtenir une « parfaite santé » « arrêter de fumer » ou « maigrir » par exemple, mon Aide Intérieur étant mon serviteur fidèle m'aidera à obtenir ce que je désire ardemment.

Je dois avoir confiance. Je dois avoir la foi. Je fais comme si c'était déjà arrivé. La puissance de mon subconscient m'aidera à la réalisation de mes demandes.

Pour réussir, je savais qu'il fallait avoir confiance, avoir la foi. Personnellement je crois en Dieu, pas le Dieu « sévère » ni le Dieu « punisseur » mais le « DIEU D'AMOUR »

On pourrait croire que le texte qui suit, est particulièrement réservé aux croyants, mais rien ne vous empêche de remplacer le mot « DIEU » par un autre mot ou groupe de mots, à votre convenance (Etre Suprême, Maître, Créateur, l'Intelligence Infinie etc....)et le mot divin, s'il vous ennuie par suprême, merveilleux, magnifique etc..... Cette « prière » car pour moi s'en était une, a une force extraordinaire, pour renforcer votre confiance et votre foi, et dynamise votre motivation. Je l'ai constaté bien souvent.

La prière pour changer ma vie

*Je sais que mon corps est le temple où Dieu habite.
J'honore et j'exalte la présence divine en moi. L'amour divin emplit mon âme à tout moment, son fleuve de paix afflue dans mon esprit et mon cœur. J'accepte cette nourriture avec joie, car j'ai conscience qu'elle se transforme en harmonie, en plénitude et en perfection. Je rayonne d'amour, de paix et de bonne volonté à chaque instant. Ma nourriture et ma boisson sont des concepts de Dieu qui se mêlent en moi, et m'apportent force, plénitude et énergie divine. Puisqu'il est la maison de Dieu mon corps se transforme avec l'aide divine et devient parfait de santé et de beauté.*

Je me pardonne d'avoir eu des pensées négatives et destructrices envers moi-même et les autres. Je pardonne librement et totalement à tous, et je leur souhaite sincèrement de connaître la santé, le bonheur, la paix et tous les bienfaits de la vie.

La présence infinie guérisseuse de Dieu coule en moi et son fleuve de paix m'imprègne. Je sais que l'amour divin sature mon être entier, car il supprime tout ce qui n'est pas lui-même. Je suis reconnaissante au Tout-Puissant pour la guérison qu'il m'accorde, car je sais que toute rémission vient de Lui. Je sais qu'il guide mon médecin, et tout ce qu'il fera pour moi sera bénéfique.

Je m'oriente sur le chemin de la prospérité et je rencontre la réussite. Je grave dans mon esprit profond le concept de la prospérité et du succès, conformément avec la loi divine. La voie intérieure divine me dirige, me guide et gouverne toutes mes activités. L'intelligence infinie me révèle de nouvelles voies, des orientations et des moyens par lesquels toutes mes affaires seront traitées immédiatement de la bonne manière.

Les mots de foi et de conviction que j'utilise m'ouvrent les portes et les routes nécessaires à ma réussite et à ma prospérité. Mes pieds parcourent maintenant un chemin parfait, parce que je suis un enfant du Dieu vivant.



II – COMMENT UTILISER MON AIDE INTERIEUR

Comme tout cela est loin de ce que l'on vous a enseigné !

Votre conscient vous murmure que c'est n'importe quoi, ce serait trop facile, trop beau pour être vrai. Qu'on est sur terre pour souffrir, trimer et bien souvent être malheureux. Si c'était si facile, pourquoi y a-t-il tant de malheureux, tant de gens qui sont malades, tant de gens qui ne mangent pas à leur faim?

Il y a 1/4 de personnes au monde qui risquent de mourir de trop manger et 2/3 qui risquent de mourir de faim. Pourquoi la richesse est si mal répartie.

Si on prenait toutes les richesses du monde et qu'on les répartissait à part égal entre tous les humains, au bout de quelques années la richesse se retrouverait entre les mains de ceux qui étaient riches avant la répartition et la pauvreté aurait repris ceux qui étaient pauvres avant.

