

Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde.

- Gandhi -

Je prends la liberté de te tutoyer, mais sache que je m'englobe pleinement dans ce que je m'apprête à te livrer. Je ne m'exclue dans aucune des phrases qui vont suivre. Tu n'es pas différent de moi et je pèse mes mots quand je t'écris que nous sommes en tout point semblables.

Plutôt que de me lire, à cet instant précis, tu pourrais être n'importe où, sur le point de t'accomplir personnellement et d'atteindre un épanouissement inégalé. Tu pourrais être en train de te réaliser pleinement et de déborder d'amour en offrant au monde ta plus belle valeur ajoutée, pourtant tes yeux sont posés sur mes lignes. Pourquoi n'est-il pas possible de faire ce que tu aimes vraiment et d'aimer ce que tu fais à longueur de journée ?

La réponse est simple : chaque jour se ressemble, on se réveille à la même heure, généralement dans le même lit, pour suivre la même routine du matin au soir. Nos journées sont planifiées, contrôlées, avec un rendement à respecter, il n'y a pas vraiment de place pour ta liberté. D'ailleurs où se trouve ta liberté ?

Ta nourriture appartient à des multinationales qui enrichissent des fonds d'investissement privés comme BlackRock et Vanguard. La terre sur laquelle pousse tes aliments est possédée par ces mêmes structures, tout comme l'eau potable qui est essentiellement la propriété du système sur lequel ces entreprises règnent. Privé de nourriture, d'eau et de terre, tu ne peux pas survivre sans rapporter de l'argent directement ou indirectement à ces fonds d'investissement. Parce qu'il n'y a pas un fruit qui soit libre de droit dans les arbres, pas un mètre carré de terre qui ne soit à toi – à moins de l'avoir payé, pas une rivière dans laquelle tu pourrais boire sans tomber malade.

Coincé dans ce monde pyramidal, tu n'as pas d'autre choix que de te soumettre aux règles de la société, aux normes qu'on t'impose et aux lois qui limitent davantage cette minuscule marge de manœuvre que la matrice t'octroie. Pourquoi ?

Tu t'es forgé une perception de la vie à travers des représentations difformes et grotesques dans des manuels scolaires, devant des écrans ou en apprenant soigneusement ce que l'éducation nationale t'invite à avaler. En bon élève appliqué, tu répètes ce que tu as dû mémoriser sous la contrainte. Tu concèdes à te faire évaluer et noter sans même réaliser que tu avais seulement besoin d'être instruit et non dressé. Ce n'est pas de ta faute, ni celle de tes parents, vague après vague, chaque année, ce système scolaire produit une jeunesse « éduquée » dans le seul but de devenir toujours plus conformes aux attentes de l'élite.

Cette éducation passe par l'acceptation aveugle de consignes absurdes, la répétition d'enseignements décorrélés du réel, un zeste d'ambition politicienne et un soupçon d'idéologie au service de l'état. Tout ceci dans quel but ? Afin de produire des esprits « utiles », c'est-à-dire des citoyens privés de sens critique,

désarmés pour faire la moindre différence. Des individus parfaitement égaux, lissés par la paresse, noyés dans une moyenne tiède. Car le système ne peut fonctionner qu'à partir d'un groupe homogène qui exécute sans penser par lui-même. La matrice est alimentée par une population de consommateurs obéissants, enclins à craindre la répression. La société se fonde sur un troupeau facile à mener et de moins en moins capable de trouver du sens dans ce qu'il fait ou même ce qu'il est.

C'est la raison pour laquelle notre rapport au travail, à l'argent, à la santé et aux autres nous échappe et nous fait souffrir. Nous faisons les choses parce que le système nous impose de les faire. En réalité, tout ce que nous accomplissons n'a que très peu de sens puisque nous n'avons pas appris correctement les bonnes choses.

Nous travaillons selon les modalités et les attentes de la société. Nous le faisons sans avoir réellement le temps ni les moyens de vivre cette vie pour laquelle nous nous tuons à la tâche. C'est ainsi qu'on s'use à produire toujours plus, jusqu'à ce qu'on soit trop vieux pour générer de la richesse dans le cadre imposé par le système. Et celui-ci nous mets sur la touche en attendant notre fin.

Jusqu'ici, nous n'avions que très peu conscience d'incarner la ressource principale des élites se fichant éperdument de nos existences à l'échelle individuelle. On travaille de nuit pour eux. On s'éloigne de nos familles pour eux. On s'entredéchire pour eux. On ne dort plus pour eux. On en tombe malade pour eux. On fait même des guerres pour eux. Dans la peau des marionnettistes qui dirigent le monde, tout en haut de cette pyramide du pouvoir, notre bien-être n'a aucune espèce d'importance. Notre bonheur ne compte pas, si ce n'est lorsque celui-ci impacte notre temps passé à produire leur propre richesse, celle-là même qui renforce le contrôle exercé sur nous.

En conséquence, notre relation à l'argent souffre aussi du prisme « éducatif » qui nous a volontairement caché le sens profond de nos actions et de nos choix. Par mimétisme, on est conditionné à accumuler. Sans réellement réfléchir, nous adoptons sensiblement les mêmes modes de vie et les postures financières occidentales qui nous poussent à juger un individu à la valeur de son train de vie. Nous avons tous un écran plat, des tablettes, une box internet et des ribambelles d'objets connectés en Bluetooth. Nous suivons tous un modèle qui ne nous appartient pas, mais qui nous invite très fortement à posséder une maison, une voiture, un chien, une piscine pour étoffer le catalogue de nos réussites professionnelles afin qu'on puisse l'exhiber à nos proches qui le valideront.

Ainsi, à l'aide de selfies, nous prenons soins d'étaler sur internet nos joies artificielles dans des activités qui ne sont que la vitrine de notre ascension sociale. Le tout, sur notre peu de temps libre, payé avec du temps de vie, une large part de notre énergie concédée aux 1% des 1% détenant la planète entière.

Il en va de même pour notre santé, cette éducation ingurgitée de force nous limite dans la compréhension de ce que nous sommes, elle nous induit en erreur dans notre rapport au corps et à la maladie. C'est la raison pour laquelle nous négligeons notre alimentation, au point de la confier à des multinationales qui n'ont aucun scrupule à dégrader notre santé. Ces entreprises le font en toute conscience pour deux raisons aussi cyniques l'une que l'autre. La première c'est qu'il est vital de devenir toujours plus rentable, quitte à fermer les yeux sur ce qui peut nuire aux organismes qui vont absorber cette nourriture bon marché. La seconde, c'est que ces mêmes multinationales sont détenues par les puissantes familles qui ont aussi la mainmise sur les laboratoires pharmaceutiques. Nous faire tomber malade est donc profitable à bien des égards.

Toujours à cause de notre ignorance, nous n'avons pas les outils pour corriger durablement le stress qui nous ronge, nous sommes peu enclins à réaliser que notre état psychologique est un facteur déterminant de notre bien-être général. Nous n'écoutons pas notre corps, encore moins notre cœur, nous avons même du mal à concevoir qu'il puisse y avoir quelque chose à écouter. C'est la raison pour laquelle on se détruit en négligeant la valeur de notre énergie vitale, on oublie que nous sommes notre principal médicament et on sous-estime le besoin urgent de nous recentrer en entretenant l'idée fautive qu'il y a plus important, comme l'argent ou le travail.

Une fois malade, nous confions de nouveau notre état de forme général à des industries pharmaceutiques qui ne sont rentables qu'en nous vendant des médicaments. Cette industrie ne peut pas prospérer en jouant le jeu de nous soigner véritablement, elle n'est rentable qu'en entretenant un état de forme des individus qui nécessite une prise médicamenteuse. C'est ainsi que du jour au lendemain, tu te retrouves avec un « abonnement » à vie, une affection longue durée, un pilulier et des comprimés qui ne quitteront jamais ton quotidien.

Enfin, c'est toujours en conséquence de notre éducation scolaire et familiale que nous nous égarons émotionnellement dans nos relations. Totalement incultes à propos de notre nature profonde, nous nous trompons sur ce que nous sommes. Nous ne comprenons pas notre fonctionnement, ni notre essence, ni même notre but. Tout ce que nous croyons savoir à propos de nous-même, c'est ce que nous a légué le système : un empilement d'informations formatées qui composent notre conscience collective, des principes que tout le monde semble suivre à la lettre - sans réellement se poser de questions. Et ce que nous ignorons à propos de nous-même, nous l'ignorons bien sûr à propos des autres.

« L'éducation » délivrée par le système est une des raisons pour lesquelles nous voyons l'autre comme différent de nous, ou comme une potentielle agression. Il incarne une menace, un concurrent ou un ennemi. Voilà pourquoi nous éprouvons la plus grande difficulté à nourrir une relation authentique avec quelqu'un d'autre sur le long terme. Tout ceci explique pourquoi nos relations ne fonctionnent pas correctement.

Comment pouvons-nous avoir des liens sincères dans notre vie alors qu'on se présente au monde sans savoir qui nous sommes réellement ? Comment le moindre être humain pourrait combler nos attentes profondes alors que nous les ignorons nous-même parfaitement ? Incapables d'obtenir ces réponses, nous adhérons à cette valse des illusions, toujours sur un modèle qui ne nous appartient pas. Il y a de grandes chances que nous procédions à de mauvais choix. Par la suite, nous portons ce mauvais choix à bout de bras comme pour l'assumer et prolonger cette illusion alors que nous ne savons pas exactement ni de quoi, ni de qui, nous avons besoin.

Le conditionnement que nous avons tous subis est la cause de nombreux dysfonctionnements dans nos vies et ces dysfonctionnements sont la source de nos souffrances. Si nous voulons arrêter de souffrir, il est primordial de réaliser que ce formatage depuis l'enfance engendre deux effets majeurs qui tendent fatalement vers un changement significatif de notre part.

Premièrement, « l'éducation » inspirée de ce vieux modèle nous guide vers une existence infantilisée. Tout est conçu dans le but de maintenir notre paresse intellectuelle de manière à ce que nous confions naturellement notre indépendance à l'autorité d'un pays, d'une république ou d'un système qui pense pour nous et gère de nombreux domaines de nos vies.

Cette mauvaise habitude de déléguer notre réflexion sur les sujets de fonds enforce notre relation très forte à cette société matérialiste omniprésente et sculptée pour notre confort. Ce confort teinté de progrès et de

technologie dans de nombreux domaines dessine une réalité de plus en plus humaniste qui tient l'homme pour valeur suprême en dépit de tous ses excès. Cette humanité qui croit maîtriser les éléments, qui a l'illusion de dompter la Nature et qui pense se soigner avec de la chimie est avide de technologie. Cette humanité se (dé)construit sur l'expression de l'Ego afin d'en assouvir ses besoins et ses caprices. Cette humanité te place au centre du monde, dans la peau du premier acteur du film de ta vie. Elle te fait confondre volontiers la fin avec les moyens, elle est allergique au débat, elle favorise l'individualisme, elle se gorge de l'aspect matériel de la vie en écartant toute forme de spiritualité – n'hésitant pas à rendre l'invisible et l'intangible ridicules à tes yeux. En résumé, cet humanisme qui s'efforce de placer l'homme au statut de dieu s'oppose à l'Univers, à la Nature et à tout ce qui nous dépasse. Car on ne peut voir dans cette opposition rien d'autre que la confrontation de deux visions du monde.

C'est le transhumanisme contre la Nature. L'égoïsme contre la bonté. Le pouvoir contre le Bon sens. C'est le contrôle contre la Liberté. Le mensonge contre la Vérité. L'obscurité contre la Lumière. Le mental contre le Cœur. La peur contre l'Amour.

Une fois son camp choisi dans cette guerre de système de valeurs qui cache en réalité une lutte spirituelle, on pourrait légitimement avoir envie de radicalité et de s'en prendre violemment aux élites mondialistes, au World Economic Forum ou de mettre le feu aux feuilles de route de l'agenda 2030. Mais ce ne serait rien de plus que la réaction logique d'un esprit « éduqué » par le système. Aussi, cette même réaction est attendue, pour ne pas dire programmée par ce même système. Sa réponse est donc déjà conceptualisée, financée, mise en œuvre par une intelligence artificielle décisionnelle et tapie dans l'ombre dans l'attente d'une nouvelle erreur de ta part.

N'en déplaise aux addicts des manifestations et aux lanceurs de pavés sur l'Elysée, la voie du changement s'éloigne d'une prise de la Bastille 2.0. Elle dépasse les limites des oppositions contrôlées ou des blocages qui n'ont que peu d'impact sur le plan des élites. Comme je l'ai tant désiré à un certain stade de ma compréhension, tu rêves de dégager notre président. Tu crois dans le RIC et les barricades, une part de toi prie pour que la force publique serve enfin le citoyen, c'est parce que tu n'as pas encore le recul suffisant. Es-tu sûr que le remplaçant du locataire de l'Elysée ne sera pas pire que l'actuel président ? C'est pourtant le cas dans de nombreux pays, les chefs politiques qui prennent la relève sont le fruit de l'idéologie mondialiste du Forum Economique Mondial. Admettons que nous parvenions à changer la personne aux manettes du pays, quel est le projet par la suite ? Quelle est la vision ? Quelle impulsion va-t-on réellement donner ?

En réalité, tu aimerais simplement revenir en arrière, retrouver ton confort, ta marge de manœuvre, l'économie telle qu'elle était avant que tu ne sois en difficulté et l'insouciance rattachée à une espèce de nostalgie. Ou au contraire, grâce à ce bouleversement politique obtenus à l'arrachée, tu souhaites de toutes tes forces que les responsables de ce mauvais rêve soient traduits en justice immédiatement, que les médias se parent tout à coup d'indépendance et d'impeccabilité. C'est parce que tu ne vois pas que non seulement les esprits pleinement acteur de ce système sont corrompus, mais que la structure elle-même de ce système n'est absolument pas fiable. Il suffit d'observer froidement les fondations de la République pour comprendre que le concept de démocratie tel qu'il nous est vendu dans la mémoire collective est une illusion.

Aussi, la voie du changement, celle qui pourrait absolument tout transformer du sol au plafond, dans les cerveaux et dans les cœurs, nous invite surtout à nous pencher sur le deuxième effet du conditionnement qui nous a endoctriné jusqu'ici.

Cette éducation qui suscite en nous colère et violence favorise principalement la haine car notre formatage a pour principal moteur **la peur**. A l'école, tu as appris ce qu'il y avait dans les manuels scolaires avec la crainte d'être puni. La pression de la mauvaise note a défini les limites de ton apprentissage, elle t'a mis en concurrence avec les autres quitte à nourrir une dépréciation de toi-même. C'est la peur de la sanction qui t'a lentement obligé à épouser le moule de la personne que tu es. Des cris, une claque, un coup de ceinture, une moquerie, un rejet, une rupture, une humiliation, une taxe, une majoration, une amende de 135€... Oui, ce système ne fonctionne que parce que ton logiciel baigne dans la peur.

Il faut bien réaliser que c'est la peur qui nous gouvernait jusqu'ici. La peur de manquer, peur d'être attaqué, mais aussi la peur du regard des autres, de l'abandon, du rejet, d'échouer, de réussir, de ne pas être dans la norme, de prendre des risques ou des coups, de tomber malade, de mourir, de ne plus pouvoir boire un verre en terrasse au cœur de la crise, ou pire encore... de ne plus avoir d'argent.

C'est la peur qui nous a poussé à devenir des individualités avides d'égoïsme. C'est cette peur sous différentes formes qui nous a conditionné à accepter les nombreux visages du contrôle : monétaire, sécuritaire, sanitaire, mental. C'est sous l'emprise de la peur qu'on tolère que des commerces soient essentiels ou non, qu'on ferme des rayons livres, qu'on considère qu'il puisse y avoir deux catégories de citoyens. Hypnotisé par la peur, tu es enclin à accepter n'importe quelle solution pour cesser d'être effrayé. C'est encore et toujours la peur qui nous a invité à nous détruire, à mal manger, à fuir dans les divertissements et à nous égarer dans les addictions. C'est bien par les multiples expressions de la peur que nous sommes devenus des esclaves d'un système mafieux, tout simplement.

La peur nous réduit à l'état d'une toute petite chose vulnérable et éphémère qui se méfie de tout parce que ce sentiment terrifiant appelle à voir le danger partout. Mais **la première bonne nouvelle**, si on a l'honnêteté de regarder la situation objectivement, c'est que se défaire de la peur et s'affranchir des élites est excessivement simple. Désapprendre les années d'endoctrinement se fera si naturellement et si facilement qu'il n'est même pas besoin d'insister sur ce processus ici.

Cette libération passe nécessairement par un **changement intérieur**, une modification de notre perception et une bascule en douceur de notre état d'esprit : il s'agit d'un mouvement naturel de notre conscience. En clair, la véritable révolution capable de mettre fin à notre esclavage consiste à ce que toi et moi devenions **ingouvernables**.

Pourquoi ?

Parce que lorsque tu cesses d'avoir peur, tu arrêtes d'être infantilisé. Se faisant, tu refuses de confier plus longtemps ton existence à l'utérus artificiel qui nourrit ce rêve éveillé. Alors celui-ci n'a plus aucune utilité, ni aucun sens. Du coup, les lois, les gouvernements, les normes, le conformisme, la violence et toutes les fibres constituant la tapisserie de la matrice se déchirent. Il y a comme un accro dans la toile, un coup de canif qui lève le voile sur ta propre réalisation, sur la découverte et l'expérimentation de qui tu es vraiment : c'est-à-dire, un être ingouvernable.

Derrière ce mot *ingouvernable*, tu peux y voir l'indépendance, l'altruisme, la bonté, la force aussi et la clarté d'esprit. Je t'invite surtout à y voir l'Amour, même s'il est encore un peu têt. *Ingouvernable* signifie que tu es un adulte totalement libre d'être heureux. Parce que tu es en conscience. Oui, pleinement conscient de ton pouvoir, tu réalises que celui-ci n'a aucun besoin d'être remis à quelqu'un, surtout pas à quelqu'un venu d'une élite.

Et pour que nous devenions ingouvernables, nous n'avons qu'à incarner les âmes libres, souveraines, aimantes et unies que nous sommes naturellement. Car il est impossible d'être à la fois ancré dans la peur et de ressentir l'Amour. Tu peux essayer, tu verras qu'on ne peut pas expérimenter les deux en même temps, puisque l'un est le contraire de l'autre. Le premier est une illusion, le second la stricte Vérité. La peur c'est vivre dans la peau d'un être minuscule, l'Amour, c'est (re)découvrir ta grandeur.

