

**Nathalie Decottégnie**

# **Amour ET** **Proactivité**

---

**Deux ingrédients qui peuvent  
changer le monde !**

**Merci d'avoir téléchargé ce livret offert gracieusement par Nathalie Decottégnie.**

## IMPORTANT

En téléchargeant ce livret, vous obtenez des droits et quelques « responsabilités » ☺

Vous pouvez :

- L'offrir ou le diffuser sur vos supports de communication sans modifier son contenu.
- Respecter la propriété intellectuelle et la législation en vigueur.

Vous ne pouvez pas :

- L'envoyer en pratiquant le SPAM (courrier électronique non sollicité par le destinataire).
- Le vendre, le modifier ou le dupliquer.
- L'intégrer dans une chaîne d'argent.
- Vous faire passer pour l'auteur.

Le non-respect de ces conditions annule automatiquement vos droits sur ce livret et vous êtes susceptible de devoir verser des dommages et intérêts.

[Nathalie Decottégnie](#) met à votre disposition ce livret numérique selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International](#).

Fondé(e) sur une œuvre à <http://www.etreproactif.com/>.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à [nathalie@etreproactif.com](mailto:nathalie@etreproactif.com)

Cela signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez à condition de ne pas le vendre, de ne pas le modifier, de toujours citer Nathalie DECOTTEGNIE comme l'auteure et de maintenir le lien vers [www.etreproactif.com](http://www.etreproactif.com)

Je peux aussi me charger de l'envoyer à vos destinataires si vous me donnez leur adresse mail.

## Aidez-nous à faire circuler ce livre

Il pourrait transformer la vie de la personne qui le reçoit...

Offrez-lui ce cadeau.

Parlez-en autour de vous.

Créez l'effet papillon !



Ce livre numérique vous est offert gracieusement par Nathalie DECOTTEGNE, experte ès Proactivité :

- [www.etreproactif.com](http://www.etreproactif.com), le site francophone de référence sur la Proactivité : développement des savoirs, savoir être et savoir-faire en matière d'attitudes et de comportements proactifs.

**Que votre lumière rayonne intensément en vous et autour de vous.**

Pour devenir proactif, suivez-nous :

<https://www.facebook.com/etreproactif>

<https://www.facebook.com/nathalie.decottegne>

<https://twitter.com/etreproactif>

<https://plus.google.com/u/0/+NathalieDECOTTEGNEProactivit%C3%A9/posts>

## **Table des matières**

<b>Aidez-nous à faire circuler ce livre .....</b>	<b>0</b>
<b>INTRODUCTION : « La Devinette du roi » .....</b>	<b>9</b>
I.    La Devinette du roi.....	9
II.   La Devinette du roi : commentaires .....	11
<b>Première partie : Définition de « être proactif » .....</b>	<b>13</b>
I.    Définition succincte.....	13
II.   Définition explicitée .....	13
A.   Être capable .....	13
B.   D’anticiper sur les événements .....	14
C.   En prenant des initiatives .....	15
D.   Pour agir de manière juste .....	15
E.   Afin de s’éviter des conséquences indésirables .....	16
• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	17
III.  La base du savoir être en Proactivité : Être à l’écoute .....	18
A.   Nos cinq sens physiques.....	19
1.   Le sens de la vue.....	19
A vous de jouer ! Exercez votre sens de la vue.....	20
2.   Le sens de l’audition .....	20
A vous de jouer ! Exercez votre ouïe .....	20
3.   Le sens de l’odorat .....	20
A vous de jouer ! Exercez votre odorat.....	20
4.   Le sens du goût.....	20
A vous de jouer ! Exercez votre sens du goût .....	21
5.   Le sens du toucher.....	21

A vous de jouer ! Exercez votre sens du toucher .....	21
B. Nos cinq sens spirituels .....	23
1. Le pouvoir de l'intuition .....	25
A vous de jouer ! Exercez votre intelligence intuitive .....	25
2. Le pouvoir de l'imagination .....	25
A vous de jouer ! Exercez votre pouvoir de l'imagination .....	25
3. Le pouvoir de l'intention .....	25
A vous de jouer ! Exercez votre pouvoir de l'intention .....	25
4. Le pouvoir de la conscience.....	25
A vous de jouer ! Exercez votre conscience .....	25
5. Le pouvoir de l'amour .....	25
A vous de jouer ! Exercez votre force d'amour .....	26
• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	26
<b>Seconde partie : Plusieurs comportements possibles .....</b>	<b>27</b>
I. Rester en "pilote automatique" ou pas ? Nous avons le choix .....	27
• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	27
II. Les différents types de comportement possible .....	28
A. Être attentiste.....	28
• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	28
B. Être conformiste .....	28
• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	28
C. Être réactif .....	28
• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	28
D. Être actif .....	28
• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	28
E. Être proactif.....	29
• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	29

III.	Attention aux jugements hâtifs.....	29
	• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	30
IV.	Le processus proactif : attitude, comportement.....	30
A.	Attitude.....	30
	• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	30
B.	Comportement.....	30
	• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	30
V.	Exemples d'attitudes et de comportements proactifs.....	31
A.	« Je parais... » - Exemples d'attitudes proactives.....	31
	1. Je parais attentiste .....	31
	2. Je parais conformiste.....	31
	3. Je parais réactive .....	31
	4. Je parais active .....	31
B.	« Je suis... » - Exemples de comportements proactifs.....	31
	1. Je suis proactive.....	31
	2. Vous êtes proactif.....	31
	3. Elle est proactive .....	32
	4. Il est proactif.....	32
	5. Nous sommes proactifs .....	32
	6. Vous êtes proactifs .....	32
	7. Ils sont proactifs .....	32
III.	Alors ? Chiche ou pas chiche ? .....	32
	• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	32
<b>Troisième partie : L'amour... Aah l'amour .....</b>		<b>33</b>
I.	L'amour peut-il être une valeur ?.....	33
A.	Amour-Énergie versus Amour-sentiment .....	33
B.	Aimer est-il un verbe d'état ou un verbe d'action ? .....	34

C.	L'amour, cette énergie universelle et indispensable (quoi qu'en disent les matérialistes) .....	34
D.	Pourquoi parler d'amour ? .....	34
II.	Expérimentez la joie.....	35
	A vous de jouer ! Essayez de vous parler d'amour ("au bord du gouffre" ?) (...n'attendez pas qu'il soit trop tard) .....	35
	A vous de jouer ! Un exercice à faire de temps à autre pour vous vivifier .....	36
	• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	36
	A vous de jouer ! Expérimentez la joie .....	36
	• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	36
III.	Récoltez ce que vous semez : la métaphore de la carotte.....	37
	A vous de jouer ! Semer des graines de ... persil (pourquoi pas).....	38
IV.	Le pouvoir guérisseur de l'amour et la modification de l'ADN .....	38
A.	L'Université d'Amsterdam .....	38
	• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	39
B.	Le docteur Leonard Laskow et l'holoénergétique.....	39
	• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	40
C.	Les expériences de l'Institute of HeartMath (IHM).....	40
	1. L'intelligence intuitive du cœur, une voie vers une cohérence personnelle, sociale et globale. ....	41
	2. La cohérence cardiaque .....	41
	A vous de jouer ! Exercez-vous à mettre votre cœur en cohérence avec votre cerveau .....	41
	A vous de jouer ! Notez vos sensations, vos émotions, vos pensées, après cet entraînement de quelques minutes .....	42
	A vous de jouer ! Communiquez maintenant directement avec votre cœur .....	42
	• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	42
	• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	43

3. Attention à l'ego !.....	43
A vous de jouer ! Faites taire votre ego .....	43
• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	44
4. Notre intelligence du cœur largement supérieure à tous les savoirs .....	44
5. Notre cohérence cardiaque irradie au-delà du corps .....	44
6. L'interconnexion entre l'Humain et la Terre .....	44
7. Nous sommes tous co-responsables de nos énergies.....	44
8. La vision du docteur Childre, fondateur de l'Institute of HeartMath. ....	45
• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	45
D. Le projet « Génome humain ».....	45
1. Des concepts révolutionnaires se font jour .....	45
2. Les facteurs impliqués dans l'activation des gènes.....	45
3. Nous sommes tous uniques .....	46
4. Une pensée est une énergie mentale .....	46
A vous de jouer ! Découvrez - ou redécouvrez – cet article à propos du pardon.....	46
• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	47
E. L'épigénétique.....	47
1. Nos hormones nous agissent et nous agitent .....	47
2. Activation-désactivation-inhibition de certains gènes.....	47
3. La prédestination génétique n'existe pas .....	48
4. Les attitudes importent plus que les faits .....	48
A vous de jouer ! Faites la liste des petites choses qui fonctionnent bien dans votre vie .....	48
5. Un esprit paisible permet de libérer les forces intérieures.....	49
A vous de jouer ! Répétez plusieurs fois par jour des mots apaisants, ou dynamisant selon vos besoins .....	49
A vous de jouer ! Respirez le mot « a-mour ».....	49
6. L'esprit est organisateur de la matière .....	49
A vous de jouer ! Testez la force de votre esprit sur votre corps .....	49
A vous de jouer ! Commencez simple : veillez à votre alimentation (vous êtes ce que vous mangez).....	50

• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	50
<b>Quatrième partie : Amour + Proactivité = l'équation gagnante !</b> .....	<b>51</b>
I. Comment devenir proactif ? .....	51
A. En décidant d'être heureux .....	51
1. Être proactif - en tant que verbe d'état .....	51
2. Être proactif - en tant que verbe d'action.....	51
B. En étant conscient de soi .....	51
C. En gagnant en force intérieure .....	51
D. En décidant d'agir - ou pas - plutôt que d'être agi .....	52
E. En prenant la responsabilité de sa vie .....	52
• <b>Illustration par le conte de fée</b> .....	53
II. Faire ami-ami avec la Vie, cette Energie Amour et Conscience, ce UN .....	53
A. Où mettez-vous votre focus ? La métaphore du surfeur .....	53
B. Comme le surfeur, ne faites plus qu'Un avec la vague de la Vie.....	53
C. Comme le surfeur, mettez votre focus sur votre grand rêve .....	54
D. Comme le surfeur, utilisez la sérendipité, cette onde porteuse .....	54
A vous de jouer ! Posez-vous ces questions en cas « d'échec » .....	54
E. Comme le surfeur, engagez-vous totalement .....	54
F. Comme le surfeur, soyez aligné .....	54
A vous de jouer ! Rappelez-vous ces moments-là ! .....	55
G. Comme le surfeur, adoptez une démarche volontaire .....	55
A vous de jouer ! Expérimentez la puissance de votre imagination .....	55
<b>CONCLUSION : Incarne l'amour que vous voulez voir se développer dans le monde .</b>	<b>56</b>
I. Nous avons tous des pensées.....	56
II. Nous sommes tous capables de gratitude et d'amour .....	56
III. Nous sommes tous capables d'être proactif .....	57
<b>Qui est Nathalie Decottégnie ?</b> .....	<b>60</b>

## INTRODUCTION : « La Devinette du roi »

Illustration de quelques attitudes et comportements proactifs par un conte de fée

### *I. La Devinette du roi*

Il était une fois deux rois qui se faisaient la guerre l'un à l'autre depuis longtemps. Un jour, l'un des deux réussit à faire l'autre prisonnier. Le roi vainqueur savourait son triomphe quand on vint lui annoncer que la fille de son prisonnier demandait à lui parler. Pensant qu'elle venait implorer la grâce de son père, il ordonna qu'on la fasse entrer.

