



## « Célébrons la Spiritualité »

### « Ensemble »

Tout de bon pour vous,  
Pour que vos objectifs s'éclaircissent, liés à votre désir de les atteindre et  
que tous deux nourrissent votre motivation.  
Le bonjour de Patrick

### **Pourquoi devons-nous développer notre confiance en nous-mêmes?**

*La foi en notre puissance personnelle et la confiance en nous sont les conditions  
essentielles pour rendre possible et certain le développement de notre force de volonté.  
C'est une des pierres d'angle de l'édifice de notre destinée terrestre.*

*Buxton disait : « Se croire capable, c'est presque l'être ».*

### **Comment consolider notre confiance en nous-mêmes?**

*Ce qui est très utile pour étayer notre confiance en nous-mêmes  
c'est de rechercher l'estime des personnes qui composent  
notre entourage et du public en général.*

*C'est un tort de penser que c'est faire preuve de force de caractère  
que de faire fi de l'opinion que les autres ont de nous.  
C'est le contraire qui est exact.*

*La bonne opinion que nous inspirerons à nos connaissances  
nous aidera puissamment à améliorer notre caractère  
et à appuyer notre foi en nous-mêmes.*

*Leur jugement défavorable, au contraire, nous abaisserait inévitablement,  
nous enlèverait tout plaisir à travailler, nous procurerait  
une humeur chagrine et nous entraverait  
dans l'exécution de nos plans.*

*Les hommes ont de tout temps senti cette vérité.  
Remarquons avec quel soin ils se sont toujours préoccupés de leur honneur,  
de leur réputation, de leur prestige et de sauver les apparences.*

*Ce qui nuit le plus à la confiance, notre barrière de sécurité bornant le chemin de  
notre réussite dans la vie, **ce sont les microbes.***

*Mais pensons tout de même qu'ils sont aussi nuisibles qu'utiles.*

*www.reveries.fr*

## **L'Esprit Chagrin**

*Un des microbes de notre volonté, de notre confiance en nous, de notre énergie et de notre bonheur se nomme « **l'esprit chagrin** ». Proche parent de l'envie et de la jalousie, si nous le laissons pénétrer dans la place, il a vite fait de pulluler et de désorganiser notre santé morale et physique.*

*Quels sont ses symptômes?*

*Comment le contracter?*

*Comment se débarrasser de l'esprit chagrin?*

Vous pourrez trouver les réponses à ces questions et beaucoup d'autres, dans notre Collection, **actuellement offerte** à tous les participants de l'événement présent : « Célébrons la Spiritualité ».

### **Comme promis, un peu de pratique**

Utilisée au quotidien, pour prendre ou reprendre « Votre Vie En Main », ce moyen a été imaginé par les hindous

*Apprendre à dominer nos nerfs et à résister aux mouvements de colère. Il consiste à nous coucher commodément sur un matelas, plusieurs fois par jour si possible, pendant quelques minutes durant lesquelles nous nous appliquons à détendre tous nos muscles.*

*Il faut, mentalement, passer en revue toutes les parties du corps et s'assurer qu'aucun muscle ne reste contracté. Cela fait, il s'agit de refouler petit à petit toute idée, tout sentiment, ne prêtant plus qu'un peu d'attention à la respiration qui doit être calme et profonde.*

*Rester quelques minutes dans cet état qu'on ne parvient à réaliser convenablement qu'avec un peu d'entraînement. Les résultats en sont excellents.*

*Il est à noter que 10 minutes de cet exercice équivalent à un repos ordinaire 10 fois plus long au moins. À la fin de ces exercices, on sent un bien-être particulier, l'esprit est plus clair, on domine mieux son corps, on obtient un sentiment de calme délicieux.*

### **Les extraits ci-dessus sont tirés des Tomes 2 et 3**

« Secrets sur La Puissance Personnelle Face Aux Microbes de Notre Volonté... et Secrets sur Les Antidotes De l'Esprit Chagrin »

1<sup>ère</sup> Série de notre collection CSL « Secrets et Capital Santé », découvrez-là ici : [cliquez, une offre exceptionnelle vous y attend !](#)

**Attention, cette offre prendra fin le 22 février 2009. Alors, n'hésitez pas avant qu'elle ne disparaisse à tout jamais!**

À très bientôt,



Patrick Boutain

Tous les Outils de La Réussite sur la Toile  
[www.csl-info.com](http://www.csl-info.com)

[www.reveries.fr](http://www.reveries.fr)