Pourquoi me demandez-vous ?

Simplement parce que :

- être riche est un état d'esprit
- être pauvre est un état d'esprit
- être heureux est un état d'esprit
- être malheureux est un état d'esprit

Tout comme être en bonne santé, malade, joyeux, triste etc....

Pour les jardiniers c'est en fonction de la graine semée (la pensée) que l'on moissonne du blé (richesse) des chardons (pauvreté). C'est facile à comprendre, mais un peu plus difficile à appliquer.

Pour les jeunes d'aujourd'hui, vous fonctionnez comme un ordinateur, c'est selon le programme que l'on a installé. Si vous installez un logiciel de calculs compliqués vous obtiendrez des tableaux avec des résultats chiffrés et non pas de la musique !

Pour changer votre vie, il suffit de remplacer ces mauvaises graines (pensées négatives) par des bonnes (pensées positives). Même ce qui est le plus important avant même de changer de graines (de se changer) il faut définir votre objectif (ce

que vous souhaitez faire). Car si vous plantez des grains de blé vous ne pourrez pas moissonner du maïs.

Il est important de bien savoir ce que vous souhaitez, soyez précis.

J'ai remarqué que lorsque l'on posait cette question à brûle pour point au gens « qu'est-ce que vous aimeriez vraiment faire dans votre vie ? » peu sont capables de répondre.

Pourtant n'est-ce pas la chose la plus importante, qui va engager votre vie entière ?

N'est-ce pas préférable de travailler dans un domaine qui vous passionne pour lequel vous avez les meilleures aptitudes et qui vous donnera un revenu suffisant pour vivre correctement selon vos désirs ?

Vous travaillerez avec plaisir, enthousiasme et vos aptitudes vous permettront d'avoir les meilleures situations bien rémunérées.

Quel que soit votre situation d'aujourd'hui vous pouvez prendre la décision de changer Maintenant !

Eloignez les peurs, les blocages, les à priori qui vous empêchent de passer à l'action . Vous pouvez y arriver. Vous n'êtes pas seul.

Les immenses trésors sont à votre disposition, tel un océan sans fin. Alors pourquoi venez-vous y puiser votre part avec une petite cuillère ?

Demandez à votre Aide intérieur de vous aider.

Vous devez d'abord vous poser les bonnes questions et le mettre sur des feuilles de papier que vous ne montrerez à personne, même pas à votre conjoint. Ceci est important, car il faut que vous soyez parfaitement sincère et honnête dans vos réponses sinon cela ne sert à rien. Si vous savez que personne ne les lira, vous vous livrerez plus réellement et sans retenue.

1^{ère} question

Qu'est-ce qui ne va pas dans ma vie actuelle ?

Notez tout ce qui vous passe par la tête, en vrac, tout ce que vous voudriez supprimer, changer, modifier....Vous classerez plus tard.

Vos réponses concerneront certainement plusieurs domaines : travail, richesse, succès, joie, santé, matériel, loisirs etc....

2^{ème} question

Qu'est-ce que j'aimerais faire exactement ?

Notez également tout ce qui vous vient à l'esprit. N'écartez rien sous prétexte que vous trouvez cela farfelu ou irréalisable. Faites travailler votre cerveau créateur, et laissez de côté votre cerveau raisonneur.

3^{ème} question

Quelles sont mes compétences, mes aptitudes, mes dons ?

Ne laissez rien au hasard, n'oubliez rien, sous prétexte que ce soit insignifiant.

Vous laissez reposer le tout pendant 48 heures en rangeant vos feuilles dans un endroit bien à vous. N'y pensez plus....

48 heures plus tard. Vous allez prendre vos 3 feuilles et vous allez faire un double classement sur chacune des 3 feuilles

- regrouper les éléments par catégorie lorsque vous le pouvez
- classer les catégories par ordre d'importance ou de préférence pour vous

Dans la première feuille vous saurez ce qu'il faut supprimer en premier puis en second etc....