Le roi était bien décidé à ne pas se laisser attendrir mais quand il la vit, jeune, belle et si triste, il sentit son cœur s'ouvrir. La jeune fille le salua calmement et lui dit :

- Roi, tu penses que tu es le plus fort parce que mon père est ton prisonnier. Tu crois que ton pays va pouvoir dominer le mien et lui prendre ses richesses. Mais mon peuple ne se laissera pas faire et la guerre va continuer encore longtemps. Pour arrêter le malheur de nos peuples, je te propose de discuter de la paix.

Le roi fut stupéfait. Il s'attendait à des larmes, à des supplications, mais pas à un discours politique ! Mi- vexé, mi- admiratif devant l'audace de la princesse, il hésita un moment puis il lui répondit :

- Nos peuples sont ennemis depuis si longtemps qu'il me semble impossible de les unir par la paix. Ce serait vouloir unir le soleil et la pluie, le jour et la nuit. Mais puisque tu te crois si habile, reviens me voir demain. Tu ne devras être ni à pied, ni à cheval ; tu ne devras pas avoir de vêtements ni être nue ; tu viendras à la fois sans cadeau et avec un cadeau et alors, nous parlerons de la paix.

La princesse salua le roi et partit. Le roi se dit : « Je ne suis pas prêt de la revoir », ce qui d'ailleurs le rendait un peu triste.

Pourtant, le lendemain, la jeune fille se présenta devant lui.

Elle était à califourchon sur un gros chien – elle n’était donc ni à cheval, ni à pied ; elle était drapée dans un filet de pêcheur – elle n’avait donc pas de vêtements mais elle n’était pas nue ; elle tenait dans ses mains un oiseau qu’elle offrit au roi en guise de cadeau, mais dès qu’elle ouvrit les mains, l’oiseau s’envola et le roi n’eut pas de cadeau.

Le roi fut bien obligé de parler de la paix avec la princesse et, comme il la trouvait aussi belle qu’intelligente, il lui proposa de l’épouser. Elle accepta.

Leurs deux pays ne firent plus qu’un royaume qui vécut désormais dans la paix.

Adapté d’un conte russe  
In *Mille ans de contes*, tome 1, édition Milan

## ***La Devinette du roi : commentaires***

Ce conte de fée illustre la Proactivité. En effet, la princesse fait preuve **d'attitudes** et de **comportements** proactifs, très utiles à l'heureux dénouement ! Nous allons les voir ci-dessous.

- 1) Cette princesse, dont le père est fait prisonnier par le roi voisin, a un objectif : sortir son père des geôles ennemies et négocier une paix durable pour que son peuple et le peuple « ennemi » vivent dans une paix durable. Elle veut transformer une situation, plutôt inconfortable pour elle, en situation positive : transformer une menace en opportunité.

➔ 1er aspect de la proactivité : faire d'une menace une opportunité

- 2) Pour ce faire, la princesse a le courage d'affronter en face le roi ennemi. Elle prend le risque de se présenter à lui alors qu'elle pourrait être faite prisonnière à son tour et rejoindre son père en prison.

➔ 2ème aspect de la proactivité : avoir le courage de prendre son destin en main. Et tenter de le transformer.

- 3) Ensuite, elle ne se laisse pas démonter par le défi du roi vainqueur. Elle ne critique pas le défi qu'il lui pose. Elle l'accepte, même si elle pense en son for intérieur dans un premier mouvement du cœur : « ben ce n'est pas possible ! »

➔ 3ème aspect de la proactivité : accepter la réalité telle qu'elle est et bâtir des solutions en tenant compte de cette réalité. Accueillir ce qui est. Rester ouverte sur l'actualité et la réalité.

- 4) Elle a l'imagination et l'audace suffisante pour répondre à ces trois défis a priori insolubles.

➔ 4ème aspect de la proactivité : susciter son imagination et trouver des solutions créatives qui sortent des modes de raisonnement habituel. Et, surtout, se dire qu'il existe toujours des solutions, même si elles ne sont pas encore « visibles ».

5) Ensuite, elle ne craint pas le ridicule en répondant aux trois défis du roi ennemi. Cette princesse de sang royal se présente en effet devant le roi attifée d'un filet de pêche, à califourchon sur un chien.

→ 5ème aspect de la proactivité : assumer ses choix et oser prendre des risques. Ne pas craindre le regard d'autrui. Ne pas se soucier de l'image que l'on donne de soi, pour peu que l'on soit absolument convaincu du bienfondé de sa démarche.

6) Enfin, on peut supposer qu'une princesse de sang royal aspire à avoir un destin digne de son rang : épouser un prince/un roi et être à la tête d'un royaume où il fait bon vivre : elle est censée « être heureuse et avoir beaucoup d'enfants », comme disent les contes ! Et c'est ce qu'elle gagne en effet : la délivrance de son père qui reprend sa place de roi, un époux de sang royal et un royaume en paix.

→ 6ème aspect de la proactivité : obtenir des résultats en fonction de ses désirs, provoquer les événements, se façonner un destin à son image, selon sa volonté...

→ Avoir une grande vision qui nous dépasse, avoir de grands rêves et y croire !

Cette liste n'est pas exhaustive. En effet, ce conte ne présente pas toutes les attitudes et comportements proactifs que l'on peut adopter. De même, il ne contient pas tous les ingrédients de la Proactivité. Il reste néanmoins une illustration intéressante pour vous introduire ce qu'est la Proactivité.

C'est aussi pourquoi je me servirai de ce conte - tout au long de ce livre numérique - pour illustrer mes propos sur *Amour ET Proactivité*. Je mettrai en scène tantôt la Princesse, tantôt le Roi et tantôt d'autres personnages selon les besoins de la démonstration.

Vous pourrez donc entrevoir les « coulisses » des attitudes et comportements des héros de conte de fée... Ce que l'on ne nous raconte jamais ☺

## Première partie :

### Définition de « être proactif »

#### I. Définition succincte

Etre proactif, c'est

- **Etre** capable
- D'**anticiper** sur les événements
- En prenant des **initiatives**
- pour **agir** de manière **juste**
- afin de s'éviter des conséquences indésirables

#### II. Définition explicitée

Reprenons les termes dans le détail :

##### A. Être capable

**Être** : avez-vous remarqué le verbe « être » ? Bien souvent nous disons « avoir la capacité de ». Or, il s'agit bien ici *d'être capable de*, plutôt qu'*avoir la capacité de*.

Il s'agit moins *d'avoir quelque chose* que de *devenir quelqu'un* – devenir « soi en mieux ».

Il s'agit de partir de soi, de son état intérieur – son état d'esprit, ses attitudes – pour ensuite « rayonner » à l'extérieur de soi, dans son comportement et ses actions.

Il s'agit donc d'agir en conformité avec son être intérieur, selon la démarche suivante :

**(1) Être → (2) Avoir → (3) Faire**

L'ordre des termes est important et logique :

- 1) **Être** : je suis, puis
- 2) **Avoir** : j'imagine « comme si » j'avais déjà réalisé mes objectifs, enfin
- 3) **Faire** : j'agis dans la « vraie vie » en conformité avec ma vision (Avoir) et à partir de Qui je suis (Être).

Ainsi, l'action est juste. En tous les cas, davantage que si elle était exercée sous la domination d'états intérieurs « défavorables » (fatigue, agressivité, stress, impatience, colère, etc.).

Par exemple, nous n'agissons pas au mieux de nos intérêts lorsque nous nous exprimons sous le coup de la colère. Attendre d'être pacifié pour atteindre son but avec sérénité, c'est se donner plus de chance d'agir de manière juste.

**Capable** : « Etre capable » signifie que cette capacité s'acquiert. Si c'était un talent, on pourrait supposer ne pas en être doté. Or, Être proactif n'est pas réservé à une élite qui posséderait ce talent, et d'autres qui ne l'auraient pas.

Être proactif consiste en des savoirs, savoir être et savoir-faire qui s'apprennent, s'exercent par l'entraînement, la volonté, le choix d'agir en conscience dans tous les actes de sa vie.

## B. D'anticiper sur les événements

**Anticiper** signifie plusieurs choses :

- Faire exécuter avant la date prévue ou fixée. *Anticiper un paiement.*
- Anticiper sur : disposer de quelque chose qui n'existe pas encore ; entamer à l'avance. *Anticiper sur ses revenus.*
- Anticiper sur : prévoir, supposer ce qui va arriver et y adapter par avance sa conduite. *Anticiper sur l'évolution de la situation, anticiper un problème.*

Nous allons retenir ce dernier sens : *anticiper sur les événements.*

Nous pouvons anticiper sur les événements - dans le sens de les prévoir - à partir de données passées (statistiques, probabilités, chiffres d'affaires d'une année sur l'autre, etc.) ou à partir de données présentes, et en tirer des extrapolations pour l'avenir. Nous partons alors du passé ou du présent pour tenter de savoir et de prévoir le futur.

Mais *prévoir et anticiper*, en Proactivité, va beaucoup plus loin que cette notion première. En effet, les animaux aussi savent « anticiper » : ils doivent prévoir les réactions de leurs prédateurs pour anticiper leurs réactions et préserver leur vie.

L'être humain, quant à lui, est capable d'anticiper au-delà de cet instinct de survie. Nous sommes capables de prévoir des événements à partir d'aucune information disponible. Nous pouvons en effet *saisir* – dans le sens de sentir et comprendre- les événements avant même leur éventuelle apparition passée ou présente. Comment ? En nous mettant à *l'écoute*.

A **l'écoute** ? Oui.

Puis tenter *d'entendre*, dans le sens de *comprendre* (com-prendre : *Prendre avec soi*, au sens étymologique).

Et **entendre** quoi précisément ?

Entendre toutes informations en provenance de **nos cinq sens physiques** (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher) mais aussi de **nos cinq sens spirituels** (l'intuition, l'imagination, l'intention, l'émotion Joie, la Conscience).

Ainsi, être attentif à ce que la Vie a à nous *dire* nous rend capable de *sentir*, de pressentir, les événements et de les anticiper.

### C. En prenant des initiatives

Initiatives vient du verbe « **initier** » qui signifie plusieurs choses :

- Commencer.
- Révéler, être le premier à faire connaître quelque chose à quelqu'un.
- Mettre en route. Prendre l'initiative de quelque chose. *Initier un processus.*

**Initiative**, quant à elle, signifie :

- Action de quelqu'un qui propose ou qui fait le premier quelque chose
- Droit de proposer, de commencer quelque chose. *Prendre l'initiative d'une mesure.*
- Qualité de quelqu'un qui sait prendre les décisions nécessaires. *Faire preuve d'initiative.*

Donc, **Prendre des initiatives** signifie *faire quelque chose de nouveau*, qui n'a jamais été fait auparavant, dont on ne possède pas *déjà* l'expérience. Être proactif implique de prendre des risques, de sortir de sa zone de confort, d'aller de l'avant sans savoir à l'avance le résultat de sa démarche. C'est être audacieux ; être un éclaireur.

