

ANTHONY ROBBINS

**L'ÉVEIL DE VOTRE  
PUISSANCE  
INTÉRIEURE**

---

## CHAPITRE PREMIER

---

### Rêves de destinée

*L'homme conséquent croit au destin,  
l'homme capricieux, à la chance.*

BENJAMIN DISRAELI

**N**OUS AVONS TOUS DES RÊVES... Nous voulons tous croire au plus profond de notre âme que nous possédons un talent unique, que nous pouvons changer le monde, faire quelque chose pour les autres d'une manière particulière et inventer un monde meilleur. À une certaine époque de notre vie, nous avons tous pressenti le genre de vie que nous souhaitions et méritions. Pourtant, pour bon nombre d'entre nous, ces rêves sont si profondément enfouis sous les frustrations et la routine que nous ne faisons même plus un seul effort pour les réaliser. Beaucoup trop de gens ont laissé leur rêve se dissiper et, avec lui, leur volonté d'influencer leur destin. Beaucoup ont perdu cette conviction qui fait la supériorité du gagnant. Toute ma vie, j'ai cherché à retrouver ce rêve et à le concrétiser, à faire que chacun de nous se rappelle et utilise le pouvoir illimité qui dort en lui.

Je n'oublierai jamais le jour où je compris soudain que je vivais vraiment mon rêve. Je sortais d'une réunion d'affaires à Los Angeles et pilotais mon hélicoptère pour aller vers Orange County, où je devais donner un de mes séminaires. En survolant la ville de Glendale, je reconnus soudain un grand édifice ; j'immobilisai l'appareil et restai stationnaire. En regardant en bas, je vis que c'était l'édifice où j'avais travaillé comme concierge à peine 12 ans plus tôt.

En ce temps-là, je m'inquiétais, car je ne savais pas si ma Volkswagen, qui datait de 1960, tiendrait le coup pour effectuer le trajet

de trente minutes qui me séparait de mon lieu de travail. Ma vie était en fait une survie ; j'étais un jeune homme craintif et esseulé. Ce jour-là, pourtant, en volant là-haut dans le ciel, je songeai : « Comme les choses peuvent changer en une décennie ! » J'avais des rêves à l'époque, mais j'avais l'impression qu'ils ne se réaliseraient jamais. Aujourd'hui, par contre, j'ai fini par croire que tous mes échecs et mes frustrations passés ont jeté, en fait, les bases de la compréhension qui m'a apporté le niveau de vie dont je jouis aujourd'hui. En poursuivant mon vol vers le sud le long de la côte, je vis des dauphins qui jouaient tout en bas avec les surfeurs dans les vagues. Pour ma femme Becky et pour moi, un tel spectacle est l'un des plus beaux cadeaux de la vie. Enfin, j'arrivais à Irvine. Baisant les yeux, je fus quelque peu troublé de voir qu'une file de voitures longue de plus de deux kilomètres bloquait la bretelle menant de l'autoroute à l'endroit où je devais donner mon séminaire. Je songeai : « Zut ! j'espère que l'autre truc prévu pour ce soir commencera bientôt pour que mon public puisse arriver à temps. »

Alors que je descendais vers l'héliport, toutefois, un nouveau spectacle s'offrit à mes yeux : à l'endroit même où je m'apprêtais à atterrir, je vis des milliers de gens retenus par des agents de sécurité. Soudain, tout s'éclaira. Le bouchon de circulation était causé par les gens qui venaient à *mon séminaire* ! Nous attendions environ 2000 participants, et je me trouvais face à une foule de 7000 personnes — pour un auditorium de 5000 places ! En quittant la plate-forme d'atterrissage, je fus entouré de centaines de gens qui voulaient m'étreindre ou me dire à quel point mon travail avait influencé positivement leur vie.

Les histoires qu'ils me racontèrent étaient incroyables. Une mère me présenta son fils qui avait été étiqueté « hyperactif » et « en difficulté d'apprentissage ». Grâce aux principes de la **gestion des états** enseignés dans ce livre, non seulement elle put cesser de lui donner du ritalin, mais, une fois la famille déménagée en Californie, son fils avait passé de nouveaux tests et avait été classé comme un génie ! Vous auriez dû voir son visage radieux quand elle me le raconta. Un gentleman me décrit comment il s'était affranchi de la cocaïne en s'inspirant de certaines techniques du **conditionnement au succès** que vous apprendrez dans ce livre. Un couple dans la cinquantaine m'expliqua que, après 15 ans de mariage, ils avaient failli divorcer avant d'apprendre les **règles personnelles**. Un vendeur me raconta que son revenu mensuel était passé de 2 000 dollars à plus de 12 000 dollars en six mois seulement ; et un entrepreneur m'avoua que les revenus de sa société avaient augmenté de plus de trois millions de dollars en dix-huit mois parce qu'il avait appliqué les principes relatifs aux **questions de qualité** et à la **gestion émotionnelle**.