Je te demande de penser à l'effort colossal et permanent fourni par les élites dans le seul but de nous diviser jusqu'au stade d'insignifiants grains de sable, d'atomes isolés et impuissants. Que ce soit via différentes stratégies de dissonances cognitives, de tortures psychologiques ou à travers des mécanismes d'ingénierie sociale, le but recherché est toujours de nous réduire à la plus petite unité sociale possible tout en nous noyant dans la masse. C'est à l'état d'individus coupés de tout, du monde, de la Nature, du Ciel, de nos semblables, de nos valeurs, de nos traditions, de notre identité et surtout de notre intériorité que nous sommes constamment apeurés.

Ces mêmes élites s'échinent à mettre en esclavage l'Humanité à l'aide d'un unique levier : entretenir l'illusion de notre petitesse afin de mieux nous priver de notre grandeur. La grandeur est dangereuse, elle invite à penser par nous-même, à commencer à nous aimer un peu et elle murmure que nous n'avons plus besoin de maîtres.

Il est évident de comprendre que cesser d'avoir peur revient à les priver du moindre pouvoir sur nos vies. C'est un peu comme si les politiques gluantes, les idéologies toxiques et les étapes garantissant l'avènement d'un Nouvel Ordre Mondial s'écroulaient, faute de support sur lequel s'appuyer. Le mensonge du système n'a plus de prise, il ne tient jamais longtemps quand on le confronte à la Vérité. Celui-ci se dissout intensément quand tu le portes à la lumière.

La deuxième bonne nouvelle, c'est que je te propose un chemin très concret pour cesser d'avoir peur et pour que tu puisses entrevoir l'immense pouvoir que tu détiens. Sur cette route, il n'existe qu'un moyen d'échouer : c'est de ne pas t'autoriser à mettre un pied devant l'autre pour effectuer le premier mètre à mes côtés. Car dès que tu auras commencé à marcher dans cette direction, tu verras à quel point il est agréable et simple d'être ingouvernable. Tout simplement, parce qu'il est libérateur d'abandonner tes peurs. Il est naturel de retrouver qui tu es vraiment, tout comme il est facile de laisser derrière toi le vieux système à l'agonie. Et l'unique raison de la disparition de ce monde en déclin tient dans le fait qu'il est allé au bout de la haine. Alors je te propose de répondre à l'appel de notre destinée commune pour tenter d'aller tous ensemble au bout de l'Amour.

Avec un minimum de recul, tu conviendras qu'il est évident que chaque élan de haine cache une manifestation de la peur. Et tu admettras que la peur ne renferme rien d'autre qu'un appel à l'Amour. Oui, un cruel besoin d'Amour. Bien sûr, tu as le droit de te demander comment être heureux entre deux 49.3 et comment éprouver le moindre sentiment qui pourrait ressembler à de l'Amour dans une France macroniste à la solde de l'Etat profond démocrate Américain. Ne t'inquiète pas, ta frustration et ton agacement légitimes seront bientôt laissés sur le bord de la route, tu les abandonneras sans regret dès que tu auras compris quels outils utiliser. Je suis là pour te guider, et je suis accompagné de tous les membres de la communauté ayant déjà réussi ce pari. Il ne fait aucun doute que si tu as attiré ce livre jusqu'à toi, c'est que tu es en mesure de devenir ingouvernable à ton tour. Ce n'est même pas une question d'envie, ce n'est qu'une question de temps.

Et pour parvenir à ce résultat fabuleux qui pourrait bien ressembler au « premier matin du monde d'après », je te propose de t'accompagner lors de cette incroyable transformation personnelle durant une aventure de **28 jours**.

28 jours pour être ingouvernable.

Grâce à l'état d'esprit de Matthieu que je suis depuis le début, grâce à son humanité, son sens des valeurs morales qui ont déteint sur moi, j'ai réussi à me sortir de diverses addictions néfastes qui faisaient partie de mon quotidien depuis des années (le sucre, la sédentarité, les petits vices d'Internet, le confort des Gafam qui cache l'escroquerie, l'isolement). Ma vie, depuis ces 28 jours, est radicalement différente. Pensées positives envers moi-même, envers les autres. Je prends le temps de discuter au lieu de fuir la compagnie de mes pairs, je saupoudre mon entourage de lumière et je pratique un travail de recul, d'introspection et de gratitude pour ne plus jamais retomber dans mes travers passés. Je remplace chaque pensée négative qui traverse mon esprit en énergie positive et je sais voir les bienfaits des mauvaises passes, de la frustration, quelle qu'elle soit. Depuis que je résiste à mes petits démons intérieurs, je suis fier de moi et je retrouve mon estime de moi. Fier de ne pas céder, de retrouver le contrôle, de savourer les bienfaits de chaque effort sur moi. Merci à toi de m'avoir transmis par effet de miroir cet état d'esprit de battant et d'être grandi, sublimé alors qu'auparavant je me repliais sur mon petit plaisir médiocre et égoïste. Et merci mille fois d'avoir continué de m'éveiller quand depuis des années je commençais à devenir critique et à sentir l'arnaque des grands conglomérats, le projet de ramollissement intellectuel et mental des masses par les dragons de la finance qui tissent leur empire au mépris de toute éthique.

Matthias



Devenir ingouvernable

Le 100^e singe

« N'essayez pas de pousser les autres à changer ; laissez-les changer naturellement parce que tel est leur désir. Et ils voudront changer lorsqu'ils verront que les changements que vous avez vous-même opérés en valaient la peine. »

Inspirer aux autres le désir de changer pour le meilleur est noble, mais il ne peut se faire qu'en les laissant libres et en devenant plus noble vous-même. »

- Christian D. Larson -

Mon cher miracle¹, avant toute chose, il est important que tu comprennes qu'absolument tous les événements de ta vie et du monde t'ont mené à cet instant précis, à cette lecture et à ta nouvelle compréhension via la démarche que tu entreprends. L'objectif de la démarche entreprise avec ces 28 jours est double à mes yeux. Non seulement, j'ai une foi absolue en tes capacités à devenir ingouvernable, mais en plus, je suis intimement persuadé que tu propageras volontiers autour de toi tout ce que tu auras compris et appris. Et par-dessus tout, je suis convaincu que tu le feras bien mieux que moi. J'ai la certitude que tu seras un merveilleux exemple par la preuve. Comme d'autres, tu t'approprieras les mécanismes de ta transformation pour transmettre à ton tour cet « état d'esprit » afin d'accompagner les personnes encore gouvernées par la peur que tu croieras sur ton chemin. De ce point de vue, les quatre semaines à venir sont à la fois un parcours initiatique, mais aussi une formation qui vise à être partagée, intégralement transmise avec ton aide.

D'une certaine manière, l'approche que je t'offre rappelle *la théorie du 100^e singe*. Il suffit qu'un nombre limité de gens intègre une nouvelle façon de faire pour que celle-ci devienne partie intégrante de la conscience de toute la communauté. Le 100^e singe est l'individu qui vient s'ajouter à la masse critique et fait basculer la conscience collective en adoptant à son tour un nouvel état d'esprit. Imagine une balance en parfait équilibre, si une seule personne de plus se positionne de notre côté, si celle-ci réalise cette prise de conscience et adopte un nouveau comportement, son champ d'action s'étend de telle sorte que cette prise de conscience se communique : elle est adoptée par presque tout le monde. La balance penche alors en notre faveur. C'est aussi simple que ça.

Ce livre a donc pour objectif d'apporter une compréhension claire et profonde du processus qui mène à ta liberté, c'est-à-dire, à l'être ingouvernable que tu as toujours été au fond, afin que tu puisses devenir un modèle pour les êtres apeurés qui gravitent autour de toi. Ce guide t'invite à devenir si rayonnant qu'aucune décision prise sous les dorures de l'Elysée ou dans les salons feutrés du World Economic Forum ne pourrait t'atteindre. Et par ce biais, tu deviens hors de tout contrôle, hors de toute manipulation et tu contribues à ouvrir la brèche dans l'esprit des gens encore endormis. Des gens qui aimeraient tellement cesser d'avoir peur et qui n'aspirent qu'à devenir comme toi.

¹ J'explique la raison valable pour laquelle je t'appelle et te considère ainsi dans « La Pelote Bleue ».

Dans cette optique, ce texte passe en revue 28 défis pour vivre autrement et pour changer de logiciel afin de remplacer les blessures de l'égo par la paix du cœur. C'est précisément en expérimentant cette sérénité, cette liberté et cette joie absolue pendant 28 jours que tu pourras inspirer tous ceux qui ont remarqué à quel point tu es devenu lumineux malgré la tempête, inébranlable face à l'actualité, imperméable aux tentatives du système qui cherche encore à terroriser.

Sans aucun effort, tu seras alors une sorte de modèle, une voie possible pour ceux qui souhaitent avancer, une étincelle dans les esprits éteints. Il est même possible que tu incarnes le 100^e singe, l'être qui fera basculer le monde dans une nouvelle ère. Sache que durant cette aventure, il n'y a pas d'échec possible, à moins de renoncer. Et même le renoncement n'est que temporaire puisque c'est un parcours que je répèterai chaque mois, encore et encore jusqu'à qu'on atteigne ensemble ce que j'appelle « l'Etat de Grâce ».

Peu importe ta trajectoire à venir, tu pourras marquer des pauses, effectuer un pas en arrière, rejeter en bloc tout ce que tu vas lire, refermer ce livre pour le rouvrir quand ce sera le bon moment... je me réjouis déjà de te compter parmi les pionniers de la véritable résistance. Un jour, c'est certain, tu seras capable d'une manière bien plus limpide que la mienne d'expliquer à tes proches comment devenir ingouvernable.

Et ce jour-là, il se peut que tu leur ouvres les yeux en leur prouvant qu'après nous avoir menti sur le fonctionnement du monde, les élites ont tenu à nous éloigner de notre nature profonde et de notre rapport à l'univers.

Et c'est précisément ce qu'on va aborder dans le prochain chapitre qui sera la première pierre de ton changement avant d'amorcer le cycle de 28 jours.

En cette deuxième session, je trouve que je me suis ouverte à plus de confiance en moi et aussi un dépassement de moi ; à comprendre plus encore la visualisation et ressentir au mieux avec le Cœur. Je suis de nature à voir bcp d'amour et dégager de l'amour autour de moi, à être lumineuse mais là je dirai que j'ai plus retrouvé ma lumière intérieure.

J'exprime mieux, même si encore un peu d'efforts à faire, mes émotions et mes ressentis surtout vis à vis de mes proches, et de mon amoureux surtout. Et je suis super reconnaissante de faire partie de cet Egrégoire de gratitude et d'avoir même si on ne se voit pas des miracles autour de moi avec qui échanger et partager. Je vous remercie tous de faire en parti parti de ma vie.

Nanou



Incarner le changement

Via une loi Universelle

« Si l'esprit des hommes est pur, leur terre l'est également »

- Bouddha -

Comme je te l'ai plus largement détaillé dans mon livre « La Pelote bleue », notre perception occidentale du monde est limitée - pour ne pas dire « volontairement limitante ». La science actuelle aurait tendance à te réduire au cadre étriqué d'une vulgaire vie biologique, une destinée aussi triste qu'effrayante. Selon le dogme actuel, tu nais, tu vis, tu meurs. Tous nos « progrès » techniques et médicaux visent à repousser le plus loin possible le moment de ta mort. Ce qui sous-tend la vision terriblement humaniste d'un grand rien après avoir passé l'arme à gauche. Le néant terrifiant qui justifie tous les excès, tous les abus et tous les égarements. Ce grand vide induit que nous ne sommes pas grand-chose, et par extension on accepte volontiers d'être tout petit, remplaçable, interchangeable. Pour les grands marionnettistes du monde, c'est aussi une formidable brèche dans l'esprit humain dans laquelle ils s'engouffrent afin de contrôler par la peur à grande échelle. On se retrouve alors coincés dans cette course contre la montre avant d'être fauché par l'heure de notre décès, course pour laquelle nous sommes tous certains de perdre. Dans la peau de « l'homme moderne », refuser d'envisager une possible vie avant la vie - ainsi qu'une vie après la vie, c'est entretenir une angoisse terrible à l'idée de disparaître pour de bon.

C'est en examinant les sagesses amérindiennes ou en effleurant les spiritualités orientales qu'on réalise être bien plus qu'un consommable à usage unique. La mort ne serait qu'une porte à franchir, un retour à la maison, ou la fin d'un rêve, mais absolument pas la destruction de qui nous sommes. On prend alors conscience que tu appartiens à un grand tout en perpétuel mouvement, une sorte de symphonie où tout est interconnecté et où tout prend son sens.

D'un point de vue occidental, accepter de revoir ta place dans l'univers est un exercice difficile car nous sommes pris au piège de l'Ego et plus particulièrement d'un locus de contrôle interne qui entretient l'illusion convaincante que tu as un contrôle total sur ton existence. En réalité, l'Ego ne cherche à que te conforter dans tes croyances et c'est un cercle vicieux. Un cercle qui commence par tes pensées liées à tes émotions, puis tes émotions qui sont attachées à très croyances. Tes convictions conditionnent ton comportement, face aux événements, ainsi ton attitude renforce tes croyances. Du coup, tes croyances vont engendrer toujours plus de pensées qui valident ce dont tu es persuadé en s'appuyant sur l'analyse des événements. Et ce dont tu es persuadé se manifeste sous tes yeux, ce qui bétonne ce que tu ressens et donne de l'épaisseur à tes croyances. Celles-ci vont teinter tes prochaines pensées face aux événements que tu vas expérimenter et ainsi de suite. Tout ce système de pensées va modeler l'étroite perception qu'on entretient dans ce monde matériel, le tout basé sur nos 5 modestes sens.

Via ce mécanisme, il y a une chance sur deux pour qu'une petite voix dans ta tête se mette à ricaner d'ici quelques lignes et te pousse même à fermer ce livre puis reprendre ton quotidien comme si de rien n'était. Je suis passé par là, c'est la raison pour laquelle j'aurai la patience de t'attendre, ne t'inquiète pas.

Par chance, si tu es toujours en train de lire, sache que la science n'est pas totalement hermétique à l'intangible et on sait depuis l'avènement de la physique quantique qu'absolument tout est énergie. De l'énergie vibrant à différentes fréquences et manifestée sous différentes formes, y compris en ce qui concerne **nos pensées**. Sur les quelques 6200 idées que tu émetts en moyenne chaque jour, seulement 5% sont conscientes, le reste est en mode « pilote automatique ». Les scientifiques se sont aperçus qu'au moins un quart de tes pensées quotidiennes étaient négatives. On parle-là de conditions normales, on se doute qu'après plusieurs années de manipulations, de crises, de discordes familiales, d'affrontements pro-science et antivaccins, le pourcentage peut être revu à la hausse.

C'est dommage car des preuves scientifiques toujours plus nombreuses convergent vers un impact de nos pensées et de nos émotions sur l'ADN, c'est le cas notamment de la peur et du stress qui vont carrément jouer un rôle sur notre état de santé. Encore une fois, j'en parle d'une manière bien plus développée dans « La Pelote bleue », la pensée influence la matière, de nombreux travaux soutiennent qu'au niveau de l'infiniment petit, nous formons des connexions invisibles avec tout ce qui nous entoure et bien au-delà. C'est ce qu'on appelle le Champ d'Énergie Universelle, il est l'élément fondamental constituant notre Univers et sa composition n'est autre que de l'information qui vibre ou qui se déplace. Ce qui inclus, bien entendu, nos pensées.

Constitué de cette fameuse information omniprésente, l'univers tout entier fonctionne d'après des lois naturelles qui sont immuables, à l'image de nos grands principes physiques (la thermodynamique, la mécanique, la cosmologie, les mathématiques, etc.). Tout comme la gravité, l'électricité ou l'inertie, il existe un principe majeur qui gouverne nos vies. Une loi qui maintient chaque astre dans l'univers, qui empêche les planètes de s'éparpiller, qui retient les molécules d'eau dans ton verre mais aussi tes cellules dans ton corps. Cette loi s'exprime dans chaque chose qui t'entoure, elle est derrière la fleur qui attire l'abeille, la racine qui attire les nutriments dans la terre, elle pousse les animaux à se retrouver, à former des bancs, des troupes et les hommes à s'organiser en groupe, en communauté, en société pour partager des intérêts communs. Ce principe s'appelle **la loi de l'attraction**.

Depuis les atomes jusqu'aux galaxies, c'est cette loi qui assure l'harmonie en toute chose. Elle opère dans la totalité de l'univers, dans tout ce qui est composé d'énergie, ce qui inclus bien entendu tes pensées comme on l'a évoqué plus haut. Je t'invite à découvrir les livres très accessibles de Rhonda Byrne si tu veux en apprendre davantage sur le sujet, mais un bon résumé de cette loi pourrait être :

*Ce que tu **penses** de ta vie = ce que tu **attires** dans ta vie.*

C'est aussi simple que ça, ce principe fonctionne partout, tout le temps, depuis la nuit des temps. J'aime d'ailleurs rappeler que la formule « Abracadabra » tirerait son origine de l'Araméen « *évra kedebra* », ce qui signifie « je créerai d'après mes paroles ». Je trouve que ça illustre assez bien ce dont de plus en plus de physiciens semblent conclure à propos d'une même réalité : l'univers est **mental**.

Autrement dit, tu as le pouvoir inouï de créer ta vie par tes pensées. La vie telle que tu la perçois est le reflet du jugement que tu portes sur toi-même. Tout ce que tu as vu et reçu dans ta vie est le résultat de tout ce que tu as pensé et ressenti jusqu'ici. Chacune de tes pensées est soit négative, soit positive, tu as en permanence ce choix. C'est là que ton rôle de « résistant » prend une nouvelle dimension, car il est évident

qu'après avoir souffert du rejet et de l'étiquette « complotiste », après avoir ouvert les yeux douloureusement, après avoir plongé dans un circuit d'informations presque obsessionnel, il t'appartient de cesser de penser à ce que tu ne veux pas. En étant blessés, gouvernés par la peur, on s'est servi de cette fameuse loi en faisant un mauvais usage. On pourrait par exemple pendant les 28 prochains jours commencer à renverser la vapeur pour penser uniquement à ce que tu veux vraiment et observer les changements qui opèrent. Qu'est-ce que tu en dis ?

Finalement, blâmer un petit empereur, c'est lui accorder de l'énergie, ce qui revient à donner du corps à ses méfaits, à les nourrir par les pensées et à attirer dans ta réalité toujours plus de raisons de te plaindre à propos de ce même petit empereur, loi de l'attraction oblige. Si on va au bout de la logique pour appliquer la loi de l'attraction dans ce cas de figure, ce que tu vis maintenant est imputable à toutes les pensées que tu as émises sur tel ou tel sujet, ou à propos de telle ou telle personne. Ce qui est valable pour les bonnes nouvelles et les révélations, mais aussi pour les coups durs ou les crasses du système.