### D. Pour agir de manière juste

**Agir** : après ces attitudes proactives, qui consistent...

- à Être dans un certain état d'esprit (être capable de),
- à être en mesure d'anticiper sur les événements (par l'exercice de nos cinq sens physiques et spirituels),
- à oser penser à des actions jamais exercées auparavant (prendre des initiatives),

...Il s'agit enfin de passer à l'action.

Car Être proactif, c'est être actif. Dans la matière. Dans la vraie vie. Dans la réalité pour tenter de la modifier à sa convenance, et obtenir les résultats attendus.

Il ne s'agit pas d'agir pour agir, ni d'agir tout le temps, mais bien d'agir de manière juste.

**De manière juste** : agir de manière juste dans le sens de *avec justesse*. A distinguer d'agir *avec justice*. (ceci dit, l'un n'empêche pas l'autre)

Il s'agit d'agir à bon escient, en accord avec sa conscience, à partir d'une attitude proactive, telle que :

- Agir à partir de son état d'Être,
- Visualiser son Avoir : se poser la question du *Pourquoi* l'obtenir- la question du sens - et du *Comment* l'obtenir,
- Se mettre à l'écoute de toutes informations disponibles et/ou encore virtuelles, grâce à nos cinq sens physiques et nos cinq sens spirituels,
- Passer à l'action. Car la transformation vers un mieux-être ne peut passer que par le Faire. Un Faire sensé et conscient : un *Agir Juste*.

### **E. Afin de s'éviter des conséquences indésirables**

Ce processus sert à nous *éviter l'indésirable* (autant que faire se peut). A nous éviter des résultats qui ne sont pas conformes à notre vision et à nos objectifs.

S'éviter des conséquences indésirables, c'est tenter de nous donner toutes les chances d'aboutir. C'est éviter d'agir en vain. C'est faire aboutir nos actions et réussir.

[Nous pourrions discuter sur « Qu'est-ce que la réussite ? » Restons-en à la notion de *résultat obtenu en fonction de nos attentes* : je dis que mon action est réussie – ou a réussi - si elle me permet d'obtenir ce que j'avais prévu et que j'en suis satisfaite (quand bien même la Vie aurait d'autres plans pour moi qui me permettraient de *mieux réussir*, ou de *réussir autrement*. Mais c'est une autre question) [voir la Sérendipité plus bas dans le texte].

Bien sûr, nous ne maîtrisons pas les événements. La Vie nous emmène là où elle veut, plus ou moins avec notre consentement.

La Vie peut avoir des plans qui nous dépassent et nous mettre sur des chemins de traverse que nous n'avions pas envisagés, ni même souhaités. Sont-ce pour autant des « conséquences indésirables » ? Non. Ces conséquences peuvent être un « mal pour un bien ». Nous n'avons pas le recul nécessaire pour les appréhender à leur juste valeur.

Néanmoins, il me semble qu'aussi longtemps que nous sommes sur la voie de notre « mission de vie » - de notre grande finalité -, la Vie nous présente ce qui est *bon pour nous*, même si nous ne sommes pas toujours d'accord avec elle, parce que ses plans à elle semblent

contrecarrer les nôtres, parce que nous n'avons pas compris quel sens (direction et signification) donner à notre vie.

La Vie aura toujours raison de nous, alors autant nous mettre au diapason avec ce qu'elle nous offre, autant accepter ce qu'elle met sur notre chemin afin d'avancer en harmonie avec Elle, dans la *facilité* et *l'évidence* (toute relative si nous rechignons à lui faire confiance).

Ainsi, Être proactif entraîne un état d'esprit qui consiste à être en harmonie avec la Vie, à nous glisser dans sa fluidité en nous mettant dans un état d'accueil et de réceptivité à tout ce qui se présente à nous.

Je sais, plus facile à dire qu'à faire. Néanmoins, cela vaut le coup d'essayer !

Pour une définition détaillée étudiée à partir de l'étymologie du mot *Proactif*, c'est ici : <http://www.etreproactif.com/etre-proactif/etre-proactif-definition-detaillee/>

### © Illustration par le conte de fée

La Princesse a agi de manière proactive :

- Elle est capable d'anticipation.
  - Elle anticipe les événements à partir de sa situation actuelle (son père prisonnier, son peuple en guerre), c'est-à-dire qu'elle imagine très bien ce qu'il risque de se passer par la suite si elle ne fait rien. (si elle reste attentiste ou conformiste).
  - Elle est aussi capable d'anticiper les événements futurs en prenant des initiatives dès maintenant : aller trouver le roi vainqueur pour négocier la paix.
  - Ses initiatives sont à même de modifier le cours du destin, pour elle comme pour les personnes de son environnement.
  
- Elle est capable de prendre des initiatives.
  - Ses initiatives vont infléchir le destin tel qu'il semblait se profiler à partir de sa situation présente (guerre qui se poursuit, son père qui se meurt en prison, etc.).
  - Ses initiatives lui sont propres, personnelles. Et personne avant elle n'en a pris de telles.
  - Ses initiatives ouvrent la voie à un nouveau chemin, une nouvelle façon de procéder. Il y a la guerre ? Elle estime qu'elle n'est pas obligée de la subir.
  - Ses initiatives infléchissent effectivement son destin.

- Elle est capable d'agir et ce de manière juste.
  - o Elle agit par anticipation et en prenant des initiatives à partir de son état d'être (rappelez-vous le processus : Être → Avoir → Faire). Elle réunit ainsi les conditions pour agir juste. Même si son action échoue, cela ne remet pas en question le bienfondé de son action. Sa décision d'agir est sensée, elle s'y investit. Ensuite, les conséquences ne lui appartiennent plus. Elle a fait « au mieux » et lâche prise sur les effets de son action.
  
- Elle s'évite des conséquences indésirables.
  - o Certes, bien qu'elle se donne les moyens d'agir juste, en son âme et conscience, la Vie aura toujours raison d'elle. Cependant, agir lui permet d'impulser un mouvement dans le sens désiré. Quand bien même les événements n'aboutissent pas dans le sens désiré (nous parlons alors d'échec – à tort), elle a agi de manière juste - en son âme et conscience. Et elle conserve sa tranquillité d'esprit au présent pour être disponible à nouveau à la prochaine anticipation et aux prochaines initiatives.

La Princesse aurait pu adopter d'autres types de comportements ou d'attitudes non proactifs. Elle ne l'a pas fait.

[Voir la seconde partie : « Plusieurs comportements possibles »]

### **III. La base du savoir être en Proactivité : Être à l'écoute**

Il s'agit d'écoute au sens large : écoute non seulement avec ses oreilles mais avec tous ses autres sens, tant physiques que spirituels.

**Se mettre à l'écoute** signifie : se taire ; cesser ses monologues intérieurs ; faire taire le mental ; faire entrer en soi tout ce qui n'est pas soi (sons, odeurs, images, sensations, etc.) ; cesser de faire ; donner du temps au temps ; se mettre en état de disponibilité ; accueillir ce qui est ; être réceptif par tous ses sens (physiques et spirituels).

**Se laisser conduire par son écoute**, c'est accepter la nouveauté ; c'est prendre le risque d'être surpris, d'être changé, d'être remis en question ; c'est se donner du temps, de l'attention ; c'est avoir une présence à soi, à l'autre, à ce qui se passe autour de soi.

**Apprendre à écouter les autres et l'environnement**, c'est apprendre à nous écouter nous-même, notre corps et toutes nos sensations.

**Etre à l'écoute est le chemin pour apprendre à écouter la Terre, la Vie, notre âme.** C'est communier avec la vibration intérieure du tout vivant. Plus vous écoutez, plus vous gagnez en attitude et comportement proactifs.

### **A. Nos cinq sens physiques**

Nos cinq sens physiques – la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher - nous mettent au contact de la réalité, la « vraie vie », celle qui se déroule ici-et-maintenant sous nos capteurs sensoriels. Ainsi, nos capteurs sont en contact permanent avec une foultitude de signaux émis par l'environnement (objets, couleurs, formes, bruits, mouvements, odeurs, sensations, etc.). Ces signaux deviennent des perceptions captées par notre subconscient qui va les faire remonter à la conscience (ou pas) en fonction de critères que nous nous sommes mis en tête. Ces informations feront sens en fonction de nos objectifs et de nos finalités. (D'où l'importance de la formulation de vos objectifs)

Vos perceptions vous permettent d'entrer en communication, en connivence, en résonance avec le réel. Elles vous mettent en contact intime avec la nature, l'environnement, le monde qui vous entoure. Sans vos perceptions, le monde ne serait qu'illusion.

Avoir une très bonne acuité sensitive – faire fonctionner tous vos capteurs sensoriels - vous aide à percevoir ces signaux - davantage de signaux - susceptibles de constituer autant d'informations utiles à l'aboutissement de vos buts et à votre évolution personnelle.

C'est pourquoi développer votre sens de l'écoute est une excellente habitude à prendre. Utilisez vos capteurs sensoriels, développez vos sens physiques, cultivez vos perceptions. Tout ce travail sur soi vient enrichir votre connaissance du monde, votre créativité et votre imagination.

Je vous invite ci-dessous à entrer dans le détail de vos cinq sens physiques.

Avant chaque entraînement de l'un des cinq sens, prenez connaissance du mode de fonctionnement du sens physique en question.

#### **1. Le sens de la vue**

**La vision** (la vue, les yeux ; voir, regarder) :

(...)

## ***A vous de jouer ! Exercez votre sens de la vue***

(...)

***Pour développer votre sens de la vue → [cliquez ici.](#)***

➔ Ce faisant, vous approfondissez votre acuité visuelle, votre œil perçant, et vous améliorez votre sens visuel au-delà des apparences.

### **2. Le sens de l'audition**

**L'ouïe** (les oreilles ; entendre, écouter) :

(...)

## ***A vous de jouer ! Exercez votre ouïe***

(...)

***Pour développer votre sens de l'ouïe → [cliquez ici.](#)***

➔ Ce faisant, vous approfondissez votre acuité auditive, votre ouïe fine, et vous améliorez votre sens auditif au-delà des apparences.

### **3. Le sens de l'odorat**

**L'odorat** (le nez, le *pif* ; sentir, humer) :

(...)

## ***A vous de jouer ! Exercez votre odorat***

(...)

***Pour développer votre sens de l'odorat → [cliquez ici.](#)***

➔ Ce faisant, vous approfondissez votre acuité olfactive, et vous améliorez votre *flair* au-delà des apparences.

### **4. Le sens du goût**

**Le goût** (la langue, la bouche ; manger, boire) :

(...)

### ***A vous de jouer ! Exercez votre sens du goût***

(...)

***Pour développer votre sens du goût → [cliquez ici](#)***

- ➔ Ce faisant, vous approfondissez votre acuité gustative, et vous améliorez votre sens du goût au-delà des apparences.

## **5. Le sens du toucher**

**Le toucher** (les mains, les pieds ; palper) :

(...)