Dans la 2^{ème} vous verrez ce que vous avez le plus envie de faire

Dans la 3^{ème} vous saurez ce que vous êtes le plus capable de faire

On va s'occuper de la 2^{ème} et de la 3^{ème} feuille pour l'instant.

Si dans la 2^{ème} feuille vous avez marqué que vous aimeriez être chanteur ou chanteuse d'opéra et que vous chantiez comme une casserole, on va laisser ce point de côté si vous le voulez bien et prendre à partir du 2^{ème} poste.

Vous allez prendre une nouvelle feuille de papier et le séparer en deux par un trait de crayon. Sur le côté droit vous allez disposer les 3 premières catégories de la page 2 et sur le côté gauche les 3 premières catégories de la page 3.

Avec un crayon, relié si possible, une des catégories de ce que vous aimez faire avec une catégorie de ce que vous savez faire.

Par exemple :

Commercial-----→ j'ai le contact humain facile

Maintenant cela va être à vous de choisir, et de faire le mieux concorder le « ce que j'aime » avec le « ce que je sais »

Si ce n'est pas concluant, rajouter les autres catégories, et essayez de relier ce qui concordent le mieux.

Vous pouvez très bien choisir un « ce que j'aime » sans avoir d'aptitude correspondante. Il vous faudra apprendre, c'est tout. L'idéal dans ce cas, ce serait que le « ce que j'aime » soit une passion dévorante qui animera votre MOTIVATION .

Regardez autour de vous. Chaque objet avant d'exister a été pensé avec passion et enthousiasme souvent. Ensuite des plans ont été établis. C'est nécessaire, sinon aucune bataille ne serait gagnée.

C'est ce que vous allez faire maintenant. Vous allez tout prévoir pour réaliser votre objectif (noté sur papier)

- formation
- équipement
- associés
- conseillers
- argent
- temps
- organisation
- forme juridique
- etc...

Maintenant pour mettre également votre Aide Intérieur au travail, vous allez résumer votre projet en une phrase suffisamment précise, avec des mots simples, que vous allez lui soumettre régulièrement. Cette phrase doit être lue, dite, pensée très souvent dans la journée. Faites-en des photocopies que vous mettrez partout (bureau, salle de bain, WC, voiture, table de nuit, table de salon, poches....

Il faut que votre projet devienne « votre obsession magnifique » Vous devez agir en fonction de lui. Etre attentif aux idées qui vont jaillir, aux opportunités qui se présenteront, aux aides qui arriveront au moment où vous en aurez le plus besoin.

Surtout ne laissez pas le doute ni la crainte de l'échec entrer dans votre esprit. Ayez confiance, en vous, en vos associés, en votre Aide Intérieur. Agissez comme si votre objectif était déjà réalisé. Visualisez l'aboutissement, la joie et le plaisir que vous éprouverez à ce moment là. Soyez déjà ce que vous voulez être.

Revenez sur le texte du chapitre précédent, lisez-le chaque jour. Chaque fois que vous aurez envie de baisser les bras, appelez votre Aide Intérieur. Faites lui confiance.

Vous ne le voyez pas ! Qu'importe, il est là à votre écoute.

L'électricité, la voyez-vous ? Non ! L'ampoule qui s'allume n'est que le résultat, mais l'électricité est invisible et pourtant vous croyez en son existence. Je ne vous en demande pas plus pour l'instant. Croyez en votre Aide Intérieur de la même façon, vous verrez des milliers d'ampoules s'allumer. Tout s'activera pour la réalisation de votre objectif. Ensuite, comme moi vous saurez que votre Aide Intérieur existe bien, même si vous ne le voyez pas.

Faites-vous une image de votre réussite, imprimez-la de façon indélébile dans votre esprit, nourrissez la chaque jour par votre passion, votre enthousiasme et votre motivation s'en trouvera renforcée. Que cette image ne pâlisce jamais, qu'elle alimente constamment votre esprit.

Ne pensez jamais à vous comme à un vaincu, mais comme à un Vainqueur !

Ne doutez jamais de cette image mentale. Soyez certain du succès, de sa réalisation dites « J'Y CROIS » quelles que soient les circonstances.