Une ravissante jeune femme me montra une photo d'elle avant qu'elle ne perde 25 kilos en appliquant les principes de la **motivation** décrits dans ce livre.

Les émotions de ces gens me touchèrent tellement que j'en eus la gorge serrée et que je fus tout d'abord incapable de parler. En contemplant mon auditoire et en voyant ces 5000 visages souriants et aimants, je compris à ce moment précis que *j'étais en train de vivre mon rêve !* Quel bonheur de savoir sans l'ombre d'un doute que je possédais les informations, les stratégies, la philosophie et les aptitudes qu'il fallait pour aider tous ces gens à trouver en eux le pouvoir d'effectuer les changements qu'ils souhaitaient plus que tout ! Une foule d'images et d'émotions me submergea. Une expérience que j'avais vécue quelques années auparavant me revint en mémoire. J'étais seul dans mon minuscule studio à Venice, en Californie, et je pleurais en écoutant les paroles d'une chanson de Neil Diamond : « J'existe, dis-je, mais il n'y avait personne. Et personne ne m'a entendu, pas même la chaise. J'existe, ai-je crié. J'existe, ai-je dit. Et je suis perdu et je ne peux même pas dire pourquoi ; je me sens encore plus seul. » Je me souviens d'avoir alors eu l'impression que ma vie ne comptait pas, que j'étais dominé par les événements extérieurs. Je me souviens aussi de l'instant où ma vie a basculé, où j'ai enfin pu dire : « Ça suffit ! Je sais ce que je suis, et je vaudrais beaucoup plus que ce que je projette sur le plan intellectuel, émotionnel et physique. » J'ai pris, à ce moment-là, une *décision* qui devait changer ma vie à tout jamais. J'ai décidé de transformer pratiquement tous les aspects de ma vie. *J'ai décidé que je n'accepterais jamais d'être moins que ce que je pouvais être.* Qui aurait pu penser que cette décision me ferait vivre un moment aussi inoubliable ?

Je fis de mon mieux au séminaire ce soir-là et quand je quittai l'auditorium, une foule de gens me suivit jusqu'à l'hélicoptère pour me dire au revoir. Dire que cette expérience m'avait profondément ému serait insuffisant. Une larme glissa sur ma joue, alors que je remerciais le Créateur pour ce merveilleux cadeau. En m'élevant dans le clair de lune, je dus me pincer pour m'assurer que je ne rêvais pas. Était-ce bien moi ce gars qui, huit ans plus tôt, se débattait, était frustré, se sentait seul et incapable de réussir dans la vie ? Obèse, sans le sou et s'inquiétant pour sa survie ? Comment un gosse comme moi, muni de son seul diplôme d'études secondaires, pouvait-il avoir réalisé des changements aussi radicaux dans sa vie ?

La réponse est simple : j'ai appris à exploiter le principe que j'appelle aujourd'hui la **concentration du pouvoir**. La plupart des gens ne se doutent pas du pouvoir gigantesque dont ils pourraient disposer

sur-le-champ s'ils canalisent toutes leurs ressources pour maîtriser un seul aspect de leur vie. Un centre d'attention contrôlé, c'est un peu un rayon laser capable de traverser le moindre obstacle. Quand on cherche systématiquement à améliorer une facette de sa vie, on apprend à faire des distinctions extraordinaires quant aux moyens à prendre pour y arriver. L'une des raisons pour laquelle si peu d'entre nous obtiennent ce qu'ils veulent vraiment tient au fait qu'ils ne concentrent jamais leur énergie ou leur pouvoir. La plupart des gens avancent dans la vie sans trop s'intéresser à rien et sans jamais se décider à maîtriser un domaine en particulier. En fait, ils échouent parce qu'ils *se spécialisent dans des choses sans importance*. Selon moi, l'une des principales leçons de la vie consiste à apprendre ce qui nous pousse à agir. Qu'est-ce qui influence le comportement humain ? Les réponses à cette question sont des clés essentielles, si on veut agir sur son propre destin.