### ***A vous de jouer ! Exercez votre sens du toucher***

(...)

***Pour développer votre sens du toucher → [cliquez ici](#)***

- ➔ Ce faisant, vous approfondissez votre acuité tactile, et vous améliorez votre sens du toucher au-delà des apparences.

***Pour développer et exploiter vos cinq sens physiques → [cliquez ici](#)***

***(Vous trouverez 5 pages d'explications détaillées, y compris des exercices simples et amusants)***

## **📍 Illustration par le conte de fée**

Le Roi se sent bizarre après le passage de la Princesse. Du moins, il « sent » que quelque chose est inhabituel. Il vient de voir une Princesse agir, il vient d'entendre ses mots, il tente de comprendre son discours iconoclaste. Il a observé son langage non verbal (il l'a trouvée jolie, au demeurant). Et son entendement résiste à ce que lui disent pourtant tous ses sens : il y a un truc qui cloche !

En se repassant en mémoire ce qu'il vient de vivre avec la Princesse, il se rend compte que quelque chose a changé. Bien que ses précepteurs lui aient appris que la vie est changement permanent et que nous le constatons rarement du jour au lendemain, il prend conscience que le fait de le savoir intellectuellement ne l'aide pas à s'y adapter concrètement. Il y a loin du

savoir abstrait au vécu émotionnel. Et le voilà mis devant le fait accompli : le changement arrive en sa demeure sous la forme incarnée de la Princesse.

Il se rappelle alors son ami le crapaud, ce prince transformé en amphibien. Pour être délivré de son sort, la sorcière lui avait fortement conseillé de se trouver une Belle qui l'aime assez pour l'embrasser, et même le demander en mariage. Pas gagné d'avance, c'est sûr. Son ami le crapaud, après avoir finalement accepté son nouveau physique, se réjouissait de nager dans une eau claire et fraîche. Tout en se prélassant, il anticipait cette rencontre décisive avec cette Belle qui aurait l'heureuse idée de venir se baigner dans sa mare.

Un jour, l'eau de cette mare s'est mise à tiédir – je ne sais par quelle étrangeté de la Nature. Et le crapaud ne sentait rien et continuait de se goberger dans cette eau en rêvant à sa Belle.

L'eau montait encore en température et le crapaud rêvait toujours à un monde meilleur. Son corps s'alanguissait et s'habituaît degré par degré aux hausses de température, sans qu'il ne sente à aucun moment l'un de ses sens l'informer des changements de son environnement. Il était tout à son plaisir de rêver.

Jusqu'au jour où l'eau est devenue franchement chaude, bouillante, et mon ami le crapaud s'est assoupi, tant et si bien qu'il a fini cuit ! Il n'a pas tenu compte des signes physiques que tous ses sens captaient et lui envoyaient au cerveau.

Le Roi poursuit sa réflexion. Lui non plus n'a pas vu le changement lent et progressif se faire jour. Il n'y croyait pas ou refusait de le voir. Pourtant, il aurait dû s'en rendre compte ! Il est le Roi bon sang ! Ah, s'il avait su anticiper les événements ! S'il avait su être moins suffisant et moins sûr de lui.

Le Roi « vainqueur » est vraiment surpris du comportement de la Princesse. Du temps de feu son père, une Princesse ne serait pas venue le rencontrer seule. Elle serait restée au milieu des siens, protégée par l'ensemble de sa famille, qui l'aurait d'ailleurs vivement dissuadée d'entreprendre une démarche si audacieuse.

Du temps de son père, le plus fort gagne et asservit le peuple vaincu. C'est ainsi que va la guerre. Rien de plus normal en somme – selon ses croyances.

Or, il faut que ça lui arrive à lui ! Qu'une Princesse vienne à lui. Et encore ! Ce n'est même pas pour supplier la délivrance de son père ou larmoyer à ses pieds ! Non ! C'est pour prétendre discuter de la paix ! Mais, de mémoire de Roi, on n'avait jamais vu ça ! Alors comment faire face à un tel changement dans les comportements ? En résistant.

Et il résiste. Il lui oppose trois défis dont il ne connaît même pas lui-même l'issue. Ça lui est venu à l'esprit comme ça. Après tout, il n'a rien à perdre à les lui soumettre.

Finalement, le jeune Roi prend conscience que les temps changent. Que les contes de fée ne sont plus ce qu'ils étaient. Autrefois, il aurait dû affronter un dragon pour délivrer une Belle. Maintenant, il doit affronter une femme qui veut parler politique !

Prenant conscience que le changement est inévitable – ce que tous ses sens lui indiquent – il tâche d'ouvrir l'œil désormais. Tous ses yeux et ses oreilles. Il s'en remettra désormais à ses

cinq sens bien physiques – pour prévoir les évolutions, s’y préparer, s’y adapter, et même en tirer profit à son avantage. Il commence à devenir proactif sans le savoir.

## **B. Nos cinq sens spirituels**

A l’instar de nos cinq sens physiques, nous possédons cinq sens spirituels.

Avant de les développer, rappelons-nous que nous – être humain – faisons partie d’un monde unitaire, d’un Grand Tout, d’un ensemble énergétique dans lequel nous évoluons, nous vivons, nous pensons, nous ressentons, nous agissons. (voir les découvertes de la Physique quantique à ce propos).

L’être humain pense intellectuellement de manière séquentielle – une chose après l’autre – en cerveau « mode gauche ». C’est ainsi que nous voyons la prédominance des mathématiques dans l’enseignement scolaire, universitaire, supérieur, qui va déterminer l’excellence d’un élève en fonction de son niveau en maths.

Nous avons élevé en dogme le raisonnement linéaire, hypothético-déductif. Et nous avons développé majoritairement notre hémisphère gauche.

De même, nous parlons, nous écrivons en mode séquentiel - un mot après l’autre, sujet-verbe-complément - tandis que notre esprit foisonne d’idées qui se bousculent dans notre tête. Nous devons alors organiser ces idées pour leur permettre une extériorisation cohérente et être compris de nos interlocuteurs, lesquels nous écoutent également en mode séquentiel (un mot après l’autre finit par donner un sens à la phrase qui fait émerger une idée).

Or, penser en mode gauche, séquencer nos idées, rester en mode linéaire dans tous nos actes de communication intra personnelle (en notre for intérieur) et inter personnelle (avec autrui) nous place dans un monde morcelé. Nous fonctionnons sur un mode cérébral fragmenté, le raisonnement d’un côté, la créativité et l’imagination de l’autre. L’intellect d’un côté et l’esprit de l’autre. L’ego d’un côté et le Soi de l’autre. Entre sujet et objet bien distincts. Bien que nous n’ayons pas d’autres choix que de parler de manière linéaire (un mot après l’autre), bien que nous n’ayons pas le choix d’entendre le son d’un mot après l’autre, nous savons que nos idées foisonnent en vrac dans tous les coins de notre tête. Pourtant, ce mode de fonctionnement linéaire façonne notre cerveau et notre conception du monde. Nous finissons par fonctionner systématiquement par raisonnement analytique alors que notre créativité et notre imagination foisonne en mode global.

Il se trouve que ce mode de fonctionnement fragmenté entre cerveau droit et cerveau gauche, entre cœur et raison, ne s’applique pas à l’Univers, où tout est interdépendant. Un univers qui se présente comme un vaste complexe de relations subtilement équilibrées.

Nous sommes tous interreliés, entre nous, et entre nous et les « organes » de la Nature. Celle-ci a un caractère intégralement relationnel. Une interférence en un point déclenche d'imprévisibles réactions en chaîne. (Pensez à l'effet Papillon).

La nature est Une, un monde unitaire, sans séparation, sans disjonction entre tous ses composants. Elle est un tissu d'interactions mutuelles où une chose ne se comprend que rapportée à une autre et réciproquement. L'être humain, organe inclus dans cette nature, dans ce cosmos, fait partie intégrante de ce Tout. Il en fait intégralement partie et ses mouvements (tant de pensée que d'actions) ont des répercussions sur cet ensemble unitaire.

« Dans cette nouvelle façon de penser, esprit et matière se résolvent en processus, tandis que les choses se trouvent changées en événements. » dit Alan Watts, philosophe, auteur.

Vous comprenez l'intérêt de prendre conscience de nos sens spirituels, ces sens qui ne sont pas issus d'un mode de raisonnement rationnel. Ils sont pourtant bel et bien là, à agir dans de nombreuses circonstances de notre vie, la plupart du temps à notre insu, et pour notre bien.

Aussi allons-nous détailler nos cinq sens spirituels, ceux qui n'ont pas de substrat physiologique, que l'on ne peut localiser dans le corps humain biologique, et qui n'en sont pas moins *réels*.

Ces cinq sens spirituels sont :

- L'Intuition
- L'Imagination
- L'Intention
- La Conscience
- L'Amour

Par souci mnémotechnique, je vous donne cinq sens spirituels, à l'instar des cinq sens physiques. Nous pourrions en rajouter d'autres :

- Notre créativité
- Notre sens du Beau, du Bon, du Bien, de la Vérité...
- Notre sens du Divin
- ...

Avant l'entraînement de chacun de vos cinq sens, prenez connaissance du mode de fonctionnement du sens spirituel en question :

**1. Le pouvoir de l'intuition**

**L'intuition**

(...)

***A vous de jouer ! Exercez votre intelligence intuitive***

(...)

***Pour développer et exploiter ce sens spirituel → [cliquez ici.](#)***

**2. Le pouvoir de l'imagination**

**L'imagination**

(...)

***A vous de jouer ! Exercez votre pouvoir de l'imagination***

(...)

***Pour développer et exploiter ce sens spirituel → [cliquez ici.](#)***

**3. Le pouvoir de l'intention**

**L'intention**

(....)

***A vous de jouer ! Exercez votre pouvoir de l'intention***

(....)

***Pour développer et exploiter ce sens spirituel → [cliquez ici.](#)***

**4. Le pouvoir de la conscience**

**La conscience**

(...)

***A vous de jouer ! Exercez votre conscience***

(....)

***Pour développer et exploiter ce sens spirituel → [cliquez ici.](#)***

**5. Le pouvoir de l'amour**

**L'amour**

(....)

[voir plus bas, la troisième partie sur l'Amour]

### ***A vous de jouer ! Exercez votre force d'amour***

- (....)

***Pour développer et exploiter vos cinq sens spirituels → [cliquez ici](#).***  
***(9 pages d'explications détaillées sont à votre disposition, y compris des exercices simples et amusants)***

### **📌 Illustration par le conte de fée**

Pour être efficace, la Princesse s'en remet à son Intelligence supérieure ; elle se sert de ses cinq sens spirituels, en plus de tous ses sens physiques. Elle met à profit le pouvoir de l'intuition, de l'imagination, de l'intention, de la conscience, de l'amour. Elle se sait reliée à plus grand qu'elle et elle est convaincue que la vie la soutient dans sa démarche totalement juste.

Comment la princesse va-t-elle résoudre les trois défis ? Elle ne le sait pas. Du moins pas encore. Elle sait que son imagination, son intuition, sa conscience vont lui apporter des idées mais, pour l'heure, elle se trouve bien démunie. Qu'à cela ne tienne, elle décide de se détendre et d'aller se promener à pied dans la nature. L'expérience lui a appris qu'il fallait laisser du temps au temps alors elle s'en accorde, malgré l'urgence de la situation !

