

Les grands secrets de l'accomplissement et du bonheur

Les grands secrets DE L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI et du bonheur



*“Parce que
la plus grande des victoires
est toujours celle
que l'on remporte
sur soi-même ”*

Bruno Lallement

© 2007 <http://www.accomplissement-de-soi.org>

Tous droits réservés pour tous pays

Édité par : Ressources & Actualisation
Bruno Lallement
33 rue du Roskopf - 67710 Engenthal

Toute reproduction du présent ouvrage, même partielle, sans autorisation de l'auteur peut vous exposer à des poursuites

Sommaire

<u>LES GRANDS SECRETS DE L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI ET DU BONHEUR.....</u>	1
<u>PREFACE DE CHRISTIAN H GODEFROY.....</u>	9
<u>COMMENT TROUVER UN BONHEUR DURABLE</u>	13
<u>PROLOGUE</u>	13
<u>INTRODUCTION.....</u>	16
1. LA MEILLEURE ATTITUDE A AVOIR.....	16
UNE HISTOIRE ZEN	16
2. UN ART DE VOIR	17
3. COMMENT TRANSFORMER SA VIE	19
<u>COMMENT ETRE SUR D'ATTEINDRE UN OBJECTIF.....</u>	20
1. CE QUE VOUS DEVEZ ABSOLUMENT FAIRE POUR Y PARVENIR	20
2. CE QUI VOUS EMPECHE DE SAVOIR CLAIREMENT CE QUE VOUS VOULEZ.....	21
<u>TRIER SES PRIORITES.....</u>	25
1. COMMENT DETERMINER CE QUI EST IMPORTANT POUR SOI.....	25
2. POURQUOI VOUS NE VIVEZ PAS PLEINEMENT VOTRE VIE	27
LE MOMENT QUI AIDE A FAIRE DES CHOIX CLAIRS.....	27
FAITES LE PASSER EN PREMIER.....	30
EN RESUME :	31
<u>POURQUOI VOUS N'AVEZ PAS DE RAISONS DE DOUTER DE VOTRE CAPACITE DE TRANSFORMATION.....</u>	32

1. COMMENT UTILISER PLEINEMENT VOS RESSOURCES.....	32
2. COMMENT ACQUERIR UNE PROFONDE CONFIANCE EN SOI.....	35
<u>COMMENT MAITRISER PENSEES ET EMOTIONS</u>	<u>39</u>
1. LES BASES INDISPENSABLES DE LA MAITRISE DE SOI.....	39
CE QUE VOUS DEVEZ ABSOLUMENT SAVOIR POUR ACQUERIR UNE SAINTE ET AUTHENTIQUE MAITRISE DE SOI.....	39
2. COMMENT ACCEDER A LA CONNAISSANCE DE SOI.....	40
1. LA COMPREHENSION JUSTE	40
2. COMMENT SE LIBERER DE LA PEUR	41
3. COMMENT DEVENIR MAITRE DE SES PENSEES	42
CE QUE VOUS DEVRIEZ SAVOIR SUR LA VRAIE NATURE DE VOS PENSEES POUR POUVOIR LES MAITRISER (VOIR EGALEMENT PLUS LOIN)	42
4. COMMENT DEVENIR MAITRE DE SES EMOTIONS	43
LE GRAND SECRET SUR LA NATURE REELLE DE VOS EMOTIONS	43
5. COMMENT SE CREENT LES PENSEES.....	46
6. COMMENT VAINCRE N'IMPORTE QUELLE DIFFICULTE	48
7. LA MEILLEURE FAÇON DE SE DEFAIRE D'UN PROBLEME	49
<u>COMMENT UTILISER A 100% VOTRE POTENTIEL INNE</u>	<u>51</u>
1. LE POUVOIR DE L'ESPRIT.....	52
1. L'ATTITUDE A AVOIR PAR RAPPORT AUX PENSEES POUR NE PLUS EN ETRE LE JEU	53
2. UNE Pensee N'EST NI NEGATIVE, NI POSITIVE	54
3. COMMENT FAIRE EXISTER LE BONHEUR	55
4. COMMENT SE DEFAIRE DU JUGEMENT	55
5. PRATIQUER LES ANTIDOTES A LA SOUFFRANCE.....	57
6. L'AFFREUX SENS DU DEVOIR	57
7. PRATIQUER UNE COMPASSION INTELLIGENTE	58
EN RESUME :	60
<u>COMMENT ACQUERIR UNE PLUS GRANDE STABILITE.....</u>	<u>61</u>
1. LES SECRETS DE LA MAITRISE DE SOI	61
2. REPENEZ LE CONTROLE DE VOTRE VIE.....	64
3. L'ATTENTION SOURCE DE LIBERTE ET D'ACCOMPLISSEMENT	65
LA MAGIE DE L'INSTANT PRESENT	66
4. COMMENT FAIRE POUR VIVRE L'INSTANT PRESENT ?	67
12. COMMENT METTRE EN APPLICATION.....	69
EXERCICE PRATIQUE : COMMENT DEVELOPPER L'ATTENTION	69
13. COMMENT UTILISER LE CORPS POUR GAGNER EN STABILITE ET EN MAITRISE DE SOI	70
PREMIERE ETAPE	70
UN CONSEIL UTILE POUR AVOIR DAVANTAGE DE CONCENTRATION.....	73
14. LA METHODE LA PLUS EFFICACE POUR PACIFIER LE MENTAL.....	73
DEUXIEME ETAPE	73
1. COMMENT PACIFIER LE MENTAL	74
2. TOUT EST DANS L'ATTITUDE	76