Lorsqu'une pensée négative vous traverse l'esprit, vous y opposez immédiatement une idée positive.

N'édifiez jamais d'obstacles imaginaires. Minimisez les prétendues difficultés qui se présentent, les choses ont l'importance qu'on leur accorde. Analysez-les froidement et traitez-les judicieusement, vous en viendrez à bout.

L'humanité a besoin d'hommes d'action, comme VOUS !

La visualisation de vos objectifs réalisés, est super efficace, car on sait qu'une Image vaut 10 000 mots. De plus en visualisant ce que vous désirez le plus au monde, vous stimulerez les émotions, le bonheur, la joie que vous éprouverez à ce moment là cela renforcera encore vos résultats, car votre subconscient « enregistrera » que c'est Déjà là, et il fera comme si vous aviez déjà réussi. Vous aurez l'attitude mentale d'un gagnant.



III - VOTRE DROIT A LA RICHESSE

J'ouvre ce paragraphe particulier, car bon nombre d'échecs ou d'objectifs non commencés ou abandonnés, ont pour origine une fausse croyance concernant la Richesse, en fait concernant l'argent.

Cela vient d'une éducation ancienne et rigide, où, soi-disant il n'était pas moral d'être riche ; pourtant ceux qui l'étaient, étaient respectés, craints et même « chouchoutés » par l'Eglise, qui la première clamait haut et fort que seuls les petits et les pauvres auraient le droit d'aller au paradis, tout en espérant que leurs paroissiens se délestent de leurs pièces et billets dans les « troncs pour les pauvres ».

Cela vient, je pense, d'une mauvaise interprétation de la Bible

Beaucoup de ceux qui étaient choisis par Dieu étaient immensément riches et glorieux (David). Tout le monde connaît l'histoire des 3 talents confiés à 3 personnes..... Jésus a bien récompensé uniquement celui qui l'avait bien fait fructifier.

Ce n'est pas l'argent qui est mauvais, mais l'usage qu'on en fait, et la manière dont on se le procure.

Je préciserais même, c'est de la façon dont on considère l'argent, si on le voit comme un moyen de se procurer ce dont on a besoin, et d'en donner à ceux qui n'ont rien, c'est bien. En revanche, si on en devient esclave, ne pensant qu'à en gagner de plus en plus, pour en avoir beaucoup dans ses coffres, et devenant avare, là c'est mauvais. On ne peut servir qu'un seul Dieu, si on adore l'argent on se détourne de Dieu.

La richesse entre de bonnes mains peut procurer tant de bienfaits au monde.

En lisant des ouvrages qui racontent la vie des personnes qui ont fait fortune en respectant la Loi universelle, on s'aperçoit que ces personnes ont fait don de plus de 10% de leur fortune pour le bien de l'Humanité.

Ce que vous avez enregistré depuis votre enfance, sur ce sujet, peut aujourd'hui fausser votre jugement et vous bloquer pour démarrer un projet et le faire fructifier, ceci sans que vous vous en doutiez.

Que ce soit le cas ou pas, par « mesure de précaution » nous allons déprogrammer votre subconscient de cette fausse croyance et le reprogrammer afin que vous soyez « libre » de réaliser votre objectif.

C'est mon Droit d'être riche. Je suis sur cette terre pour mener une vie abondante, pour être heureux, radieux et libre. Je dois par conséquent, avoir tout l'argent dont j'ai besoin pour une vie pleine, heureuse et prospère.

J'aime l'argent et je l'utilise sagement, judicieusement et constructivement. L'argent circule librement dans ma vie et il me revient multiplié de merveilleuse façon. L'argent bien utilisé est bon, il permet à tous d'en bénéficier pour réaliser leur but. Il vient à moi en abondance. Je ne m'en sers que pour le bien et je suis reconnaissant à la Puissance Supérieure.