(....) suspens 😊

***Pour savoir comme ses cinq sens servent les intérêts de la Princesse → [cliquez ici](#).***  
***(3 pages de rebondissements 😊)***

## Seconde partie :

### Plusieurs comportements possibles

#### ***I. Rester en "pilote automatique" ou pas ? Nous avons le choix***

Pour agir au bon moment, encore faut-il être avisé, savoir décider, oser passer à l'action. Nous disposons pour ce faire de différents savoir être, dans le sens de "type de comportement possible" à notre disposition : nous *savons être* de différentes façons.

Confronté à une situation, nous avons le choix de "faire quelque chose » ou « ne rien faire ». Le fait de décider d'agir ou pas est tributaire de notre état d'esprit du moment face à la situation.

Lorsqu'un événement se produit, nous émettons une pensée, puis nous agissons (ou pas) en fonction du résultat du traitement de l'information que nous percevons de cette situation.

Autrement dit, un comportement est le résultat d'une pensée préalable (pensée consciente ou sur "pilote automatique").

#### **© Illustration par le conte de fée**

Quant à la Princesse, face aux trois défis posés par le roi, elle aurait pu avoir un comportement réactif – automatique - et s'exprimer ainsi : « Mais enfin ! C'est complètement contradictoire ce que vous me demandez là ! » ou « Vos défis sont totalement impossibles à réaliser ! » ou « M'enfin, ça va pas non ?! »

Or, elle est proactive, elle a appris à l'être au long cours, et le devient concrètement en situation très délicate. Elle se retient donc de tout commentaire et s'en retourne digne. Son attitude est proactive.

## II. Les différents types de comportement possible

Entre la survenance d'un événement et notre façon d'y faire face – entre le stimulus et notre réponse -, nous disposons d'un espace-temps (pour "tourner sept fois sa langue dans sa bouche") qui nous laisse le temps de réfléchir avant d'agir.

Ainsi, nous avons plusieurs choix d'action, nous pouvons :

- Être attentiste
- Être conformiste
- Être réactif
- Être actif
- Être proactif



A. Être attentiste (...)

🕒 **Illustration par le conte de fée (...)**

B. Être conformiste (...)

🕒 **Illustration par le conte de fée (...)**

C. Être réactif (...)

*Rappelle-toi ceci : l'âme crée, l'esprit réagit.* Neale Donald Walsch

🕒 **Illustration par le conte de fée (...)**

D. Être actif (...)

🕒 **Illustration par le conte de fée (...)**



## E. Être proactif

Nous sommes proactifs lorsque nous sommes **capables intellectuellement et émotionnellement** :

- De **prendre des initiatives** inspirées,
- Pour **agir au bon moment, de façon juste**,
- **En anticipant les événements** (grâce à nos cinq sens physiques et spirituels),
- **Afin de s'éviter des désagréments**, savoir les contourner ou les transformer.

(...)

### 📍 Illustration par le conte de fée (...)

*Pour connaître le détail de ces cinq comportements et observer comment agit la Princesse (5 pages) → [cliquez ici](#).*

## III. Attention aux jugements hâtifs

Il n'y a pas de jugement à avoir sur ces différents comportements. Nous pouvons observer chez notre interlocuteur un comportement attentiste et vouloir le lui reprocher. Mais que savons-nous de ses intentions, de ses attitudes intérieures, de son état d'esprit (invisible aux yeux d'autrui) ? Rien. Absolument rien.

Nous pouvons le voir adopter un comportement attentiste ou conformiste alors que son attitude intérieure est proactive. Nous ne savons rien (ou presque) des intentions à l'origine de son comportement.

Lorsque nous voyons notre vis-à-vis adopter un comportement, nous lui présumons une intention et nous lui donnons un sens. C'est pourquoi un comportement peut nous paraître non proactif (comme être attentiste par exemple) et émaner pourtant d'une intention proactive.

Ne nous fions pas aux apparences !

*A qui sait attendre, le temps ouvre ses portes.* Proverbe Chinois

### 🕒 **Illustration par le conte de fée**

La Princesse s'en retourne en son château après que le roi lui ait opposé trois défis. On pourrait croire que son comportement est de la fuite et qu'elle ne reviendra pas. Et c'est ce que croit le roi. Or, elle a une attitude proactive – un état d'esprit proactif – et elle sait très bien ce qu'elle fait en se retirant ainsi : son comportement consiste en une retraite stratégique et non en une fuite.

***Pour connaître le détail de ces cinq comportements et observer comment agit la Princesse (5 pages) → [cliquez ici](#).***

## ***IV. Le processus proactif : attitude, comportement***

### **A. Attitude**

(...)

→ Nous sommes alors dans un état d'esprit proactif : nous adoptons une attitude proactive.

### 🕒 **Illustration par le conte de fée (...)**

### **B. Comportement**

(...)

Il n'y a donc pas à juger si être conformiste ou réactif est "bien ou mal"; Il s'agit simplement d'adopter le bon comportement au bon moment.

### 🕒 **Illustration par le conte de fée (...)**

***Pour savoir ce qu'est une Attitude et comprendre ce qui la distingue du Comportement + l'illustration à travers notre conte de fée (3 pages) → [cliquez ici](#).***

## **V. Exemples d'attitudes et de comportements proactifs**

### **A. « Je parais... » - Exemples d'attitudes proactives**

(...)

**Attention aux jugements hâtifs !**

#### **1. Je parais attentiste**

(...)

#### **2. Je parais conformiste**

(...)

#### **3. Je parais réactive**

(...)

#### **4. Je parais active**

(...)

***Pour vous représenter ces attitudes dans la « vraie vie » (2 pages) → [cliquez ici.](#)***

### **B. « Je suis... » - Exemples de comportements proactifs**

Lorsque le comportement visible est proactif, il témoigne en amont d'une attitude proactive. Un comportement étant la résultante d'une réflexion, s'il est proactif, c'est que l'être qui a initié le comportement a réfléchi de manière proactive, son attitude intérieure est donc proactive.

Nous sommes tous capables d'être proactifs. Nous avons tous fait preuve, à un moment ou à un autre, de comportement proactif. En voici quelques exemples ci-dessous.

#### **1. Je suis proactive**

(...)

#### **2. Vous êtes proactif**

(...)

**3. Elle est proactive**

(...)

**4. Il est proactif**

(...)

**5. Nous sommes proactifs**

(...)

**6. Vous êtes proactifs**

(...)

**7. Ils sont proactifs**

(...)

*Les hasards de notre vie nous ressemblent.* Elsa Triolet

**Pour vous représenter ces sept comportements dans la « vraie vie » (3 pages) → [cliquez ici.](#)**

**VI. Alors ? Chiche ou pas chiche ?**

(...)

*Au moment où l'on s'engage pour de bon, la Providence se met en marche de son côté. Il se produit toutes sortes de choses favorables qui, sans cela, ne seraient pas arrivées. Une kyrielle d'événements découlent de cette décision, qui suscitent en votre faveur toutes sortes d'incidents, rencontres et aides matérielles imprévues dont nul n'aurait rêvé bénéficier.* William H. Murray

**📄 Illustration par le conte de fée (...)**

**Pour oser lâcher prise et vous lancer + observer la Princesse en action (3 pages) → [cliquez ici.](#)**

## Troisième partie :

### L'amour... Aaah l'amour

Nous aimons nos parents, nous aimons nos enfants, nous aimons le chocolat ou le bon vin, nous aimons faire du sport, nous aimons le travail bien fait, nous aimons un beau coucher de soleil... La langue française a peu de mots à sa disposition pour exprimer toutes ces sortes d'amours. Du coup, ce mot « amour » semble être employé à tort et à travers et se trouve quelque peu galvaudé. Il en devient tabou tant il signifie des choses à la fois superficielles et profondes, intimes.

Les philosophes de la Grèce Antique se sont essayés à décrire l'amour : ils lui ont découvert quatre formes : *Eros*, *Philia*, *Storgé*, *Agapé*.

Quant au sanskrit, langue à l'origine de la plupart des langues indiennes, il possède jusqu'à quatre-vingt-seize termes pour désigner l'amour !

#### I. L'amour peut-il être une valeur ?

Voici un article qui a été publié sur le site/blog [www.etreproactif.com](http://www.etreproactif.com). Vous pouvez l'écouter dans son intégralité en cliquant ici --> [Audio-Blog-Qu-est-ce-que-lamour-Valeur-Energie-Sentiment](#)

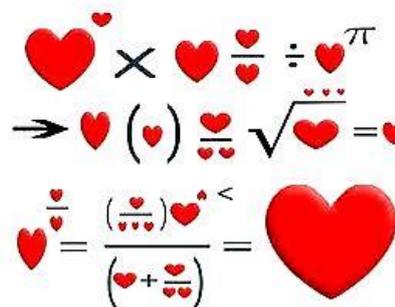
(...)

##### A. Amour-Énergie versus Amour-sentiment

(...)

*L'amour est la plus universelle, la plus formidable et la plus mystérieuse des énergies cosmiques.*

[Pierre Teilhard de Chardin](#) (Paléontologue et philosophe)



#### Énergie et Sentiment sous forme schématique

(...)

S'ensuit une autre question :

**B. Aimer est-il un verbe d'état ou un verbe d'action ?**

(...)

*Il n'y a pas d'amour, il n'y a que des preuves d'amour.*

Jean Cocteau

**C. L'amour, cette énergie universelle et indispensable (quoi qu'en disent les matérialistes)**

(...)

**D. Pourquoi parler d'amour ?**

(...)

*Un jour, quand nous aurons maîtrisé les vents,  
les vagues, les marées et la pesanteur,  
nous exploiterons l'énergie de l'amour.*

Pierre Teilhard de Chardin, in [La Place de l'homme dans la nature](#)



***Pour réfléchir à l'amour autrement + comprendre ce qu'il est + des photos inspirantes (6 pages) → [cliquez ici](#).***

## II. Expérimentez la joie

*A vous de jouer ! Essayez de vous parler d'amour ("au bord du gouffre" ?) (...n'attendez pas qu'il soit trop tard)*

Répondez aux questions ci-dessous. Prenez votre temps, commencez aujourd'hui et revenez-y demain.

↳ Quelle place l'amour occupe-t-il dans votre vie ?

✍ .....

.....

.....

↳ Savez-vous l'exprimer ? Le partager ?

✍ .....

.....

.....

↳ Dans quelles situations ressentez-vous cette énergie-du-feu-de-Dieu ?

✍ .....

.....

.....

↳ Pourriez-vous renouveler ces situations énergisantes plus souvent ?

✍ .....

.....

.....

↳ Vos actions - aussi minimes soient-elles - sont-elles empreintes de bienveillance et/ou d'amour ?

✍ .....

.....

.....  
↳ Et... connaissez-vous vos valeurs profondes ? ...Quelles sont-elles ?



.....  
.....  
.....

### ***A vous de jouer ! Un exercice à faire de temps à autre pour vous vivifier***

(...)

