

NOUVELLE EDITION

# AMELIOREZ VOTRE VIE

---

Maitrisez vos Pensées avec



# Le Cercle Magique

# Le Cercle Magique ...

*Chaque jour, immanquablement, nos journées sont rythmées par une suite d'événements.*

*Nous pouvons avoir l'impression que tout ce qui nous arrive est souvent le fait du hasard .. Mais il n'en est rien !*

*Si il y a effectivement des choses que l'on ne peut pas contrôler, il y a en revanche beaucoup de choses que nous provoquons et dont nous sommes directement responsable.*

*C'est un lien de cause à effet :*

- 1/ Il y a un **Fait**, un événement, une circonstance..
- 2/ Qui provoque une **Émotion**
- 3/ Qui me fait **Penser**, réfléchir...
- 4/ Ça va me faire **Agir** ...
- 5/ Et engendrer un **Résultat** ...

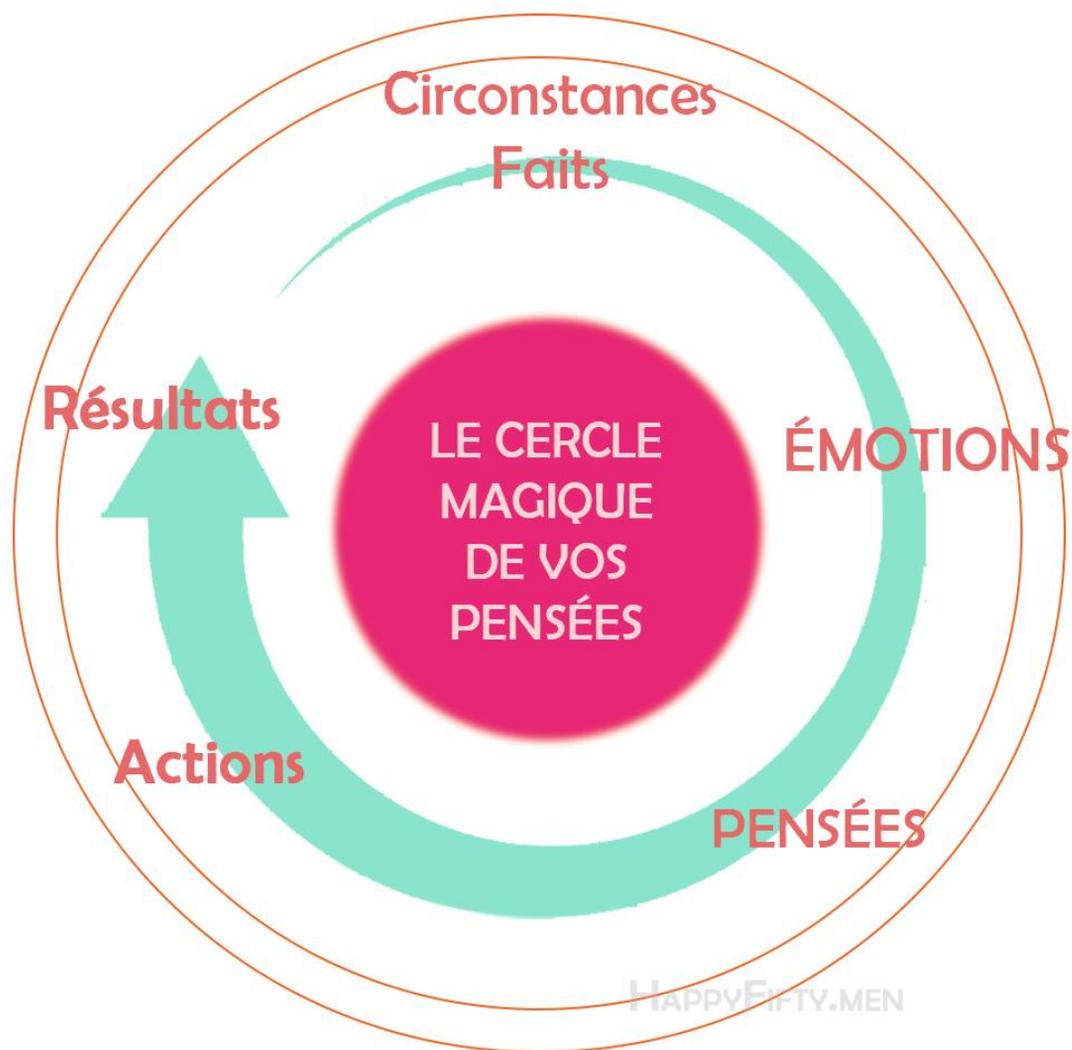
*C'est un Cercle auquel on ne peut pas échapper. Nous sommes donc responsable de tout ce qui arrive dans nos vies...*