Alors, on peut, toi et moi, se poser cette simple question à l'aube de devenir ingouvernables : *est-ce qu'on a suffisamment de pensées positives à propos des gens, de l'actualité et de l'avenir du monde ?*

Bien entendu, ton égo va se braquer et t'offrir le rôle de victime pour mieux rejeter en bloc ce que je t'expose. Refusant de plaider coupable, il dira que ce n'est pas de ta faute si le World Economic Forum a une idéologie transhumaniste et une feuille de route axée sur la dépopulation. Et il y a de grandes chances pour que tu le croies, parce qu'il y a une part de vérité dans son argument, bien entendu. Hélas, ton égo refuse tout net de considérer sa part de responsabilité alors que tu as nourri plus ou moins directement cette technologie et que tu as participé de près ou de loin à ce « progrès ».

C'est pourtant vrai à chaque fois que tu as utilisé internet, acheté en ligne, entré une adresse dans ton GPS ou applaudit des deux mains devant la technologie. Ton mental va même hurler qu'il est impossible d'avoir la moindre pensée positive à l'égard d'un petit garçon imbus de sa personne qui appuie sur tous les boutons dans son grand bureau à l'Elysée. Tu es libre de continuer à le croire et de maudire l'influence du cabinet Mac Kinsey, mais tu es aussi libre d'essayer autre chose dès maintenant.

Tu as le choix de persister dans un mauvais usage de la loi d'attraction, ou d'envisager enfin de l'utiliser autrement. Est-ce qu'on peut commencer avec la même énergie à nourrir des pensées pour « l'après » ? Je t'invite à commencer à imaginer l'instant de vérité, à te projeter dans ce grand réveil qui frémit actuellement. Est-ce qu'on peut commencer à alimenter en énergie le soulagement que le monde va ressentir une fois que les responsables du chaos seront condamnés ? Est-ce qu'on peut se projeter dans le moment où on va se parler, nourrir nos pensées pour se retendre la main, pour s'écouter, s'aider, s'aimer. Tu vois où je veux en venir ? Et cerise sur le gâteau, en empruntant cette autre voie, les 28 prochains jours vont te réserver des changements phénoménaux dans tous les aspects de ta vie, bien au-delà des sujets politiques et de l'actualité.

C'est ce que je te propose d'envisager et je vais t'en parler plus en détail dans le chapitre d'après.

Bonjour à toutes et tous,

Tout d'abord merci, merci, merci Matthieu.

Changement radical de mode de vie, j'ai banni le négatif de ma vie sans pour autant être devenu un "béné-oui-oui". J'agis pour le bien et suis devenu imperméable au mal. Il glisse sur moi. Je combats le "négatif" (le mal) quand je le rencontre en lui offrant ma face positive. C'est gratifiant et tellement bénéfique, mais également éducatif pour l'autre, comme quand on sème une graine de bonté.

Cela dit depuis la première semaine de la première saison, je ne croise plus que des personnes bienveillantes. Cela peut paraître incroyable, mais c'est vrai, j'en rigole tout seul. Par ailleurs, mon nombre de synchronicité s'est envolé depuis un bon mois. C'est drôle, euphorisant et tellement bon. J'ai franchi ainsi un nouveau palier avec ces presque deux saisons. Ma femme avance différemment mais continue d'avancer. A deux, c'est un plus. Avec le groupe, c'est encore un plus. Savoir que le nombre de personnes bienveillantes augmente quotidiennement, se répand à travers le monde est gratifiant. Plus nous serons, plus belle sera la vie. Les valeurs humaines prendront le pas sur la valeur monétaire.

Mes mots quotidiens les plus importants sont désormais merci, merci, merci.

Alors merci, merci, merci à toutes et tous

Richard

La Puissance des sentiments

Le bon carburant

« La plus grande révolution de notre génération est la découverte que les êtres humains, en changeant les attitudes intérieures de leur esprit, peuvent modifier les aspects extérieurs de leur vie. »

- William James -

Dans le précédent chapitre, j'ai évoqué les principes de la Loi de l'attraction, mais il faut que tu comprennes que celle-ci n'est qu'un pont entre nos croyances et la réalité, une autoroute qu'on utilise en permanence. Tes pensées sont le véhicule qui empruntent cette voie rapide et tes sentiments sont le carburant qui catapulte ta pensée. Et on peut dire que d'une certaine manière, tes croyances sont les glissières de sécurité qui bordent la route. Ton véhicule peut les heurter parfois, mais il va essayer en général de ne pas avoir d'accident.

A chaque fois qu'un ressenti se greffe à une pensée, c'est de l'énergie que l'on injecte et qu'on propulse dans l'univers avant d'attirer à nous en retour quelque chose de la même « fréquence ». Plus l'émotion est intense, plus forte est la pensée, plus vite elle fuse pour que la réalité qui se manifeste concorde avec ce que tu crois, ce que tu penses et ce que tu ressens. Mais avant d'aller plus loin, tu dois savoir qu'il y a différents types de carburants, des essences qu'on pourrait lister sur une échelle des sentiments comme celle ci-dessous.



J'ignore à quel numéro tu te situes au moment où tu poses tes yeux sur cette illustration, pour ma part, j'ai passé beaucoup (trop) de temps entre 9 et 18, j'ai aussi fait quelques stages douloureux entre 22 et 24. Tu

comprends facilement que lorsque tu te trouves dans les stades les plus hauts, les fréquences de tes pensées et de tes émotions te fournissent un état de bien-être incroyable. Au contraire, lorsque tu es pris au piège tout en bas de l'échelle, tu deviens manipulable, vulnérable, gouvernable et gouverné par la peur. Au stade 24, inutile de te rappeler que l'être humain est prêt à tout sans discernement, quitte à verser dans la délation, à repousser ses semblables ou à accepter de se soumettre à un code barre pour boire un café au bistrot - quand ce n'est pas pour partir en camping 3 étoiles.

De par notre culture occidentale, notre éducation ou encore nos dogmes collectifs, nous avons une facilité à porter notre attention sur ce qu'on ne veut pas. Cette mauvaise habitude engendre en réalité un flot ininterrompu de pensées négatives et un glissement naturel vers les barreaux les plus bas de l'échelle. Ce qui revient à utiliser un très mauvais carburant pour nos mauvaises pensées.

La subtilité avec la loi de l'attraction, c'est qu'elle ne comprend pas la négation, elle ne comprend même pas les mots, son logiciel est bien plus sophistiqué. Elle a une interprétation fidèle et précise de chaque vibration, de chaque fréquence, de ce mélange singulier de pensée, d'émotion et de croyance comme s'il s'agissait d'une clé unique, d'une empreinte ou d'un code d'accès.

Quand tu dis « je ne veux pas qu'on se dispute » alors que la situation est tendue, ton cœur vibre « dispute », la loi d'attraction attire quelque chose qui ressemble trait pour trait à « dispute ». C'est aussi simple que ça.

On va voir ensemble au fil de ces 28 jours qu'il est plus utile de vibrer « comprends moi » ou « apaisement », je te donnerai les clés pour y parvenir et on va surtout aborder ensemble la manière de contourner les limites de ton égo puis comment abattre les barrières de ta fierté. Il est possible alors que dans quelques semaines, tu puisses désamorcer une discussion qui s'annonçait pourtant houleuse.

Quand tu penses « je ne veux pas être seul », en réalité tu vibres la peur de la solitude, et la loi te ramène quelque chose qui concorde à la fréquence « seul » ou « solitude », bref à ce qui vibre au fond de toi en lien avec ce que tu penses. Je suis là pour te guider pas à pas vers loin de cette fréquence et mon but est surtout de t'apprendre à choisir en conscience quelle émotion nourrir.

Quand tu te répètes « il faut que je me sorte de la merde » en ayant cette inquiétude d'être en galère larvée dans le cœur, le code que tu émetts c'est celui d'une crainte de la précarité dont tu n'arrives pas à te défaire. Froide et implacable, la loi de l'attraction t'apporte sur un plateau une bonne raison d'avoir peur à travers toujours plus de galère. Tu vois l'idée ?

Donc, dans l'absolu, tu pourrais affirmer « je suis riche » que ça ne changerait pas ta situation. Tant que tu ne vibres pas sincèrement l'abondance, la loi d'attraction t'amènera des événements, des personnes, des situations conformes à ce que tu ressens. Le hic c'est que la peur du manque est convaincante et qu'il y a de nombreuses croyances limitantes et totalement fausses vis-à-vis de l'argent. Tu peux me faire confiance, si j'en parle si précisément, c'est que je suis passé par là et tu arriveras à dépasser tout ça.

Afin que ce soit tout à fait clair, je vais essayer de l'écrire le plus simplement possible : **tes pensées + tes sentiments + tes croyances deviennent (=) des choses concrètes dans ta vie.**

Si tu brûles de colère, que tu entretiens de l'animosité et que tu le ressens puissamment dans ton cœur, le principe universel va manifester dans ta réalité des situations répondant à la même « fréquence ». La loi de l'attraction va attirer à toi de plus en plus de raisons d'être davantage hors de toi, jusqu'à ce que tu changes d'état. Je t'invite à faire le test avec un petit président arrogant et tu verras que plus tu y penses en

t'énervant, plus il va s'inviter dans ta vie pour malmener ta patience. Libre à toi de te laisser tomber un barreau plus bas sur l'échelle des émotions ou de te hisser un petit peu plus haut.

En tout état de cause et pour résumer cette section, des pensées soutenues par des sentiments puissants – bons ou mauvais – et en accord avec tes convictions provoquent des manifestations concordantes dans ta réalité afin de matcher avec tes croyances. Les émotions sont un accélérateur, elles sont même un amplificateur de la réalisation : plus elles sont fortes, plus elles augmentent l'intensité de nos pensées et plus nos pensées se matérialisent puissamment dans le réel. Tes croyances sont le coup de tampon qui valident ou non ton bon de commande envoyé à l'univers. Tes convictions sont même le cadre qui délimitent ton terrain de jeu, si tu fais sauter tes croyances étriquées, ton imagination devient ta seule limite.

La nature de tes pensées détermine la nature de tes émotions associées. Aussi, si tu as une pensée bienveillante, positive, c'est forcément une émotion agréable qui provoque un bien-être qui peut s'y greffer. Il est impossible qu'une pensée sincèrement aimante te fasse ressentir de la haine. Au contraire, une pensée sombre, agressive, va engendrer une émotion négative qui va se traduire par un état général négatif.

Plus tu as de bonnes pensées, plus elles sont agréables et mieux tu te sens. En concordance, ta vie devient de plus en plus légère et facile. Elle tend vers l'illimité où tout est possible, et toi tu tends à devenir ingouvernable. Au contraire, plus tu as de mauvaises pensées, plus tu te sens mal. Plus tu vas mal, plus ta vie s'accorde à cet état et devient difficile. Si tu n'apportes aucun changement, le terme « difficile » n'est qu'une étape, s'en suit le stade « très difficile », puis « insupportable », juste avant « une torture de chaque instant » et pour finir « un véritable Enfer »... Jusqu'à ce que tu changes ta façon de penser et que tu modifies ton état d'esprit.

En ce sens, la douleur et la souffrance sont une merveilleuse lueur d'espoir. Parce que quand on touche le fond, après avoir ramassé sévèrement, on finit par avoir un désir ardent d'une vie meilleure, une volonté farouche de changer pour ne plus souffrir. Et ce vent de transformation est magnétique, il est très puissant, capable de rallumer la flamme que tu pensais éteinte. Tu remercieras alors toutes les douleurs, toutes les souffrances, toutes les causes qui ont mené à ton besoin de transformation et tu vas même commencer à grimper très vite sur l'échelle des émotions.

Au bout du compte, si on revient à l'image de notre fameuse échelle, le fait d'être tout en bas n'a rien de mauvais en soi (si ce n'est la souffrance inutile que tu endures), ce n'est pas un obstacle à devenir ingouvernable. Au contraire, tu es peut-être plus proche de réussir que tu ne le crois. Ce n'est qu'une histoire de carburant à combiner avec tes pensées durant les 28 prochains jours. Pour prendre le mur ou s'encastrier contre une barrière, tu peux utiliser du pétrole bas de gamme, c'est-à-dire des sentiments très négatifs. Mais pour propulser une fusée vers la meilleure version de toi-même, il va nous falloir la crème du kérosène. Ce qui tombe merveilleusement bien, parce que pour prolonger notre métaphore du carburant vis-à-vis des sentiments, je connais une pompe à essence illimitée, sans aucune inflation, je te propose carrément de mettre la main sur tout un gisement. Un gisement intarissable et capable de te propulser aussi haut que vite, et je t'en parle dans le prochain chapitre.

Après mes premiers 28 jours, je tenais à apporter ma contribution à ce mur des miracles. Plutôt sceptique au début du cycle car j'ai souvent eu l'impression que tout avait tendance à glisser chez moi et que rien ne prenait vraiment, je me suis mis à semer quelques graines de joie et de reconnaissance au fil des jours, pas forcément tous les jours d'ailleurs car j'ai encore à travailler chez moi la régularité de ce que je pourrais entreprendre dans ma vie.

Il n'empêche que j'ai vu s'opérer en moi des changements notables. Une humeur positive croissante d'abord, et puis je me suis senti enveloppé peu à peu par quelque chose d'encore plus fort. Je pourrais décrire ça comme une quiétude intérieure encore plus intense que toutes celles que j'ai pu déjà ressentir dans ma vie, un mélange d'amour pour moi-même et des autres à la fois, une belle énergie qui ressemble à un sourire intérieur qui ne me quitte pas. Dès lors c'est devenu focus sur la beauté de tout ce qui fait de la vie une fête que l'on pourrait célébrer à chacune de nos respirations. Un cœur gonflé à bloc car il voit plus généreusement que mes yeux ou que cette petite voix intérieure à laquelle j'avais l'habitude de me fier et qui pouvait me dicter la plupart de mes pensées. Il y a eu un lâcher-prise sur énormément de choses, ce que je voyais avant comme des problèmes devenait simplement une chance supplémentaire d'aller au plus profond de moi-même pour y puiser quelque chose d'encore meilleur en moi.

Et puis les 28 jours c'est aussi une telle aventure humaine qu'il m'est désormais impossible de faire sans cette si belle communauté qui grandit de jour en jour. Aller à la rencontre de chacun des miracles qui la compose, c'est faire du temps qu'on dispose quelque chose d'encore plus précieux. Je ne me l'explique pas, j'ai un amour croissant pour toutes ces belles âmes en quête d'un monde meilleur. Je ressens cette unité qui nous tend les bras... je vous lis et ça me lie à vous presque instantanément... je vous lis encore et c'est encore plus fort. J'ai envie de connaître chacune de vos histoires, comprendre ce qui vous a conduit comme moi jusqu'à ce lieu où on est comme dans un cocon. La bienveillance de Matthieu et tout ce qu'il dégage de si "réhumanisant" et celles de toutes les personnes qui ont eu un cycle d'avance sur moi et qui continuent suffisent à ce qu'on adopte ces lieux comme de nouvelles terres d'accueil sur lesquelles il y a tout à bâtir ensemble. Face à tout cela il devient forcément plus naturel de ressentir que MERCI est l'un des plus merveilleux mots de notre vocabulaire. Je ne l'ai jamais autant prononcé que durant ces 28 jours et je ne m'en lasse pas ! D'ailleurs je pense même que si on ne le prononce pas assez il se transforme en CRIME contre notre humanité... ce n'est sans doute pas un hasard si ces 2 mots sont des anagrammes et qu'ils puissent autant affecter, dans le bon sens pour le premier comme dans le mauvais pour le second, nos âmes. J'ai compris ça en 28 jours et j'ai tellement encore à apprendre ! MERCI à ce cycle passé et tous ceux à venir qui sont les plus beaux présents que l'on puisse s'offrir !

Seb



« Parler de gratitude est agréable et courtois. Agir avec gratitude est généreux et noble. Mais vivre dans la gratitude, c'est toucher au paradis. »

- Johannes A. Gaertner -

Sans détour, je vais te parler de ton principal allié qui déclenche à volonté et en ta faveur les principes de la fameuse loi de l'attraction. L'outil qui va faire de toi un être ingouvernable porte un nom que je trouvais autrefois un peu ridicule et désuet : il s'agit de la **gratitude**. Si tu as lu « La Pelote Bleue », tu sais à quel point je me suis penché sur ce partenaire précieux, la littérature scientifique s'étoffe à ce sujet, tu sais aussi que les études sont nombreuses et qu'elles en soulignent les bienfaits. Si tu n'as pas ouvert mon livre, tu as le droit de rire, sincèrement, j'insiste, parce que je sais que la gratitude est rarement prise au sérieux la première fois. Tu as le droit de rejeter l'idée en bloc, je l'ai moi-même fait. J'ai été un sérieux opposant à la gratitude avant que la vie me ramène de force à cette unique clé qui déverrouille absolument toutes les portes.

D'ailleurs, si ton égo a une envie viscérale de pouffer de rire, de se retrancher derrière du scepticisme et de fuir le sujet, tu peux te demander en toute honnêteté si ce n'est pas précisément parce qu'il craint d'avoir trouvé plus fort que lui. Car c'est véritablement le cas, et lorsque tu le comprendras, tu auras fait un grand pas vers l'être ingouvernable qui se cache au fond de toi.

Penser que la gratitude sous-tend une forme d'acceptation, de résignation ou même un quelconque aveu de faiblesse, c'est se méprendre totalement. Et c'est précisément ce piège que souhaite te tendre l'égo. Ce genre de raisonnement revient à croire que le pardon consiste à dire « *Ok, tu as bousillé ma vie, mais je ne t'en veux pas. Bonne journée l'ami* ». Or, le pardon est une libération, c'est le moment où tu décides que ce qui t'a fait souffrir n'aura pas le bénéfice de t'infliger plus longtemps la double peine. Tu ne laisses plus l'opportunité à quiconque ou à quoi que ce soit de continuer à t'infliger de la douleur avec le ressentiment légitime que tu pourrais entretenir, la rancœur, la colère ou l'immense tristesse. Parce qu'au contraire, au lieu d'être ratatiné par la souffrance, crispé par l'agression injuste, tu décides en toute conscience de cesser de subir. Tu fais le choix de remplacer ce qu'il y a de pire par de l'Amour. Et non seulement, tu offres cette lumière comme la plus belle des leçons à celui qui t'a blessé mais tu te fais instantanément ce cadeau qui te libère et te grandit.