C'est aussi cela être proactif : être aligné en son cœur, là où règne cette énergie vitale qui nous anime, qui nous élève vers plus de conscience. Pouvoir nous y ressourcer, nous y reposer, puis nous exposer aux yeux d'autrui et agir avec justesse sur le monde.



### **© Illustration par le conte de fée (...)**

### ***A vous de jouer ! Expérimentez la joie***

Je vous propose un exercice de visualisation créatrice qui régénère en énergie positive. (...)

### **© Illustration par le conte de fée (...)**

***Pour expérimenter le sentiment d'amour et la joie à volonté + méditer sur des photos inspirantes + observer la Princesse en action (6 pages) → [cliquez ici.](#)***

### III. Récoltez ce que vous semez : la métaphore de la carotte

Imaginez une graine de carotte. Si vous la mettez en terre, qu'allez-vous récolter ? Une carotte !

Et si vous semez des graines de tomates, vous récolterez vraisemblablement des tomates (si vous avez veillé aux bonnes conditions de culture).

Qu'est-ce qu'une graine de carotte ? C'est une graine qui va devenir carotte. Ce n'est pas une coquille vide. Ce n'est pas non plus une graine qui aspire à devenir tomate. Si vous la mettez en terre, vous obtiendrez des carottes : tout son potentiel de carotte est déjà contenu dans la graine. Toute son existence est déjà là : ne reste plus qu'à la planter dans le bon terreau et la cultiver avec attention pour obtenir de belles carottes.

Si vous plantez une graine de tomate, vous obtenez des tomates, même si vous avez souhaité très fort obtenir des carottes.

Et qu'arrive-t-il si vous planter une graine « vide » ? Vous n'obtenez que du « vide ».

Et nous, qu'obtenons-nous en nous « cultivant » ? Que semons-nous de nous-mêmes ? Si nous sommes une « coquille vide », nous n'offrons que du vide au monde. Si nous ne cultivons pas notre potentiel, nous n'avons rien à offrir de nos talents, de nos qualités, de nos compétences...

Nous exprimons la plupart du temps nos manques (manque de temps, manque d'argent, manque d'amour, manque de santé, manque de vie, manque de tout...). Et nous nous plaignons ensuite de ne pas obtenir selon nos objectifs et nos désirs. A-t-on seulement conscience qu'à force de « semer » du manque, à force de « cultiver » des pensées négatives, nous récoltons du négatif ? Rien de plus logique. Rien de plus normal. [Ce que confirme de surcroît l'épigénétique, voir plus bas]

Alors que, par ailleurs, nous sommes déjà pleins de nous-mêmes ! Avons-nous conscience que nous sommes *déjà* la joie [vous venez de l'expérimenter plus haut], *déjà* la conscience, *déjà* la créativité, *déjà* l'amour... ?!

A nous plaindre, à semer du « manque », nous n'obtenons qu'insatisfaction, déplaisir, frustration, colère, stress, alors que nous avons *déjà* ces forces en nous, cette imagination, cette créativité, cette intelligence, cette conscience, cette énergie d'amour. Nous sommes *déjà* faits de toutes ces composantes spirituelles qui nous distinguent des autres mammifères.

Servons-nous en !

L'amour est une force de transformation, la joie ressentie est une énergie formidable. Par l'expérimentation de la visualisation créatrice – si vous l'avez suivie consciencieusement plus haut -, vous vous êtes trouvé dans un état bienheureux, confortable, sécurisé, joyeux. Par ce simple ressenti intérieur, vous avez conscience que tout est *déjà* en vous !

En utilisant vos cinq sens spirituels – l'intuition, l'imagination, la conscience, l'amour, l'intention – vous agissez sur la matière. Vos pensées, qu'elles soient faites d'émotions favorables ou défavorables, vos intentions, votre imagination, agissent réellement *sur* la matière, *dans* la matière : elles agissent sur votre ADN et le transforment ! C'est ce que la science nous révèle et c'est ce que nous allons voir dans la partie ci-dessous.

### ***A vous de jouer ! Semer des graines de ... persil (pourquoi pas)***

Mettez des graines de persil dans un peu de terreau sur votre balcon, ou sur votre évier sous la fenêtre, et observez ce qui sort de terre : je fais le pari que c'est du persil ! (hé ! Veillez à apporter les soins nécessaires quand même !)

Maintenant, pensez à prendre autant soin de vous-même que de ce persil ☺

Cultivez l'amour en vous et vous récolterez ... à votre avis ?

## ***IV. Le pouvoir guérisseur de l'amour et la modification de l'ADN***

Cet amour-énergie est à l'origine de quantité de chefs-d'œuvre artistiques tels que *Roméo et Juliette* de Shakespeare, le Taj Mahal, cette pièce architecturale monumentale (comme tant d'autres de par le monde), la chanson *My Way* ou *Comme d'habitude* qui a fait le tour du monde en de multiples langues, etc.

Nous savons tous que l'amour nous donne des ailes. L'état amoureux nous transporte, nous fait voir la vie en rose. L'amour est une émotion très stimulante !

L'amour nous rendrait *aveugle*. Or, l'amour pourrait bien nous rendre, au contraire, plus éveillé et plus lucide que jamais...

### **A. L'Université d'Amsterdam**

(...)

Une équipe de trois psychologues, Jens Förster, Kai Epstude et Amina Özelsel de l'Université d'Amsterdam s'est demandé pourquoi l'amour – ou penser à l'amour (mais non au sexe) – était une émotion si stimulante.

Leurs recherches ont permis de découvrir que l'amour nous fait penser différemment. Il altère réellement notre mode de pensée habituel. Nos pensées deviennent plus innovantes, plus créatrices. Nous pensons global plutôt qu'analytique, nous embrassons une vision d'ensemble plus large. Ce nouveau mode de penser interfère avec la pensée analytique routinière.

(...)

Ils concluent ainsi leurs démonstrations :

- (...)

### © Illustration par le conte de fée (...)

***Pour connaître le détail de leurs études + la Princesse en action (3 pages) → [cliquez ici](#)***

## **B. Le docteur Leonard Laskow et l'holoénergétique**

Le docteur Laskow est gynécologue-obstétricien d'origine. Il est devenu par la suite consultant en médecine comportementale et énergétique : il soigne désormais par l'énergie de l'amour.

Sa vision de la médecine, c'est l'apprentissage de la guérison totale à travers l'amour, dit-il lors d'une interview. « *Cet amour n'est pas à l'eau de rose, ce n'est pas l'amour romantique dont on parle souvent, c'est la conscience de cette vérité qu'au final, tout est unifié. Tout est connecté.* »

Le docteur Laskow se rend compte, lors de ses consultations, qu'il se passe quelque chose entre lui et ses patients. Cette connexion se situe bien au-delà des croyances et de l'effet Placebo. Il sent une interaction forte entre sa conscience et celle de ses patients. Mais comment la déterminer ? Il part en laboratoire étudier les bactéries (la salmonelle qui cause la dysenterie chez l'homme).

(...)

***Pour connaître le détail de ses études + la Princesse en action (3 pages)***

***→ [cliquez ici](#)***

Ce que nous pouvons retenir des expériences du docteur Laskow, c'est que l'acceptation totale de tout ce qui est nous permet d'entrer en résonance avec ce qui est et d'émettre des intentions positives, même envers ce que nous ne voulons pas. [voir plus haut l'un des sens spirituel : L'Intention]

(...)

***Pour disposer du complément d'information → [cliquez ici](#)***

Voir à ce propos [Les Messages cachés de l'eau](#) de Masaru Emoto, docteur en médecine alternative, qui prouve à nouveau le pouvoir de la pensée et des émotions, sur l'eau cette fois-ci.

© **Illustration par le conte de fée (...)**

***Comment la Princesse agit-elle à la lumière de l'holoénergétique ? (1 page) → [cliquez ici](#)***

### **C. Les expériences de l'Institute of HeartMath (IHM)**

Nous savons tous ce que c'est que de ressentir la joie, l'amour, cette sensation de bien-être et de fluidité dans nos vies personnelle, sociale et globale. Nous expérimentons tous à des degrés divers ces situations où tout nous paraît facile, évident, simple, quand le cœur et l'esprit travaillent ensemble. Nous sentons une véritable connexion en nous-même et avec autrui. Nous vivons cela comme des *moments de grâce* qui semblent nous *tomber* dessus par hasard. Et nous aimerions bien les reproduire. Comment ?

***Pour le savoir → [cliquez ici](#).***

**1. *L'intelligence intuitive du cœur, une voie vers une cohérence personnelle, sociale et globale.***

(...)

**2. *La cohérence cardiaque***

(...)

***Pour comprendre l'importance et l'utilité des travaux de l'Institute of HeartMath (2 pages) → [cliquez ici](#)***

***A vous de jouer ! Exercez-vous à mettre votre cœur en cohérence avec votre cerveau***

Je précise qu'il n'y a pas de danger à s'exercer à cette cohérence cardiaque. Il ne s'agit pas de manipuler votre cœur ou votre esprit pour leur faire vivre des risques d'incohérences ou autres situations perturbantes. Non non. Lisez les explications qui suivent et comprenez ce qui se joue dans votre corps, votre cœur et votre cerveau.

(...)

***Pour plus de détail (1 page) → [cliquez ici](#)***

➔ Incidemment, vous reconnaissez l'état d'esprit proactif ? Du moins un état d'esprit favorisant les attitudes et les comportements proactifs.

« La notion de cohérence du cœur et le fait qu'il soit possible d'apprendre à la contrôler facilement vont à l'encontre de toutes les idées reçues sur la manière de gérer le stress. Au lieu d'essayer perpétuellement d'obtenir des circonstances extérieures idéales, il faut commencer par contrôler l'intérieur : notre physiologie.

(...)

***Pour plus de détail (1 page) → [cliquez ici](#)***

➔ C'est d'un tel état de disponibilité et de sérénité dont nous avons tous besoin pour faire face aux grands défis à venir.

***Pour visionner une vidéo explicative ➔ [cliquez ici](#)***

***A vous de jouer ! Notez vos sensations, vos émotions, vos pensées, après cet entraînement de quelques minutes***

(...)

***Pour plus de détail et pour expérimenter la cohérence cardiaque ➔ [cliquez ici](#)***

Une fois que l'on s'est familiarisé avec cet état intérieur, on devient capable de communiquer pour ainsi dire directement avec son cœur. »

***A vous de jouer ! Communiquez maintenant directement avec votre cœur***

(...)

***Pour savoir communiquer directement avec votre cœur (2 page) ➔ [cliquez ici](#)***

© **Illustration par le conte de fée (...)**

Après cette pratique de la cohérence cardiaque, elle en retire de nombreux effets :

**Sur le plan physique**

(...)

**Sur le plan émotionnel, psychologique**

(...)

**Sur le plan social**

(...)

🕒 **Illustration par le conte de fée (...)**

***Pour plus de détail (3 pages) → [cliquez ici](#)***

### **3. Attention à l'ego !**

Attention alors à notre ego qui court-circuite régulièrement tout ce flot d'informations vraies et réellement utiles, aptes à guider nos vies dans le bon sens. Les injonctions de l'ego prennent souvent le pas sur nos suggestions intuitives.