*Pour vous en souvenir, prenez les initiales de la chronologie, et vous aurez **F-E-P-A-R ... moi ! Fait par Moi !***

*Je suis responsable de ce qui se passe dans ma Vie !*

*Comprenez comment vous pouvez améliorer votre Vie en maîtrisant ...  
Le Cercle Magique*

# La Roue de la Pensée Magique



*Immanquablement, tout ce que nous faisons suit cette  
Loi Universelle ...*

*Reportez votre émotion suite à un fait, puis votre pensée,  
puis l'action vers laquelle vous allez et le résultat que cela  
produit...*

1/ F

Quel est le fait / la circonstance ...

---

---

---

---

2/ E

Quelle Émotion, quel Sentiment a suivi ... ?

---

---

---

---

3/ P

Quelles Pensées suite à votre Émotion ... ?

---

---

---

---

4/ A

Quelle Action : Qu'est-ce que j'ai fait suite à ma pensée ... ?

---

---

---

---

5/ R

Quel est le Résultat de mon Action... ? Ce résultat me convient-il... ?

---

---

---

---

LE GUIDE EXPRESS POUR

UN ETAT D'ESPRIT  
PARFAIT

EN **5** ETAPES SIMPLES

*Avoir le bon état d'esprit  
définira la qualité de vos  
journées, et de votre vie...  
Nous ne pouvons changer ni les  
choses, ni les gens. Par contre,  
nous pouvons totalement  
choisir notre façon de regarder  
et d'agir. Ce n'est JAMAIS la  
faute de l'Autre...  
C'est une volonté personnelle,  
qui ne peut s'appliquer que  
grâce à un entraînement de la  
Conscience de l'Instant Présent.*

C.D.

# Un État d'Esprit Parfait..?

Il n'y a pas de choses bonnes ou mauvaises en soi... Mais il y a une façon de pouvoir regarder le Monde, les Autres et Soi-Même avec un État d'Esprit qui rendra votre quotidien, et donc votre Vie, plus ou moins agréable. C'est à vous de décider comment vous voulez regarder et accueillir le Monde qui vous entoure et dans lequel vous vivez....

## Comment ça Marche ...

Pour acquérir un État d'Esprit Parfait, il est nécessaire de comprendre que l'on est capable s'autoriser à regarder les choses avec un regard nouveau, un regard neuf. En appliquant avec une profonde sincérité notre nouveau regard sur ce et ceux qui nous entourent, vous verrez que votre Vie va changer tout simplement, comme par Magie ...

1

### Accepter ...

... ce qui est ! On ne peut pas changer les choses ! Une fois arrivé, ce qui s'est passé ne peut pas être changé ! Nous avons donc tout intérêt à ACCEPTER les choses, les Êtres, tels qu'ils sont. C'est la 1ere étape fondamentale. Je m'autorise à choisir de ne pas aller contre ce qui Est, je l'ACCEPTÉ, et je ne vois pas ça comme une contrainte, mais comme un acte Positif et bienveillant pour moi et pour les autres.

2

### Admettre...

... ce qui Est ! J'apprends à Admettre les choses telles qu'elles sont, et les Autres tels qu'ils sont ! Je ne peux changer ni les choses, ni les gens. Les autres, et vous-même, ne changeront que si ils en ont la volonté profonde et consciente. C'est eux qui choisiront, pas vous ;- ) ADMETTRE, c'est reconnaître la vérité de l'Autre et les choses comme ils sont, ni plus ni moins. C'est accepter de recevoir ce qui Est tel que ce doit Être

3

## Accueillir...

---

... ce qui Est ! Être présent avec une véritable bienveillance pour laisser Être, laisser vivre, pour recevoir l'Autre et/ou ce qu'il se passe avec conscience et sérénité. Encore une fois, je ne peux pas changer les choses, ni les gens... Donc, j'ACCEUILLE sincèrement...

