

LE MUSCLE DU BIEN-ÊTRE

Devenez l'architecte de votre vie
avec la Méthode S.A.N.E.



MANI HESAM

CÉCILE HENRIQUES

Postface par **ARASH ZARRINPOUR**

CHAPITRE 11

LA GRATITUDE : INTENSITÉ MAXIMUM DE BIEN-ÊTRE ET DE RICHESSE

Quel est le plus grand désir de l'être humain ? Derrière tout ce que nous faisons, il y a une quête d'amour. L'envie d'aimer et d'être aimé est le plus essentiel de nos élans. C'est le plus puissant des fuels émotionnels. L'amour est guérison pour notre corps et nourriture pour notre âme.

Les grecs anciens avaient plusieurs mots pour nommer l'amour : *philia*, l'amitié, l'amour bienveillant ; *storgê*, l'affection familiale ; *éros*, l'amour mêlé de désir corporel ; *agapè*, l'amour inconditionnel et divin. Ces multiples formes d'amour correspondent à différentes expériences émotionnelles de l'amour.

Toutes ces formes d'amour nous procurent des émotions de Bien-Être plus ou moins intenses selon notre sensibilité du moment présent. Elles peuvent sembler plus ou moins désirables à chaque être humain, selon son *système de valeurs* et de croyances. Mais, sous une forme ou sous une autre nous cherchons tous de l'amour.

Nous recherchons des circonstances et des personnes pour faire l'expérience de l'amour : attention, tendresse, respect, reconnaissance, complicité, sexe, amitié, fierté et estime de soi, partage, etc. Cette quête nous pousse à nous dépasser, à créer des occasions de donner et recevoir de l'amour dans des intensités de plus en plus élevées. Cette soif d'amour est aussi infinie que l'amour lui-même.

* Les caractères italiques indiquent des termes utilisés ici dans un sens particulier, propre à la Méthode S.A.N.E. Voir le lexique présenté au début de ce livre.

Tout l'amour auquel nous aspirons nous entoure à tout moment, sous une forme ou sous une autre. Certaines personnes le ressentent. Et d'autres non. Certaines personnes s'autorisent à en faire l'expérience, elles reçoivent tant d'amour qu'elles vivent dans la gratitude et d'autres non.

Vous arrive-t-il de vous désespérer parce que vous ne vous sentez pas aimé ? Vous êtes-vous autorisé à faire vivre l'amour sous la forme que vous recherchez ? Quelles croyances limitent votre subconscient ? Seriez-vous prêt à découvrir que vous êtes aimé ? Vous l'avez toujours été. Et vous le serez toujours.

Non pas seulement par quelques personnes mais par la vie elle-même. Tel que vous êtes et quoi qu'il arrive. Vous êtes un être plein d'amour et entouré d'amour. Vous pouvez vivre dans la gratitude, si vous décidez d'en faire l'expérience.

S'ouvrir à l'amour permet de s'ouvrir à la gratitude. C'est découvrir qu'à travers chaque être et chaque situation que nous rencontrons, la vie nous donne tout ce dont nous avons besoin pour évoluer ; y compris lorsqu'elle nous confronte à des défis. Dans toutes les épreuves, nous recevons du soutien.

Nous sommes toujours accompagnés vers nos visions et, au-delà de ce que nous pouvons percevoir, nous sommes guidés vers notre mission de vie. Lorsque notre subconscient valide ce paramètre nous pouvons avoir foi dans l'inconnu. Le passé, le présent et le futur nous inspirent de la gratitude. Chaque jour, nous pouvons nous lever excités par les rencontres et les cadeaux à venir.

Cultiver la gratitude nous permet d'accéder à des niveaux de *bien-être* fantastiques. Elle ouvre les portes du cœur et de l'inspiration et nous enrichit en boostant notre *Pema* (Potentiel Electro Magnétique d'Attraction, voir chapitre 2 et 19).