Apprendre à calmer notre ego, à réduire notre mental au silence, à supprimer toutes ces pensées parasites (du moins tenter de les éloigner de temps en temps) nous permet d'entendre cette voix issue du cœur, à nous concentrer sur nos sentiments, sur nos ressentis intuitifs. Nous sommes alors connectés, en lien direct, avec notre source intérieure. Cette cohérence cardiaque nous permet cette connexion naturelle avec notre Soi, avec notre guidance intérieure.

D'aucuns appellent ces « voix » nos anges ou Dieu ou notre maître intérieur ou ... Peu importe le nom que nous lui donnons, cette guidance intérieure est bel et bien présente en nous lorsque nous nous mettons consciemment en cohérence cardiaque.

### ***A vous de jouer ! Faites taire votre ego***

Vos préoccupations vous prennent tellement d'énergie psychique que vous ne pouvez plus réfléchir à de vraies solutions novatrices et originales. Aussi faites taire votre mental.

Pour ce faire, (...)

***Pour savoir comment faire taire votre mental (2 page) → [cliquez ici](#)***

📍 **Illustration par le conte de fée (...)**

***Pour avoir une illustration concrète d'une Princesse stressée qui a vraiment besoin de faire taire son ego (1 page) → [cliquez ici](#)***

**4. Notre intelligence du cœur largement supérieure à tous les savoirs**

(...)

***Pour plus de détail sur les cinq points ci-dessous (3 pages) → [cliquez ici](#)***

**5. Notre cohérence cardiaque irradie au-delà du corps**

Les recherches du HeartMath montrent que lorsqu'un individu est en cohérence cardiaque, son cœur irradie un champ électromagnétique cohérent tout à fait bénéfique pour son environnement (personnes, animaux, plantes, etc.).

(...)

**6. L'interconnexion entre l'Humain et la Terre**

Le HeartMath Institute a basé 14 récepteurs autour du globe afin de mesurer la résonance magnétique de la Terre (son électromagnétisme). Les résultats de ce réseau mondial...

(...)

***Pour connaître ce résultat → [cliquez ici](#).***

**7. Nous sommes tous co-responsables de nos énergies**

A nous de devenir responsables des énergies que nous émettons. A nous de prendre conscience de l'impact que nous générons, aussi bien sur nous-mêmes que sur notre environnement proche et lointain.

(...)

**8. La vision du docteur Lew Childre, fondateur de l'Institute of HeartMath.**

(...)

C'est la vision que forme le docteur Lew Childre, fondateur de l'Institute of HeartMath.

**Pour plus de détail sur les cinq points ci-dessus (3 pages) → [cliquez ici](#)**

**📌 Illustration par le conte de fée**

La princesse, par sa mise en cohérence cardiaque la veille puis le matin avant de se rendre au château, se sent sereine, posée, confiante. Elle sait qu'elle obtiendra gain de cause. Elle ne sait pas encore comment mais elle sait que l'Univers conspire à son bonheur. Et son cœur rayonne de « bonnes ondes » susceptible d'emporter l'adhésion de son partenaire à la table des négociations.

Elle a la force de celle qui se sent à sa juste place.

**D. Le projet « Génome humain »**

(...)

**Pour connaître de manière simple et claire quelques conclusions du projet Génome Humain (3 pages) → [cliquez ici](#)**

**1. Des concepts révolutionnaires se font jour**

Ce projet, initié en 1990 et coordonné par Francis Collins, engendre des concepts révolutionnaires par les découvertes qui se font jour. Ces découvertes viennent mettre en porte à faux les croyances scientifiques sur le déterminisme génétique.

(...)

**2. Les facteurs impliqués dans l'activation des gènes**

(...)

La transmission génétique n'est donc plus absolue, comme on l'a longtemps cru. Elle est liée à tous ces facteurs – relatifs – dans des proportions variées.

### **3. *Nous sommes tous uniques***

(...)

Ce génome personnel, constitué de nos expériences, est transmis par nos gènes à notre descendance, mais ce génome ne compte que pour 5 à 10% maximum dans le « prédéterminisme » génétique.

(...)

### **4. *Une pensée est une énergie mentale***

Une pensée émet des ondes électromagnétiques porteuses d'informations qui se propagent de l'intérieur du cerveau vers le corps. Ces informations se propagent à l'intérieur d'autres cellules par la membrane cellulaire, pénètrent le noyau de la cellule donc son ADN. C'est ainsi que se décide l'activation ou la non-activation des gènes.

Les docteurs Pophrist et Goodman expliquent que « ce sont les lois de la physique quantique et non celles de Newton [la physique classique] qui contrôlent les mouvements cellulaires générateurs de la vie. »

(...)

Le docteur Stuart Hameroff nous explique que (...)

***Pour connaître de manière simple et claire quelques conclusions du projet Génome Humain (3 pages) → [cliquez ici](#)***

***A vous de jouer ! Découvrez - ou redécouvrez – cet article à propos du pardon.***

Je vous invite à lire et / ou à écouter cet article sur mon site/blog : « Je te demande pardon... »  
→ C'est [ici](#). (accès direct et gratuit)

📌 **Illustration par le conte de fée (...)**

***Pour savoir comment la Princesse exploite ces découvertes révolutionnaires et modifie son destin (2 pages) → [cliquez ici](#)***

**E. L'épigénétique**

(...)

***Pour avoir conscience de la force de vos émotions et de vos pensées sur votre ADN (3 pages) → [cliquez ici](#)***

**1. Nos hormones nous agissent et nous agitent**

Nous savons que les hormones, telles que la vasopressine et l'ocytocine, participent à l'attachement amoureux et au partage de l'intimité. (vous ne le saviez pas encore ? Voilà qui est fait)

Or, voici que l'on découvre que l'attachement s'accompagne d'une modification de l'ADN !

(...)

***Pour savoir comment elles agissent → [cliquez ici](#)***

**2. Activation-désactivation-inhibition de certains gènes**

Nous savons tous plus ou moins que le stress nous rend malades, physiquement malades. Nous savons aussi que des pensées négatives, pessimistes, entretiennent un cercle vicieux vers plus de négativité. A l'inverse, des pensées positives entretiennent l'optimisme. Autrement dit, plus vous cultivez volontairement des idées positives – malgré les aléas de la vie – plus votre optimisme grandit.

Mais ce que les chercheurs découvrent actuellement, c'est que le stress et les traumatismes attaquent directement l'ADN. Les recherches démontrent même que le fœtus, dans le ventre

de sa mère, voit son ADN modifié et évoluer en fonction des humeurs – des émotions fortes plus ou moins favorables – de sa mère.

Ce pouvoir étrange de l'esprit sur le corps, la biologiste australo-américaine Elisabeth Blackburn, co récipiendaire du prix Nobel de physiologie ou médecine 2009, et Elissa Epel, psychiatre à l'Université de Californie, l'ont montré en 2004.

(...)

### **3. *La prédestination génétique n'existe pas***

(...)

### **4. *Les attitudes importent plus que les faits***

Cultiver des pensées positives ne ressort plus de la « pensée magique » ou de la méthode Coué, des approches a priori davantage psychologiques que physiologiques. Cultiver des pensées positives devient une nécessité compte tenu des modifications que cela apporte à notre ADN. Cultiver une vie spirituelle saine peut influencer notre vie de la meilleure façon qui soit !

(...)

***Pour avoir conscience de la force de vos émotions et de vos pensées sur votre ADN (3 pages) → [cliquez ici](#)***

***A vous de jouer ! Comment repérer ce qui fonctionne bien dans votre vie***

(...)

***Pour savoir repérer ce qui fonctionne bien dans votre vie et pouvoir en tirer force et énergie (3 pages) → [cliquez ici](#)***

**5. Un esprit paisible permet de libérer les forces intérieures**

(...)

***A vous de jouer ! Répétez plusieurs fois par jour (...)***

***A vous de jouer ! Respirez le mot « a-mour » (...)***

***Pour apprendre à vous entraîner (2 pages) → [cliquez ici](#)***

**6. L'esprit est organisateur de la matière**

(...)

La **physique quantique** confirme ce fait : le mental, la pensée, ont un réel impact sur la matière. L'observateur modifie le résultat de la situation qu'il observe.

(...)

**Une carence en sérotonine** engendre de l'anxiété chronique, de l'irritabilité, des peurs irraisonnées, voire des pensées suicidaires. En revanche, le ressenti et l'expression de la joie et du bien-être permettent de sécréter **les neurotransmetteurs du plaisir** tels que l'ocytocine et la sérotonine.

Autrement dit, le manque d'un élément essentiel au bon fonctionnement de notre cerveau peut engendrer des dégâts dans notre vie émotionnelle et intellectuelle. De même, cultiver certains types de pensée permet de générer certains éléments favorisant le bien-être émotionnel et psychologique par les influx électrochimiques et électromagnétiques qu'ils suscitent. Nous sommes décidément très puissants !

Par ailleurs, fait surprenant, **le cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et le virtuel**

(...)

***Pour savoir comment agit l'esprit sur la matière (2 pages) → [cliquez ici](#)***

***A vous de jouer ! Testez la force de votre esprit sur votre corps***

Pour tester le pouvoir de votre esprit sur votre corps, voici une expérience simple à faire à deux.

(...)

***Pour constater que votre esprit a un réel impact immédiat sur votre corps (2 pages) → [cliquez ici](#)***

***A vous de jouer ! Commencez simple : (...)***

(...)

***Pour savoir pourquoi « ça » marche et commencer simplement (1 page)  
→ [cliquez ici](#)***

***🕒 Illustration par le conte de fée (...)***

***Pour voir la Princesse en action (3 pages) → [cliquez ici](#)***

## Quatrième partie :

### Amour + Proactivité = l'équation gagnante !

Nous savons que nous sommes dans l'énergie de l'amour lorsque nous ressentons la joie, l'enthousiasme. Par ce que nous ressentons mais aussi par ce que nous faisons. Nous nous sentons si bien lorsque nous faisons ce que nous aimons, lorsque nous agissons dans le sens de ce qui nous fait du bien !

#### I. Comment devenir proactif ?

##### A. En décidant d'être heureux

(...)

**Pour avoir les détails des (...) → [cliquez ici](#)**

*Tu ne peux voyager sur un chemin sans être toi-même le chemin. Bouddha*

##### 1. Être proactif - en tant que verbe d'état

(...)

##### 2. Être proactif - en tant que verbe d'action

(...)

**Pour avoir les détails des (...) → [cliquez ici](#)**

##### B. En étant conscient de soi

(...)

**Pour avoir les détails des (...) → [cliquez ici](#)**

##### C. En gagnant en force intérieure

(...)

**Pour avoir les détails des (...) → [cliquez ici](#)**

*La vie c'est comme une boîte de chocolats, on ne sait jamais sur quoi on va tomber.*

Tom Hanks (in Forrest Gump)

(...)

***Pour avoir les détails des (...) → [cliquez ici](#)***

*Le commencement est beaucoup plus que la moitié de l'objectif.*

Aristote

Notre peur la plus profonde n'est pas celle que vous croyez. Et elle se trouve [ici](#). (accès direct et gratuit)

**D.** En décidant d'agir - ou pas - plutôt que d'être agi

- (...)