Ma vie tout entière est continuellement gouvernée par un objectif unique et puissant : « *En quoi la qualité des gens diffère-t-elle ? Comment se fait-il que, si souvent, des gens dont les antécédents sont désastreux ou qui ont connu de modestes débuts réussissent malgré tout à mener une vie qui nous inspire ? De même, pourquoi tant de gens issus d'un milieu privilégié et ayant tout en main pour réussir finissent-ils obèses, frustrés et tombent souvent sous l'emprise des médicaments ? Pourquoi la vie de certains est-elle citée en exemple, tandis que la vie d'autres personnes est une mise en garde ? Quel est le secret de ces gens qui mènent une vie passionnée, heureuse et agréable, tandis que d'autres se demandent sans cesse si « la vie n'est que cela ? »*

Mon idée fixe commença par des questions simples : « Comment puis-je prendre ma vie en main maintenant ? Que puis-je faire aujourd'hui pour apporter ma contribution, pour m'aider moi et pour aider les autres à influencer leur avenir ? Comment puis-je progresser, apprendre, grandir et partager ce savoir avec d'autres d'une manière significative et amusante ? »

J'ai commencé très jeune à croire que nous avons tous quelque chose à apporter à la société, que nous sommes tous doués d'un talent spécial. Je crois sincèrement qu'un géant dort en chacun de nous. Chacun de nous possède une disposition, un don, une parcelle de génie qui lui est propre et qui attend simplement d'être exploitée. Ce peut être un don pour la peinture ou pour la musique, une façon particulière d'entrer en relation avec les êtres qui vous sont chers. Il peut s'agir d'une aptitude naturelle à vendre, à innover ou à communiquer dans votre métier ou votre carrière. J'aime croire que notre Créateur ne fait pas de favoritisme, qu'il nous a tous créés uniques, mais en nous donnant une

chance égale de mener une vie des plus enrichissantes. Il y a de nombreuses années, j'ai décidé que la façon la plus importante de vivre ma vie serait de la consacrer à une œuvre qui me survivrait. *J'ai décidé que je devais apporter au monde une contribution qui continuerait d'exister bien après ma mort.*

Aujourd'hui, j'ai le privilège incroyable de partager mes idées et mes sentiments avec des milliers de gens, grâce à mes livres, mes cassettes et mes émissions de télévision. J'ai travaillé étroitement ces dernières années avec plus d'un quart de million de personnes. J'ai aidé des membres du Congrès, des p.-d.g., des présidents de sociétés, des chefs d'État, des chefs d'entreprise et des mères de famille, des vendeurs, des comptables, des avocats, des médecins, des psychiatres, des conseillers et des athlètes professionnels. J'ai travaillé avec des personnes phobiques, déprimées, dotées de personnalités multiples ou se croyant sans personnalité. Aujourd'hui, j'ai la chance incomparable de partager le meilleur de ce que j'ai appris avec vous ; cette perspective m'emballe et je vous en suis sincèrement reconnaissant.

Pendant tout ce temps, je n'ai jamais cessé de reconnaître le pouvoir qu'ont les individus de changer, *en un instant*, pratiquement tous les aspects de leur vie. J'ai appris que les ressources dont nous avons besoin pour concrétiser nos rêves se trouvent en nous et qu'elles attendent simplement le jour où nous voudrions nous réveiller et nous prévaloir de ce droit inné. J'ai écrit ce livre pour une seule raison : pour éveiller et stimuler tous ceux qui se sont promis de vivre et d'être encore plus, afin d'exploiter le pouvoir que Dieu leur a donné. Ce livre vous indiquera les stratégies qui vous aideront à opérer des changements précis, mesurables et durables en vous et chez les autres.