D'une certaine façon, la gratitude offre dans le cœur une grandeur comparable au pardon. Elle permet de trouver cette fameuse lumière en toute situation et de te rendre immense par la même occasion. La gratitude est une espèce de couteau Suisse de tes émotions, c'est le passe-partout qui fait sauter la moindre serrure de négativité et ouvre les vannes de ce qu'il y a de meilleur en toi. C'est le mécanisme capable de faire un strike à tous les coups via la loi de l'attraction. Parce que lorsque tu vas l'apprivoiser, tu vas très vite comprendre à quel point la gratitude attire à toi toujours plus de raison d'en éprouver. Rapidement, tu vas saisir pourquoi les élites adeptes des rites occultes redoutent tant qu'on aille dans cette direction. C'est

une véritable menace pour leur plan : car en quelques semaines, les rôles vont s'inverser, tu vas redevenir illimité et eux minuscules.

D'un point de vue biologique, les scientifiques ont découvert que l'ADN devenait complètement « détendu » en présence d'amour, de compassion, de gratitude et de pardon. Et lorsque ton ADN est détendu sous le coup de la gratitude, tes défenses immunitaires sont boostées. A l'opposé, ton ADN se comprime comme un ressort sous l'effet de la colère, de l'angoisse, du stress et de tous les trucs en bas de l'échelle des émotions.

Lorsque tu éprouves de la gratitude, tu actives environ 1400 changements biochimiques et tu renforces le champ électromagnétique dégagé par ton cœur. Ce n'est pas une vue de l'esprit, tout ça se mesure avec des outils, j'en ai longuement parlé en déroulant une boule de laine bleue.

Je vais partir du principe que tu as lu mes deux « pelotes », histoire de gagner du temps car les bienfaits de la gratitude sont si nombreux qu'il me faudrait un chapitre entier pour te détailler l'impact positif de celle-ci sur ton organisme. Mais je te le concède, il est loin d'être évident à première vue, de pouvoir éprouver de la gratitude dans une période trouble.

Comment éprouver le moindre sentiment de reconnaissance à l'égard des élites voulant nous imposer un nouvel ordre mondial ? Comment s'estimer chanceux d'être entouré d'autant de personnes résignées ? Comment remercier nos dirigeants de limiter drastiquement nos libertés quand bon leur chante ? Comment ressentir ne serait-ce qu'une once de gratitude pour la pandémie, les pénuries ou encore l'inflation et pour tout ce qui en découle ?

La réponse te semblera de plus en plus évidente une fois que tu auras saisi pleinement que la gratitude consiste à découvrir le don dissimulé derrière l'épreuve.

La gratitude c'est quoi au juste ?

La gratitude pourrait être définie comme une attitude, mais ce serait réducteur de la limiter à cette seule définition, car elle est bien plus que ça. C'est non seulement une émotion, mais aussi un état d'esprit, une vertu morale, une motivation, une habitude qu'on peut travailler, un trait de caractère chez certains, une manière de réagir aux situations et plus globalement un mode de vie.

L'étymologie latine *gratia* nous emmène sur la piste de la « faveur », sa racine grecque *gratus* nous oriente vers le sens d'agréable. Faveur-agréable, voilà qui nous donne déjà la teinte de ce concept.

La gratitude c'est constater un bienfait, un don ou un cadeau, c'est aussi le reconnaître et l'apprécier du fond du cœur. Elle s'articule donc en trois phrases : constater, reconnaître et apprécier sincèrement. Si on l'observe d'un point de vue structurel, la gratitude est toujours **un choix délibéré**.

Aussi longtemps que tu confieras ton attitude aux aléas extérieurs, tu auras des problèmes à te sentir reconnaissant et tu seras gouverné par la peur. Si tu es perméable aux événements, aux situations, aux lieux, à l'humeur des gens pour forger ton comportement positif, il faudrait alors que les circonstances extérieures soient en permanence parfaites, du matin au soir, pour que tu deviennes ingouvernable. Bien sûr, c'est impossible.

Tu te rends compte qu'il faudrait que des milliards de gens désirent la même chose que toi et ne te contrarient pas une seule seconde pour que tu sois heureux ? Quelle est la probabilité pour qu'une telle chose se produise ? Tu ne peux pas contrôler les facteurs extérieurs, encore moins avoir la main mise sur l'intention des personnes que tu côtoies, c'est la loi du libre-arbitre. Pour devenir ingouvernable, tout ce

que tu peux contrôler, c'est ce fameux choix en toi. Dans ce choix réside ta liberté et ta capacité à devenir ingouvernable.

Tu comprends donc que la gratitude est la décision qui consiste à ne plus laisser passer le mental en premier dans ce conflit qui oppose ton égo à ton cœur, tes angoisses à ta paix, ta petitesse à ta grandeur. Et on va tenter tous les deux dresser le portrait-robot d'un sentiment qui est la principale clé de ta métamorphose.

Quand on la hisse au rang d'art de vivre au bout de 28 jours, la gratitude ressemble à une joie inattendue, la plus belle des surprises que te réserve le destin. Tu vas t'apercevoir que la loi de l'attraction est souvent créative. Tu te souviens le matin de Noël de ton enfance ? Quand tout ce qu'il y avait au pied du sapin dépassait tes attentes ? La gratitude se rapproche de ce que tu peux ressentir en repensant à ces moments heureux, mais elle va bien plus loin et tu remarques avec cet exemple qu'elle peut faire appel à notre part d'innocence.

Elle peut revêtir aussi ce que tu éprouves après avoir évité le pire, ou au contraire quand tu profites d'un coup de bol magistral. Tu as certainement croisé le visage de la gratitude juste après un accident évité *in extremis*. C'est le merveilleux sentiment qui nous traverse quand on tient son enfant pour la première fois dans les bras en ressentant le fait qu'il soit venu au monde en parfaite santé.

La gratitude s'apparente à une sorte de puissant soulagement, à de l'Amour aussi. En ce sens, la gratitude est le strict opposé de la peur. Il est impossible de ressentir à la fois de la peur et de l'Amour, comme il est impossible d'être accroché à la fois au dernier et au premier barreau de l'échelle des émotions.

Sous bien des aspects, ce sentiment ressemble à de la lumière, il renferme de la paix, de la confiance, quelque chose de magique qui dénoue les nœuds du quotidien et rend chaque jour plus fluide. La gratitude traîne dans son sillage une espèce de justice divine, une chance inouïe alors qu'on a le sentiment de ne pas spécialement avoir mérité quoi que ce soit.

La gratitude c'est l'émotion que procure l'Amour de la vie, quand tu retombes amoureux de ton existence et de l'être que tu es. Elle s'immisce en toi quand tu te reconsidères sous un autre angle, au point de commencer à te respecter. Parce que la gratitude fait appel à l'intelligence du cœur. Tu verras lors de ces 28 jours que tout se passe dans le cœur, c'est une chaleur diffuse, une belle lumière, le sentiment d'un bonheur inédit.

Enfin, la gratitude s'enracine en toi quand tu reconnais avoir de la chance, quand tu acceptes le fait que tu es bien mieux loti que d'autres. La gratitude se manifeste et s'amplifie lorsque tu cesses de prendre pour acquis ce qui compose ta vie.

La gratitude, c'est un peu tout ça à la fois.

Elle est magnétique, elle est hautement sensible à la loi d'attraction, à moins que ce ne soit l'inverse et que ce principe universel soit décuplé via la gratitude. En tout cas, l'amour attire l'amour, la joie engendre la joie, la gratitude provoque toujours plus de raisons d'être reconnaissant.

Et pour aller plus loin, je dirai que la gratitude est un véritable canal de communication. Avec quoi ? Probablement avec l'Univers, quelque chose qui nous dépasse, avec une intelligence supérieure, la Source, Dieu, l'Esprit, ce que tu veux... ce qui est sûr, c'est que la gratitude est un interrupteur. Et on va dès les prochains chapitres apprendre à appuyer sur le bon bouton.

Ces deux saisons de gratitude m'ont apporté bcp de belles choses. Sur le point relationnel, financier, et de bien-être.

Je me sens dans l'ensemble plus sereine, plus joyeuse et plus confiante. C'est une expérience merveilleuse, elle m'a ramené vers la gratitude, que j'avais déjà pratiqué mais ma pierre de gratitude dormait dans un sac à main abandonné. Matthieu tu as réussi à me la faire retrouver et réutiliser et je t'en suis tellement reconnaissante.

D'autre part, être en lien avec des personnes quotidiennement qui vibrent un peu comme moi, ou au moins les lire, me fait bcp de bien et est un merveilleux cadeau de la vie. J'ai repris confiance, foi et me concentre plus encore depuis sur l'amour, la bienveillance et évidemment la gratitude, mais tout ça est lié.

J'ai foi plus encore qu'avant que se changer soi-même changera le monde et souhaite de tout mon cœur que tes cycles feront de plus en plus d'adeptes. Ton initiative est exactement celle que j'aurais aimé prendre car la voie que tu as choisie correspond totalement à mes convictions. Mais suis moins créative et je n'aurais pas osé.

Peut-être que ton exemple me donnera des idées

Que du bonheur

Merci

Ursula



« Le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas »

- André Malraux -

Avant d'aller plus loin et de t'offrir les différentes clés de compréhension qui permettent de mieux apprivoiser la gratitude, il me faut désigner ton adversaire car tu dois t'en méfier et ne pas le sous-estimer. Celui-ci est redoutable, vicieux, ambigu mais totalement effrayé. T'en rendre compte dès maintenant te fera gagner un temps précieux, tu pourras ainsi aborder le cycle des 28 jours avec l'esprit clair.

Il y a de grandes chances que cet adversaire se soit manifesté dès la lecture du chapitre précédent, sous la forme convaincante d'une petite voix dans ta tête. Cette petite voix t'est familière, elle dit souvent « oui, mais... » ou encore « je ne veux pas », « c'est impossible », « pas pour toi », « pas maintenant », « ne rêve pas », « tu en demandes beaucoup », « tu ne le mérites pas » etc...

Cette petite voix cruelle dresse sans cesse des ombres en toi, elle compare, mesure et décrit ce qui t'entoure à longueur de journée. Elle t'attache au passé qu'elle nourrit et déforme puis te projette dans le futur pour t'occuper continuellement afin de t'éloigner de l'instant présent. Cette petite voix est celle d'un petit roi qui te tyrannise du soir au matin via le jugement, ce monarque c'est l'ego. Le terrain de jeu de l'ego est la peur. Ta propre peur.

L'ego te charme parce qu'il opte toujours pour la voie la plus facile, il choisit toujours le confort, la paresse, les cases, les réponses toutes faites, et c'est pour ça qu'il est difficile de le considérer comme un adversaire sans un petit coup de pouce, parce que tu es toujours d'accord avec lui finalement, surtout quand tu n'as pas conscience de tout ce que je t'explique.

L'ego cherche à tout prix à t'empêcher de prendre au sérieux la gratitude. Il t'a peut-être déjà soufflé qu'on ne devient pas ingouvernable de cette manière, que 28 jours c'est trop long, que ça ne te convient pas, que tu n'as pas le temps, que tu dois t'occuper des enfants, que tu n'as pas le moral, que ça tombe mal, que ça ne changera rien, qu'il est inutile d'essayer ou que tu n'y arriveras jamais.

L'ego est le champion du prétexte (et du mensonge).

Il est intarissable, surtout au début, parce qu'il redoute ce que la gratitude t'offre : un mouvement intérieur qui t'éloigne de l'emprise du petit roi et va te rendre de plus en plus conscient. Loin de vouloir se laisser damer le pion, l'ego va favoriser ton ricanement, il va t'assurer que la gratitude transpire la faiblesse, pour te ramener à ton petit quotidien où il règne en maître en maniant l'angoisse, la crispation et la violence pour te blesser encore et encore. L'ego va même aller jusqu'à maquiller le fait que la véritable vulnérabilité, c'est de continuer aveuglément à entretenir toute cette peur qui vibre en toi. Ce passage me rappelle d'ailleurs une discussion entre un vieux chef Cherokee et son petit-fils :

- *Il y a un grand combat qui se passe à l'intérieur de nous tous, mon enfant. Et c'est un combat entre deux loups : l'un est le mal, il est colère, l'envie, culpabilité, tristesse et ego, et l'autre est bon, il est joie, amour, espoir, vérité et foi.*
- *Quel est le loup qui gagnera ?*
- *Celui que tu nourris.*

Devenir ingouvernable consiste à choisir le bon loup qu'il te faut nourrir à partir de maintenant, et durant nos 28 jours, on va cesser d'alimenter ton petit roi. En réponse à ce robinet coupé, les premiers temps, ton ego va tout faire pour te maintenir dans le cadre étrié de tes croyances limitantes, il va t'inviter à résister de toutes forces. Mais comme le disait Carl Gustav Jung, « Tout ce à quoi l'on résiste persiste et tout ce que l'on embrasse s'efface ».

Je te propose d'accepter simplement que les blocages, les freins, les petites baisses de motivation qui vont survenir dans ce cycle de 28 jours ne sont que des tentatives de l'ego pour te retenir entre ses griffes. Ce ne sont que de toutes petites peurs qu'il t'envoie parce que tes vieux schémas agonisent. Il te suffit de l'admettre, de garder cette pensée dans un coin de la tête pour ne plus donner la moindre consistance à notre petit roi.

Néanmoins, il arrivera que tu éprouves des difficultés à ressentir de la gratitude, je me dois d'être honnête. Tu peux être certain qu'à chaque fois que tu ne pourras pas éprouver sincèrement cette lumière dans ton cœur, c'est parce que tu seras pris au piège dans le royaume de tes peurs : coincé dans ton mental.

Parce que l'ego va favoriser ton attachement aux choses du passé, il va te mettre des bâtons dans les roues lorsque tu effleureras le lâcher-prise. Tout ceci est normal, parce qu'il sait pertinemment que plus tu expérimenteras la gratitude, plus tu seras à l'écoute de ton cœur, plus il perdra de son pouvoir.

Bien que diminué, ton ego ripostera car il règne sur toute une cour composée de croyances qui ne t'appartiennent pas mais que tu portes en toi depuis des années. Ces croyances renferment différentes expressions de la peur, elles imprègnent ton esprit et vont entrer parfois en conflit avec ton envie de ressentir la gratitude. Rien d'étonnant si on examine de plus près tous les deux ce qu'est une croyance.

Une croyance est un filtre à travers lequel les choses se manifestent dans ta propre expérience de vie.

Ce filtre est composé de la somme des pensées qu'on a validées à partir d'événements sur lesquels le petit roi a proposé une déduction, une supputation. Ce sont aussi des pensées prononcées par une source qui fait autorité comme un mentor, des parents, un enseignant, quelqu'un de confiance. Ça peut être aussi des pensées tellement répétées qu'elles finissent par pénétrer notre subconscient à force d'habitude. Dans tous les cas, ce sont des pensées qui ont franchi la barrière de notre innocence et dans lesquelles l'ego a placé notre foi. Et on se fait avoir à chaque fois, parce que les événements qui se sont manifestés et qu'on a expérimenté à travers le filtre de cette fameuse croyance ont généré de nouvelles pensées permettant à l'ego de consolider cette même croyance, comme s'il cherchait à polir sans cesse le verre de ce fameux filtre. Un tour de passe-passe mental qui ressemble à un murmure du genre, « tu vois, je te l'avais dit... je le savais ».

Vicieux, n'est-ce pas ?

Par ce biais, on donne inconsciemment raison à l'ego, et par ce biais, il abuse de notre confiance, hélas l'escroquerie ne date pas d'hier. Durant l'enfance, notre subconscient est particulièrement perméable à ce

que les adultes nous enseignent, mais surtout aux déductions tricotées par l'ego qui débute alors sa construction mentale et son interprétation de chaque chose vécue.

« Il faut travailler dur pour gagner sa vie », « l'argent ne tombe pas du ciel », « dessiner n'est pas un métier », « pleurer, c'est pour les gonzesses », « les hommes sont tous des salauds », « le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt », « je n'arrive jamais à perdre du poids », « je ne suis pas fait pour vivre en couple », « j'ai la poisse », je pourrais en noircir des pages entières, tu as ta propres bible interne de croyances limitantes, j'ai également la mienne et on a tous la nôtre.

Dans les 28 jours à venir, certains exercices vont se heurter à ton référentiel limitant, c'est volontaire, je te rassure tout de suite. Je te proposerai aussi souvent que possible, des astuces pour contourner le petit roi, et ôter les obstacles sur ta route. Je te demande simplement de garder à l'esprit qu'il ne s'agit que d'une réaction normale de ton ego, absolument pas d'une quelconque incapacité de ta part à réussir. **Car tu vas réussir.** Et plus important encore, car l'ego se comporte un peu comme les élites en panique. S'il s'agite et se montre agressif, c'est qu'il est terrifié à l'idée que tu portes ton attention sur ton cœur, parce que ce chemin mène à une terrible vérité pour lui : **tu n'es pas ton ego. Tu es bien plus que ça.**

Il me faudrait un livre entier pour développer ce seul sujet, c'est d'ailleurs mon prochain ouvrage, car il faut avoir traversé les 28 jours pour avoir envie d'aller plus loin, mais tu as déjà les grandes lignes pour amorcer les chapitres qui suivent sereinement.

Une grande plénitude un esprit clair et serein et surtout une grande lucidité le fait d'être devenue ingouvernable oui je suis fière d'être un miracle et de faire partie d'un groupe qui à les mêmes objectifs.

Merci Merci Merci Matthieu

Christine



« Le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas »

- André Malraux -

Cette démarche de 28 jours visant à devenir ingouvernable n'a aucun sens si je ne fais pas preuve d'une transparence totale envers toi. Après tout, tu m'as tendu la main en me rejoignant et tu m'as offert ta confiance en posant tes yeux sur mes lignes, je peux au moins te servir l'intégrale vérité en ce qui me concerne. Comment pourrais-je te guider et te demander de me croire pendant quatre semaines si je ne te t'explique pas par quoi je suis passé et pour quelles raisons j'ai la moindre « légitimité ».

Je n'avais aucune prédisposition à être un quelconque déclencheur, ni une étincelle dans ton esprit. Je ne me suis pas levé un matin avec l'envie de devenir un prédicateur, même si quelques discussions dans le cercle privé ont évoqué ma potentielle carrière comme gourou, sans doute à cause de la tête que j'ai avec les cheveux détaché (#Jesusbouffi). Plus sérieusement, pour que tu comprennes comment j'en suis venu à devenir ingouvernable et à imaginer ce mouvement collectif de 28 jours, il faut que je te raconte *l'histoire de la génératrice*.