A l'inverse, l'ingratitude est le pire poison que vous pourriez laisser se diffuser en vous. Car peu importe ce que la vie peut vous offrir, vous serez toujours frustré. Comme ces personnes qui ne voient pas l'amour qui les entoure, elles meurent de soif, tournant le dos à la source de l'abondance. Dans ce chapitre, je vous invite à redécouvrir les bénéfices de la gratitude et à comprendre pourquoi cette émotion fait si peur à l'égo.

Les bénéfices de la gratitude

La gratitude est considérée comme une vertu par les philosophes, depuis l'antiquité, et elle est encouragée par la plupart des traditions spirituelles. Mais ses bénéfices vont au-delà de la satisfaction morale ou spirituelle. Aujourd'hui, les bienfaits de la gratitude sur la santé ont été démontrés par des études cliniques. Cultiver la gratitude améliore le *bien-être* physiologique et psychologique d'un être humain. C'est un état neuro-biochimique bénéfique pour l'organisme, comme l'amour, parce qu'elle lui permet de se régénérer. C'est aussi un état émotionnel serviable pour les projets de la personne.

Robert Emmons, professeur de psychologie à l'université de Californie, aux États-Unis, s'est intéressé depuis plus de 20 ans aux effets de la gratitude. Il a constaté que les personnes qui notent tous les jours des motifs de gratitude se sentent plus optimistes et davantage satisfaites de leur existence que les autres. Elles présentent moins de troubles physiques tels que migraines, maux de ventre, acné, toux...

Elles ont une plus grande concentration et plus d'énergie que les personnes qui focalisent leur attention sur ce qui ne fonctionne pas. Elles ressentent plus d'enthousiasme et de détermination. Elles se sentent même mieux que les personnes qui passent leur temps à se comparer avantageusement aux autres. D'ailleurs, elles obtiennent de meilleurs résultats dans leurs études, dans leurs relations...

Ces résultats, internes et externes vont dans le même sens que toutes mes observations. Je les explique ainsi : dans la gratitude, l'*alignement neuro-émotionnel* est optimum. C'est pourquoi c'est la clé de l'abondance. L'univers nous offre tout en abondance. Toutes les personnes que nous cherchons pour vivre l'expérience de l'amour : amis, mentors, associés, amants, famille, etc... Toutes les opportunités dont nous rêvons existent quelque part. Toutes les idées, toutes les solutions sont là, prêtes à être découvertes. Tout ce dont nous avons besoin nous entoure à tout moment, dans le champ infini des possibles.

La gratitude est l'état neurobiochimique interne à partir duquel vous pouvez basculer votre système nerveux en gamma (voir schéma le chapitre 2), puis en alpha, afin de vous connecter à cette abondance. Vous pouvez réaliser tout ce que vous désirez pour vivre plus d'amour, dès lors que vous veillez à émettre et recevoir de l'amour. Dans la gratitude, vous émettez un *Pema* plein de reconnaissance pour la manifestation de votre vision.

Par la loi d'attraction, l'abondance répond à votre niveau de désir, de *bien-être* et de certitude. Vous accédez donc à un niveau optimum de potentiel de co-création avec l'univers lorsque vous dites merci pour ce que vous désirez, comme si c'était déjà fait.

La véritable gratitude repose sur le bien-être

Tout devrait pousser les êtres humains vers la gratitude. Pourtant accéder à la gratitude demande des efforts pour la plupart des gens. J'ai même rencontré des personnes qui ne comprenaient pas du tout de quoi il s'agissait.

Pour faire l'expérience de la gratitude, il est nécessaire que le mental puisse percevoir la perfection dans chaque instant. Pour cela, il doit être

éduqué à percevoir les cadeaux même lorsqu'ils ne se présentent pas sous la forme attendue.