Mon Subconscient multiplie, tout ce que je dépose en lui. Chaque matin j'y dépose des pensées de prospérité, de succès, de richesse, de santé et de paix. J'en remplis mon esprit constamment. Ces pensées constructives fructifient dans mon esprit et m'apporteront abondance et prospérité.

Grâce à mon Aide Intérieur la richesse circulera toujours dans ma vie et j'en aurai toujours sous quelque forme que ce soit. Je me réjouis de la prospérité des autres, je leur souhaite abondance et richesse durant toute leur vie.

*Je m'endors en murmurant le mot « RICHESSE » comme une berceuse.
Je décide d'être riche avec facilité avec l'aide merveilleuse de mon Aide Intérieur.*

Lisez ces affirmations, à voix haute si possible deux fois par jour, et pendant 21 jours au moins.

Vous pouvez également si vous possédez le matériel nécessaire, vous enregistrer et écouter avec attention cet enregistrement. Il est important de bien faire attention au sens des phrases, écouter distraitement ne servirait pas à grand-chose.

Encore un petit mot sur le mot Richesse.

On pense tout de suite à l'argent, c'est le cas de beaucoup de personnes (surtout ceux qui ne sont pas riches) mais la richesse ça peut être tout autre chose : la culture, rencontrer d'autres civilisations, pouvoir donner des emplois aux autres, la santé.

Prenons la santé, quand on est jeune on pense à vivre pleinement sa vie, on fait peu de cas de la santé, on la met parfois en danger.

On peut être riche à millions, et avoir une grave maladie qui se révèle incurable. Et les millions ne peuvent pas servir à acheter une bonne santé.

C'est pourquoi la santé est le bien le plus précieux au monde.

Je n'ai pas les millions, pourtant je viens d'être opérée pour la 2^{ème} fois d'un cancer, et auparavant j'ai failli perdre la vie deux fois. Heureusement, mon Aide Intérieur était encore avec moi.



IV – LA SANTE ET MON AIDE INTERIEUR

Je vais, tout d'abord m'excuser de parler de moi, mais je pense que c'est le meilleur moyen de vous faire comprendre la chance que vous avez d'avoir votre Aide Intérieur. Et surtout, quel dommage ce serait de ne pas l'utiliser.

L'écrire avec des Théories, des phrases toutes faites, c'est bien. Je pense pourtant qu'une histoire vraie, vous montrera bien mieux ce que peut faire pour vous votre Aide Intérieur. Sa puissance est illimitée. Il suffit de l'appeler.

Il y a une trentaines d'années, je commençais à entrer en contact avec mon Aide Intérieur. Ceci grâce aux conseils et aux livres de Christian Godefroy des Editions Godefroy. J'en profite pour le remercier, car je lui dois la vie.

J'ai toujours gardé mon imagination débordante d'enfant. Lorsque dans la vie de tous les jours les choses étaient particulièrement douloureuses, je me réfugiais dans mon jardin merveilleux en attendant que ça passe.

Mariée à un mari volage, alcoolique et violent, je m'y réfugiais souvent. J'avais la chance d'avoir deux beaux enfants aux yeux bleus. Nathalie née en 1969 et Freddy né en 1971. Ils étaient tout pour moi, c'était mon soleil. Introvertie, j'encaissais les coups physiques et moraux sans pleurer pour ne pas traumatiser mes enfants.

Ce qui me blessait le plus (et qui me marque encore aujourd'hui) c'était l'infidélité de mon mari. Moi qui rêvait du Prince Charmant, j'avais idéalisé l'Amour, surtout avec l'exemple de mes parents : mon père était parfait avec ma mère. Je pensais que tous les hommes étaient comme lui. J'appris à mes dépends que ce n'était malheureusement pas le cas.

A force de tout encaisser, en 1978 on m'opère de l'intestin grêle atteint d'une maladie de crohne

Voici la définition du Larousse :

« maladie inflammatoire intestinale chronique, de cause inconnue, atteignant l'intestin grêle dans sa partie terminale qui se manifeste par la diarrhée, des douleurs abdominales et un amaigrissement »

C'est le type même d'une maladie psychosomatique. J'étais passée de 60 kgs à 40 kgs en 9 mois. Après l'opération et pendant mon séjour de 2 mois à l'hôpital j'ai encore perdu 2 kgs. Avec mes 38 kgs j'avais des douleurs partout, je n'avais plus de force, même pour parler, on m'entendait à peine. Une aide soignante me faisait la toilette : je ne supportais pas d'être devenue dépendante à ce point. Mon moral était demander à mon Aide Intérieur de m'aider.

