

Surveille tes expressions !

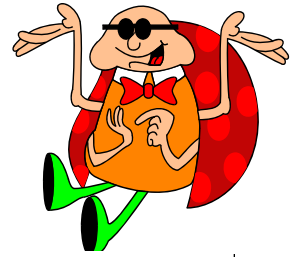
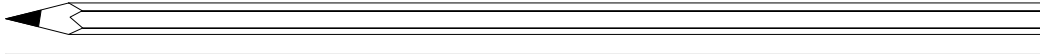
Négatif

N'oublie pas
Ce n'est pas grave
Ce n'est pas mal
C'est super écoeurant
C'est l'enfer
Je déteste
Un problème
Je suis fatigué
J'en ai plein le dos
Ça coûte un bras
J'ai fait une erreur
Je me sens rejet
Se coucher moins niais
Cesse de t'énerver
Ma chambre est un bordel
Pas de problème
Eh que je suis épais
Embarque dans mon bazou
Ça ne me dérange pas
Je ne suis pas capable
Ça m'écoeure
Prends garde
Ça m'a frappé
J'ai de la misère à
Je ne peux pas digérer ça
Je suis cassé comme un clou
Je suis découragé

Positif

Souviens-toi
C'est correct
C'est sans pareil
C'est merveilleux
C'est toute une affaire
Je préfère
Un défi
Je suis moins en forme
Assez, c'est assez
C'est dispendieux
J'ai appris quelque chose
Je suis sous estimé
Se coucher plus intelligent
Reste calme
Ça pourrait être plus propre
Sois tranquille
Je viens d'apprendre quelque chose
Entre dans mon auto
Ça me fait plaisir
Je vais essayer
Cela ne me plaît pas
Sois prudent
Ça m'a rejoint
J'ai moins de facilité à
Ce n'est pas facile à accepter
Je n'ai pas beaucoup d'argent
Je manque d'espoir

Afin d'améliorer la qualité de ta vie, tu dois évaluer « consciemment et constamment » les expressions que tu utilises et faire en sorte qu'elles te guident dans la bonne direction et non dans la voie que tu souhaites éviter. Les mots sont des images qui influencent tes états émotionnels et physiques. En les choisissant judicieusement, tu peux intensifier ton énergie et conditionner favorablement ton subconscient. « TA PAROLE EST UNE BAGUETTE MAGIQUE ! »



Exprime-toi en termes positifs

En amour, je ne veux pas d' :

- un gars qui ne communique pas
- une fille qui se prend pour une autre
- une fille qui va me faire niaiser
- un gars qui sort toujours en gang
- un gars qui prend un coup
- une fille pleine de complexes
- un gars possessif

En amitié, je ne veux pas d' :

- une personne qui va raconter mes secrets
- une fille qui parle tout le temps
- un gars qui me dévalorise toujours

Mon auto, je ne veux pas :

- qu'elle boucane à chaque coin de rue
- qu'elle me coûte cher d'essence
- la payer cher

Je ne veux pas (d'ordre général) :

- un travail où l'on m'exploitera
- vivre en plein cœur de ville
- être sur le chômage
- avoir des boutons
- être grosse
- avoir des dettes
- être malade

En amour, je recherche :

- un gars qui communique
- une fille simple
- une fille qui va me respecter
- un gars qui sera souvent avec moi
- un gars qui sait rester sobre
- une fille qui est bien dans sa peau
- un gars qui respecte ma liberté

En amitié, je recherche :

- une personne discrète
- une fille qui sait m'écouter
- un gars qui sait m'apprécier

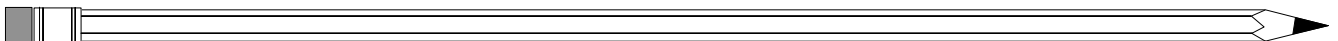
Mon auto, je veux qu'elle soit :

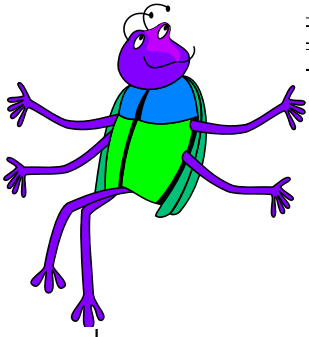
- fiable en tout temps
- économique
- un bon investissement

Je veux (d'ordre général) :

- un travail où je serai valorisé
- vivre en banlieue
- un emploi intéressant
- avoir la peau saine
- avoir un poids santé
- être à l'aise financièrement
- être en pleine santé

Prends l'habitude de toujours formuler en termes positifs ce que tu recherches dans la vie car ton subconscient, en tant que fidèle serviteur, te mettra en contact avec tes programmations. Au lieu de passer ta journée à lui indiquer ce que tu ne veux pas, indique-lui clairement ce que tu désires. Si, par mégarde, tu exprimes une phrase négative, reprends-toi en disant : « J'annule. Je veux... » « TA PAROLE EST UNE BAGUETTE MAGIQUE ! »





Tes croyances - Tes peurs

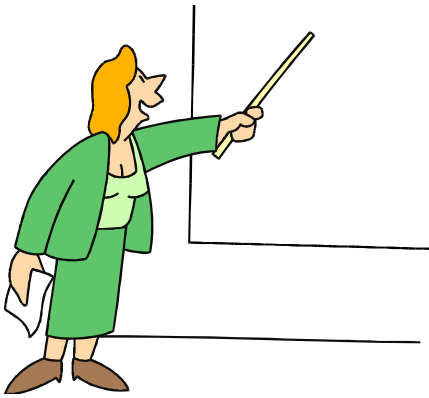
Croyances

- À chaque examen, je panique et j'oublie tout.
- C'est le temps de la fièvre des foins. Je vais sûrement l'avoir encore.
- J'attrape toutes les maladies qui passent.
- À chaque fois que je mange une pomme avant de me coucher, je ne dors pas.
- C'est sûr qu'en finissant l'école, je n'aurai pas de travail.
- Ce gars-là est bien trop beau. Je ne serai jamais capable de l'avoir.
- À chaque fois que j'ai une décision à prendre, je choisis toujours la mauvaise.
- Quand j'essaie d'arriver à l'heure, il y a toujours quelque chose qui arrive.
- À chaque fois que je fais du sport, il m'arrive toujours des accidents.
- Quand je sors avec un gars, ça ne dure jamais longtemps.

Peurs

- J'ai tellement peur de le perdre, je ne peux quand même pas lui dire la vérité.
- Faut que je lui téléphone sinon elle va penser que je ne l'aime plus.
- Si je lui dis que je l'aime, il va sûrement rire de moi.
- Je n'arriverai jamais à faire du ski. Je me vois déjà piquer du nez sur la pente.
- Je ne me présenterai pas au conseil d'étudiants. Je suis sûr de perdre.
- Je ne veux pas aller au party. Je ne sais jamais quoi dire aux autres.
- Je ne peux quand même pas pleurer devant un groupe. Ils vont me prendre pour qui...
- Je ne mange jamais de chocolat. J'ai bien trop peur d'avoir des boutons.
- Je ne veux pas exprimer mes opinions. Les autres me critiquent tout le temps.
- Je n'irai plus jamais parler devant un groupe. Je rougis à chaque fois.

Toutes tes actions découlent de tes croyances. Tu fais ce dont tu te crois capable de faire. Deviens conscient de tes programmations. Ton subconscient ne raisonne pas. Il est comme un ordinateur obéissant aux disquettes que tu lui insères. Te viendrait-il à l'idée d'en vouloir à ton ordinateur s'il ne te donnait pas le programme que tu veux ? Tu changerais la disquette, n'est-ce pas ? Alors, change la disquette de tes pensées ! « TA PAROLE EST UNE BAGUETTE MAGIQUE ! »



Un petit exercice !

Le texte qui suit relate une conversation courante entre deux amis. À la lumière des pages précédentes sur le langage, amuse-toi à relever les expressions négatives et à retranscrire ce texte de façon positive sur l'autre page.

François : Salut Mathieu ! Comment vas-tu ?

Mathieu : Bof ! J'en ai plein le dos dans le moment. Je suis cassé comme un clou, en plus, j'ai poché mon examen de maths.

François : Ne te décourage pas, mon vieux ! Ce n'est pas si grave que ça ! Tiens, allons nous changer les idées. Embarque dans mon bazou, on va aller jaser au restaurant !

Mathieu : Ça tombe bien. J'ai justement oublié mon lunch. Eh que je suis épais ! J'oublie tout le temps tout.

François : Savais-tu que je m'étais fait une blonde ? J'ai enfin trouvé une fille qui ne me fait pas niaiser et qui ne se prend pas pour une autre. Toi, sors-tu toujours avec Marie-Claude ?

Mathieu : Non et ça m'écoeure d'être encore tout seul ! Je te dis que la prochaine fois, je ne me ferai pas prendre. Je ne veux plus d'une fille possessive, pleine de complexes. Je ne sais pas pourquoi mais je tombe toujours sur des filles qui sont mal dans leur peau et puis, en plus, ça ne dure jamais longtemps ! C'est plate mais c'est comme ça...

François : C'est bon que tu t'en aperçoives ! Tu vas te coucher moins niaiseux ce soir. Travailles-tu toujours au dépanneur ?

Mathieu : Oui, mais j'ai bien de la misère à digérer mon boss. Il est toujours sur mon dos, surveille toujours tout ce que je fais. En plus, je gagne un salaire de crève-faim. Bof, c'est quand même pas si pire. Les « jobs » de fin de semaine, c'est toujours comme ça, les employeurs profitent de nous !

François : Ne te décourage pas ! Avec nos études, je suis certain que plus tard, on ne restera pas longtemps sur le chômage. On va vivre loin de la ville et de la pollution. On n'aura pas de dettes puis on ne se fera pas mener par le bout du nez.

Mathieu : Une chance que tu es là pour m'empêcher de déprimer. Je ne m'ennuie pas mais faudrait rentrer. C'est le temps de la fièvre des foins et je vais sûrement encore l'avoir. Alors je dois passer à la pharmacie chercher mes médicaments. C'est vraiment l'enfer !