La gratitude requière une observation et une interprétation juste. Pour Robert Emmons, la gratitude n'est active que lorsqu'elle est exprimée en toute conscience et à la condition que certaines séquences soient respectées. Tout d'abord, il est nécessaire que la personne reconnaisse l'avantage reçu – Celui-ci peut être matériel (argent, cadeau...) ou immatériel (soutien moral, présence). La personne doit également admettre que cet avantage lui a été offert et qu'il n'est pas un dû. Enfin, la personne doit pouvoir apprécier émotionnellement le cadeau qui lui est fait. Le sentiment de gratitude n'est complet que si les trois sont réunis.

L'éducation, l'environnement culturel, variables selon les pays, encouragent plus ou moins l'expression de la gratitude. Vous l'aurez sans doute remarqué, ce n'est pas dans les pays les plus favorisés qu'elle s'exprime le plus.

Au contraire, il semble que plus les habitants d'un pays sont gâtés, plus ils tendent à se comporter comme des enfants gâtés, blasés et capricieux. On peut y voir une nouvelle démonstration, à l'échelle d'un pays, que ce ne sont pas les biens matériels reçus qui, par eux-mêmes, contentent les êtres humains.

De façon assez pathétique, certaines personnes richissimes semblent indéfiniment frustrées. Elles ont les moyens d'accomplir n'importe quel rêve ou vision, mais elles passent leur temps à regarder ce qui n'a pas marché. C'est du sabotage. Quand vous êtes dans l'ingratitude de ce que la vie vous a déjà donné, il n'y a aucune raison qu'elle vous donne plus.

Pour faire l'expérience de la gratitude, un être humain a donc besoin d'éduquer son mental à percevoir les avantages dont il profite. Mais cela ne suffit pas : la véritable gratitude est une expérience émotionnelle.

Un grand nombre de personnes se coupent de la gratitude parce que leurs habitudes de vie plongent leur corps dans le *mal-être*. Ainsi, des excès alimentaires et une mauvaise hygiène de vie peuvent vous maintenir dans l'ingratitude (voir chapitre 13). Mais la frustration peut provenir d'une incompréhension du lien entre le matériel et le spirituel.

Depuis quelques années, la gratitude est devenue à la mode. Je me réjouis que de plus en plus de personnes à travers le monde empruntent le chemin de la gratitude. Cependant, je suis perplexe quand je vois certaines personnes parler de gratitude alors que leur corps est imprégné de frustration, de colère, d'impuissance, de culpabilité ou de peur.

D'après mon expérience, la quête de la gratitude doit reposer sur une base solide pour éviter l'écueil de la pseudo-spiritualité. Certaines personnes, comme j'ai pu le faire dans le passé, font des retraites, des exercices spirituels, etc, pour vivre de beaux moments de gratitude, mais elles ne parviennent pas à la soutenir dans leur quotidien. Parce que le socle n'est pas en place sur le plan neuro-émotionnel, mental ou matériel.

Pour vivre dans la gratitude, il est nécessaire de vivre en accord et en harmonie avec son *système de valeurs*. Bien sûr, il est possible de transcender la misère, la laideur et la brutalité. Certaines personnes sont capables de voir la beauté par-delà les pires conditions, de se brancher sur l'amour par delà toutes les privations. Cette capacité n'est pas commune et elle est certainement remarquable.

Mais, cela n'a rien à voir avec le fait de s'obliger, à contre cœur, à vivoter dans une réalité matérielle qui ne nous correspond pas. Comment vivre dans la gratitude en détestant sa vie ?

Vivre dans la gratitude, c'est faire quotidiennement l'expérience émotionnelle de l'amour et de la plénitude. Cela demande d'une part de créer des *circuits neuro-émotionnels* requis : le muscle du bien-être est le socle de la véritable gratitude. D'autre part, il s'agit de prendre la responsabilité

de créer une réalité matérielle qui nous correspond. C'est là le socle de la véritable gratitude.