Un dimanche après-midi, j'étais seule et me suis-je assoupie ou suis-je tombée dans les pommes je ne le sais pas. Je vous raconte ce que j'ai « vécu »

Je descendais dans un long tunnel, mon corps me faisant mal atrocement, je trébuchais à chaque pas, j'avais beaucoup de difficulté à respirer, et mes jambes tremblaient. Tout au bout il y avait une lumière merveilleusement belle.

Au fur et à mesure que j'avançais, la douleur diminuait, mes forces revenaient progressivement. J'entendais une musique spéciale magnifique. Il y avait des êtres habillés de lumière si belle, les mains tendus vers moi. Je ne pouvais pas distinguer leur visage tant la lumière m'éblouissait. Je n'avais plus mal, je me sentais légère et heureuse je crois que je souriais. Ils me tendaient leurs mains, je ne les entendais pas mais, je sentais « dans ma tête » qu'il me disaient « viens on t'attend » Je continuais d'avancer vers eux. Mais, subitement, j'entendis derrière moi, deux petites voix qui disaient « maman reviens » Je me suis retournée et j'ai vu le visage de mes 2 enfants qui m'appelaient. Comme j'avais avancé d'un pas encore, je ne les entendais plus, mais je voyais sur leurs lèvres qu'ils disaient encore « maman reviens » Je restais figée sur place. Une Voix ici me disait « n'y retourne pas, tu es bien ici, tu seras définitivement heureuse de vivre, si tu retournes là-bas, ça recommencera. Ton mari te battra encore plus qu'avant et il te trompera encore et encore.... » je lui répondis en pleurant « Mais je ne peux pas laisser mes enfants, qui va s'occuper d'eux » et à l'intérieur de moi, Mon Aide Intérieur me murmurait « tu sais que tu peux compter sur moi pour t'aider, pour trouver des solutions, car il y en a, il suffit que tu te poses les bonnes questions, c'est vrai tu es dans un piteux état, mais arrête de te laisser aller, tu as baissé les bras, reprends-toi, on va d'abord s'occuper de te remettre sur pied, tous les deux on y arrivera. Après tu prendras la bonne décision pour que ça change » Alors après avoir jeté un dernier regard chargé de regret vers ce bout de tunnel illuminé d'une lumière divine, je savais que j'allais quitter ce qu'il y avait de plus beau au monde, je fis demi tour. Quel effort j'ai dû fournir, à chaque pas la douleur se faisait sentir de plus en plus fort, à nouveau mes jambes tremblaient, à nouveau j'avais du mal à respirer à m'étouffer, à nouveau je trébuchais à chaque pas, et j'avais si froid.

Lorsque j'ai ouvert les yeux, une infirmière était là, du sang coulait d'un de mes drains, une petite veine s'était rompue. Je claquais des dents. Elle m'apporta une couverture on était pourtant au mois d'août. Ma température était descendue à 35. °

Je n'ai pas raconté mon histoire de peur qu'on me prenne pour une folle.

Ce ne fut qu'une dizaine d'années plus tard, en suivant une émission de télévision qui traitait de ce sujet, que je savais que je n'étais pas la seule à avoir vécue cette extraordinaire aventure.

Deux semaines plus tard, je revenais à la maison avec mes 38 kgs. J'ai lutté pendant 9 mois pour reprendre du poids, je me suis accrochée.

Souvent, je faisais de la relaxation, en rappelant à Mon Aide Intérieur qu'il m'avait promis qu'il me sortirait de cette situation, qui avait empiré encore (à la violence physique s'ajoutait la violence morale qui était plus difficile à supporter)

Mes forces revenaient tout doucement, et j'avais la foi, je savais que je pouvais compter sur une « inspiration » qui me donnerait le chemin à suivre pour me sortir de cette situation cauchemardesque.

