

Comment Suivre sa Voix... qui ne se Trompe JAMAIS !



Je vous parlerai aujourd'hui de la forme la plus élevée de discours intérieur.

Le discours intérieur dont vous entendrez le plus souvent parler, est le discours, souvent négatif, que vous entretenez avec vous-même, avec votre simple conscience personnelle.

Vous entretenez ces discours intérieurs lorsque votre esprit n'est focalisé sur rien en

particulier, tout en exécutant une tâche répétitive, et tout à coup, vous vous rendez compte que cela fait 10 minutes que vous ressassez encore et toujours ce même discours, relatif souvent au passé ou au futur incertain, à propos d'une situation ou événement sur lequel vous n'avez aucun contrôle aujourd'hui, comme exemple :

- Une ancienne dispute avec une amie;
- Les exigences d'un parent;
- Les idées malsaines d'un collègue;
- La méchanceté et le mal qu'une autre personne vous a faits;
- Les contrariétés causées par un enfant;
- Ce que vous croyez qu'un membre de votre famille pense de vous;
- Etc.

Cette forme de discours intérieur est épuisante, elle draine votre énergie, et vous rend triste, tout en augmentant votre niveau de stress. Il n'y a rien de bon dans ce type de discours intérieur.

C'est comme si vous tentiez de résoudre vos problèmes et questionnements, en fouillant constamment dans la même boîte, contenant vos mêmes connaissances et votre seule expérience de vie.

« C'est normal », pensez-vous, « car de quelle autre façon je pourrais résoudre les défis de ma vie ? »

Sérieusement, croyez-vous qu'en fouinant encore et toujours dans la même boîte, que cela vous permettra d'y découvrir quelque chose de nouveau ? Sérieusement ?

Est-ce que cela vous a donné de bons résultats jusqu'à présent ? ...je ne crois vraiment pas !

Voici maintenant la forme la plus élevée de discours intérieur, dont je vous encourage à initier **consciemment**, au lieu d'entretenir des pensées souvent contre votre gré, sans même que vous vous en rendiez compte, pendant plusieurs minutes chaque jour, comme les exemples cités précédemment.

Tout d'abord, lorsque vous êtes calme, posez-vous une question toute simple, comme « que devrais-je faire comme tâche, là, maintenant ? ».

Ce à quoi vous devez être attentif, c'est la réponse qui vous est donnée « pendant que vous vous posez la question! ». Vous avez bien lu : **La réponse la plus élevée vous sera donnée avant même que vous ayez terminé de poser votre question.**

Comment est-ce possible ?

C'est simple : Votre Moi Supérieur connaît déjà votre question, ainsi que la réponse.

C'est cette même voix, qui « vous avertit ou vous annonce » ce qui est sur le point de se produire... ce que l'on appelle parfois l'intuition.

Si vous ne tenez pas compte de cette réponse, si vous ignorez cette voix qui vous répond rapidement, vous commencerez à tenter d'imaginer une quelconque réponse, et celle qui arrivera alors, après avoir fait une réflexion, sera empreinte de vos peurs, vos soucis, vos inquiétudes, votre paresse du moment, vos vieilles idées, etc., et ne vous guidera sûrement pas vers ce que vous devez vraiment faire à ce moment.

C'est comme si vous vous retrouviez, encore une fois, en train de fouiller dans votre même boîte, remplie de ce qui vous a permis de vous rendre là où vous êtes rendu aujourd'hui, mais qui **ne contient pas ce dont vous avez besoin** pour vous rendre là où vous désirez vous rendre !

Vous voyez ?

Par où commencer alors ?

Un excellent moment pour commencer, donc d'expérimenter votre première expérience, c'est au moment même de votre réveil, le matin.

Pourquoi ? Parce qu'à ce moment, votre conscience est moins encrassée par toutes vos pensées négatives qui peuvent être entretenues par vos autres discours intérieurs, que vous entretenez au cours de la journée.

Donc, dès votre réveil, posez-vous immédiatement et consciemment la question : **Que dois-je faire maintenant ?** Et la réponse vous sera alors donnée « **avant même que vous ayez terminé de poser la question !** ».

Ne vous surprenez pas si la réponse qui arrive rapidement vous semble banale, comme « lève-toi et passe à la salle de bains », mais cette voix ne se trompe jamais ! Remerciez alors pour le conseil, et agissez.

Tout de suite après avoir fait l'action proposée, posez de nouveau la question, et suivez « immédiatement » ce qu'elle vous indique, sans attendre.

Remarquez que vous pouvez tenter votre première expérience dès maintenant, mais si toutefois vous avez de la difficulté à « entendre » la réponse, ne perdez pas espoir, et tentez de nouveau demain matin, dès votre réveil, et vous verrez.

En suivant votre véritable voix, la plus élevée qui soit, vous vous trouverez à calmer votre discours négatif et épuisant, qui tourne sans cesse et occupe habituellement votre esprit.