Gratitude pour vos rencontres

La gratitude demande un effort aux égos orgueilleux. Car elle sous-entend reconnaître que la source du bienfait « se trouve en dehors de soi »². L'égo, soutenu par le mental en mode analytique et compétitif aimerait s'accorder le principal mérite de tout ce qu'il accomplit. Mais personne ne réussit tout seul.

Si vous gagnez de l'argent aujourd'hui, c'est parce que des gens mettent de la valeur sur vos services. Ils payent, directement ou indirectement (par exemple en achetant les produits et les services de votre entreprise, ou par leurs impôts).

Si vous êtes qui vous êtes, c'est parce qu'il y a eu des personnes pour vous aimer. Qui seriez-vous sans la chaleur et la nourriture qui vous ont été données ? Seriez-vous ici en train de lire sans l'aide de ceux qui vous ont enseigné la lecture ?

Dans tous les domaines, vous avez reçu le soutien de vos mentors et vous avez été challengés par vos « adversaires à la hauteur », pour reprendre l'expression de Don Juan, le sorcier mentor de Carlos Castaneda. Personne ne peut se sentir isolé et abandonné s'il s'exerce à reconnaître toutes les attentions, tous les services, tout l'amour qu'il a reçu des autres, sous une forme ou sous une autre.

Au fond, ce qui fait l'abondance dans votre vie, ce sont les rencontres. Mettez-y de la valeur !

Expérimenter **RECONNAÎTRE LES CADEAUX DE LA VIE**

Pensez à ce que vous avez de plus précieux dans la vie. Observez ce que vous avez réalisé de plus important. Repensez à ce qui vous a permis d'y parvenir. Qui vous a aidé ? Nommez toutes ces personnes qui vous ont fait confiance ? Qui vous a poussé en avant en vous mettant au défi ?

Combien d'alliés et «d'adversaires à la hauteur» avez-vous rencontrés qui vous ont donné l'occasion de vous dépasser ?

Notez sur une feuille de papier tous ces événements et les personnes associées pour lesquels vous pouvez ressentir de la gratitude et ressentez l'émotion... Laissez-la monter, s'amplifier... Autorisez-vous à pousser ce sentiment jusqu'à ce que vous viennent des larmes de gratitude. Ne vous contentez pas d'un exercice purement mental, si vous désirez éprouver de la gratitude vous devez pousser votre corps à s'y engager et votre subconscient à valider que vous êtes aimé de la vie.

Gratitude pour votre passé

La première rencontre dont vous pouvez être reconnaissant est celle de vos parents. Il n'est rien de pire pour votre épanouissement que de rejeter votre passé et ceux qui vous ont donné la vie. Car vous vous transformez en victime et en projetant une interprétation de souffrance dans le passé, vous émettez cette même souffrance dans votre futur. Vous écroulez le champ des probabilités dans le mauvais sens.

Il ne s'agit pas de nier vos souffrances, mais de renoncer à entretenir le *mal-être* causé par certains de vos souvenirs. Vous avez la possibilité

de transformer les croyances que vous avez enregistrées. Vous pouvez débloquent l'énergie condensée sous la forme de charges émotionnelles. Vous pouvez donner un autre sens à ces événements. Vous pouvez les vivre autrement dans le moment présent et transformer vos souffrances en avantages dans votre vie. Par exemple, vivre dans la fierté d'avoir surmonté ces moments là ; vivre dans la gratitude pour l'enfant que vous avez été et qui a traversé tout ça. Pour cesser de souffrir, vous avez besoin de changer votre impression du passé.

Un grand nombre de personnes souffrent du récit qu'elles se font de leur passé. Vous pouvez re-calibrer votre perception et vos charges émotionnelles associées, quelques soient les expériences que vous avez vécues. J'ai accompagné des personnes qui avaient longtemps souffert d'être une victime et qui ont pu libérer leur vie d'une histoire limitative pour accéder à leur véritable potentiel.

Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse. Vous pouvez re-paramétrer votre subconscient pour lui faire valider des souvenirs de *bien-être* et d'amour. Quitte à les inventer.

Bien sûr, cela semble dérangent pour le mental de modifier ses souvenirs ; difficile pour l'égo de renoncer à sa personnalité de mal-aimé. Mais si vous voulez vivre dans l'amour, vous devez prendre la décision d'éprouver de la gratitude pour votre passé.

Pour votre *bien-être*, vous avez besoin d'éprouver de l'amour inconditionnel pour vos parents. Tels qu'ils sont. Cela ne veut pas dire que vous devez adhérer à leur *système de valeurs*. Peut-être que rien ne vous rapproche dans la matière.

Peut-être que leur manière de donner de l'amour ne vous correspond toujours pas. Mais vous avez besoin de ressentir de l'amour derrière la forme. Parce que c'est ainsi que vous pourrez véritablement éprouver de l'amour pour l'enfant vous avez été et, plus généralement, ce que vous

avez vécu dans vos relations avec les autres. C'est une étape nécessaire pour recevoir l'amour que vous désirez.

Comment vous convaincre vous-même ? En reconnaissant que c'est grâce à ce que vous avez vécu que vous avez la sensibilité que vous avez ; grâce à cela que vous avez attiré à vous les personnes qui comptent pour vous. Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous avez créé à partir de cette enfance, auriez-vous ce qui compte pour vous si votre enfance avait été différente ?

Vous connaissez l'histoire du Petit Poucet ? Serait-il devenu un héros s'il n'avait été abandonné par ses parents dans la forêt. Aurait-il pu démontrer autant de courage et d'intelligence ? Devrait-il se sentir victime de ses parents ou plein de reconnaissance envers lui-même ?

Vous pouvez accepter et aimer votre passé : faites le choix de reconnaître qu'à travers les épreuves, vous avez su trouver des ressources et révéler votre potentiel.

C'est un choix de perspective et c'est un choix philosophique. Cette attitude mentale peut s'appliquer à tous les défis auxquels vous êtes confrontés.

Pour ma part, je crois profondément que notre vie a un sens qui nous dépasse. Donner un sens à nos souffrances demande de prendre suffisamment de hauteur, de nous détacher des émotions de *mal-être*, pour permettre à notre système nerveux de s'ouvrir à un niveau de conscience plus élevé.

C'est seulement en adoptant un point de vue transcendant, en Satelli-sation® pour reprendre le terme d'Arash Zarrinpour, que nous pouvons découvrir les bénéfices de nos souffrances. Alors vous comprenez que les épreuves de votre enfance, les échecs et les deuils auxquels vous avez été confrontés sont sur le chemin de votre mission de vie.

Le sens de notre vie et de tous les défis que nous rencontrons échappe à notre mental, mais nous pouvons trouver cet éclairage lorsque l'on passe en *alpha*. Lorsque nous basculons dans la gratitude, nous pouvons nous ouvrir à un espace sacré de connexion à notre être profond.

Expérimenter

S'AUTORISER À AIMER ET À ÊTRE AIMÉ

Cet exercice repose sur le même protocole que celui des 3 colonnes SANE (voir chapitre 10).

Prenez de quoi écrire et un temps pour méditer.

I. Dans la colonne du passé

Notez les moments (même très brefs) où vous avez bénéficié de l'attention des autres, sous une forme ou sous une autre. Directement ou indirectement, vous avez reçu leur aide par des pensées, du temps, de l'énergie ou de l'argent.

Pour chacun de ces moments, tandis que vous contemplez ce souvenir, en mettant votre attention sur le « cadeau » reçu, associez les émotions que vous avez éprouvées et/ou celles que vous auriez aimé ressentir. Poussez votre système nerveux à renforcer vos souvenirs les plus serviables.