Pourtant, rien ne laissait présager qu'une amélioration serait possible. J'étais comme une « morte-vivante » moi qui aimait tant rire, le sourire avait depuis longtemps quitté mes lèvres.

J'avais une décision à prendre, je faisais souvent le même rêve, je me voyais dans le bureau d'un avocat, préparant mon dossier de demande divorce. Imaginez, élevée dans un enseignement rigoureux de catholique pratiquant, ça me faisait peut rien que d'y penser. Je craignais que mes parents ne voudraient plus entendre parler de moi....

Deux ans plus tard, je divorçais, et pour être tranquille avec mes enfants, mon mari ayant proféré des menaces, je partais m'installer dans la région parisienne.

C'était un déracinement très difficile, la petite provinciale timide avec ses deux enfants sous les bras, arrivant près de la capitale, mais avec le soutien de mon Aide Intérieur je tenais le coup.

Une nouvelle vie commençait.

J'étais devenue Chef de famille. Il fallait donc, que je m'occupe sérieusement de ma carrière professionnelle.

Là encore, Mon Aide Intérieur heureusement m'a aidé.



V – COMMENT J’AI OSE AVEC MON AIDE INTERIEUR

Après un an de travail comme comptable, j’obtenais un poste de Contrôleur de Gestion Industrielle, supervisant 10 usines et 9 dépôts répartis dans toute la France : milieu particulièrement misogyne à l’époque.

Mon travail me passionnait, mais j’avais un poste un peu ambigu, je contrôlais tous les responsables de services (qui n’étaient que des hommes) mais je n’avais aucun pouvoir hiérarchique sur eux. En plus ces messieurs n’aimaient guère que je mette mon nez dans leurs affaires.

Je devais animer une réunion chaque mois, devant environ 80 personnes constitués de ces dits chefs de services et de la haute direction, tous des hommes.

A chaque fois, pendant les 3 jours qui précédaient cette dite réunion, je ne mangeais plus, je ne dormais plus, j’avais mal au ventre et j’étais prise de tremblements.

J’avais beau essayé de me raisonner, rien ne changeait. Surtout qu’il suffisait que je fasse lamentablement les 10 pas qui m’amenaient près du micro, et que je prononce les 7 ou 8 mots de bienvenue, pour que tout aille à la perfection après. Ma réunion était bien préparée et je connaissais parfaitement mon sujet.

J’étais désespérée car chaque mois ces problèmes recommençaient. Je demandais à mon Aide Intérieur :

« Aide-moi s’il te plait, trouve-moi un moyen, quelque chose pour changer cela, inspire-moi. Toi qui m’a toujours aidé, je t’en prie trouve une solution, ne me laisse pas tomber cette fois, tu vois bien que je vais finir par tomber malade »

Un soir en rentrant du travail, je trouvais dans ma boîte aux lettres une enveloppe des Editions Godefroy. Comme à chaque fois, je prenais plaisir à lire ce que Christian m’envoyait. Il proposait, cette fois, une série de cassettes avec des messages enregistrés en mode Subliminal (*)

Je regardais la liste des sujets traités, et mes yeux s'arrêtèrent au milieu de la liste, sur la ligne

- Comment vaincre votre timidité par le Subliminal

J'ai du lire sa lettre au moins 20 fois, à force je la connaissais par cœur. J'ai immédiatement préparé la commande, fait le chèque, mis un timbre sur l'enveloppe. Je la posterais le lendemain matin avant d'aller à mon travail.

J'étais heureuse et certaine de détenir la solution à mon problème. Avant de m'endormir, je me visualisais faisant ma réunion détendue et heureuse. Je n'oubliais pas de remercier mon Aide Intérieur et je m'endormis comme un bébé.

J'ai très vite reçu les cassettes. Ma prochaine réunion avait lieu 22 jours plus tard.