3. ÊTRE POSITIF DANS LE NEGATIF	77
4. UNE PROPOSITION TRES UTILE.....	79
15. LA TECHNIQUE IMPARABLE POUR ACCENTUER LE CALME MENTAL.....	80
TROISIEME ETAPE	80
16. COMMENT RENFORCER LA STABILITE DE LA CONSCIENCE.....	83
PRATIQUE ANNEXE	83
QUATRIEME ETAPE	84
1. LE PIEGE A EVITER SI VOUS VOULEZ TOUJOURS FAIRE DES PROGRES.....	84
2. LA PRATIQUE	86
17. COMMENT SE LIBERER DE LA PEUR DE L'INCONNU.....	87
18. COMMENT FONCTIONNE LE MENTAL.....	89
19. COMMENT APPROFONDIR SA PRATIQUE.....	90
CINQUIEME ETAPE	90
20. LA MEILLEURE FAÇON DE PRENDRE DE LA HAUTEUR PAR RAPPORT A SA VIE	91
SIXIEME ETAPE	91
21. COMMENT RENDRE VOTRE ESPRIT DISPONIBLE A LA SANTE, AU BIEN-ETRE, AU SUCCES ET A LA PROSPERITE.....	93
POUR RESUMER :	94

**L'ATTITUDE MENTALE QUI PEUT TRANSFORMER N'IMPORTE QUELLE
TECHNIQUE EN PUISSANTE DEMARCHE DE REALISATION DE SOI.....** 96

1. LE GRAND SECRET D'UNE VIE REUSSIE ET HEUREUSE.....	96
2. UN DES GRANDS SECRETS D'UNE VIE REUSSIE ET HEUREUSE	99
3. COMMENT TRANSFORMER VOTRE PRATIQUE EN UNE PUISSANTE TECHNIQUE D'ACCOMPLISSEMENT DE SOI.....	100
EN RESUME	101

COMMENT RENDRE SA PRATIQUE PUISSANTE ET EFFICACE 102

1. LES ERREURS QUE VOUS DEVEZ ABSOLUMENT EVITER.....	102
1. COMMENT AFFRONTER VOS DIFFICULTES	102
2. NE FAITES PAS CETTE ERREUR.....	103
2. COMMENT PRATIQUER CORRECTEMENT	105
CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS FAIRE DURANT VOTRE PRATIQUE	106
3. LES QUALITES DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR EVOLUER SUR LE CHEMIN.....	107
1. LA DISCIPLINE.....	107
2. LA GENEROSITE ET L'ENTHOUSIASME	108
3. LA PERSEVERANCE.....	109
4. LE SENS DE L'ENGAGEMENT	110
5. LA PASSION.....	110
6. LA RIGUEUR ET LE DISCERNEMENT	111
POUR RESUMER.....	111

LA VRAIE NATURE DE L'ESPRIT 113

1. LA DIFFERENCE ENTRE « ESPRIT » ET « NATURE DE L'ESPRIT »	113
2. COMMENT INFLECHIR SON ESPRIT DANS LE SENS DU BONHEUR.....	115