Prenez soin de vous réjouir des bons moments passés avec les personnes que vous avez aimées et qui vous ont aimé. La lumière de ces instants est éternelle, même si les circonstances n'ont pas duré. Ne bloquez pas le film de vos souvenirs sur les moments de perte. Choisissez de renforcer les instants les plus beaux en intensifiant les émotions que vous leur associer. C'est avec ces scènes de bonheur que vous pourrez vous faire une fantastique bande annonce pour votre prochain film d'amour !

2. Dans la colonne du présent

Notez sous quelle forme vous recevez de l'amour. Qui vous aide, au quotidien, par de petites choses qui vous semblent peut-être « normales » ? Pensez à toutes ces personnes qui donnent de leur pensées- temps- énergie - argent pour que vous puissiez vivre ce moment de paix ?

3. Puis lorsque vous ressentez profondément de la gratitude pour l'amour que vous recevez sous toutes sorte de formes, mettez votre attention sur votre désir de vivre un moment d'amour sous la forme que vous désirez expérimenter. Travailler vos pour quoi (voir chapitre 9) permet de condenser la gratitude en association avec la vision de votre désir manifesté dans le futur. En condensant cette énergie d'amour, vous basculez dans le moment présent. Vous faites alors le lien entre votre désir et votre évolution spirituelle.

La peur de l'égo de se sentir inexistant

L'expérience de la gratitude nous ouvre à un fantastique lâcher-prise. C'est peut-être cela qui effraye tant notre système.

S'ouvrir à la gratitude est une épreuve pour l'égo, pour la plupart des êtres humains. Parce que cela implique de transformer leur point de vue et leurs *circuits neuro-émotionnels*. Cela exige de changer le récit de leur vie et admettre qu'ils ont été ingrats. L'égo doit accepter de reconnaître l'aide qu'il reçoit. Tandis que le mental doit accepter de se laisser submerger par l'amour, au point de « disjoncter ».

Cette expérience peut être effrayante pour les personnes qui vivent dans le *mal-être* depuis longtemps. Le mode protection et survie est devenu leur identité et leur mental est devenu extrêmement puissant.

De même qu'il y a une addiction des cellules à la neurobiochimie du *mal-être*, il y a une accoutumance à un certain rythme du système nerveux. Les personnes bloquées depuis longtemps en bêta supérieur tendent à s'identifier à ce mode de fonctionnement. Lorsque l'anxiété domine depuis longtemps, le relâchement en alpha paraît menaçant.

C'est instantané. Dès qu'un être humain éprouve de la joie, de l'amour et de la gratitude, le rythme de son cerveau chute en *alpha*. S'il condense suffisamment l'émotion de joie, d'amour et de gratitude, il peut transcender le rythme du bêta, pour atteindre le *gamma*. Il fait alors l'expérience d'un état de transcendance ou le mental disparaît. C'est un état que certains décrivent comme une illumination. Le mental verrouille l'accès à la joie, à l'amour et la gratitude pour se protéger. Car dans ces états émotionnels, l'*alpha* prend le dessus.

Le pouvoir du *mental analytique et compétitif* s'affaiblit lorsque ces personnes ressentent de l'amour. C'est pourquoi, dès qu'elles sentent de l'amour, elles ressentent également de la peur. Elles ont, physiquement et neurologiquement, peur d'aimer et d'être aimées. Le *subconscient* s'affole, non seulement du fait des croyances liées à des expériences vécues, mais aussi parce que l'énergie de l'amour - son intensité et sa fréquence vibratoire - ébranle le corps et déstabilise le mental.

En fermant la porte à la joie, ces personnes vivent dans le combat permanent. Quels que soient leurs succès, elles se sentent frustrées. En fermant la porte à l'amour, elles s'interdisent de recevoir ce qui nourrit leur âme, et se conduisent à la dépression. Ces personnes qui s'efforcent de garder le contrôle sont nombreuses dans nos sociétés contemporaines : contrôle de leurs émotions, contrôle de leur vie à partir de leur mental.