La génératrice

En écrivant la Pelote de laine, le moins qu'on puisse dire c'est que je disposais assez tôt d'une vue d'ensemble de la situation géopolitique et monétaire. Du moins, j'en connaissais assez pour anticiper une éventuelle coupure de réseau. Dans la peau d'un résistant bien informé, j'ai laissé parler mon côté survivaliste en présentant une fin du monde plausible, et en janvier 2022, après des mois de réflexion, je recevais une génératrice thermique de 3000 watts ainsi que plusieurs jerricans d'essences d'un beau rouge métal.

Après avoir rempli mes bidons de carburant, ma première idée en déballant le groupe électrogène était de trouver le moyen de le faire tourner dans mon Atelier, sans dégager de gaz d'échappement et sans produire trop de bruit, dans le but évident de ne pas alerter mes voisins. En cas d'effondrement - et bien que j'habite un petit village de campagne, je me disais qu'il serait dommage que le moteur du générateur suscite des jalousies auprès des gens partageant ma rue. On n'est jamais trop prudent...

Cette pensée m'a conduit à un besoin de protéger ce fameux générateur de la moindre convoitise, après tout, il faut être cohérent jusqu'au bout. Si le monde s'écroule, comment m'assurer qu'on ne viendra pas me le piquer, alors que mes voisins verront de la lumière à mes fenêtres, sentiront l'odeur de la cuisine ou le bruit de la douche ? Une petite voix me répétait qu'il me faudrait choisir soigneusement les horaires de fonctionnement, puis qu'avec les enfants, il me fallait absolument prendre aucun risque. Par chance, je suis d'un naturel créatif et j'ai une carrure qui aurait pu dissuader une bonne partie des riverains de commettre une erreur de jugement.

Par-dessus tout, j'ai toujours aimé les haches (ce qui explique peut-être mes tempes rasées qui m'ont longtemps donné un petit air de viking), dans la peau d'une doublure de Ragnar Lodbrok, imagine-moi en train de fureter sur les sites spécialisés pour me faire livrer une hache et dénicher une arbalète. Oui, tant qu'à y être, je pouvais aussi m'offrir le rôle de Daryl, le rebelle ténébreux dans la série Walking Dead. Le monde devait s'effondrer dans ma tête, je te le rappelle.

Et avant de valider mon panier, j'ai soudainement été traversé par une fulgurance sur deux aspects pratiques et très concret de mon installation électrique : primo, j'avais oublié de prendre des rallonges pour alimenter tous les appareils de la maison en laissant tourner le groupe électrogène dans l'Atelier, à plusieurs dizaines de mètres du frigo, du cumulus, etc...

Deuxio, j'ai réalisé qu'en cas d'effondrement, il me faudrait cogiter à la manière de me ravitailler en carburant sans éveiller de soupçons. Là, mon esprit s'est mis à pédaler à toute vitesse, à propos des longueurs de câbles électriques à étaler en cas d'urgence, mais aussi aux différents moyens de me procurer de l'essence. Et de fil en aiguille, je me suis laissé embarquer dans un scénario où la station finirait par avoir fatalement les cuves vides, m'obligeant à siphonner des réservoirs de voitures et me salir les mains.

Puis, sans doute parce que j'ai écrit beaucoup de romans à suspense, j'ai imaginé des choses pas jolie- jolie à base de haches, si jamais mes voisins me surprenaient et que l'opération venait à mal tourner. Les pauvres, s'ils savaient qu'ils habitent à côté d'une bombe à retardement...

Et là, le souffle court, conscient d'être allé trop loin dans mes hypothèses, après avoir imaginé un bain de sang et des crânes fendus à coups de hache, je me suis rendu compte que je me plantais sur toute la ligne – et que j'étais à deux doigts de me découvrir une fibre psychopathe. Moi qui me pensais « (r)éveillé », résistant et prêt à affronter le monde d'après, je ne comprenais pas que mon esprit fonctionnait encore sur les schémas égoïstes que j'avais connu toute ma vie.

Quand cette évidence a illuminé m'a réflexion, j'ai éclaté de rire en regardant la route de mon impasse, parce que la solution était à l'opposé de mes pensées et elle était sous mes yeux. Si l'effondrement devait arriver, je n'avais qu'à partager ce que j'avais en ma possession au lieu de tout garder pour moi.

Pour ne plus avoir à craindre les envies de mes voisins, ni devoir défendre ma génératrice à coups de hache, il suffisait de placer le groupe électrogène au milieu de la rue et de fonctionner en bonne intelligence, tous ensemble ! En la laissant à disposition de chaque voisin, avec une rallonge pour chaque habitation et en attribuant une rotation afin de ravitailler en carburant, je réduisais à néant tous les problèmes tricotés par mon ego. Plus aucun danger, plus aucune peur du manque, en agissant ainsi, nous serions tous au même niveau, dans le même bateau.

Cette anecdote a planté la graine du partage dans mon esprit, j'ai commencé à entrevoir qu'une autre manière de faire était possible, et je savais au fond de moi que si ce principe fonctionnait pour une génératrice, il devait en être de même à plus grande échelle.

L'approche de la génératrice était une pièce de mon puzzle. Je l'ignorais encore, mais des bribes de mon passé, des expériences humaines utiles ainsi que quelques envies tenaces allaient parfaitement s'imbriquer avec un incident brutal qui s'est produit dans ma vie d'auteur en janvier 2023.

Une rupture nette dans ma carrière.

Avant de me lancer dans les 28 jours et le concept de devenir Ingouvernable, j'étais écrivain autoédité vivant exclusivement de ma plume. Cette activité peut être considérée comme un véritable luxe de nos jours, mais je suis mort « professionnellement » un an après avoir reçu ma génératrice, soit le 3 janvier 2023. L'heure de mon décès devait être tôt le matin, lorsque j'ai compris qu'une fois mon loyer payé, mes redevances perçues et celles à venir allait être si faibles que j'allais prendre le mur de plein fouet.

Je ne sais pas pourquoi j'ai eu l'idée de regarder mes relevés de ventes et mon compte, c'est quelque chose dont je ne me préoccupe pas d'habitude. Les questions d'argent ont rarement été une priorité, mais je devais couvrir probablement une angoisse diffuse depuis les fêtes de fin d'année. J'avais un mauvais pressentiment, le contexte était tristounet, j'avais bien senti une baisse d'activité générale, mais j'étais loin de me douter que ça serait une catastrophe. En tout cas, la cause de mon décès, était une fibrillation bancaire consécutive à la faute à pas de chance, à la crise, au four monumental de mon dernier livre ou à mes prises de risques répétées - que ce soit artistiquement ou à travers mes boules de laine.

Alors bien sûr, avec trois garçons à nourrir et une petite femme à chérir, je ne peux pas dire que ce coup d'arrêt brutal m'ait particulièrement enchanté pour débiter l'année. Mon unique source de revenus venait de se tarir, je l'ai vécu comme un échec, à plus forte raison au bout de 30 bouquins publiés.

Je n'avais pas de plan B, impossible de me relancer dans un roman, il m'aurait fallu des milliers d'heures devant moi et surtout avoir le courage de proposer autre chose à mes lecteurs après une telle déconfiture. Le moral n'était pas au rendez-vous, pour être honnête, je n'arrivais même pas à comprendre comment sur 30 titres disponibles je pouvais avoir si peu d'exemplaires vendus pour cette période.

Et plutôt que de me demander comment j'ai pu me retrouver dans cette situation, j'en suis venu à me demander comment me sortir de là. Malgré cette boule à l'estomac et ma gorge nouée, je me suis rappelé qu'il n'y avait que 2 manières de réagir aux difficultés de la vie. Sois je restais en mode mélodrame, déçu et incompris, en me plaignant de mon sort, de ce qui n'a pas marché, en cherchant un coupable et en entretenant l'amertume jusqu'à prendre le mur pour de bon... soit, je cessais de pleurer, j'arrêtais d'avoir peur, je considérais les choses autrement. Ce qui revenait à accepter de voir que derrière chaque coup dur, se cache en fait une belle opportunité, à condition de se donner la peine de creuser. **Et c'est ce que j'ai fait.**

Un mal pour un bien

En vérité, j'avais encore cette vision de l'effondrement, tu te souviens de l'histoire de la génératrice ? Donc la graine du partage mais aussi celle d'un monde sur le point de s'écrouler étaient sur le point de germer dans mon esprit, sans que je ne me rende compte que ce coup d'arrêt dans mes ventes de livres était le terrain idéal.

Mon « adversaire » ne pouvait pas s'empêcher de murmurer que les boulangers souffraient de factures aux montants délirants et disparaissaient à cause de la crise artificielle de l'énergie. J'ai alors envisagé être un dommage collatéral enseveli par la vague de l'inflation artificielle. J'ai réalisé qu'il y en aurait beaucoup d'autres dans le même cas après moi. Pourtant pris au piège de mon petit roi, j'ai simplement considéré la situation comme étant une étape du plan des mondialistes et je crois que ça m'a décomplexé d'une certaine manière. Après tout, ce n'était plus mon échec personnel, mais simplement le « monde d'avant » et les vieux schémas qui étaient en train de sombrer. Il y avait quelque chose de naturel, comme si tout ça n'avait rien à voir avec ma fierté ou mes compétences, c'était en quelque sorte dans l'ordre des choses.

Foutu pour foutu, plutôt que d'attendre que tout s'écroule en me demandant qui sera le prochain à connaître un coup d'arrêt brutal autour de moi, je me suis dit « fais dès maintenant ce que tu as vraiment dans le cœur ». J'entends par là, ce que je ferai par Amour, avec joie et bienveillance, sans me lasser, juste pour le plaisir, pour me nourrir l'âme, même si l'argent venait à totalement disparaître de la surface de la Terre.

Cette chose que je serai capable de faire sans condition commerciale, sans transaction forcée, je m'y donnerai corps et âme pour apporter ma valeur ajoutée au monde. Si tu as lu la Pelote bleue, tu sais que je me suis déjà penché sur la question et que mon cœur a déjà soufflé la réponse pour me montrer la voix. Et je te l'écris ici en toute sincérité, concernant ce coup du sort pour ma carrière d'auteur, plutôt que de voir un problème d'argent, j'ai surtout entraperçu l'occasion de changer de radicalement de fonctionnement pour me rapprocher de mon véritable Moi.

Je peux te le certifier maintenant que j'ai bouclé quelques cycles, je n'ai jamais été aussi heureux depuis que j'ai considéré ce problème comme un signe envoyé par l'Univers. Ce coup d'arrêt brutal dans ma principale activité est devenu la plus belle chance pour moi d'être l'homme que je dois être vraiment. Dépouillé de mes peurs une fois que j'ai renoncé à céder à la panique, sans mes considérations financières qui autrefois m'auraient poussé à vendre mon âme au Diable par peur de manquer, cette rupture dans ma carrière d'auteur est comme un retour à l'être que je suis vraiment au fond.

Avec le recul, cet incident était un véritable cadeau de la vie, c'était la main tendue qu'il me fallait pour faire un pas vers une nouvelle manière d'appréhender l'existence, pour que je puisse renouer avec la gratitude. Et quand je dis renouer, c'est parce que la génératrice et l'échec monumental de mon dernier bouquin m'ont ramené longtemps en arrière, quand j'ai croisé la route du concept de gratitude pour la première fois.

Mon rapport à la gratitude.

Je suis né ingrat, j'ai longtemps appartenu à la catégorie « jamais satisfait », j'étais de ceux qui se lassent rapidement. Principalement, parce que j'ai eu une enfance de compétiteur, le dépassement de soi était devenu un moteur, et mon petit roi s'est bien nourri de ça. Je m'entraînais dur, en conséquence, je gagnais des médailles, et je tenais pour acquis chaque victoire, chaque trophée. Mon adversaire murmurait que j'étais venu au monde pour être le meilleur, peu importe le domaine. Et cette manière d'être dans une patinoire, je l'ai transposé à l'école, dans mes relations, au lit, dans mes jobs, dans ma vie d'adulte, celle de tous les jours.

Ce qui fait que la première fois que j'ai croisé la route de la gratitude, je me suis vraiment demandé qui d'autres je pouvais remercier à par moi ? Tout ce que j'avais, je me le devais. J'ai trouvé ça inutile, farfelu, beaucoup trop ésotérique pour moi. C'était un livre de Rhonda Byrne que m'a mère m'avait offert. A l'époque, la vidéo virale « Le Secret » vulgarisait la loi d'attraction sur YouTube, et je me disais qu'elle attirait surtout les gens très perchés qui avaient de l'argent et du temps à perdre. Un peu allergique au délire du cosmos et à la poudre de perlimpinpin, j'ai rejeté tout le sujet en bloc en disant que c'était de la merde, que je n'avais pas le temps et mieux à faire.

C'est sans compter l'ironie du sort, alors que j'étais encore graphiste indépendant, je me suis retrouvé dans une situation catastrophique après un burn-out. Il en a découlé un sérieux problème de santé, de gros problèmes d'argent et, par la force des choses, j'ai dû me repencher sur la gratitude. Et quand je parle d'un

problème de santé, je pense à une double hernie discale qu'il fallait opérer, qui me faisait si mal qu'uriner me semblait une torture et que j'arrivais à peine à marcher.

Et lorsque j'emploie l'expression « gros problèmes d'argent », il faut t'imaginer quelqu'un travaillant à son compte qui ne peut pas livrer ses projets et dont l'assurance professionnelle ne couvre pas le problème de dos. C'est bien simple, j'étais incapable de tenir assis devant ma tablette graphique - quand je n'étais pas complètement défoncé aux opioïdes à haute dose. Le petit manège a duré des mois, cette situation a entraîné la valse des huissiers, la farandoler des saisie-attributions sur mes comptes, des petites coupures de gaz, d'internet et d'électricité ici et là, ainsi que de nombreux loyers en retard, à tel point qu'avec ma femme, on n'osait plus ouvrir les volets de notre petite maison, de peur de croiser le regard de notre propriétaire.

J'étais dans une situation tendue pour ne pas dire désespérée, et par dépit, cloué au fond de mon lit, j'ai rattrapé ce fameux bouquin sur la gratitude. Je me suis donc lancé dans la pratique de gratitude durant des semaines. D'abord avec difficulté, sans réellement y croire, ni comprendre ce que je faisais. J'appliquais scolairement les exercices proposés par Rhonda Byrne, on va dire que j'avais une pratique tiède et que j'obtenais des résultats tièdes, mais assez convaincants pour que je persévère un peu. Puis lorsque j'ai commencé à comprendre certains mécanismes ainsi que les tenants et les aboutissants, j'ai vu ma vie changer du tout au tout, si rapidement que je n'ai pas compris ce qui m'arrivait.

En quelques semaines, j'ai remonté la pente. En quelques mois, je suis sorti de la précarité, j'ai vendu tellement de livres que j'ai pu régler mes dettes et carrément vivre de ma plume, c'était avec le livre « Le Supplément d'Âme ». J'ai signé pour ce livre chez une belle maison d'édition (Bragelonne), j'ai été invité en gues plusieurs fois sur le stand d'autoédition d'une grande plateforme, j'ai animé tellement d'atelier, répondu à tellement d'interview et de portrait qu'il me faudrait des pages pour les lister. Par-dessus tout, j'ai évité une opération douloureuse, je n'ai plus jamais eu mal au dos et j'ai tellement reçu de cadeaux du destin d'un coup que ça m'a propulsé dans un rêve d'abondance et de joie.

Pour être franc, c'était trop pour moi, je n'en demandai pas tant et je n'étais pas prêt, c'est la raison pour laquelle je suis tombé dans un autre piège... Celui de l'orgueil : j'étais si heureux, si comblé par la vie que j'ai cessé peu à peu d'être reconnaissant. Tous ces changements fabuleux sont devenus du décor établissant ma nouvelle normalité, et une partie de moi avait de moins en moins besoin d'éprouver de la gratitude. Il est même possible que par fierté, j'en suis arrivé à oublier d'où je venais et mon « Adversaire » s'est remis à me caresser dans le sens du poil en murmurant que toutes cette étincelante réussite était le seul fruit de mon travail acharné.

Chasse le naturel, il revient au galop, j'ai donc repris toute cette réussite et cette richesse comme des éléments acquis, et bien sûr j'ai commencé à me plaindre de nouveau puisque rien n'est jamais parfait et que ma tendance à ne jamais être totalement satisfait est repassée au premier plan. Inutile de te dire que par la loi d'attraction, peu à peu, j'ai attiré à moi de nouveau des ombres au tableau. J'ai finalement passé les années suivantes à jouer au yoyo avec la gratitude comme avec mon poids : à l'image d'un régime drastique, je l'ai pratiqué intensément pour revenir au meilleur niveau, avant de connaître de nouveau une période de laisser-aller. Et en toute logique, depuis la pandémie, j'ai laissé un peu en friche cette clé qui déclenche pourtant des miracles, parce que l'actualité a favorisé mon naturel anxieux, parce que j'ai voulu lutter de toutes mes forces et que la colère m'empêchait d'avoir l'esprit clair. Par-dessus tout, j'ai tenu de plus en plus les composants de ma vie pour acquis, en me focalisant sur ce qui n'allait pas, les yeux rivés sur les mauvaises nouvelles, sur les déceptions avec les gens autour de moi, aussi.

Ce qui nous ramène à l'écriture de mes pelotes, mais aussi à ma petite génératrice et à ma carrière stoppée net, tous ces éléments s'imbriquent parfaitement pour me faciliter grandement les choses dans ma prise de décision quant à devenir ingouvernable, tous ces éléments étaient des briques de compréhension permettant la naissance des 28 jours. C'est à croire qu'inconsciemment, j'ai manifesté de plus en plus d'ingratitude, attirant à moi via la loi d'attraction, les difficultés qui ne me laisseraient pas d'autres choix que d'épouser ma véritable nature, tête la première.

J'aime à penser que si tu es aligné avec tes valeurs, tu peux sauter dans le vide, le filet apparaîtra à chaque fois. Et voilà comment j'ai fait mon choix pour renouer en toute Conscience avec cette expérience de la gratitude qui m'a métamorphosé à plusieurs reprises par le passé. Sauf que cette fois, précisément, la sagesse me souffle d'en changer les modalités.

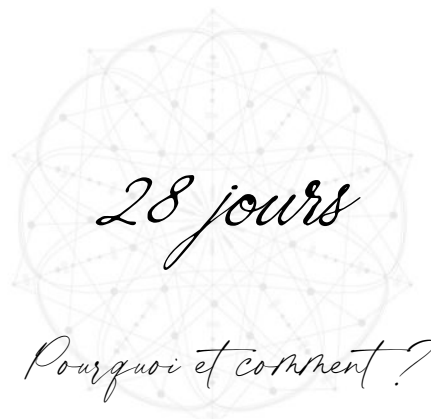
En abordant les 28 jours comme des cycles que je compte recommencer encore et encore, je m'offre l'opportunité de ne plus m'écarter de la gratitude, même quand j'aurai déclenché tout ce qu'il y a à déclencher, même quand j'aurai reçu tous les cadeaux et toutes les leçons que la vie va m'envoyer, même quand j'aurai eu le bonheur d'accompagner un nombre incalculable de miracles devenus ingouvernables à leur tour.