Je crois savoir qui vous êtes vraiment. Je crois que vous et moi sommes des âmes sœurs. Votre désir de vous épanouir est la main invisible qui vous a guidé vers ce livre. Je sais que, peu importe où vous en êtes dans la vie, vous voulez davantage ! Peu importe votre succès ou les difficultés qui vous tourmentent, vous êtes profondément convaincu que votre expérience de la vie peut être et sera beaucoup plus riche qu'elle ne l'est en ce moment. Vous vous êtes destiné à réaliser votre propre fortune, que ce soit sous les traits d'un professionnel, d'un enseignant, d'un homme d'affaires, d'une mère ou d'un père remarquable. Le plus important, c'est que non seulement vous y croyez, mais que vous avez pris une initiative. Vous avez acheté ce livre, mais en plus, vous faites en ce moment même une chose malheureusement exceptionnelle, vous le lisez ! En effet, les statistiques révèlent que moins de 10 pour cent des gens qui achètent un livre vont au-delà du premier chapitre. Quel gaspillage incroyable ! Voici un livre que vous

pouvez utiliser pour atteindre des résultats gigantesques dans votre vie. Bien sûr ! vous n'êtes pas de ceux qui veulent se leurrer en le lisant en diagonale. En tirant systématiquement parti de chacun des chapitres de ce livre, vous êtes certain de réussir à maximiser votre potentiel.

Je vous incite, non seulement à prendre tous les moyens nécessaires pour terminer ce livre (contrairement aux nombreux lecteurs qui abandonnent en chemin), mais également à mettre en pratique simplement et chaque jour ce que ce livre vous apprendra. C'est la condition essentielle pour obtenir les résultats que vous vous êtes promis d'atteindre.

## COMMENT RÉALISER DES CHANGEMENTS DURABLES

Pour que les changements soient vraiment significatifs, ils doivent être durables et conséquents. Nous avons tous déjà vécu des changements temporaires qui avaient un arrière-goût amer. En fait, bien des gens abordent les changements avec appréhension, car ils croient inconsciemment que ces changements ne dureront pas. Prenez, par exemple, celui qui a besoin de suivre un régime alimentaire, mais qui repousse sans cesse cette décision parce qu'il sait inconsciemment que la souffrance qu'il devra endurer ne lui apportera qu'une récompense à court terme. J'ai cherché toute ma vie ce que j'appelle « les principes directeurs du changement durable », et les pages qui suivent vous en décriront un grand nombre, ainsi que la manière de les appliquer. Pour l'instant toutefois, j'aimerais partager avec vous trois principes élémentaires que vous et moi pouvons employer immédiatement pour changer notre vie. Aussi simples soient-ils, ces principes sont aussi extrêmement puissants lorsqu'ils sont appliqués avec art. Ce sont justement ces changements que doit effectuer la personne qui souhaite une transformation personnelle, l'entreprise qui cherche à maximiser son potentiel et le pays qui souhaite se tailler une place dans le monde. En fait, en tant que collectivité mondiale, voici les changements que nous devons tous réaliser pour préserver notre qualité de vie à l'échelle mondiale.

## PREMIÈRE ÉTAPE

*Élevez votre idéal*

Chaque fois que l'on désire sincèrement changer, il faut d'abord élever son idéal. Quand les gens me demandent ce qui a vraiment changé ma vie il y a huit ans, je leur réponds que cela a surtout été de modifier mes exigences face à moi-même. J'ai dressé, par écrit, la liste de tout ce que je n'accepterais ni ne tolérerais plus désormais dans ma vie, et de tout ce que j'aspirais à devenir.

Songez aux répercussions à long terme provoquées par les hommes et les femmes qui ont décidé d'élever leur idéal et d'agir en conséquence, en prenant la ferme résolution de ne rien tolérer de moins. L'histoire regorge de modèles vivifiants comme Léonard de Vinci, Abraham Lincoln, Helen Keller, Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Rosa Parks, Albert Einstein, Cesar Chavez, Soichiro Honda et bien d'autres qui ont fait le geste magnifique et puissant d'élever leur idéal. Le pouvoir de ces gens pourrait être le vôtre si vous avez le courage de vous en prévaloir. Changer une organisation, une entreprise, un pays — ou l'univers —, commence par le simple geste de se changer soi-même.

## DEUXIÈME ÉTAPE

*Changez les croyances  
qui vous limitent*

Si vous élevez votre idéal tout en doutant de jamais pouvoir l'atteindre, vous sabotez déjà vos efforts. Vous n'aurez même pas le courage d'essayer; vous serez privé de cette certitude qui vous permettrait d'exploiter la conviction profonde qui vous habite au moment précis où vous lisez ces lignes. Nos croyances, ce sont des ordres incontestés qui nous disent comment sont les choses, ce qui est possible et impossible, ce que nous pouvons et ne pouvons pas faire. Elles influencent le moindre de nos sentiments, de nos pensées ou de nos actions. C'est pourquoi il faut à tout prix modifier l'ensemble de nos croyances pour opérer des changements réels et durables dans sa vie. Nous devons, avant même d'y parvenir, acquérir la certitude que nous *pouvons* atteindre notre nouvel idéal.