Tout ce que vous avez à faire, c'est de **pratiquer chaque jour ce que vous savez déjà, en suivant les indications de votre voix, et vos prochains enseignements vous seront faits au fil des jours qui suivront.**

Mais pour ce faire, vous devez être en action, soit d'avancer vers vos objectifs de vie.

Pour activer ce pouvoir, vous devez pratiquer plusieurs fois chaque jour, en posant la simple question à votre Moi Supérieur, puis AGISSEZ !

La PRATIQUE est essentielle !

Vous n'avez alors qu'à suivre votre véritable voix, de suivre le courant de la vie, et de vous rapprocher de ce qui compte vraiment pour vous.

Je ne suis pas en train de vous dire de ne plus avoir de réflexion et de ne plus réfléchir ou avoir des pensées par vous-même, loin de moi cette pensée, mais en suivant votre voix profonde, **vous accomplirez des actions justes**, vous cesserez de perdre votre temps sur votre passé et votre avenir incertain, et ainsi, vous diminuerez le stress qui est en train de vous détruire.

Que faire, là, maintenant ???

Inspirez... expirez... et répétez si nécessaire !

Et maintenant : Suivez votre voix la plus élevée, votre propre voix profonde, et poursuivez votre propre « voie »... vivez pleinement votre Vie !

Et surtout, **Remerciez** chaque fois votre voix pour ses précieux conseils. Ayez une réelle et **profonde Gratitude**.

Jusqu'où irez-vous ?

* **Je vous invite**, comme chaque fois, à répondre aux questions qui suivent, un peu plus bas.

P.S. : Si toutefois, vous ne vous sentez pas bien dans votre peau, soit parce que vous croyez que votre poids peut être un obstacle (poids en trop ou trop mince), ou que vous aimeriez avoir de l'aide pour une remise en forme, veuillez communiquer avec un de nos **Praticiens et Entraîneurs diplômés**, pour consultations confidentielles et personnalisées : (info@topshape-fitness.com , 1-866-588-5220)

P.P.S. : Lorsque vous serez prêt, informez-vous du **PROGRAMME TRANSFORMATION TOTALE de Corps et d'Esprit!**, pour des objectifs, entre autres, en perte de poids, pour vous **Sentir Mieux, dans votre Tête et votre Corps !**

Ne laissez pas votre prochain événement au caprice du HASARD !

Que ce soit pour une **Conférence de Motivation**, de **communiquer de nouvelles idées ou perspectives**, ou un **message délicat**... Confiez cette responsabilité à un professionnel !

Communiquez dès maintenant avec Paul pour vérifier ses disponibilités
Conférences et Formations → Tél.: 1-866-588-5220

Vous aimez ce bulletin ? Voyez **d'excellentes ressources** qui vous permettront de **parfaire vos talents et aptitudes**, tant dans votre vie personnelle que professionnelle.

Laissez-vous Guider par un Expert !

[www.paulrousseau.com/Boutique Achat en Ligne.html](http://www.paulrousseau.com/Boutique_Achat_en_Ligne.html)

de **là où vous êtes... à là où vous désirez être !**

Jusqu'où irez-vous ?

Copyright ©

Paul Rousseau, Conférencier/Coach Certifié/Consultant

Provoque l'Action et l'Engagement à l'Excellence

Tél. : 1-866-588-5220

Auteur, Conférencier, Coach en Stratégie Alimentaire et Psychologie sportive / Entraîneur personnel Certifié, Paul Rousseau est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, par le **MINDSET, la Nutrition et le Fitness**, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur prochain niveau d'Excellence.

Artiste martial, ceinture noire 2^e Dan dans six disciplines d'arts martiaux; Co-Fondateur de TopShape-Fitness.com, site de Bonne Forme et Santé, de Corps et d'Esprit, Paul Rousseau est un réel performeur.

* Il peut vous aider à effectuer une réelle **Transformation, de Corps et d'Esprit !**

** Visitez PAULROUSSEAU.COM pour plus de détails.

Attitude – Automotivation – Leadership

Faites une Différence !

→ **Proposez maintenant Paul Rousseau
pour une prochaine Conférence dans votre organisation**

* Déjà inscrit ? Merci de [Donner au Suivant](http://Donner_au_Suivant) : www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html

* Pas encore inscrit ? Inscrivez-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !
http://paulrousseau.com/abonnement_excell-pro.html

www.paulrousseau.com

- Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Suis-je conscient, que je me retrouve trop souvent à ressasser des pensées négatives, qui ne m'appartiennent plus, et sur lesquelles je n'ai aucun contrôle ?

- Est-ce que j'ai confiance en cette voix qui me répond avant même que j'aie terminé de poser ma question, et est-ce que j'agis sur ses conseils ?

- **Comme Leader** : Qui puis-je aider à élever sa conscience, en se calmant et en posant ses questions consciemment, en paix avec lui-même, et d'agir avec les réponses qui lui seront données ? (cette personne que j'aide peut faire partie de ma famille, ma profession, mes connaissances, ou pratiquer un sport avec moi, etc.)

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -