

**NOOR
HIBBERT**

PASSEZ À L'ACTION!

The background features several white stars of varying sizes and three white arrows pointing upwards and to the right, creating a sense of upward movement and progress. The stars are scattered across the right side of the cover, while the arrows originate from the bottom left and point towards the top right.

**COMMENT
VOIR GRAND
POUR TRANSFORMER
RADICALEMENT SA VIE**

LEDUC 

Le véritable développement personnel ne peut être atteint qu'en modifiant notre façon de penser et d'interagir avec le monde. Dans *Passez à l'action!*, Noor Hibbert explique comment, en changeant d'état d'esprit, elle a métamorphosé sa vie. Pourquoi ne pas faire de même ?

DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME !

Tout commence par une pensée, un rêve ou un désir qui permet d'attirer à soi ce que l'on veut vraiment. Il faut y croire à 100% et laisser les pouvoirs de l'esprit et de l'Univers agir.

Quels que soient les obstacles auxquels vous êtes confronté, l'autrice vous montre comment utiliser la loi de l'attraction pour voir grand, opérer des changements positifs et vivre l'existence que vous méritez.

Une approche de découverte de soi et de transformation personnelle qui combine psychologie et puissance spirituelle, pour vous aider à construire une vie de bonheur et d'abondance.

« CE LIVRE EST UN MODÈLE DE FRANCHISE ET D'ACTION POUR BÂTIR LA VIE LA PLUS INCROYABLE, VIVIFIANTE ET INSPIRANTE POSSIBLE. »

SARAH KNIGHT,
autrice de *La Magie du « J'en ai rien à foutre »*

Diplômée en psychologie, en coaching d'entreprise et en psychologie du coaching, NOOR HIBBERT est une praticienne confirmée, certifiée par le Conseil européen du coaching, du mentorat et de la supervision (EMCC). Coach de vie et d'entreprise, entrepreneuse en série, conférencière spécialiste de la motivation, autrice et mère, c'est aussi une sacrée championne de la spiritualité !

19 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2801-0



editionsleduc.com

LEDUC



Rayon : Développement personnel

**PASSEZ À
L'ACTION!**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original : *Just F*cking Do It*

Copyright 2019 © Noor Hibbert

Première publication au Royaume-Uni par
John Murray Learning, une marque de John Murray Press.
Une maison du groupe Hachette.

Correction : Audrey Peuportier

Maquette : Laurie Baum

Design de couverture : Constance Clavel

© 2023 Éditions Leduc
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2801-0

NOOR HIBBERT

PASSEZ À L'ACTION!

**COMMENT VOIR GRAND
POUR TRANSFORMER RADICALEMENT
SA VIE !**

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

LEDUC ↗

J'aimerais tout d'abord dédier cet ouvrage à mes trois magnifiques filles Layla-Rose, Safia-Lily et Amira-Jasmine.

S'il y a bien quelque chose que je vous souhaite dans la vie, les filles, c'est d'avoir des rêves immenses qui dépassent l'entendement et de tout faire pour qu'ils se concrétisent. Vous m'avez donné le feu sacré et je vous suis extrêmement reconnaissante de m'avoir choisie pour mère. Chaque cellule de mon être vous aime plus que tout.

Je dédie également ce livre à mon incroyable mère, qui est la quintessence et l'incarnation du mantra « Passez à l'action ! » dans tous les sens du terme. Merci pour ton amour et ton soutien indéfectibles et pour m'avoir montré comment tout faire pour assouvir mes désirs.

Sommaire

1. Le bon, le mauvais et le franchement laid.....	11
2. Tout est une question de vibrations.....	37
3. Pensez-y très fort, #ConcrétisezVosObjectifs.....	61
4. Adieu les affres de la comparaison.....	85
5. Haro sur les conneries !.....	99
6. Il est temps de vous offrir un lifting spirituel.....	115
7. Priorité à vous.....	133
8. Votre monde est votre baguette magique.....	155
9. Tous les karmas ne se valent pas.....	171
10. Google n'a pas toutes les réponses.....	185
11. La gratitude est vraiment géniale !.....	201
12. Le pouvoir de votre cercle.....	215
13. Ne vous contentez pas de le dire, martelez-le.....	231
Épilogue : <i>Namaste</i>	245

PASSEZ À L'ACTION !

Lectures complémentaires	249
Remerciements	251
À propos de l'autrice.....	253
Passez à l'action – écrivez !.....	255
Table des matières	265



Le bon, le mauvais et le franchement laid

*C'est votre vie ! Faites en sorte qu'elle soit
merveilleuse !*

Vous avez probablement choisi ce livre, car une petite voix vous a murmuré à l'oreille que vous méritiez mieux, et une partie de votre être souhaite être plus heureuse. Beaucoup plus heureuse, même. Si nous détaillons les raisons pour lesquelles nous faisons toutes ces choses dans notre vie, elles nous ramènent au désir de nous sentir heureux. Nous voulons un emploi que nous apprécions afin d'être heureux, un partenaire de vie qui sache faire notre bonheur, un corps que nous aimons afin de pouvoir être comblé lorsque nous nous regardons dans le miroir et vivre des choses qui nous enchantent. Le bonheur nous fait nous sentir bien, et se sentir bien est l'objectif de la majeure partie des humains.

La plupart des personnes avec qui j'échange ne ressentent pas le degré de bonheur que nous méritons tous d'éprouver à mes yeux, car elles savent en leur for intérieur qu'elles pourraient être bien plus satisfaites. Je suis persuadée que nous avons atterri sur cette planète pour faire des choses extraordinaires, être comblés et assouvir tous nos désirs. Nous sommes tous destinés à vivre notre version d'un film de rockstar hollywoodienne dont nous serions la vedette. Mais quelque part entre la naissance et l'âge adulte, bon nombre d'entre nous se sont retrouvés dans un rêve d'une tout autre nature. Si votre emploi vous barbe littéralement, que vous êtes fauché, que vous avez des affections qui ne disparaîtront pas, que vous êtes dans une relation qui vous épuise émotionnellement ou que vous avez le sentiment que votre existence est une perte de temps qui ne rime à rien, laissez-moi vous dire, cher lecteur, que vous ne vivez pas la vie qu'il faut et que nous devons changer cela – ensemble.

Tournée vers moi-même

Alors, qui suis-je et pourquoi faudrait-il que vous perdiez quelques heures de votre temps si précieux en ma compagnie ? Je suis une coach qui s'attache à changer les états d'esprit. Mon but est d'aider les gens à transformer leurs vies personnelle et professionnelle afin qu'ils puissent devenir heureux sans vergogne en connaissant la satisfaction dans tous les domaines. Eh oui, il est possible d'être comblé à tout point de vue. Vous pouvez avoir une vocation qui vous enthousiasme, une relation amoureuse épanouissante, un corps dans lequel vous vous sentez

merveilleusement bien, et même une santé financière que vous pensez réservée à « l'autre moitié » de votre existence. Vous pouvez avoir le beurre et l'argent du beurre, et ma mission est d'aider les gens à avoir plus conscience des choses, à arrêter de vivre sur pilote automatique et à fabriquer le meilleur des beurres, qu'ils pourront ensuite manger à la cuillère.

Je suis une fille et une maman des plus normales, avec trois jolis êtres humains incroyables qui ont précipité ma décision d'opérer des changements dans mon existence. J'adore traîner en tenue de sport (même si je ne me trouve pas proche d'une salle de sport ou que je n'ai pas l'intention de m'y rendre), je suis accro à la méditation, je suis végétarien et j'adore les voyages. J'ai étudié la psychologie à l'université, j'ai un DEA de coaching d'entreprise et un autre de psychologie du coaching. Le fonctionnement de l'esprit humain et les arcanes du comportement humain, souvent dingue, m'obsèdent.

J'ai écrit ce livre afin qu'il provoque un déclic en vous et afin de vous proposer un nouveau point de vue sur cette existence dépourvue de limites et pleine d'opportunités qu'il est possible de saisir. Je souhaite vous permettre de transformer votre mode de pensée et vous faire comprendre que, quelle que soit votre situation actuelle, vous avez le pouvoir de la modifier délibérément et comme vous l'entendez. Ce livre est destiné à vous aider à faire le nécessaire pour poursuivre et concrétiser vos rêves – réaliser ces choses qui finiront par vous rendre... heureux.

Voilà pourquoi vous avez acheté ce livre – parce que, soit vous avez parfaitement conscience de ne pas exploiter pleinement votre potentiel, soit vous paraissez bien sur le papier, mais avez le sentiment d'être un imposteur. Vous vivez peut-être une existence dont vous savez qu'elle n'est pas faite pour vous

ou vous n'affichez pas le visage de la personne authentique à 100 % que vous savez pouvoir devenir. Quelle que soit la raison, vous vous sentez capable de vivre mieux et désirez apprendre à faire le nécessaire pour y parvenir. Je souhaite que ce livre soit la marque de soutien que vous attendiez et le coup de pied aux fesses attendu. Le moment est venu de faire le nécessaire et d'effectuer les changements qui s'imposent, quels qu'ils soient.

J'ai bien conscience qu'il existe des tonnes d'ouvrages de développement personnel – flûte, j'en possède tout un tas ; mais celui-ci est différent. Mes clients dépensent beaucoup d'argent pour travailler directement avec moi, et je sais pertinemment que tout le monde n'a pas le budget nécessaire. Ce livre est donc votre chance pour que je vous tiennne la main, dans la perspective de décrocher tous les succès rêvés, et pour le modeste prix de quelques cafés, moins les calories. Ce livre n'est pas simplement théorique, mais également pratique. Il vous permettra de changer vos habitudes, de vous bouger les fesses, de mettre en place des rituels et de creuser en sortant de votre zone de confort – eh oui, qui a dit que le changement était un jeu d'enfant ?

Jouons cartes sur table : j'ai fait ma part du boulot en recueillant sur le terrain tous les éléments présents dans ce livre ! J'ai passé des heures et des heures à parler avec des coachs, j'ai parcouru un nombre ahurissant de kilomètres en avion, aux quatre coins de la planète, pour participer à des séminaires, au cours desquels j'ai pris dans mes bras un nombre anormal d'inconnus, j'ai acheté plus de livres audio de développement personnel que ne peut en contenir mon téléphone, et tout cela dans le but de réaliser le type de changement que je m'appête à partager avec vous. Je vous promets solennellement de vous

guider pas à pas dans un périple bouleversant de découverte de soi et de transformation personnelle, afin de vous aider à être, faire et avoir ce que vous souhaitez. C'est un *amen* que j'entends de votre bouche ?

Je sais que ce que je vais vous enseigner est assez impressionnant, car je poursuis encore moi-même aujourd'hui ce périple. Vous vous demandez peut-être comment une fille du Moyen-Orient appartenant à la classe moyenne et provenant d'un quartier aisé de Londres peut être habilitée à parler de souffrance et de bonheur. Après tout, mes frères et sœurs et moi avons vécu dans une jolie maison, fréquenté des écoles privées, avec des parents ayant tous deux un bon emploi. Mais intérieurement, j'ai vécu cette existence très différemment.

Je vais vous faire un petit topo sur ma famille et mon enfance afin que vous puissiez cerner mes origines. Mon père est irakien, croyant et nous a gratifiés d'une éducation assez traditionnelle. Il était très strict, se mettait très facilement en rogne et faisait tout pour nous protéger des périls du monde occidental qu'étaient le sexe, la drogue et le rock and roll. Si nous avions respecté ses principes, nous n'aurions pas regardé des films interdits aux moins de 12 ans avant l'âge de 18 ans et nous aurions banni les films interdits aux moins de 18 ans jusqu'à notre mort. Dieu nous interdisait de voir deux être humains en train de s'embrasser, car cela aurait été la fin du monde !

Avocat, mon père ne comptait pas ses heures, avait un mal fou à témoigner la moindre affection à ses enfants et une vie de couple tumultueuse avec ma mère. Elle était son exact contraire à tous égards. Elle nous exfiltrait vers le McDonald's pour nous offrir un repas non halal, nous laissait porter secrètement des tenues que détestait mon père et regarder des films qui étaient

interdits lorsqu'il ne se trouvait pas dans les parages. Ma mère est une Iranienne à l'attitude très occidentale qui appelait tout le monde « Chéri(e) ! », ce qui insupportait au plus haut point mon père. Résultat, étant enfants, nous avons vécu sur une zone de guerre ayant débouché sur un divorce. Je me suis brouillée avec mon père et cela a duré de nombreuses années, mais l'absence d'une référence masculine forte dans ma vie m'a toujours pesé, même si notre relation a été tendue au départ. J'aimais mon père, mais je ne l'ai jamais compris, tout comme sa vision de l'existence.

À l'âge de 4 ans, j'ai pour la première fois pris cruellement conscience que je me sentais différente. Quand je dis différente, j'entends par là, pas totalement blanche et avec un nom que personne n'arrivait à prononcer correctement. À l'école, je me trouvais dans l'aire de jeu lorsqu'une petite fille s'est avancée hardiment vers moi et m'a demandé pourquoi mes sourcils étaient si broussailleux et pourquoi j'étais si laide. Aïe ! Je n'ai pas su quoi lui répondre, mais j'ai passé le restant de la journée à scruter les sourcils de tous les écoliers. Les miens se rejoignaient en effet au centre et je me suis alors rendu compte que j'étais différente. Je suis rentrée à la maison, j'ai pleuré, rejeté la faute sur mes parents et porté le fardeau de ces sourcils broussailleux jusqu'à l'âge de 11 ans et ce jour fatidique où j'ai pris une pince à épiler et entamé ce que l'on pourrait qualifier de massacre de sourcils. Si les sourcils fins étaient à la mode à la fin des années 1990, j'avais une allure atroce et ma pauvre mère a failli faire une crise cardiaque.

Et, pour couronner le tout, j'ai passé la majeure partie de mon début d'adolescence à me faire harceler, à me sentir mise de côté et à ne pas trouver ma place. Je souhaitais changer de

couleur de cheveux, de prénom, de parents et être tout simplement « ordinaire ». Je ressentais une souffrance intérieure que je ne parvenais pas à faire passer, et à l'âge de 16 ans, je me suis retrouvée sous Prozac®, à boire du Malibu, que je planquais sous mon lit, afin de me sentir normale, et à essayer de me faire gentiment du mal (je n'aimais pas tant que ça la souffrance). Je peux donc vous dire que je connais ce sentiment d'avoir le moral dans les chaussettes, d'être perturbée et de se répéter sans cesse : « Est-ce que la vie est toujours aussi difficile ? »

À l'âge de 20 ans, j'avais déjà vécu plusieurs ruptures amoureuses déchirantes, je connaissais l'angoisse associée au franchissement de ce champ de mines qu'était le divorce de mes parents, puis à l'adaptation à une vie universitaire parsemée de hauts et de bas. Je connaissais mieux que quiconque les arcanes de la victimisation et mon état par défaut était « dramatique ». J'avais du mal à trouver ma place au sein de ma famille, de mes amis et de l'existence, et à vivre des relations amoureuses qui ne me rendent pas dingue. Lorsque votre vision idyllique du monde est aux antipodes de la réalité, la dépression vous gagne. Lorsque vous luttez constamment pour vous accepter telle que vous êtes, l'anxiété vous gagne. Lorsque vous ne savez pas quel sens donner à votre vie et que vous ne vous acceptez pas, des maux physiques font leur apparition. J'avais honte de moi, car je n'étais pas populaire, mince ou douée pour les études. Je me sentais différente et cela me minait. Pourquoi étais-je incapable de trouver ma place ?

Sincèrement, même après avoir rectifié certains de mes défauts, j'ai passé une grande partie de mon temps entre 20 et 30 ans à m'interroger sur mon but dans la vie et la façon de me bouger les fesses afin de connaître le bonheur et de devenir l'héroïne

de mon propre film hollywoodien. Si vous pouviez jeter un œil aujourd'hui à mes photos Facebook de l'époque, vous verriez une fille qui passait le plus clair de son temps à se soûler et à avoir la gueule de bois. Une fille qui cherchait le réconfort dans les drogues dures et se rebellait contre tous les principes qu'on lui avait inculqués étant plus jeune. Vous verriez une fille embarquée dans un périple sans fin destiné à trouver le bon mec, mais tout en jouant sans cesse de manière désastreuse *Comment se faire larguer en dix leçons*. (J'adore ce film !)

Permettez-moi donc de vous dire que j'ai peut-être les « diplômes » nécessaires pour vous aider à vous en sortir, mais que j'ai également franchi avec exubérance tous les stades (parfois plutôt douloureux) de l'école de la vie. Et j'en porte d'ailleurs toutes les cicatrices. La première chose que je souhaiterais vous dire, c'est que, quelle que soit votre situation aujourd'hui, en ce moment même, elle sera différente dans une semaine, un mois ou un an. J'ai levé le voile sur un secret qui a changé la donne de manière spectaculaire pour moi. Ce secret m'a permis de passer de 138 livres par semaine d'allocation de maternité à un gain annuel à six chiffres, ce qui m'a offert la liberté de voyager où je souhaitais, d'inscrire mes enfants dans les meilleures écoles, d'investir dans l'immobilier, et même de permettre à mon mari de quitter son emploi. Grâce à ce secret, je me suis façonné le corps dont j'avais toujours rêvé, j'ai construit une vie de couple qui m'enchantent et des relations avec mes enfants qui se bonifient chaque jour. Je suis également parvenue à cultiver une relation authentique et pleine d'amour avec mes parents, qui m'acceptent totalement, ainsi que mes choix et mon mode de vie. Je n'avais jamais imaginé pouvoir dire cela lorsque j'étais plus jeune, mais aujourd'hui, mon père est l'un de mes

meilleurs amis et fidèles soutiens, et je suis en mesure d'être totalement moi-même. En somme, je suis une sacrée veinarde.

Mais au-delà de ça, ce secret m'a aidée à connaître le bonheur. Pas un bonheur de « réseaux sociaux », mais un *véritable* bonheur. À me retrouver allongée au lit, animée d'une gratitude, dont je n'ai pas honte, pour tout le bonheur que je ressens. J'ai arrêté de me soucier de ce que tout le monde attendait de moi. J'ai arrêté de vouloir faire plaisir aux autres et entrer dans le moule. J'ai arrêté de me concentrer sur ce qu'avaient les autres que je n'avais pas, et j'ai commencé à me bâtir une existence sans doute égoïstement tournée vers moi-même. Et je me suis servie de ce secret pour aider mes clients du monde entier à changer radicalement de vie.

Et je vais maintenant vous révéler ce secret dans les pages qui suivent.

Tourné vers vous-même

En tant que dépressive convalescente, anxieuse, bucheuse et reine du drame assumée, je suis parfaitement en mesure de vous démontrer qu'il existe un moyen de transformer votre vie. Et je vais vous aider à prendre les mesures nécessaires. Je sais que ce n'est pas une sinécure, mais je souhaite remplir ma mission, car, si j'ai été capable de changer mon histoire, vous pouvez également le faire. Vous en avez le pouvoir. Si vous n'aimez pas votre histoire, il est sacrément temps de la réécrire. Je désire également préciser que vous n'avez pas besoin d'attendre que votre existence vous étangle et que vous vous retrouviez au

sol à vous noyer dans vos propres larmes pour effectuer des changements. Le moment est venu de vous y mettre.

Je vais vous révéler mon secret : changer de vie passe d'abord par un changement d'état d'esprit. Vous avez peut-être entendu cela des millions de fois et considéré qu'il s'agissait de véritables inepties, à moins que ce soit une découverte pour vous. Mais quel que soit le camp auquel vous appartenez, vous devez l'écouter (de nouveau).

Mais prenez garde : *il n'est ni simple ni facile de changer d'état d'esprit*. En fait, j'irais même jusqu'à dire que c'est une des choses les plus difficiles pour la plupart des humains, ce qui explique que notre planète regorge de bien trop de personnes ayant le sentiment d'être dans une impasse et même désespérées. Dès la naissance, nous voici propulsés dans un univers qui nous impose des pensées, des idées et des expériences nous amenant à bâtir un ensemble de croyances sur le monde dans lequel nous vivons. Les croyances sont essentiellement les principes directeurs offrant une orientation et un sens à notre vie. Les croyances sont les filtres prédéfinis de notre perception du monde. Les croyances sont comme des « ordres internes » donnés au cerveau pour qu'il se représente les événements qui se produisent, lorsque nous considérons quelque chose comme étant vrai.

Dès l'enfance, nous devenons des éponges qui s'imprègnent de *tout* – le génial, le bon, le mauvais et le franchement laid. Si nos parents sont sur la paille et ont des soucis financiers, nous commençons à bâtir des croyances sur le sujet. Si nos parents nous témoignent leur amour et que nous évoluons dans un foyer aimant et amusant, nous développerons des croyances en la matière. Si vos parents se disputent en permanence, vous

aurez une certaine perception de votre monde à cause de cela. Nous sommes conditionnés par ce que nous avons vécu pendant l'enfance et percevons donc le monde d'une certaine manière. Tout cela détermine notre vision du monde.

Notre cerveau renferme de nombreuses pièces, mais il est deux éléments qu'il faut absolument connaître et saisir. Nous avons un esprit conscient et un esprit inconscient. Et c'est en grande partie notre inconscient qui mène la danse, sur la base, comme indiqué précédemment, de tout ce qui s'est passé quand nous étions enfant. C'est ce modèle implanté dans notre cerveau qui va guider nos pensées et orienter nos actions une fois adultes. Sur le plan psychologique, nous devons modifier ce modèle afin de nous assurer qu'il nous servira à connaître le succès et à atteindre le bonheur dans tous les domaines. Et modifier l'inconscient demande du travail et peut s'avérer, en toute franchise, aussi douloureux que vous faire épiler les parties intimes.

La plupart d'entre nous ont le sentiment de ne pas contrôler leur destin, car leur modèle a été façonné par leurs parents, leurs enseignants, leur culture, le gouvernement et les médias. À la naissance, nous héritons de toute une palette de belles couleurs nous permettant de peindre la vie la plus incroyablement active. Et pourtant, au fil des ans, nous sommes conditionnés à croire que l'existence est une chaîne sans fin consistant à manger, dormir, travailler. La plupart d'entre nous finissent par croire que la vie est limitée. Ce qui est tragique, c'est qu'au lieu de nous voir comme les artistes brillants que nous sommes et de nous comporter en conséquence, nous devenons les victimes de notre propre histoire. À chaque fois que nous cédon à la peur et au manque, nous abandonnons une couleur de notre

palette, et notre potentiel de peintre, qui nous permettrait de créer une toile incroyable représentant notre vie, se retrouve altéré. Voilà pourquoi tant de personnes ne sont pas épanouies et ont le sentiment de vivre une existence... beige. Nous avons essentiellement oublié qui nous sommes réellement.

La plupart des gens avec qui j'échange tiennent le même discours. Ils ne se sentent pas épanouis, comme s'ils avaient un sentiment d'échec et ne savaient pas quel chemin emprunter. Pour la majeure partie, leur existence manque de passion, de raison d'être et de dynamisme parce que leur palette de couleurs ne dispose pas des ressources nécessaires pour peindre un tableau véritablement joli. Nombre d'entre nous croient à l'histoire selon laquelle il est difficile de gagner de l'argent, il faut rechercher une vie « confortable » et être heureux de ce que nous avons, sans en vouloir plus. Nous avons dans l'idée que la vie est faite pour travailler et que les rêves sont pour les idiots. Nous sommes persuadés que l'amour et la réussite n'existent qu'en quantité limitée et que nous ferions bien d'enfiler nos gants de boxe pour les acquérir. Nous adhérons à des croyances auto-handicapantes disant « Qui suis-je pour être comblé ? ».

Les gens travaillent dur cinq jours sur sept pour se payer les objets qui leur apporteront, selon eux, le bonheur et qu'ils considèrent comme l'illustration du succès. Une fois ces objets en leur possession, ils s'aperçoivent qu'ils ne sont pas satisfaits et s'endettent alors afin de s'acheter d'autres biens et combler le vide, puis se réveillent chaque matin avec le sentiment de n'avoir toujours pas trouvé le bonheur... et plus pauvres encore que la veille. Et le cycle se reproduit inlassablement.

Une excellente illustration de ce phénomène est le nombre incalculable de célébrités qui finissent alcooliques et toxicomanes.

Je me souviens m'être toujours dit : « Comment peuvent-ils être dépressifs, ils sont pleins aux as ?! » Comme le dit de manière poignante Russell Brand dans son ouvrage *Rédemption d'un con : Comment se libérer de nos addictions* : « On nous a appris qu'être libres, c'était pouvoir satisfaire nos petits et misérables désirs. La vraie liberté, c'est nous libérer de nos petits et misérables désirs. » En effectuant mon périple dans l'univers du développement personnel, j'ai pris conscience que le succès et le bonheur ne s'obtiennent pas seulement en gagnant de l'argent et en faisant l'acquisition d'objets – c'est une démarche bien plus profonde que la plupart d'entre nous ne se donnent pas la peine de mener à bien dans notre monde occidental moderne et trépidant.

Désireuse d'exprimer très clairement toutes les notions que renferme le présent ouvrage, je souhaite décomposer quelques éléments, ainsi qu'expliquer la signification que je leur donne et les raisons pour lesquelles je les juge cruciaux. Je vous dirai ce que j'entends par « parler psychologie » afin que vous puissiez cerner les notions abordées. J'expliquerai ces concepts et vous dirai pourquoi ils sont pertinents dans l'optique d'opérer des changements dans votre vie. J'illustrerai mes idées à l'aide d'histoires concernant des personnes qui vous ressemblent, car je suis en mesure de garantir une chose – il existe peut-être des milliards de personnes dans le monde, mais nos schémas comportementaux sont presque toujours très prévisibles, et ce sont presque toujours les mêmes choses qui nous freinent. Je vous donnerai également des exercices « Passez à l'action ! » et des mesures concrètes afin que vous puissiez consolider ce que je vous enseigne et obtenir ainsi des résultats. Enfin, je souhaite que vous *passiez à l'action* sans aucune honte.

Pour commencer, je souhaite vous donner quelques exemples de conditionnement néfaste et des répercussions que peuvent avoir nos expériences de l'enfance sur notre avenir. Cela vous dira peut-être quelque chose.

L'HISTOIRE DE LUCY

Lucy a grandi dans un foyer appartenant à la classe ouvrière, avec deux parents travaillant à temps plein et passant peu de moments de qualité avec leurs enfants. Ils avaient du mal à joindre les deux bouts et se disputaient énormément à cause de leurs difficultés financières. Quand Lucy a fondé une famille, elle craignait toujours de manquer d'argent. Elle et son mari travaillaient, et bien qu'étant financièrement plus à l'aise que ses parents, Lucy se disputait souvent avec son époux pour des questions d'argent. Lucy ne s'est jamais poussée à décrocher un meilleur emploi, car elle n'en voyait pas l'utilité, pensant que cela l'obligerait à passer encore plus de temps loin de sa famille. Les « modèles » de Lucy sabotaient son potentiel de création d'une vie familiale riche.

L'HISTOIRE DE RICHARD

Richard est issu d'une famille d'universitaires renommés et a donc marché dans leurs traces pour devenir professeur. Il a progressé jusqu'au titre de directeur d'école. Sa famille était fière de lui, mais il ne se sentait pas épanoui.

Il n'avait fait qu'imiter le parcours de ses parents. Il a ensuite décidé de démissionner afin de monter son entreprise. Le jugement des autres suite à son abandon du monde de l'enseignement le mettait mal à l'aise. Il avait le sentiment de ne pas avoir un « emploi correct », même s'il gagnait cinq fois plus qu'avant. Le modèle de Richard était en contradiction avec sa réussite et son bonheur.

L'étude de ces exemples par le prisme de la psychologie nous donne immédiatement des indications sur notre comportement à tous. Nous réagissons aux expériences vécues en fonction de notre situation. Pour cerner les raisons de nos réactions, les principes psychologiques peuvent nous aider à mettre en lumière notre comportement.