Je devais écouter la cassette pendant 21 jours matin et soir. Je m'appliquais. Quand je le pouvais j'écoutais la cassette plus de deux fois par jour.

Trois jours avant la réunion, je commençais à avoir une petite peur que j'ai vite remplacée par des idées positives.

Je suis arrivée au jour de la réunion sans problème. J'avais même changé ma tenue un peu sobre d'habitude par une robe plus colorée. J'étais devenue une autre personne.

Ca ne s'est pas arrêté là. J'avais toujours beaucoup d'idées pour améliorer la gestion, la rentabilité des usines, des moyens pour faire baisser les prix des fournisseurs, mais jamais je n'en palais, j'avais peur que l'on m'envoie promener ou qu'on se moque de moi.

A partir de ce jour là, j'ai établi des projets, chiffrés, que j'ai proposés et défendus bec et ongles face à la Direction. J'ai fait gagner énormément d'argent à la Société. J'ai eu des augmentations et des primes importantes sans que j'aie eu besoin de demander quoi que ce soit.

Je me suis investie avec plaisir et enthousiasme, j'ai semé des idées, et après j'ai moissonné des augmentations et des primes.

Aujourd'hui beaucoup de gens pensent à l'envers :

- je ferai un effort seulement quand mon patron m'aura augmenté !

La nature pourtant, nous le montre depuis des milliards d'années, si tu veux récolter des fruits, il faut d'abord semer.

Faites le premier pas, après ça ira tout seul.

J'ai toujours travaillé comme si les sociétés pour lesquelles je travaillais m'appartenaient, et j'ai donné le meilleur de moi-même. Faites-en de même et vous serez récompensés par la vie, même si ce n'est pas votre patron. Rappelez-vous « semez et vous récolterez une belle moisson »

Beaucoup attendent sans bouger que ça tombe tout cuit dans le bec. Après ils se plaignent que la vie est difficile, et qu'ils n'ont pas assez pour vivre.

Est-ce que le loup attend la gueule ouverte que le RMI lui tombe dans la gueule pour nourrir ses louveteaux et sa compagne NON !

Il passe à l'action, il va chasser, pour nourrir ses petits. Ca lui permet en plus d'évoluer dans le bon sens, car il doit mettre en place une stratégie pour ne pas revenir bredouille de la chasse, car ses petits ont faim. Il se fait un point d'honneur de réussir sa mission, il y va du respect de sa position de Père.

Parfois j'ai honte de faire partie de la race humaine !

(*) Pour avoir plus d'information sur le Subliminal <http://www.mavieenmain.info/le-subliminal.html>

Voilà, c'est la première partie de mon ebook « Mon Aide Intérieur »

J'espère que vous y trouverez des idées, pour améliorer votre vie, régler certains de vos problèmes.

Vous pouvez vous faire aider, avec l'hypnose et le subliminal, car tout commence par une pensée (bonne ou mauvaise)

Comme je vous l'ai dit votre cerveau peut être comparé à un ordinateur, il fonctionne en fonction des programmes qui sont installés.

Vous pouvez désinstaller certains programmes qui vous pourrissent la vie, et en installer qui vous aideront à obtenir de la vie ce que vous souhaitez car vous y avez droit. Il suffit de changer votre « Etat d'Esprit »

Pour vous aider, choisissez le cd subliminal personnalisé, son efficacité est puissante puisque nous utilisons, en accord avec vous, des suggestions particulièrement adaptées à ce que vous souhaitez changer, avec vos propres mots, bien assimilés par votre subconscient. <http://www.mavieenmain.info/subliminal-personnalise.html>

**Je vous donne rendez-vous dans mon Deuxième volume
Bien à vous Anne-Marie HABARY**

<http://www.mavieenmain.info>

<http://www.mavieenmain.info>

<http://www.votre-developpement-personnel.com>

<http://www.mavieenmain.info/votre-developpement-personnel.html>

Pour ouvrir la porte d'accès à votre subconscient et converser avec votre Aide Intérieur

<http://www.mavieenmain.info/relaxation-psycho-somatique.html>