Et si j'ai eu l'audace de me lancer dans la peau de ton modeste guide pour ces 28 jours, c'est parce que je pense être suffisamment bien placé pour t'en parler honnêtement, te montrer où se trouve la lumière et où se situent les pièges à éviter.

Bien entendu, je ne suis qu'un élève en perpétuel apprentissage, cela dit, j'ai assez pratiqué pour t'expliquer comment contourner les freins et les obstacles. J'ai échoué et réussi si souvent mais aussi de manières tellement différentes que je peux tenter de me mettre à ta place afin de te rassurer sur les éventuelles difficultés que tu pourrais rencontrer. Il se pourrait bien que je bénéficie d'une expérience suffisamment riche dans ce domaine précis pour te faire atteindre très rapidement un niveau de bonheur que tu n'imagines même pas. Car dans 28 marches, tu ne seras plus tout à fait la même personne et je t'explique dans le prochain chapitre pourquoi il te faut 28 jours pour t'approcher de l'être ingouvernable qui se cache au fond de toi.

Grâce aux 28 jours, j'ai vraiment eu des prises de conscience, il y a vraiment quelque chose qui a émergé en moi pour me dire : "Mais regarde ! Comme la vie est belle !" Grâce à la routine du matin, j'ai pris conscience que la vie est vraiment remplie de belles choses et qu'elle est vraiment un don même lorsque le quotidien est un peu compliqué. Les défis m'ont vraiment permis d'aller à la rencontre de moi-même, ça été un truc fabuleux. J'ai appris à me donner de l'amour, et à le diffuser tout autour de moi. J'ai appris à pardonner, et à reconsidérer ce que j'ai pu vivre dans le passé. Et à faire la paix avec mon handicap et moi-même (ça c'est juste magnifique). Les 28 jours ont vraiment eu un impact sur ma vie, ils m'ont aidée à enclencher le bouton "Se guérir et aimer la vie". J'ai eu vraiment de belles pépites. Ce que je retiens de cette magnifique aventure, c'est aussi les merveilleuses rencontres grâce aux groupes. Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous, et bien, ces 28 jours sont un rendez-vous avec la vie. Ils font jaillir notre lumière.

Romy



« Le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas »

- André Malraux -

Pourquoi 28 jours ?

En développement personnel, l'idée qu'une habitude puisse être implémentée ou modifiée en 21 jours circule beaucoup. Cette rumeur vient des années 60, à partir des observations du chirurgien américain Maxwell Maltz et retranscrites dans son célèbre livre *Psycho-Cybernetics*.

Ce médecin avait remarqué qu'après une chirurgie esthétique du visage, ses patients mettaient en moyenne 3 semaines pour s'habituer à leurs nouveaux traits. C'est ainsi qu'il a développé sa théorie de 21 jours pour remplacer une image mentale.

Pourtant, une publiée en 2009 dans l'*European Journal of Social Psychology* nuance un peu et nous apporte du relief en avançant le chiffre 66 jours. En effet, des chercheurs du Collège universitaire de Londres, durant 12 semaines, ont demandé à 96 participants d'adopter un nouveau comportement comme manger un fruit ou pratiquer le footing, tous les jours à la même heure. Il ressort de cette étude qu'il faut une période comprise dans une fourchette allant de 18 à 254 jours pour installer une routine. Ce n'est plus une fourchette, c'est un râteau duquel découle la fameuse moyenne de 66 jours. Autant dire que tout ceci dépend à la fois de l'habitude mais aussi de chaque être humain.

Même si la gratitude fonctionne de manière fulgurante une fois qu'on a cerné les mécanismes, 28 jours est un laps de temps très intéressant pour atteindre l'état « ingouvernable ». La raison initiale, c'est que je me suis largement inspiré des 28 défis proposés par Rhonda Byrne dans son ouvrage « La magie », celle-ci s'étant elle-même inspirée de différents maîtres et différentes approches. Aussi, j'ai agrémenté chaque exercice avec ma propre expérience, ma compréhension, les enseignements tirés de mes nombreuses lectures dans différents domaines.

On retrouve le 28 dans la symbolique féminine de la « Voie et la Vertu », notamment avec le « Quatre » et ses multiples qui sont dédiés à la Femme. 28 jours est en harmonie avec le cycle féminin, mais on se rapproche également du rythme de la lunaison, c'est pourquoi chaque saison « ingouvernable » débute un jour de pleine lune. On sait que la lune influence les marées, les comportements des animaux et qu'elle joue également un rôle sur nos humeurs ou encore notre sommeil. Je n'ai trouvé aucune étude scientifique pour appuyer mon propos, mais j'ai remarqué que ma pratique de la gratitude était beaucoup plus intense lorsque je la calquais sur ce calendrier lunaire.

Voilà pourquoi les Miracles terminent le cycle un jour avant la pleine lune, ce qui nous offre en termes d'organisation, une petite période de battement pour actualiser nos informations et redémarrer du bon pied.

Via la polarité ou l'incidence, chaque pleine lune apporte une influence singulière, cette énergie particulière est féconde que ce soit pour l'émergence d'un projet, dans nos relations, notre rapport à la matière ou au subtil. Ce qui explique que chaque cycle de 28 jours visant à ressentir la gratitude apporte une expérience différente, puisque l'influence de chaque lune est unique.

Comment vont se dérouler ces 28 jours ?

Avant de détailler structurellement la composition de cycle, laisse-moi te dire que les 28 jours peuvent se pratiquer en solitaire ou en groupe en fonction de ton état d'esprit du moment. Il peut te sembler opportun d'attaquer seul pour débiter, que ce soit avec ce livre ou en suivant mes vidéos, mais c'est bel et bien en rejoignant les groupes composés de « Miracles » ingouvernables que ton ascension se verra décuplée. Il règne sur la communauté accessible via WhatsApp et Telegram une énergie fabuleuse et cette force collective constitue notre trésor le plus précieux. Pourtant, ce n'est pas uniquement dans un but de partage, d'entraide et de bienveillance que j'ai eu à cœur de tous nous réunir. C'est parce qu'il y a sur le plan énergétique et spirituel un véritable bénéfice pour chacun d'entre nous et pour l'ensemble des êtres ingouvernables en même temps.

Lorsque plusieurs personnes se focalisent ensemble sur un même objet, avec une même intensité, ils développent une énergie commune. Tu connais cet effet stimulant, par exemple lorsque tu partages avec d'autres un projet passionnant ou un moment fort. C'est le cas d'un concert ou d'une célébration. L'activité concentrée rassemble les intentions de chacun en une conscience collective, qui semble porter le groupe. Mais derrière l'impression personnelle, il y a aussi un processus réglé qui se déroule entre chaque membre du groupe, un peu comme si cette énergie avait également son existence propre : c'est ce qu'on appelle **l'égrégoré**.

Égrégoré vient du latin egregius qui signifie « remarquable, illustre, exceptionnel ». Sa racine grecque, interprétée dans son sens biblique et spirituel veut dire « troupe éveillée », « veilleur » ou aussi « être éveillé ». C'est exactement ce que nous sommes en train de générer à l'échelle individuelle mais aussi collective, dans une unité qui renforce chaque jour un peu plus cette âme collective.

En ce sens, à chaque fois que tu feras un pas vers ta propre compréhension, vers ta lumière, tu vas non seulement te grandir mais renforcer cette puissante énergie de groupe. A chaque fois qu'un autre Miracle devient de plus en plus ingouvernable, il te nourrit et te renforce. Au-delà de cette image un peu métaphysique, nos victoires partagées, nos difficultés surmontées avec l'aide du groupe bétonne plus concrètement la cohésion du groupe, c'est une arme redoutablement puissante puisque nous ne formons qu'un seul et même mouvement.

Structure des 28 jours

Ce cycle de quatre semaines représente quatre paliers, composé à chaque fois d'exercices individuels et plus rarement de pratiques à répéter chaque jour comme un rituel. Il est proposé un défi par jour, un exercice facile à comprendre et simple à caser dans une journée normale.

Au bout de sept jours, telle une étape clé, nous nous retrouvons pour faire le bilan de ce palier. Ce bilan est généralement accompagné d'un défi bonus de ma part avec l'intention de tisser toujours plus de lien entre nous.

Pour chaque défi, les vidéos seront postées la veille au soir afin que chaque participant puisse en prendre connaissance et s'organiser. Il y a évidemment un contexte spécifique à l'exercice exposé dans chaque vidéo. Seront abordés des domaines variés comme la gratitude au travail, dans nos relations, vis-à-vis de l'argent, de notre santé, etc...

Le défi est généralement accompagné de clarifications, mais aussi d'une approche scientifique lorsqu'il est possible d'en établir une, les exercices sont couplés à des astuces visant à contourner la plupart des difficultés déjà surmontées.

Il n'y a pas de question stupide, si tu as la moindre interrogation ou si tu éprouves le besoin d'obtenir des précisions, n'hésite pas à te manifester sur les groupes de discussions. Nul n'est à l'abri de difficultés et de blocages, il se peut qu'un défi nécessite un accompagnement particulier, un éclairage pour t'aider, n'hésite surtout pas à poster dans le groupe de soutien, il est prévu à cet effet.

Cher miracle, je me réjouis car nous approchons inexorablement du moment où nous allons débiter ce cycle. Il me reste simplement quelques informations à te livrer afin que tu sois le mieux armé possible.

Fin du jour 24 pour moi, il y a un avant et un après. Au tout début j'étais dubitative : je pensais ne pas avoir "besoin" de te suivre parce que je vis dans un environnement paradisiaque, au sein d'une jolie famille et que je pensais être déjà reconnaissante de cette vie...et puis j'ai voulu essayer, par curiosité parce que je te faisais confiance aussi grâce à la lecture de tes 2 livres ("la pelote de laine" et "la pelote bleue") qui m'ont vraiment impressionnés, comme dit Johanna ce sont des pépites !

Il y a une grande différence entre dire oui que tu es reconnaissante de ta vie et écrire 10 gratitudes tous les matins : ça transforme tes pensées, c'est incroyable et tellement plus apaisant maintenant !

Je te suis très reconnaissante Matthieu pour le temps, ton temps que tu nous offres, je sais que c'est le plus précieux des cadeaux.

Alors je ne pense pas savoir bien visualiser puisque le souhait de voir guérir le pied de notre petite fille ne s'est pas (encore) réalisé ni voir beaucoup de synchronicités mais j'apprends à ressentir, à porter mon attention sur mon cœur, mon corps, mes pensées et j'ai l'envie de continuer, de progresser avec vous tous, de voir la magie de la vie.

Merci, merci, merci

Eléonore

(Quelques jours plus tard...)

ier appui de son pied aujourd'hui ! Merci !



Bien débuter

Check-list des 28 jours

« Le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas »

- André Malraux -

Tu ne seras pas étonné de lire que l'état de forme global dans lequel tu trouves va directement impacter ta manière d'aborder les 28 jours. Déjà parce que ton hygiène de vie en dit beaucoup sur le respect que tu t'accordes et sur la manière dont tu as tendance à te (mal)traiter. Ensuite parce que par expérience, j'ai compris quels étaient les facteurs capables d'amplifier le ressenti de ma gratitude au quotidien. Sache que le niveau de ton énergie est un coefficient démultiplicateur pour les premiers résultats qui vont se manifester dans ta vie. Plus important encore, cet état de forme général va influencer ta capacité à comprendre les mécanismes de cette expérience. Et pour maximiser tes chances de devenir un être ingouvernable dans 28 jours, voici une check-list que je te conseille d'appliquer dès maintenant et durant tout le cycle.

Prends soin de ton sommeil.

Si tu ne dois suivre qu'un seul conseil, c'est bien celui-ci. Pour avoir des résultats incroyables, je t'invite à te coucher plus tôt. Porte vraiment de l'attention sur la qualité de ton sommeil, sur ton couchage, l'aération de ta pièce, le taux d'humidité, tout ce qui peut favoriser une bonne nuit de récupération. Privilégie de la lecture plutôt que les écrans avant de dormir. Tu peux tenter des méditations guidées ou simplement écouter de la musique les yeux fermés.

La fatigue est un des plus gros freins à la gratitude. Plus tu seras épuisé, plus il te sera difficile d'éprouver de la joie et de cerner le sentiment de reconnaissance. La fatigue favorise l'état « pilote automatique », donc elle te piège dans le mental où ton petit roi règne de manière intraitable.

Offre-toi dès maintenant 15-20 min dès le matin.

Les 28 jours vont inviter dans ta vie une petite routine matinale qui nécessite un gros quart d'heure où il serait bon que tu sois au calme. Etant père de trois garçons, je sais que le petit déjeuner peut être Rock n Roll. Il est donc judicieux de te lever un peu avant le coup de feu et de réfléchir dès maintenant sur la manière de trouver le créneau pour t'offrir ce cadeau de 15 à 20 minutes chaque jour.

Hydrate-toi bien.

Dans une autre vie, je buvais peu, parfois moins d'un verre d'eau par jour, ce qui fait que j'ai mis un certain temps avant de comprendre que l'eau et la fonction cérébrale étaient intimement liées. Ton cerveau est en grande partie composé d'eau, il est capital de l'hydrater toute la journée car je vais avoir besoin que tu prennes soins de tes pensées. Pour accélérer le fonctionnement de ton cerveau, il est nécessaire de boire un verre d'eau dès ton réveil. C'est le meilleur moment pour hydrater tes cellules cérébrales, tu verras rapidement la différence.

Ajoute des fruits dans ton petit déjeuner en plus de ton verre d'eau et tu vas augmenter le rendement de ton cerveau de manière notable. Pour un esprit clair, je t'invite également à filtrer ton eau de manière à éviter les substances qui traînent dans l'eau du robinet, je pense notamment au fluor.

En buvant régulièrement toute la journée, tu vas améliorer ta concentration, chaque défi de ces 28 jours va donc être plus facile à réaliser. Idéalement, autorise-toi une petite gorgée toutes les 45 minutes.

Le plus important dans le cadre des 28 jours, c'est que l'eau contribue à équilibrer le moral et les émotions. Ingérer régulièrement de l'eau va réguler ton monde émotionnel. L'eau améliore la température du cerveau, elle élimine les toxines et les cellules mortes puis équilibre nos processus chimiques pour exercer une sorte de « réinitialisation mentale ». En te maintenant hydraté, tes cellules restent actives et trouvent un bon équilibre qui amoindrit le stress et l'anxiété.

Mieux encore, boire suffisamment d'eau au cours de tes journées va t'aider à mieux dormir. Un demi-verre avant d'aller dormir favorise un sommeil réparateur parce que l'eau va améliorer la circulation sanguine vers le cerveau tout en l'oxygénant et en l'hydratant, ce qui va favoriser son calme.

Même de rien, tu vas contribuer à stimuler l'élimination des déchets, ce qui maintient un bon équilibre neurologique basique. Enfin, l'eau va conserver une certaine agilité dans tes capacités cognitives, du coup tu vas améliorer ta mémoire, ta capacité à ingérer des informations, à imaginer ou à aller piocher dans tes souvenirs.

Prends soin de ce que tu manges.

Si je devais résumer ce conseil, je te dirais de manger bien moins, mais de t'autoriser à manger bien mieux. On va s'éloigner peu à peu de la malbouffe ainsi que des produits transformés pour s'intéresser à l'énergie du vivant et à l'alimentation vivante. Comme je l'ai grandement développé dans la pelote bleue, preuve à l'appui, les aliments directement issus de la nature disposent d'une énergie vibratoire de la plus haute qualité. Et c'est ce qui nous intéresse pour optimiser nos 28 jours. Pourquoi ?

Parce que ça favorise l'élimination des toxiques et des déchets accumulés dans l'organisme. Cette manière de se nourrir conserve l'essentiel des vitamines, des enzymes, des nutriments qu'on retrouve de moins en moins dans la nourriture de supermarché.

Ces aliments vivants appartiennent généralement au groupe des légumes, fruits, noix, graines, graines germées, salades, viandes et poisson crues ou peu chauffées, produits laitiers crus, huiles vierges, etc.

Les glucides contenus dans cette alimentation dite « vivante » ne possèdent pratiquement jamais un index glycémique élevé (à l'exception de quelques fruits, notamment la banane). L'index glycémique augmente essentiellement via les processus industriels, qu'il s'agisse du raffinage, de la cuisson ou de l'ultratransformation.

Je t'invite donc à glisser dans ton alimentation de plus en plus de **légumes crus**, si possible en provenance du petit agriculteur du coin ou même bio. On va aussi lever le pied sur les céréales raffinées pour privilégier les complètes. Le bon sens nous dicte également de consommer les fruits de saisons, c'est un très bon moyen de caler notre organisme sur le rythme de production de la Nature et de stopper les sucres rapides issus de l'industrie.

Marche pendant 10 à 20 minutes.

« La marche est le meilleur remède pour l'homme », cette phrase serait signée Hippocrate. Je t'invite à t'oxygéner quotidiennement avec une petite marche, sans forcer. Outre le fait que ce soit bon pour tes hormones, pour prévenir des maladies cardio-vasculaire ou métaboliques, cette pratique réduit la dépression et l'anxiété. Les marcheurs sont généralement de bons dormeurs. Et cerise sur le gâteau, marcher en plein air favorise une reconnexion à ton corps mais aussi à ce qui t'entoure, les bruits, les odeurs, les couleurs, le ciel, la terre.

Évite de te jeter sur ton téléphone dès le matin

On sait que consulter son smartphone le soir altère le bon fonctionnement du système nerveux et du métabolisme, mais consulter ton téléphone dès le matin a des effets bien plus néfastes, notamment sur la santé mentale. La neuroscience met en lumière que consulter ses e-mails, ses SMS, ses réseaux sociaux dès le réveil nous fait basculer brutalement de la production cérébrale d'ondes Delta (sommeil profond) aux ondes Alpha (stress).

Un autre effet est lié à ce que les chercheurs appellent la « surcharge numérique » qui survient dès le matin et qui favorise la « surcharge cognitive » : ton cerveau reçoit bien trop d'informations et bien trop tôt. Ce qui est un terrain propice pour une augmentation du stress, des difficultés à se concentrer et même la dépression.