EN RESUME :	117
<u>COMMENT ACQUERIR LA MAITRISE DU MENTAL</u>	119
1. COMMENT ACQUERIR UNE SAINTE MAITRISE DE SOI.....	119
2. PRATIQUEZ LE SOURIRE INTERIEUR	120
3. LIBEREZ-VOUS DE LA CULPABILITE	122
3. COUPABLE, VOUS AVEZ DIT COUPABLE ?	123
4. LA CULPABILITE EST INUTILE	127
5. COMMENT DEMONTER LES MECANISMES DE LA CULPABILITE	129
6. D'OU VIENNENT NOS ERREURS ?.....	130
<u>DECOUVREZ UNE DES PRINCIPALES BASES DE LA GUERISON</u>	132
1. UNE SOURCE DE PAIX INTERIEURE	132
LES PREMIERS PAS VERS LE CHANGEMENT.....	133
2. COMMENT ETRE VRAIMENT EN PAIX AVEC SOI-MEME ?	134
COMMENT FAIRE PRATIQUEMENT : UNE MANIERE TRES HABILE DE PRATIQUER.....	134
EN RESUME :	138
<u>LE VRAI MOTEUR DE LA VIE</u>	139
1. COMMENT DONNER PLUS DE PUISSANCE A VOS ACTIONS	139
2. LES DEUX PRINCIPAUX MOTEURS DE NOS ACTIONS	141
3. COMMENT DEVELOPPER SA MOTIVATION.....	142
EN RESUME :	143
<u>COMMENT TRANSFORMER SES ASPIRATIONS EN REALITE</u>	144
1. UNE PRATIQUE PUISSANTE EN 6 ETAPES.....	144
1. RECONNAITRE ET ACCEPTER PLEINEMENT SES DESIRS.....	144
2. RECONNAITRE LA LEGITIMITE DE SES DESIRS	145
3. COMMENT RENDRE VOS ASPIRATIONS LEGITIMES	146
4. FAITES-LE EXISTER.....	147
5. DEMANDEZ ET VOUS SEREZ EXAUCES	147
6. L'ATTENTE CONFIANTE.....	149
EN RESUME :	149
<u>COMMENT SE LIBERER EFFICACEMENT DE SES PEURS</u>	150
1. COMMENT SE CREE LA PEUR.....	150
2. TRANSFORMER VOTRE REGARD SUR LE MONDE ET LIBEREZ-VOUS DE VOS PEURS	151
3. LA MEILLEURE CHOSE A FAIRE.....	151
3. LA CLEF POUR SE LIBERER DES PEURS ET PHOBIES	152
4. UNE METHODE TRES EFFICACE POUR SE LIBERER DE LA PEUR ET DES ANGOISSES.....	153
5. LE PLUS GRAND DES POUVOIRS CONTRE LA PEUR.....	155

1. COMMENT SE LIBERER DE LA PEUR DE L'AUTRE.....	155
6. COMMENT TRANSFORMER RADICALEMENT SON RAPPORT AVEC AUTRUI.....	157
POUR RESUMER.....	158
<u>UNE DES GRANDES CLEFS DE LA REUSSITE ET DU BONHEUR.....</u>	<u>159</u>
1. COMMENT OBTENIR CE QUE VOUS DESIREZ.....	159
2. LE GRAND SECRET POUR OBTENIR CE QUE L'ON DESIRE.....	161
3. COMMENT RECEVOIR.....	162
POUR RESUMER :.....	164
<u>LES SECRETS DE LA CONFIANCE EN SOI.....</u>	<u>165</u>
1. LES BASES INDISPENSABLES DE LA REUSSITE D'UNE VIE.....	165
2. CE QUI DIFFERENCIE LA PERSONNE QUI BENEFICIE D'UNE SAINTE CONFIANCE EN SOI DE CELLE QUI EN MANQUE.....	166
3. COMMENT DEVELOPPER UNE PLUS GRANDE CONFIANCE EN SOI.....	168
1. LES METHODES LES PLUS PERCUTANTES.....	168
2. CE QUE VOUS DEVRIEZ FAIRE POUR AVOIR DAVANTAGE CONFIANCE EN VOUS.....	171
3. DEVELOPPEZ VOS QUALITES PERSONNELLES.....	175
4. EN RESUME.....	176
<u>L'ATTITUDE MENTALE QUI PERMET D'EXAUCER LES SOUHAITS.....</u>	<u>177</u>
1. LA BONNE FAÇON DE VOIR.....	177
1. L'ATTITUDE JUSTE.....	179
2. COMMENT GENERER L'ABONDANCE DANS VOTRE VIE.....	179
3. COMMENT RECEVOIR.....	183
4. LE SECRET POUR SE LIBERER DEFINITIVEMENT DU PASSE.....	184
EN RESUME :.....	187
<u>LES GRANDS SECRETS D'UNE VIE HEUREUSE ET ACCOMPLIE.....</u>	<u>188</u>
1. L'ART DE TRANSFORMER LE VENIN EN REMEDE.....	188
1. SECRET N°1 : AYEZ UNE VISION LARGE.....	189
2. SECRET N°2 : DEVELOPPEZ UNE GRANDE FOI.....	190
3. SECRET N°3 : LA QUALITE INDISPENSABLE POUR REUSSIR.....	192
4. SECRET N°4 : L'UN DES PLUS GRANDS DES POUVOIRS.....	194
5. SECRET N°5 : REVEILLEZ LA FORCE DE VIE EN VOUS.....	201
6. SECRET N°6 : LE SECRET POUR MAITRISER SES PENSEES.....	202
<u>LA MEILLEURE FAÇON DE PRATIQUER LA VISUALISATION ET L'IMAGERIE MENTALE.....</u>	<u>207</u>
1. CE QU'ON NE VOUS A PEUT-ETRE JAMAIS DIT SUR L'IMAGERIE MENTALE ET LA VISUALISATION.....	207