Or, il est nécessaire d'accepter de lâcher prise pour accéder véritablement à la gratitude, à l'amour et à l'abondance. Lâcher prise sur ses croyances limitatives. Lâcher prise sur l'illusion de manquer de quoi que ce soit ou d'être coupé des autres et de l'univers.

L'impatience est l'ennemi juré de la gratitude. **Dalai Lama**

Un grand nombre de nos contemporains souffre surtout de leur impatience. Ils pensent à ce qu'ils désirent avec une perception de manque et des sensations de vide. Sans s'en rendre compte, ils sont ingrats pour les cadeaux que la vie leur a déjà donnés. Ils sont dans l'illusion qu'ils seraient plus heureux en obtenant ce qu'ils veulent.

Mais, les personnes et les circonstances qu'ils vont attirer dans cet état neuro-émotionnel ne feront qu'amplifier ce qu'ils sont, un peu plus vides et impatients. L'ingratitude appauvrit l'être humain en créant de plus en plus de vide. Ne cédez pas à l'impatience. Eduquez-vous à désirer dans un état de *bien-être*, de plénitude et de gratitude. C'est le secret de la réussite, comme nous l'avons vu au chapitre 2, c'est le secret de la chance.

Le muscle de la gratitude : pour devenir co-créateur de votre vie avec l'univers

A ma connaissance, la méthode *Sane* est une des plus belles méthodes d'auto-coaching qui vous permet de vous enrichir dans la gratitude, en créant les circuits neuro-émotionnels dont vous avez besoin.

Mettez de la valeur sur vos exercices *Sane* afin de renforcer le *muscle du bien-être*. C'est le socle de la véritable gratitude. Lorsque vous êtes dans la joie et la certitude, votre système est à la fois excité et sécurisé. Votre mental peut alors accepter de lâcher prise.

Le *pour quoi* permet de condenser la gratitude en association avec une vision de votre désir manifesté dans le futur. En condensant cette énergie d'amour, vous basculez dans le moment présent. Vous faites alors le lien entre votre désir et votre évolution spirituelle.

En expérimentant la *fréquence alpha* vous accédez à un nouveau champ d'informations dans lequel vous pouvez télécharger les données dont vous avez besoin pour évoluer. Ces signaux électromagnétiques vont descendre dans le mental et dans votre corps. Vous devrez donc réorganiser votre vie à partir de ce nouveau référentiel. Sinon, vous serez bientôt en contradiction.

Ce livre vous donne des outils pour créer de la gratitude, non pas seulement conceptuelle mais physiologique, et des outils pour travailler à accomplir votre mission de vie dans la gratitude. Les exercices *Sane* vous apprennent à faire tourner cette énergie d'amour intense et à la soutenir de plus en plus longtemps. Elle vous ouvre à un espace sacré de connexion avec votre cœur dans lequel vous êtes en co-création avec l'univers.

La gratitude catalyse l'*alignement neuro-émotionnel*. Elle optimise votre potentiel d'inspiration et votre force d'attraction. Elle vous enrichit émotionnellement mais aussi matériellement, si vous savez passer correctement à l'action. Alors votre *mental analytique et compétitif* peut retrouver toute son utilité, mais au service de votre âme.

Permettez-vous de vous sentir aimé par la vie et d'aimer la vie en reconnaissant que vous avez votre place. Validez que vous êtes entouré 24 heures sur 24 d'opportunités pour accomplir ce qui vous tient profondément à cœur et qu'il ne tient qu'à vous de les saisir avec gratitude. L'abondance sourit à celui qui se met au service de la vie. Les personnes dans la gratitude sont éternellement riches.

Le seul moyen d'être heureux c'est de désirer ce que l'on a déjà dans la gratitude.

Mettre en pratique : NEUTRALISER L'IMPATIENCE ET L'INGRATITUDE

Cet exercice est basé sur celui des 3 colonnes Sane (voir chapitre 10), prenez de quoi écrire. Sur une feuille ou sur votre carnet, tracez trois colonnes.