- ***Pour avoir les détails des (...) → [cliquez ici](#)***

**Le Nouveau Paradigme se schématise ainsi :**

1 →	→ 2	→ 3
Être →	Avoir →	→ Faire
Sujet →	Objet →	→ Projet
Pensée, réflexion →	Décision →	→ Action

(...)

***Pour avoir les détails des (...) → [cliquez ici](#)***

**La physique quantique** - par ses découvertes récentes - nous transmet cette même façon de considérer la réalité (...)

**E.** En prenant la responsabilité de sa vie

(...)

***Pour être définitivement convaincu des avantages de devenir proactif (5 pages) → [cliquez ici](#)***

📌 **Illustration par le conte de fée (...)**

*Pour observer comment la Princesse est bien décidée à renforcer sa proactivité (2 pages) → [cliquez ici](#)*

**II. Faire ami-ami avec la Vie, cette Energie Amour et Conscience, ce UN**

(...)

*Pour avoir les détails des (...) → [cliquez ici](#)*

**A. Où mettez-vous votre focus ? La métaphore du surfeur**

(...)

*Pour prendre connaissance de cette métaphore → [cliquez ici](#).*

L'attitude capte l'énergie et le comportement s'y adapte.  
L'esprit sent la vague et le corps sait s'ajuster.

(...)

*Pour avoir les détails des (...) → [cliquez ici](#)*

Bien sûr, le surfeur tombe, nage, s'accroche à sa planche, (...)

A ce niveau, il n'existe pas de mauvaise vague ou de mauvais éléments. Ils sont tous interdépendants et l'un est la suite logique et harmonieuse de l'autre. Dès lors, tout est bon à prendre. Il n'y a jamais que de bonnes vagues à prendre au bon moment. Rester dans cet objectif, comme dans la vie quotidienne ordinaire, où ça va ça vient, avec ses hauts et ses bas.  
(...)

**B. Comme le surfeur, ne faites plus qu'Un avec la vague de la Vie**

Notre focus devrait être orienté non plus sur des choses matérielles mais sur l'énergie, toutes les énergies. C'est ce que confirme la physique quantique. Nous sommes des énergies habitant un corps physique. Nous sommes des êtres spirituels expérimentant des expériences terrestres.

(...)

***Pour voir comment ne faire qu'Un avec votre vague → [cliquez ici](#).***

**C. Comme le surfeur, mettez votre focus sur votre grand rêve**

(...)

***Pour savoir garder le cap sur votre grand rêve → [cliquez ici](#).***

**D. Comme le surfeur, utilisez la sérendipité, cette onde porteuse**

(...)

***Pour savoir ce qu'est la sérendipité → [cliquez ici](#).***

Etre ouvert à l'inattendu est une chose, être capable d'en reconnaître la valeur et l'intérêt en est une autre. Ouvrir de nouvelles voies, c'est être capable des deux. Et si nous étions à la fois intuitifs et stratèges ?

***Pour savoir surfer sur la vague de votre vie tel un surfeur (5 pages) → [cliquez ici](#)***

***A vous de jouer ! Posez-vous ces questions en cas « d'échec »***

***(...)***

(...)

***Pour connaître ces fameuses questions qui vous feront remonter en selle (2 pages) → [cliquez ici](#)***

**E. Comme le surfeur, engagez-vous totalement**

Si nous n'avons pas le choix de nos actions, si nous avons des obligations qui nous échoient et que nous ne pouvons éviter ou déléguer, alors (...)

***Pour savoir comment jouer avec la vague → [cliquez ici](#).***

**F. Comme le surfeur, soyez aligné**

Comme le surfeur qui *s'éclate* sur les vagues, vous avez, vous aussi, déjà vécu des moments intenses tels que (...)

***Pour poursuivre votre surf sur la vague- tel le surfeur (2 pages) → [cliquez ici](#)***

***A vous de jouer ! Rappelez-vous ces moments-là ! (...)***

(...)

***Pour vous rappeler de vibrer comme le surfeur (1 page) → [cliquez ici](#)***

*Là où tout est joie, la mesure est juste, Dialogue avec l'ange, Gitta Mallazs*

**G. Comme le surfeur, adoptez une démarche volontaire**

(...)

***Pour rester inspiré comme le surfeur de la vie que vous êtes (1 page) → [cliquez ici](#)***

***A vous de jouer ! Expérimentez la puissance de votre imagination (...)***

***Pour vous exercer à une visualisation très puissante (3 pages) → [cliquez ici](#)***

## **CONCLUSION :**

# **Incarnez l'amour que vous voulez voir se développer dans le monde**

### ***I. Nous avons tous des pensées***

Nous sommes tous conscients et nous pouvons tous consciemment créer un monde nouveau par le pouvoir de nos pensées, de nos émotions, de nos actions.

Nous sommes en train de nous unifier dans une Humanité globale. Nous aspirons de plus en plus à un changement planétaire. Nous sentons venir une nouvelle ère. A nous de lui faire de la place, à nous de la faire advenir. Les énergies électromagnétiques nous y aident. Notre pouvoir intérieur nous y invite. Nos voix intérieures nous y poussent.

Nous avons le pouvoir spirituel de créer une nouvelle conscience matérielle et spirituelle qui tienne compte de la Terre et de ses besoins.

Et l'amour est cette énergie fabuleuse qui nous permet d'expérimenter le « Paradis sur terre ». Nous avons généré un monde dysfonctionnel, nous sommes tout aussi capables d'inverser la tendance et créer un monde « ici-et-maintenant » en toute lucidité et en pleine conscience.

Nous sommes capables de créer un monde merveilleux à l'image de l'amour que nous sommes capables de ressentir et de partager.

Rappelez-vous ces états amoureux – au sens large – qui vous font sortir d'un processus de pensée conditionnel et conditionné, pour entrer dans un état de conscience élargie, mu par la grâce de cette énergie-amour.

***Pour aller plus loin dans cette voie d'avenir → [cliquez ici](#).***

### ***II. Nous sommes tous capables de gratitude et d'amour***

Donnez à vous-même cet amour, dispensez-le autour de vous. L'amour, cette énergie renouvelable, ne s'use que si on ne s'en sert pas. Cette énergie se renouvelle et s'amplifie lorsqu'elle est partagée. Vous n'aimez pas moins vos enfants lorsqu'un nouvel enfant vient au monde dans votre famille. Vous n'aimez pas moins au fur et à mesure que votre cercle d'amis s'élargit. L'amour, cette énergie formidable, est toujours présente en nous, à notre disposition,

à volonté. Et décuple ses effets lorsque nous nous mettons en cohérence les uns avec les autres.

Lorsque nous nous connectons volontairement, dans l'ouverture du cœur, des miracles se produisent.

Comme le dit Yann-Arthus Bertrand, « l'amour, comme la créativité, sont deux sources d'énergie renouvelable, inépuisable. » C'est « open bar ».

Disposer de cette énergie-amour à volonté et adopter des attitudes et des comportements proactifs : voilà qui nous dotent du pouvoir de changer nos vies et nous entraînent vers des lendemains réenchantés. Voilà de quoi refuser la fatalité et constitue un encouragement à obtenir les changements souhaités, par des attitudes et des comportements proactifs. Et nous sommes plus aptes à nous comporter de manière proactive lorsque nous sommes en pleine possession de nos moyens (physique, biologique, intellectuel, émotionnel et spirituel).

***Pour entrer de plein pied dans la gratitude → [cliquez ici](#).***

### ***III. Nous sommes tous capables d'être proactif***

Nous sommes tous capables de nous aligner sur notre Soi supérieur, sur notre Conscience supérieure, sur notre Source originelle, parce que nous sommes tous capables de ressentir des moments de joie sincère et profonde.

Cette grande joie intérieure nous procure force intérieure, confiance en soi, puissance intérieure, courage, énergie positive, foi.

Nous sommes tous capables aussi d'écouter nos sens spirituels, de les utiliser, ils sont là pour ça ! Nos sens spirituels nous aident à voir à quel point nous sommes tous interreliés et interdépendants les uns des autres. Le fait d'être à l'écoute de nos vibrations constitue une excellente force de dissuasion pour éviter de sombrer dans la spirale d'autodestruction individuelle et mondiale dans laquelle nous sommes plongés de nos jours.

Quand nous faisons confiance à nos vibrations, à nos sens spirituels, à notre guidance intérieure, nous rétablissons l'harmonie et l'équilibre, en nous et autour de nous. Ce qui mène in fine à la paix.

Dans un tel état d'esprit, nous devenons proactifs au-delà de toute attente. Nous sommes capables d'agir juste :

- En anticipant les événements
- En prenant des initiatives

- En osant prendre des « risques »
  - Pour nous éviter des conséquences indésirables
- Nous sommes puissants et confiants, « amoureux de la vie ».

Une chose est sûre : une fois que vous aurez ressenti cet alignement, avec toute la joie, le bien-être et la confiance qu'il procure, vous ne pourrez plus revenir en arrière. Vous refuserez tout net de vous perdre à nouveau de vue. Vous refuserez de complaire à autrui.

Et, de plus, vous entrez dans un cercle vertueux : la force générée par votre alignement vient se renforcer et atténue les peurs - les restes de peur. Tels des vases communicants, la force vous remplit et vient contrebalancer vos peurs, qui se dissolvent peu à peu. Votre lumière intérieure dissout les ténèbres.

Donc vous ne pourrez plus – et vous ne voudrez plus – réhabiter cet être chétif, peureux et désincarné que vous étiez. Vous ne supporterez plus d'être dissocié de votre Conscience supérieure.

Vous vous remplissez du meilleur de vous-même et c'est « trop bon » !

Vous gardez désormais les rênes de votre vie, de votre véhicule. Vous n'en êtes plus le passager passif mais le chauffeur indépendant qui assume ses choix et décide des routes à prendre.

Cultivez l'amour, ressentez l'amour, parlez le langage de l'amour, partagez l'amour, agissez sous la motivation de l'amour. Et vous aurez des facilités à devenir proactif pour votre plus grand bonheur !

***Pour vivre la Proactivité avec Amour → [cliquez ici.](#)***

Je vous souhaite le meilleur 😊

Nathalie Decottégnie



## Qui est Nathalie Decottégnie ?

Nathalie Decottégnie – experte ès [Experte ès Proactivité](#)

Consultante, Pédagogue, Conférencière, Conceptrice et Animatrice du site / blog :  
[www.etreproactif.com](http://www.etreproactif.com)

- ➔ [www.etreproactif.com](http://www.etreproactif.com), le site francophone de référence sur la Proactivité :
- ➔ Développement des savoirs, savoir être et savoir-faire en matière d'attitudes et de comportements proactifs.

Auteure de deux livres (en vente sur amazon.fr) :

Ouvrage : « [A Quoi pense une Professionnelle de la Formation en train d'animer un Stage ?](#) »

Roman : « [toi ou la vraie vie](#) »

Votre livre numérique intégral :

<http://www.etreproactif.com/amour-et-proactivite-livre-numerique-122-pages/>