2. L'IMAGERIE MENTALE AU SECOURS DE LA VISUALISATION OU COMMENT FAIRE POUR QUE NOTRE ESPRIT LIBERE SES SECRETS	208
3. CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE POUR QUE VOTRE ESPRIT VOUS REVELE SES MYSTERES	209
4. COMMENT PROCEDER PRATIQUEMENT	209
5. QUE FAIRE DES PENSEES NEGATIVES ?	211
6. PLANTEZ LES GRAINES DU BONHEUR OU LES SECRETS DE LA Pensee POSITIVE	211
EN RESUME :	212

LES PRINCIPAUX OBSTACLES AU BONHEUR ET COMMENT LES ANNIHILER214

1. IL SAPE LA CONFIANCE EN SOI.....	214
2. IL INHIBE L'ESPRIT D'INITIATIVE	216
3. ILS SONT PLUS DIFFICILES A DETRUIRE QUE LE NOYAU D'UN ATOME	217
4. ELLE NUIT AU DISCERNEMENT ET A LA PAIX MENTALE.....	218
5. ELLE PEUT PARALYSER UNE VIE ENTIERE	220
6. ELLE NUIT NON SEULEMENT AU BONHEUR MAIS EGALEMENT A LA REUSSITE.....	222
LE MEILLEUR ANTIDOTE A LA JALOUSIE	223
7. IL LES MASQUE TOUS	223
UNE HISTOIRE ZEN	223
LA BONNE FAÇON DE SE COMPARER	225
EN RESUME DE CE CHAPITRE :	225

COMMENT CREER UNE ASSOCIATION QUI VOUS GARANTIT LE BONHEUR ET LA REUSSITE.....226

1. L'ART DU BONHEUR	226
2. COMMENT CREER UNE ASSOCIATION HEUREUSE	228
COMMENT S'ASSOCIER A VOTRE VERITABLE NATURE POUR CONNAITRE UN BONHEUR DURABLE	230
UNE TECHNIQUE TRES PUISSANTE POUR JOUIR D'UNE EXCELLENTE SANTE	231
2. COMMENT VAINCRE SES DIFFICULTES	233
PRATIQUE POUR RENFORCER LA MOTIVATION	234
COMMENT RENFORCER SA TENACITE.....	234
VOICI UN « MANTRA » DE GUERISON	235
COMMENT DEVELOPPER LA COMPASSION ET L'ALTRUISME.....	235
EN RESUME :	237

FACE A LA DOULEUR ET A LA SOUFFRANCE, QUE FAIRE ?.....238

1. COMMENT GERER LA SOUFFRANCE	238
2. CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS FAIRE FACE A LA SOUFFRANCE	240
3. QUE FAIRE LORSQUE L'ON SE TROUVE AU CŒUR DE LA DOULEUR.....	241
3. LA DOULEUR DE LA SEPARATION	242
4. CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE POUR ACCEPTER LA DOULEUR ET VOUS EN LIBERER.....	243
5. UNE PUISSANTE PRATIQUE DE GUERISON	245
EN RESUME :	246

LES GRANDS SECRETS DE LA MAITRISE DE SOI.....248