Si vous ne contrôlez pas l'ensemble de vos croyances, et quel que soit votre idéal, vous n'aurez jamais la conviction nécessaire pour le soutenir. Qu'aurait pu accomplir Gandhi, selon vous, s'il n'avait pas *cru* de toutes les fibres de son être au pouvoir de la non-violence ? C'est la pertinence de ses croyances qui lui a permis d'accéder à ses ressources intérieures et de relever des défis qui auraient ébranlé un homme moins convaincu. De puissantes croyances — cette certitude — sont la force qui se cache derrière toutes les grandes réussites de l'histoire.

### TROISIÈME ÉTAPE

#### *Modifiez votre stratégie*

Pour persévérer dans votre engagement et atteindre les résultats que vous vous êtes fixés, vous devez employer les meilleures stratégies possibles. L'une de mes principales croyances veut que quand on se fixe un idéal plus élevé et qu'on parvient à y croire, on peut certainement élaborer les stratégies nécessaires pour l'atteindre. Vous *trouverez* une façon. En fin de compte, voilà la raison d'être ce livre. Il vous dévoile des stratégies ; et je vous dis tout de suite que la meilleure consiste, dans presque tous les cas, à trouver un modèle — c'est-à-dire de suivre l'exemple d'une personne qui obtient déjà les résultats que vous espérez atteindre — et à profiter de son savoir. Renseignez-vous sur ce qu'elle fait ainsi que sur ses principales croyances et opinions. Non seulement vous y gagnerez en efficacité, mais vous épargnerez un temps considérable parce que vous n'aurez pas à réinventer la roue. Cependant, vous pouvez perfectionner cette stratégie, la remodeler et peut-être même l'améliorer.

Ce livre vous donnera les renseignements et l'impulsion nécessaires pour vous engager à respecter les trois principes clés d'un changement de qualité : il vous aidera à élever votre idéal en vous faisant découvrir ce qu'est votre idéal et ce que vous voulez qu'il soit ; il vous aidera à modifier les croyances principales qui vous empêchent d'aller là où vous voulez et améliorera celles qui vous sont déjà bénéfiques ; enfin, il vous aidera à élaborer une série de stratégies grâce auxquelles vous atteindrez vos objectifs plus harmonieusement, plus rapidement et plus efficacement.

*Vous voyez, dans la vie, bien des gens savent quoi faire, mais peu agissent vraiment en fonction de ce savoir.* Il ne suffit pas de savoir ! Il faut agir. Si vous me le permettez, je serai votre entraîneur personnel tout au long de ce livre. Que fait un entraîneur ? Ma foi, tout d'abord, il prend

soin de vous. Il a passé des années à réfléchir à un domaine précis et il n'a pas cessé de délimiter les différentes façons d'atteindre les résultats le plus rapidement possible. En appliquant les stratégies qu'il vous enseigne, vous pouvez modifier votre efficacité radicalement et immédiatement. Parfois, votre entraîneur ne vous apprend rien de neuf, mais il vous rappelle seulement ce que vous savez déjà en vous incitant à agir. Voilà le rôle, si vous le voulez bien, que je jouerai pour vous.

Quel sera au juste l'objet de mon entraînement ? Je vous proposerai diverses possibilités sur la manière d'améliorer durablement la qualité de votre vie. Ensemble, nous nous pencherons surtout sur la façon de maîtriser les cinq facettes de la vie (sans simplement les survoler !) qui, à mon avis, nous influencent le plus. Les voici.