Ce ne sont que deux exemples, mais vous voyez déjà que la psychologie est essentielle pour comprendre ce qui nous freine, nuit à notre épanouissement et nous rend malheureux. C'est la base de tous les principes que je vais passer en revue dans ce livre – des principes qui vous aideront à examiner et réécrire ce modèle, lequel est un facteur prépondérant vous empêchant de récolter tous les fruits de votre potentiel. Imaginez que vous possédiez une superbe Ferrari flambant neuve. Vous prenez place à bord en sachant qu'elle pourrait vous permettre d'effectuer un merveilleux périple, mais lorsque vous appuyez sur le bouton pour la mettre en route, puis sur l'accélérateur pour faire rugir le moteur, elle ne bouge pas. Vous l'amenez au garage et le mécanicien vous informe qu'elle a été mal programmée.

Vous êtes cette Ferrari. Vous avez le potentiel, la beauté et le pouvoir de vous lancer dans ce périple, mais vous ne parvenez

pas à aller de l'avant à cause d'une programmation erronée. Le moment est venu de vous reprogrammer, cher lecteur.

Votre arme secrète

Soyons clairs. Il ne s'agit pas d'un énième bouquin sur la psychologie et l'état d'esprit, car j'ai vu des gens lire ce genre de livres, mais ne pas avoir le sentiment de connaître la réussite qu'ils souhaitaient dans la vie. En fait, j'ai été l'une de ces personnes. J'ai lu des ouvrages sur l'état d'esprit, créé ma première entreprise, et je gagnais même beaucoup d'argent. De l'extérieur, on avait le sentiment que j'avais réussi – mais en mon for intérieur, je sentais que quelque chose n'allait pas. Je me suis aperçue que, s'il est indéniablement important d'améliorer votre état d'esprit, il existe un autre facteur vital pour transformer votre existence et avoir le sentiment d'être totalement heureux. Et bon nombre de personnes ne comprennent pas qu'elles possèdent une arme secrète, à leur disposition en permanence.

Commençons par formuler une vérité limpide : le succès ne se limite pas à la richesse financière et prend une forme propre à la personne concernée. Il pourra s'agir d'une relation pleine d'amour pour l'un et d'un corps en bonne santé, affûté et tonique pour l'autre. Ma conception d'une vie extraordinaire sera totalement différente de la vôtre et cette dernière pourra s'avérer à l'opposé de celle d'un autre lecteur. Nous allons définir très bientôt les contours de votre vie extraordinaire, et vous aurez les coudées franches pour sortir une palette toute neuve renfermant les couleurs de votre choix et peindre une toile avec le style qui vous chante. Vous n'êtes pas un robot. C'est votre existence et le

moment est venu de la vivre. Vous n'avez pas besoin d'adhérer au principe selon lequel vous ne pouvez connaître le succès que dans un domaine. Vivre le véritable bonheur, c'est réussir dans tous les domaines, et c'est précisément ce que je vous souhaite – cette arme secrète est destinée à vous aider.

Pour être totalement transparente, lorsque j'ai entendu parler de cette arme secrète pour la première fois, je n'y croyais pas, car après des années d'un régime religieux forcé, j'avais décidé de devenir athée. Mais comme mon existence a pris une tournure encore plus belle que celle imaginée dans mes rêves les plus fous, je peux aujourd'hui vous confier en toute sincérité que cette manière de penser peut décupler votre réussite et votre bonheur. Tout ce que je vous demande pour l'heure, c'est de n'émettre aucun jugement. Lisez simplement ce livre et suivez la procédure que je détaille, et ce n'est que lorsque vous aurez terminé que vous pourrez porter un jugement. Accord conclu ?

OK. Voici : entrez dans l'*Univers*.

J'ai dit clairement que je n'étais pas croyante. Mais je crois en une Intelligence universelle que l'on appelle dans certains coins « le Parrain » ou Dieu. Bon, d'accord, personne ne l'appelle le Parrain, mais il arrive qu'une fille aime canaliser son gangster intérieur. En fait, j'aime bien me considérer comme une pro de la spiritualité qui enfreint toutes les règles que je pensais autrefois devoir être respectées par toute personne spirituelle. Je suis comme qui dirait à 50 % Deepak et à 50 % Tupac.

Quand j'étais petite, je me souviens très bien m'être sentie déboussolée et avoir posé à ma mère une question embarrassante. Qu'y avait-il à l'intérieur de moi capable de voir avec mes yeux ? Je savais qu'à l'intérieur de mon corps, quelque chose regardait vers l'extérieur, mais mon cerveau d'enfant ne parvenait