Assis, le dos bien droit. Il est important que le corps ait la possibilité de s'engager physiologiquement dans le *bien-être*. Évaluez votre niveau de *bien-être*, prenez note.

1. Colonne du futur

Notez un désir que vous voudriez voir se manifester et pour lequel, peut-être vous ressentez de l'impatience.

2. Contemplez votre vision et nommez les émotions que vous imaginez vivre à travers cet accomplissement. Notez-les.

3. Colonne du présent

En prenant une par une les émotions que vous espérez vivre dans le futur, identifiez sous quelle forme vous les vivez déjà dans le présent.

Par exemple si vous désirez vivre de la fierté et de la joie, listez ce qui aujourd'hui vous permet de vivre de la fierté et de la joie. Permettez-vous de ressentir ces émotions dans le moment présent. Continuez cet exercice jusqu'à ce que vous puissiez sentir que vous vivez déjà pleinement ces émotions.

4. Colonne du passé

En reprenant une par une les émotions que vous avez listées, identifiez sous quelle forme vous les avez déjà vécues dans le passé.

Pour reprendre notre exemple, listez les occasions dans lesquelles vous avez éprouvé de la joie et de la fierté.

Permettez-vous de vous sentir aimé par la vie et d'aimer la vie en reconnaissant que vous avez votre place. Le seul moyen d'être heureux c'est de désirer ce que l'on a déjà dans la gratitude. Validez que vous êtes entouré d'opportunités 24 heures sur 24 : pour accomplir ce qui vous tient profondément à cœur il ne tient qu'à vous de les saisir. Les personnes dans la gratitude sont éternellement riches. Car, l'abondance sourit à ceux qui se mettent au service de la vie dans la gratitude.

5. Appréciez le changement intérieur que vous avez réalisé avec cet exercice. Quel est votre niveau de *bien-être* quand vous pensez à votre désir ? Qu'en déduisez-vous ?

Vous voilà désormais convaincus des bénéfices de la gratitude.

Êtes-vous prêts à pratiquer les exercices S.A.N.E. afin de valider que vous êtes aimé par la vie et mettre fin à l'impatience ?

Ils seront très efficaces si vous y consacrez au moins 10 minutes deux ou trois fois par jour en prenant soin de ressentir intensément les émotions qu'ils ont vocation à stimuler dans votre corps (vous trouverez tous les détails dans le chapitre 9 du livre).

Vos progrès seront beaucoup plus rapides et plus profonds si vous vous entourez de personnes que vous encouragez et qui vous soutiennent. En invitant vos proches à créer les circuits du muscle du bien-être et de la gratitude, vous développez une dynamique et un champ vibratoire dont vous serez aussi bénéficiaire.

Partagez ce chapitre gratuit avec les personnes qui comptent pour vous.

Rien de plus simple grâce à notre outil de partage par email, Facebook ou Twitter.

Contribuez à votre propre bien-être

en contribuant à celui des autres en vous rendant sur :

www.editionsegeiro.com/mbe-chapitre-partage



« Le Muscle du Bien-Être » de Mani Hesam est désormais disponible.

Commander immédiatement votre exemplaire ou vos exemplaires pour offrir sur :

www.lemuscledubienetre.com

et bénéficier en cadeau de notre

BONUS « Je Muscle Mon Bien-Être » d'une valeur de 297 euros :

- 4 Séances de Coaching Digital par Vidéo avec Mani Hesam
- L'intégrale – version digitale- d'un coffret de 12 vidéos pour faire émerger votre leadership
- L'interview complet de l'auteur
- L'accès à une communauté qui partage vos affinités et vous soutient dans votre démarche de transformation personnelle

Ainsi que la possibilité de prendre part au tirage au sort pour tenter de gagner un ticket à un « SANE expérience », une valeur de 650 euros !