4

## Aimer...

---

... ce qui Est ! Personne d'autre que vous ne pouvez avoir le regard idéal sur ce qu'il se passe et sur les gens que vous rencontrez, que vous côtoyez. Personne d'autre que vous ne pourra vous autoriser à Aimer ou à rejeter l'Autre ou une circonstance. C'est à vous de vous autoriser à changer de regard sur ceux qui vous entourent. Choisir de les Aimer tels qu'ils sont sera votre plus grande Force !

5

## (S')Autoriser...

---

**... à adopter et à appliquer les étapes précédentes !**

Lâcher-prise, m'autoriser à regarder mes Croyances avec un angle nouveau. M'autoriser à accepter que les choses peuvent être différentes, que rien n'est une fatalité que je dois subir. M'autoriser à réussir. M'autoriser à donner et à recevoir de l'Amour. M'autoriser à admettre, accueillir, accepter et aimer que l'autre soit différent, et que les choses ne soient pas forcément confortables. Ne pas voir les choses telles que je les veux, mais telles qu'elles sont. M'autoriser à admettre que les gens ont le droit (et le devoir) d'être comme ils sont, et que c'est très bien comme ça ! Je m'autorise à accepter l'autre tel qu'il est, et je m'autorise à Être comme je suis, avec mes qualités, et surtout mes défauts. Et c'est très bien comme ça ..!

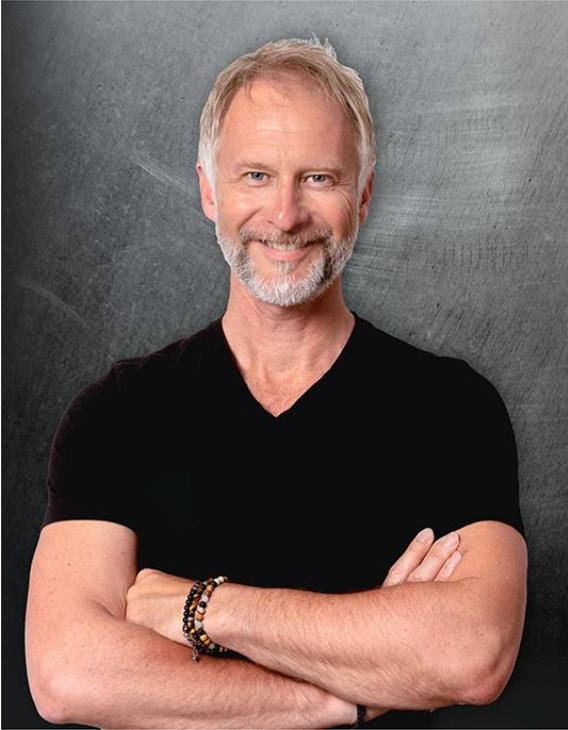
*Avoir conscience de ces étapes chaque jour changera véritablement votre Vie, c'est garanti !*

*Ce n'est pas forcément confortable, car cela demande une volonté et une implication pour S'AUTORISER à voir le Monde avec un angle différent.*

*A faire à chaque fois les choses de la même façon, vous aurez le même résultat. Changer votre regard et votre façon de faire, vous aurez obligatoirement un résultat nouveau.*

*Regardez l'Autre avec un œil nouveau, un regard vrai, sans aucun jugement, acceptez et aimez tel que l'Autre est, vous verrez, c'est Magique ;-)*





*Salut ! Je suis Christophe...*

Je suis le fondateur de happyfifty.men, je vous propose des podcasts, des articles, et je vous accompagne le plus simplement possible pour que vous puissiez y voir plus clair dans ce qui peut être votre « bordel » intérieur, vous aligner et être profondément vous-même. Avec moins d'efforts, moins de résistances. Respirez, vous êtes vivant ;-)

Restez Connecté...

Facebook

Instagram

Happyfifty.men

Podcasts