Au final, je te conseille ce qui est également applicable pour n'importe quelle addiction : il s'agit d'éloigner, de décaler le plus loin possible de ton réveil le moment où tu vas consulter ton téléphone (ou fumer, ou céder à n'importe quelle addiction). Prends le temps du petit déjeuner sans toucher à ton appareil, puis repousse cet instant le temps de te préparer aussi. Observe les changements positifs dans les jours qui suivent.

Fais une petite pause dans l'information

Si tu veux devenir très rapidement ingouvernable par la peur, je t'invite du fond du cœur à faire une pause dans le flux d'informations anxiogènes et dans le discours dominant qui transpire des grands médias. On oublie le World Economic Forum pour un temps. On se détourne un peu d'Ursula Von Der Leyen, du conflit en Ukraine, des menaces de pénuries et des polémiques qui font de l'audience. L'idée c'est de rompre avec la boucle obsessionnelle de l'information pour laisser de la place dans ton cerveau mais aussi dans ton cœur afin que les 28 jours puissent y développer autre chose. Et tu découvriras ce qu'est cette « autre chose ».

Préserve-toi

Il y a un temps pour tout, et il est venu le temps de cesser de se jeter dans certaines batailles pour mieux remporter la guerre. Je t'invite à éviter tout conflit relationnel durant cette période d'amorce, les 28 jours te donneront l'occasion de les travailler par la suite. On botte aussi en touche avec les personnes toxiques, on s'implique de moins en moins dans les relations tendues, histoire de se préserver des prises de têtes avant d'attaquer notre cycle. Durant quelques jours, on va se tenir à bonne distance de tout ce qui est source de stress. Si tu as un rendez-vous un peu tendu, arrange-toi pour le décaler. Si tu as un repas de famille qui ressemble à une corvée, ne te force pas et préserve-toi. Offre-toi un peu de calme pour mieux t'élancer.

Fais-toi une playlist « vibrante ».

Les vertus de la musique sur notre humeur sont nombreuses. Ce langage universel est indispensable au bien-être, la musique participe à notre bonheur et cultive notre optimisme. La musique peut transmettre des émotions positives. Elle procure une sensation de plaisir en agissant sur le système de récompense, grâce aux neurones dopaminergiques qui libèrent de la dopamine dans le cerveau.

Elle réduit le stress et l'anxiété, après une écoute de 30 minutes de tes sons les plus inspirants, on peut mesurer une différence significative du niveau de cortisol dans ton organisme. Elle aussi puissante que certains anxiolytiques, elle permet même d'atténuer la douleur. La musique favorise la mémoire et les fonctions cognitives, notamment l'apprentissage et en bonus elle va te motiver pour te remettre en mouvement.

Donc je t'invite à te créer une playlist de morceaux qui t'inspirent, qui te font vibrer, le genre de musiques qui te transportent, qui transmettent de l'énergie. En écoute régulière, cette playlist sera un outil utile pour vibrer très haut durant ces 28 jours.

Rattrape tes meilleures photos

Un souvenir heureux, l'image de tes enfants aux anges, un cliché alors que tu es au sommet de ta forme, en voyage ou en charmante compagnie... Explorer de vieilles photos peut raviver une douceur propice à nos 28 jours.

Enchaîne les plaisirs

Dès maintenant, cale-toi un repas avec tes amis. Programme-toi une soirée film, une randonnée, une sortie à vélo, une exposition d'art, un peu de sport en extérieur ou même un bon bain parfumé. Prévois-toi un soin du corps, une sieste, envoie-toi en l'air et tente de trouver un petit plaisir pour chaque jour de la semaine. Je t'invite vraiment à faire le plein de toutes les activités qui te donnent de la joie, ce qui va te permettre de vibrer très haut avant de commencer nos 28 jours.

Ne te mets pas la pression

En démarrant ce challenge de 28 jours, une part de toi, certainement la plus appliquée, voudrait que tu donnes le meilleur et que tu fasses tout comme il le faut. Je t'invite à ne pas te mettre la pression, les 28 jours sont conçus pour y aller crescendo et je veux que tu gardes à l'esprit que nous ne sommes pas tous égaux.

Chacun avancera à son rythme. De plus, tu vas côtoyer des Miracles ingouvernables qui pratiquent depuis plusieurs cycles.

Même si c'est humain, je t'invite à éviter de te comparer aux autres membres du groupe, il n'y a pas de « mauvais élève ». Tu verras passer des réussites fulgurantes, n'y vois pas là une course de vitesse vers ton propre bonheur. On aura tous un défi plus facile qu'un autre, ce cheminement est propre à chacun, l'essentiel c'est que nous arrivons tous à la même destination : tu seras à ton tour ingouvernable que cette étape soit simple et rapide ou qu'elle soit plus longue et laborieuse.

Si tu manques un défi, ne tente pas d'en réaliser 2 en même temps le jour suivant pour rattraper ton retard, tu vas probablement bâcler les deux. Ce n'est pas grave d'être en décalage avec le rythme du groupe, et s'il t'arrive de t'absenter sur une période couvrant plusieurs défis, je te conseille de repartir quelques jours en arrière dans les exercices que je propose pour simplement relancer le flux de la gratitude.

Trouve un cahier

Les 28 jours vont nécessiter que tu écrives sur un cahier. Ce peut-être un joli cahier qui traîne chez toi et dont tu ne savais pas encore quoi en faire ou alors un simple cahier de brouillon, c'est l'énergie et l'intention que tu vas mettre dans ce support qui comptent vraiment. Sache que tu peux te procurer le Carnet 28 jours conçu spécifiquement pour les Miracles. Celui-ci a vu le jour pour te faciliter la tâche, tu peux demander comment te le procurer auprès des ingouvernables dans les groupes WhatsApp et Telegram.

Inscris-toi dans les groupes WhatsApp ou Telegram

Enfin, toujours dans l'esprit de notre égrégore ingouvernable, je ne peux que te conseiller vivement de rejoindre les membres du groupe. Même si tu te fais discret et que tu ne commentes pas, le fait d'être réunis et soudés au quotidien apporte une autre dimension à ce challenge.

Tu pourras nourrir ton esprit de nos lever de soleil postés chaque matin, de nos discussions, de nos rires, de victoire. Que ce soit sur WhatsApp ou Telegram, la communauté est composée de la manière suivante :

- Le Canal principal sur lequel je suis le seul à poster les défis et les informations utiles.
- Le groupe de discussion (chat) où tous les miracles participent à l'unisson et me posent leur question.
- Le groupe de soutien pour tous ceux qui rencontrent une difficulté spécifique sur un défi.
- Le mur des miracles qui fait office de livre d'or, avec des témoignages de réussites inspirants

Pour enrichir ce noyau dur, des groupes et des canaux connexes verront le jour à l'avenir avec des activités complémentaires visant à affiner ta réalisation personnelle, des ateliers inspirants, des rencontres magnifiques et des parcours initiatiques approfondis, toujours dans l'esprit « ingouvernable », c'est-à-dire sans faire commerce, avec la sincérité du cœur.

A présent que tu es capable de mettre toutes les chances de vibrer haut et d'aborder ce cycle dans les meilleures dispositions, te voilà donc prêt à découvrir les **trois clés de compréhension de la gratitude**.

Merci Matthieu pour avoir mis en place ces cycles de gratitude j'ai commencé avec le deuxième cycle et je pense déjà à suivre le troisième la différence avec avant le sourire permanent.

Merci, merci, merci.

Elodie



« Le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas »

- André Malraux -

Avant de nous lancer dans cette fabuleuse aventure de 28 jours, il y a encore **trois clés** de compréhension générale que je tiens à te partager. Elles sont les grands principes qui vont de permettre de trouver en toi les ressources pour ressentir la gratitude et devenir rapidement ingouvernable. La première clé de compréhension peut sembler rebutante de prime abord si tu éprouves de la réticence pour tout ce qui est biblique. Je peux le comprendre car je ne suis pas à l'aise avec tout ce qui se rapproche de près ou de loin à une Eglise. Pourtant, je vais t'inviter à examiner l'extrait tiré d'un verset de l'évangile selon Matthieu.

« A celui qui a, on donnera et il sera dans l'abondance ; à celui qui n'a pas, on lui enlèvera même ce qu'il a. »

Le début d'explication concernant ce passage nous est livré dans l'ouvrage de Rhonda Byrne, « La Magie », je vais tenter d'aller un tout petit peu plus loin pour retomber sur la même conclusion qu'elle et t'apporter l'éclairage qui nous intéresse.

Lorsqu'on lit cette phrase au premier degré, on pourrait l'interpréter comme un mécanisme injuste : les riches sont destinés à être toujours plus riches et les pauvres toujours plus pauvres. Voilà qui fait écho au fonctionnement d'un système détenu par une élite puissante. On peut se demander légitimement quel est l'intérêt de donner à celui qui **a** déjà et de priver celui qui n'**a** pas. Le point de bascule en termes de compréhension réside dans l'interprétation du verbe « Avoir ».

Transposé littéralement dans notre conscience, « avoir » sous-tend simplement « posséder », mais il existe en réalité une petite subtilité dans l'interprétation. Et pour te guider à cette subtilité, je t'invite à présent à remplacer dans cette fameuse phrase le verbe « avoir » par « être ».

« A celui qui est, on donnera et il sera dans l'abondance ; à celui qui n'est pas, on lui enlèvera même ce qu'il est. »

Voilà qui lève légèrement le voile sur cette parabole et maintenant, je te propose d'envisager le fait que le verbe « avoir » soit en même temps le verbe « être ». Pour lever totalement le voile, je te propose de te demander à quel moment ce que l'on « a » conditionne ce que l'on « est » ?

Par exemple lorsqu'on « a » l'inspiration, le flow, la lumière, **la gratitude**, on « est » dans une sorte d'état de grâce. L'interprétation plus biblique serait au moment où l'on « a » le Christ dans le cœur, on « est » réellement et tout simplement. Dans le cadre de nos 28 jours, relisons notre fameuse phrase à présent :

*« A celui qui **a [de la gratitude]**, on donnera et il sera dans l'abondance ; à celui qui n'**a pas [de gratitude]**, on lui enlèvera même ce qu'il **a**. [C'est-à-dire qu'on le privera des raisons pour lesquelles il pouvait éprouver de la gratitude] »*

Cet éclairage nous en dit beaucoup à propos du fait de tenir pour acquis les éléments qui composent notre vie. En clair, la gratitude serait la voie royale pour l'abondance et l'ingratitude se solderait par une privation pour l'expression de notre manque de reconnaissance.

On pourrait y voir une graine culpabilisante, mais ce ne serait qu'une mauvaise interprétation de notre ego, tu sais maintenant que notre petit roi cherche toujours à te duper. Cette phrase décrit simplement et froidement le mécanisme de la loi de l'attraction. Exprimer et ressentir de la gratitude attire à nous toujours plus de circonstances qui nous poussent vers davantage de gratitude.

Au contraire, entretenir de l'ingratitude nous entraîne fatalement à expérimenter toujours plus de motifs d'exprimer davantage d'ingratitude. Nous plaindre revient à accepter le prix à payer, quitte à ce que la Vie nous arrache ce qu'on tenait jusqu'ici pour acquis.

A présent, tu es équipé pour te pencher sur ton existence et examiner les différents compartiments de ta vie à la lueur de cette clé n°1. Que ce soit l'argent, les relations, ton travail, ta santé ou tes rêves, les postes dans lesquels tu es en déficit sont probablement ceux pour lesquels tu as éprouvé le moins de gratitude.

A chaque fois qu'on émet une plainte, on accepte finalement le risque d'être privé d'abondance, la facture devient salée. Je te propose donc pour les 28 jours qui arrivent de commencer à changer le fusil d'épaule et je t'invite à découvrir la **deuxième clé**.

Oui envoyons du positif, de la gratitude ! Et ça personne ne pourra nous en empêcher !! Soyons dans cette bonne direction pour l'humanité et ça marche ! Oui ça marche !! Merci Mathieu !!

Les landes (t'écotent)

Clé n°2

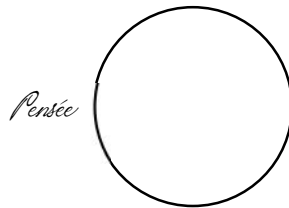
Comprendre la gratitude

« Le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas »

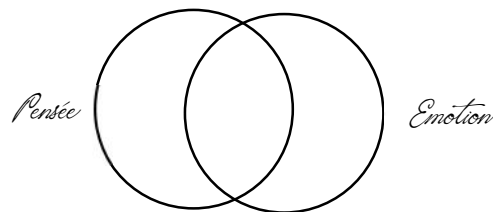
- André Malraux -

La deuxième clé de compréhension se situe au sens propre comme au figuré à l'intersection de trois domaines, nous allons voir que gratitude est le fruit d'une combinaison de trois sphères, une trinité qui déclenche puissamment la loi de l'attraction et provoque des changements aussi rapides que spectaculaires dans ton expérience de vie.

En tout premier lieu, la gratitude est initiée par une pensée. Lorsqu'on identifie un bienfait, lorsque le cerveau le reconnaît, la pensée émise porte alors la graine de la gratitude. Mais cette seule pensée reste dans la sphère cérébrale.

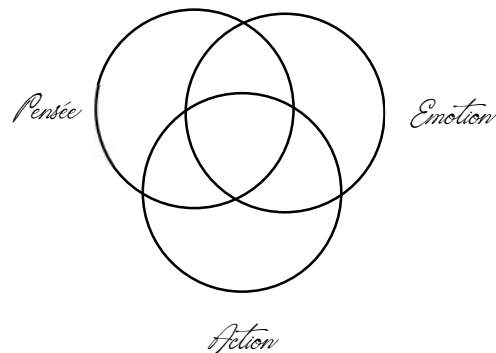


Sans énergie, sans y apporter le moindre carburant, cette pensée n'est pas assez puissante, elle n'a que très peu de prise sur le réel. Pour que la gratitude puisse se manifester sous tes yeux, cette pensée doit nécessairement être nourrie d'un sentiment qui en découle. Certaines pensées n'ont pas ce pouvoir, car elles n'ont que de peu d'importance à tes yeux. Et pour qu'une émotion puisse s'attacher à une pensée, il faut qu'une croyance découle de ta pensée. En d'autres termes, une pensée dans laquelle tu crois déclenche la deuxième sphère : la sphère émotionnelle.

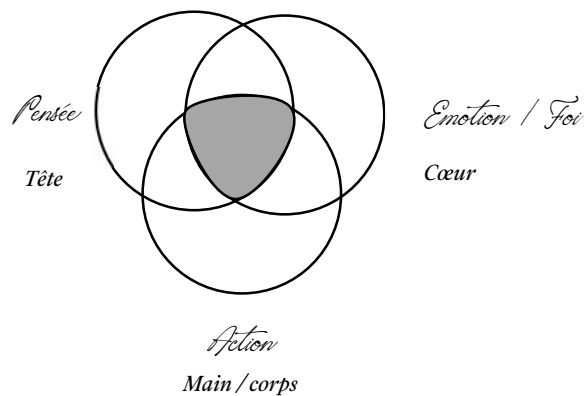


Afin que la gratitude atteigne son niveau optimal de manière à produire des manifestations rapides dans ton expérience de vie, il faut nécessairement que la combinaison de pensée et d'émotion soit accompagnée d'un acte. Une action qui sera motivée par cette pensée en laquelle tu crois. Pour être plus précis, l'émotion attachée à ta pensée doit être si intense qu'elle engendre chez toi une troisième sphère, une dernière condition capable de provoquer les changements dans ta vie. En clair, tu crois tellement à cette pensée, tu

es tellement habité par l'émotion qu'elle suscite en toi, que tu en réalises l'action : c'est le passage à la mise en mouvement.



A l'intersection de ces trois domaines, lorsque la tête, le cœur et la main de l'Homme sont alignés et agissent de concert, tu es en mesure de provoquer les changements dans ta vie. Tu actives de manière la plus concentrée possible la loi de l'attraction. Tu décuples l'effet de la gratitude. C'est dans cette zone, à la croisée des trois chemins que la magie de la vie opère sans cesse.



Lorsque tu génères une pensée portant la graine de la reconnaissance, elle se charge d'une émotion qui lui donne suffisamment de force, une foi qui te pousse à prononcer « Merci », à l'écrire, ou à agir dans cette zone intersectionnelle qui devient le meilleur terreau possible pour la loi de l'attraction. Une fois que tu comprends que la sincérité est le facteur qui va déterminer l'intensité de la fréquence que tu envoies à l'Univers, il nous reste simplement à aborder la dernière clé.

J'avais fait le premier cycle mais j'avais lâché sur la fin (suis du genre à suivre scrupuleusement à la lettre, scolairement, et si je rate un truc je me décourage), j'ai repris avec le deuxième en étant plus souple avec moi-même et en osant cette participer un petit peu au groupe WhatsApp.

J'ai bcp de colère en moi, et ces 28 jours m'aident à être plus sereine, à prendre du recul et à être moins débordée par ma colère. C'est très agréable en fait.

Je suis séparée depuis plus de 10 ans, sans cicatriser, sans pouvoir en parler, ce n'est que chagrin, tristesse, regret et culpabilité.. Je n'ai jamais pu depuis regarder les photos de ma vie d'avant, insupportable pour moi.

La semaine dernière, j'ai mis le nez dans mes photos à la recherche d'un cliché précis pour une amie. Et j'ai eu la surprise de voir que je pouvais le faire sans me sentir le cœur broyé. J'ai pu apprécier tous ces magnifiques morceaux de vie en famille, sans pleurer toute la journée. C'est comme si cela avait enfin cicatrisé. Alors merci merci merci

Véro

Clé n°3

Comprendre la gratitude

« Le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas »

- André Malraux -

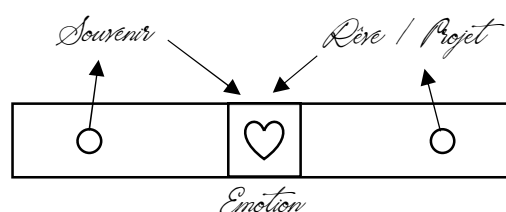
La troisième clé de compréhension va te permettre de mieux situer la gratitude dans ton espace de vie, cet éclairage va t'offrir une cartographie sommaire qui t'aidera à aller chercher la gratitude dans l'espace mais aussi dans le temps. Afin de t'expliquer ce fonctionnement, je vais avoir recours de nouveau à une illustration.

Dans un premier temps, il me faut te représenter la ligne du temps telle que ton esprit la conçoit. Imagine une fresque horizontale partant de ta venue au monde jusqu'à ta mort. Ton cerveau compartimente cette ligne du temps en trois zones. A gauche, se trouve tout ce que tu as déjà vécu, il s'agit de ce que ton cerveau appelle le passé. Au centre, tu as un segment beaucoup plus étroit qui pourrait illustrer l'instant présent. Enfin à droite, se trouve tous les potentiels que tu n'as pas encore vécu, il s'agit de ton futur.



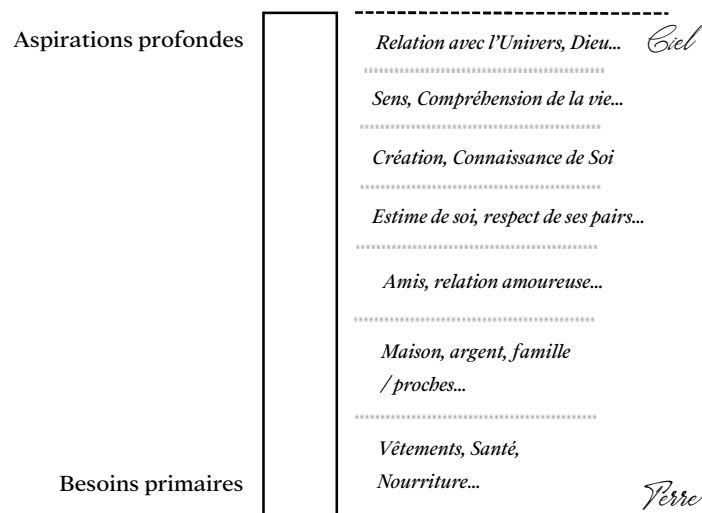
Ton esprit a le pouvoir se promener à sa guise sur cette ligne horizontale. Il n'est pas difficile d'aller chercher un très beau souvenir de ton enfance. Peu importe la distance entre l'instant présent et ce joli moment vécu avec tes proches par exemple, il y aura toujours une émotion associée. Ce souvenir peut avoir 10 ans ou être très récent, ton cœur va toujours le ressentir ici et maintenant. J'insiste : ton cœur ne fait aucune différence entre le passé, le présent et le futur.

Ce qui vaut pour un élément du passé, fonctionne également pour un rêve ou un projet qui n'est pas encore réalisé. Le simple fait d'y songer, bien que cette idée ne soit qu'une projection d'un potentiel dans ton futur va générer une émotion que tu vas convoquer, ressentir, dans l'instant présent. Parce que c'est le seul temps qui existe réellement pour ton cœur.

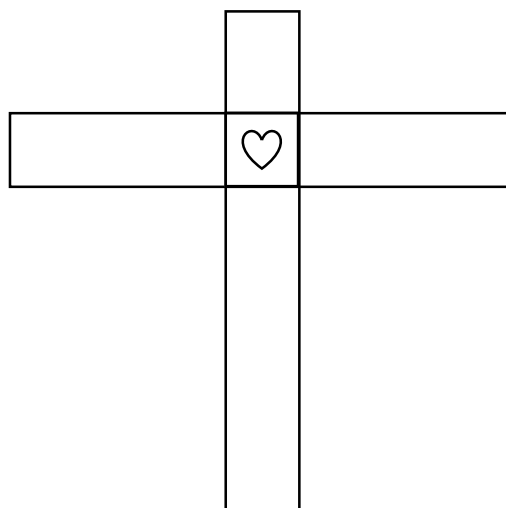


Cette horizontalité t'offre une totale liberté durant nos 28 jours, ton passé et ton futur représentent donc un réservoir illimité de motifs de reconnaissance. Tu peux aller chercher autant de pépites de gratitude que tu le souhaites n'importe où sur cette ligne horizontale. C'est une excellente nouvelle, mais ce n'est pas le plus beau.

Le plus beau c'est qu'il existe non seulement une horizontalité ; mais aussi une verticalité dans ton exploration de la gratitude. Imaginons cette fois une fresque partant d'en bas pour aller vers le haut. Le point le plus bas pourrait être la matière la plus dense, celle où tu serais en mesure d'identifier des motifs de gratitude concrets et palpables. Je pense à des choses très terre à terre, comme ta maison, l'argent, ta voiture à tout ce qui constitue le confort matériel. Le point le plus haut, pourrait être les plans subtils, l'impalpable, la spiritualité, ton rapport à l'Univers. Sur le modèle de la pyramide de Maslow, ton esprit peut se promener à sa guise dans tous les étages pour aller vers des choses plus profondes mais plus abstraites, celles qui nous relient dans l'absolu au Ciel.



Exactement comme pour la ligne horizontale, quel que soit l'étage dans lequel se trouve ton motif de gratitude, tu le ressentiras toujours dans ton cœur à l'instant présent. Qu'il soit très concret ou métaphysique, tu réalises avec l'illustration ci-dessous qu'à travers cette étrange croix un brin familière, l'expression de la gratitude dans ton cœur **se trouve toujours à l'intersection du passé et du futur, entre Ciel et Terre.**



MERCI. c'est exactement ce que je ressens et qui vibre en moi. On a tendance tellement à se laisser embarquer dans une spirale parfois et là avec les groupes, avec Mathieu cela donne un souffle et un espoir d'un changement positif dans la vie. Durant cette zeme session où j'ai été plus assidue et plus connectée à moi-même, j'ai senti le changement en moi. Je dis pas que parfois boum un petit truc, mais j'ai le pouvoir par un mot par un signe de changer ma pensée.

Je m'étais laissée embarquer dans une négativité en décembre et même avant et cela me pourrissait la vie, je voyais très peu de signe, des synchronicités que je tournais en négatif, mais en janvier avec la porte ouverte de Matthieu j'ai amorcé, pas trop assidu car le petit chinois là-haut prenait un peu le pouvoir et en février, par les mains tendues, les écoutes, les écrits, en apportant de l'aide aussi on s'aide soi-même. Et je me retrouve, j'ai revu la petite fille que j'étais et je la garde en mémoire, et surtout je retrouve le fait de sourire à la vie, que la vie est belle, que les journées sont belles quand on est soi. Et là je retrouve des signes, des Cœurs avec des pierres des nuages, des mots qui font tilt dans mon Cœur, des synchronicités positives...

Et là en arrivant à la mer avec ce beau soleil bien rond bien jaune intérieur et les oiseaux qui chantent qui volent je le dis la vie est belle, la nature est belle et je dis Merci

Fée

Ta référence

Le Souffleur de verre

« Le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas »

- André Malraux -

Les 28 jours qui nous attendent ressemblent sur bien des aspects à une exploration de ton monde intérieur et afin de faciliter ton voyage, je conseille de partir à l'aventure avec une torche allumée pour que tu ne t'égaras pas en chemin. Cette torche n'est autre qu'un précieux trésor de guerre que je t'invite à déterrer, il te servira de référence, de point de comparaison et t'indiquera si tu es sur la bonne piste.

Avant toute chose, il est important de lire ce court chapitre au calme pour te prêter à ce petit exercice dans les meilleures conditions possible. Lis la suite calmement, lentement, en essayant de t'impliquer avec sincérité.

Je te propose d'utiliser dans un premier temps une des clés de compréhension et de te balader sur la ligne du temps. Au sein de cette fresque horizontale trouve dans ton passé le moment pour lequel tu as ressenti le plus de gratitude. Plusieurs tranches de vie et souvenirs vont te venir en tête, sélectionne celui qui résonne le plus fort dans ton cœur. Ce sera certainement le plus beau moment de ton existence jusqu'ici.

Comme on l'a également vu avec une autre clé de compréhension, cette image en mouvement qui compose ton merveilleux souvenir est assez forte pour raviver immédiatement une émotion agréable attachée à cette pensée. Cette émotion ressemble à de l'amour, du soulagement, de la chaleur, un bonheur inouï qui renferme de la reconnaissance envers la vie. A présent, j'aimerais que, tel un souffleur de verre, tu insuffles à ce souvenir du volume et que tu lui redonnes la forme que tu souhaites. Comment ? En te remémorant un maximum de détails liés à ce fabuleux moment que tu as décidé d'invoquer depuis ta mémoire.

Où étais-tu exactement ? Avec qui ? A quel moment précis, dans quelles circonstances ? Quelle était la température de l'air ? L'odeur dans ce lieu ? Souviens-toi des paroles prononcées, ou de la musique diffusée. Essaie de te rappeler la place précise que tu avais dans cette scène. Exactement comme pour décrire une scène dans un bon roman, utilise tes 5 sens et visualise ce souvenir en mouvement. Qu'étais-tu en train de toucher ? En train de voir, de sentir, de goûter ? Et à présent, porte ton attention sur l'instant précis, la seconde exacte où ton cœur a été submergé de bonheur et de reconnaissance. La scène en elle-même évoque cette gratitude, mais il y a un moment précis, un geste, une parole ou un regard qui a déclenché cet état de grâce.

Je t'invite à le cibler, à le ressentir dans ton cœur, à revivre cette émotion la plus intensément possible, car la gratitude que tu vas expérimenter pour les 28 jours à venir ressemble à ce que tu éprouves avec cet exercice. La flamme de ce souvenir ravivé va te servir de point de comparaison à l'avenir, tu sauras la teinte

que doivent avoir tes sentiments lors des défis, et tu apprendras alors si tu es dans la sincérité ou parfois encore coincé dans la superficialité du mental.

Pour ne jamais perdre ta flamme, pour que celle-ci te guide vers la lumière au bout de ces 28 jours, il peut être utile d'ancrer ton souvenir. Pour se faire, il suffit d'associer à plusieurs reprises ce souvenir ravivé à un geste particulier, à une musique, à un lieu, un objet, une odeur, une ambiance.

Par exemple, tu peux répéter les étapes ci-dessus à plusieurs reprises tout en écoutant un morceau de musique qui a une belle charge émotionnelle pour toi. Cette chanson va te rappeler cette bulle de verre que tu as soufflé avec tout ton amour. A l'avenir, chaque écoute va convoquer ton souvenir, cette flamme au premier plan dans ton esprit mais surtout dans ton cœur. Ainsi, ta gratitude pour cet instant de vie sera activée à la demande comme on appuie sur un simple bouton, et il te sera très simple de savoir si dans les quatre semaines à venir tu te situes dans le vrai.

Cette flamme du souvenir sera également un précieux allié lorsque ton petit roi cherchera à riposter et te plonger dans l'obscurité de tes peurs. En cas de période de doute, d'émotions négatives incontrôlée ou pour mettre un terme à une journée excessivement pénible, il te suffira de rallumer ta torche et d'observer la belle bulle de verre que tu as soufflée.

Te voilà armé du mieux possible pour te positionner sur la ligne de départ de nos 28 jours. Si ce cycle peut s'assimiler à une espèce de parcours initiatique, il est également une sorte de course d'orientation vers la vérité et ta réalisation personnelle. Dans cette optique, il me reste à te donner les derniers outils capables de maximiser tes résultats.

La Preuve

Le grand test

Dans la pratique de ces 28 jours, tu vas être amené à sortir de tes schémas de pensées habituels et donc appelé très souvent à dépasser tes croyances limitantes. Ce qui revient à défier les limitations de ton petit roi. Dans l'objectif de prendre le dessus sur lui, il va falloir le contourner. L'ego est très vigilant, il veille scrupuleusement en permanence à ce que tes croyances collent avec tes expériences de vie. Aussi, tant qu'il sera sur ses gardes, il rejettera la moindre pensée et le moindre espoir venant s'opposer à la bibliothèque de tes croyances existantes. Sitôt qu'une idée va sortir du cadre de son jugement, l'ego s'activera. C'est par ce mécanisme que tu ne peux pas t'imaginer immédiatement heureux, dans l'abondance la plus totale, plus en forme que jamais et capable de changer le monde en moins de 10 minutes.

Il suffit d'émettre la pensée que tu souhaites être milliardaire ou que tu désires faire le tour du monde à pied pour que la petite voix dans ta tête se manifeste immédiatement afin d'y opposer un jugement de valeur. « C'est trop gros », « Toi-même, tu n'y crois pas », « Ne rêve pas, tu n'en es pas capable » « Impossible ! ».

Cette réaction typique de notre « adversaire » est un énorme frein à l'usage correct de la loi de l'attraction, puisqu'au bout du compte, ton petit roi cherche à te maintenir sous son règne. Il mettra en doute ta foi sitôt que tu souhaiteras t'écarter de tes pensées dominantes qu'il entretient avec soin. Dans ce cas, il va refuser systématiquement d'aligner pensées, émotions et croyances afin de t'empêcher d'agir en ta faveur et d'obtenir le moindre résultat.

Pour contourner ce problème, il existe un exercice très simple, c'est un petit défi qui fait appel à ta volonté mais aussi à ta « foi » : la Preuve. Ce test est facile à réaliser, c'est presque un jeu entre toi et l'Univers. Il te suffit d'imaginer très fort quelque chose de tout petit, quelque chose que ton ego estime plausible, acceptable et réalisable. Plutôt que d'émettre le souhait que tu sois milliardaire, imagine quelque chose de bien plus réaliste, par exemple recevoir une pièce de deux euros. Ce peut-être simplement un objet, une fleur, une couleur, une odeur, une phrase, une plume, ou n'importe quoi d'autres pourvu que ce soit « petit » et singulier.

Il est important de noter qu'à ce stade, tu ne sens aucune résistance de ton ego car ton petit roi estime ce souhait comme tout à fait correct. En conséquence, il ne se méfie de rien, c'est la configuration idéale pour profiter de son manque de vigilance. Puisqu'il ne s'y oppose pas, je vais te demander à présent d'imaginer cet objet plus précisément et **doté d'une particularité**. Avec ce signe distinctif, tu seras sûr à 100% que ce n'est pas une coïncidence, mais bien une manifestation attirée à toi par la combinaison de tes pensées, de tes émotions, de ta capacité à y croire et de ton action.

Car lorsque ça va se produire, il faudra que tu saches dans ton for intérieur qu'il n'y a pas de doute possible et c'est cette certitude qui va mettre K.O. ton « adversaire » et te permettre par la suite d'imaginer des choses de plus en plus grandioses.

Prenons l'exemple de la pièce de deux euros, imagine-la avec une trace d'oxydation, un impact sur le bord ou n'importe quel signe distinctif qui te permettra de savoir que tu as la preuve sous tes yeux au moment où tu croieras sa route.

A présent, je te demande de ressentir un peu en avance ce que te procurerait cette stupéfaction si ce « miracle » venait à se produire. Ressens cette joie, cet étonnement, ce sourire amusé et émerveillé, accompagné de cette onde de chaleur dans ton cœur. Imagine le bonheur que va te procurer cette brèche dans tes certitudes, tu peux déjà éprouver cet enthousiasme à l'idée que le monde fonctionne d'une manière bien plus amusante que tu ne le pensais.

Il se peut que dans cette projection, tu veuilles en parler à un proche, à ton conjoint, imagine tout ça, visualise-le en mouvement. A partir d'aujourd'hui et jusqu'à ce que tu obtiennes « La Preuve », tu vas nourrir cette pensée et tu vas alimenter ce sentiment de joie à l'idée que tu as réussi à déclencher un petit « miracle ».

Ne te mets pas la pression, le test peut être validé en 10 minutes comme en 10 jours, soit simplement sûr de toi et du résultat. C'est ta capacité à ressentir et à croire qui va déterminer la vitesse à laquelle tu auras la Preuve manifestée dans ta réalité.

A présent, tu es totalement armé pour débiter cette belle aventure qu'est notre cycle, il me reste simplement à te confier un dernier élément : **ta boussole.**

La Boussole

Prendre la bonne direction

« Le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas »

- André Malraux -

Les précédents chapitres t'ont finalement expliqué comment ton corps était un outil de communication en dialogue permanent avec l'univers, via la loi de l'Attraction. Je t'ai montré les mécanismes déclenchant la combinaison unique qui compose une « vibration » de gratitude. Cette fréquence gorgée de reconnaissance est la promesse de changements positifs pour les 28 jours avenir, comme autant de pas effectués vers la version de toi-même la plus ingouvernable, même et surtout lorsque l'actualité sera « compliquée ».

Selon Bouddha, la gratitude et la joie sont notre unique raison d'être. D'après Lao-Tseu, le monde appartient à quiconque se réjouit du déroulement des choses. Jésus disait « merci » avant d'accomplir un miracle, la loi de l'attraction stipule qu'il te faut *offrir* de la gratitude pour *obtenir* toujours plus de motifs d'en éprouver.

On récolte ce que l'on s'aime, cette graine de gratitude pousse sur un terrain qu'il est bon de préparer avec un sommeil de qualité, une alimentation saine et un bon niveau d'hydratation, mais aussi avec une liste de souhaits pour ce cycle, comme autant d'intentions couchées sur le papier afin de donner la direction et la « couleur » des 28 jours à venir.

C'est une étape que j'ai longtemps négligée, elle n'est pas indispensable à la pratique des 28 jours, mais elle en optimise les résultats et c'est précisément le but de cet ouvrage. Aussi, je t'invite à prendre le temps de ne pas bâcler ce petit travail préparatoire.

De nombreux défis seront liés à tes rêves ou ta vision du monde, ils t'inviteront à réaliser tes désirs, voilà pourquoi il est important de formuler clairement ce que tu souhaites, ce qui revient à définir le Nord sur notre boussole. Que ce soit devant le *Carnet 28 jours* ou une simple feuille de papier, offre-toi une sincère réflexion sur la personne que tu veux être, sur ce que tu souhaites accomplir, sur ce que tu veux créer seul ou en collectivité, sur ce que tu désires posséder ou transmettre. Prends le temps de réfléchir à ta carrière, à tes relations, à tes finances, à ta santé, à la vie qui t'attend. Imagine le monde dans lequel tu souhaites évoluer, le genre de société qui ferait sens à tes yeux.

Concentre-toi sur ce que tu veux ce mois-ci, sans te focaliser sur la manière dont tu vas l'obtenir. Les moyens déployés par la loi de l'attraction sont aussi créatifs que nombreux, mais ils ne te concernent pas, ne t'en préoccupe pas. Il est plus fécond de t'attarder sur le sentiment que te procurerait telle ou telle réalisation. Que t'inspirerait le fait d'obtenir enfin ce que tu souhaites ? N'hésite pas à être précis, du moment que cette précision définit clairement tes sentiments les plus agréables, tu seras alors en mesure de donner une orientation à ta gratitude.

Pour cet état des lieux, je t'invite à fonctionner par catégorie de manière à ne rien oublier dans les différentes sphères de ta vie : La santé, la carrière, l'argent, tes relations, tes désirs personnels, l'évolution du monde, tes biens matériels...

Une fois que tu as réalisé cette boussole, je t'invite à te lancer dans cette aventure de 28 jours avec moi.