## 1. La maîtrise des émotions

À elle seule, cette leçon sera aussi longue à maîtriser que les quatre autres ensemble ! Réfléchissez un peu. Pourquoi voulez-vous maigrir ? Est-ce simplement pour avoir moins de graisse sur le corps ? Ou est-ce à cause du bien-être que vous pensez *ressentir* en vous débarrassant de vos kilos superflus ? Pensez-vous ainsi acquérir plus de vitalité et être plus séduisant, ce qui fera grimper en flèche votre confiance et votre estime de soi ? **Tous nos actes ou presque visent à modifier la façon dont nous nous sentons**, et pourtant, la plupart d'entre nous ne savent pas ou savent à peine comment y arriver rapidement et efficacement. Il est étonnant de voir avec quelle fréquence nous employons notre intelligence pour nous mettre dans de bêtes états émotifs, en oubliant les nombreux talents innés que nous possédons tous déjà. Nous sommes trop souvent dépendants des événements extérieurs sur lesquels nous n'avons aucun contrôle, et négligeons de prendre nos émotions en main (alors que nous avons un contrôle *total* sur elles). Nous avons plutôt recours à des solutions expéditives et qui visent le court terme. Comment expliquer autrement le fait que les Américains consomment plus de la moitié de toute la cocaïne produite dans le monde, alors que moins de cinq pour cent de la population mondiale vit aux États-Unis ? Ou encore que la consommation d'alcool aux États-Unis représente une dépense égale aux milliards de dollars affectés à la défense de ce pays ? Ou que 15 millions d'Américains souffrent de dépression grave et dépensent plus de 500 millions de dollars par année en médicaments antidépresseurs ?

Vous découvrirez ici les motifs qui vous poussent à agir et les événements qui déclenchent les émotions que vous ressentez le plus

souvent. Je vous donnerai ensuite un programme détaillé grâce auquel vous apprendrez à identifier les émotions qui augmentent votre pouvoir et celles qui le diminuent ; et à utiliser à bon escient ces deux sortes d'émotions, afin d'en faire un outil puissant qui vous aidera à vous réaliser pleinement.

## 2. La maîtrise du corps

Est-ce la peine d'avoir tout ce dont on a toujours rêvé, mais ne pas être en assez bonne santé pour en profiter ? Le matin, vous sentez-vous plein d'énergie et prêt à amorcer une nouvelle journée ? Ou êtes-vous aussi fatigué que la veille, perclus de douleurs et irrité de devoir tout recommencer à neuf ? Votre mode de vie actuel fera-t-il de vous un cas statistique ? Un Américain sur deux meurt d'une maladie coronarienne ; un sur trois, de cancer. Pour citer un médecin du XVII<sup>e</sup> siècle du nom de Thomas Moffett, nous « creusons notre tombe avec nos dents » en engloutissant des aliments vides mais riches en gras saturé, en empoisonnant notre organisme avec du tabac, de l'alcool et des médicaments et en demeurant passivement assis devant notre téléviseur. Cette deuxième leçon vous aidera à reprendre en main votre santé, à ne pas seulement avoir l'air en forme, mais à vous *sentir* en forme. Elle vous aidera également à contrôler votre vie, dans un corps qui rayonne de vitalité et qui vous permettra d'atteindre vos objectifs.

## 3. La maîtrise des relations

Outre la maîtrise de ses émotions et de son état de santé, rien ne me paraît plus important que d'apprendre à maîtriser ses relations amoureuses, familiales, professionnelles et sociales. Après tout, qui veut apprendre, grandir, réussir et être heureux tout seul ? La troisième leçon de ce livre vous révélera les secrets qui vous permettront d'entretenir des relations de qualité, avec vous-même, puis avec les autres. Vous découvrirez d'abord ce qui compte le plus pour vous ; quelles sont vos attentes, quelles sont les règles que vous appliquez au jeu de la vie, et en quoi ces règles concernent les autres. Puis, grâce à la maîtrise de cette aptitude essentielle, vous apprendrez à communiquer pleinement avec les autres et vous serez récompensé par un sentiment cher à tous : celui d'avoir apporté votre contribution à la vie des autres. Pour ma part, je pense qu'une relation est la meilleure ressource qui soit parce qu'elle m'ouvre

---

la porte à toutes les ressources dont j'ai besoin. La maîtrise de cette leçon vous procurera des moyens illimités de grandir et d'apporter votre contribution.

#### **4. La maîtrise de l'argent**

À 65 ans, la plupart des Américains sont soit sans le sou, soit morts ! Ce n'est pas là ce qu'on se souhaite pour notre âge d'or. Pourtant, comment réaliser ses chers projets si on n'est pas convaincu de mériter l'aisance financière, si cette conviction n'est pas étayée par un plan réaliste ? La quatrième leçon de ce livre vous montrera comment dépasser l'objectif de la simple survie au crépuscule de votre vie, et ce, dès maintenant. Comme nous avons la chance de vivre dans une société capitaliste, chacun de nous possède la capacité de réaliser ses rêves. Pourtant, la plupart d'entre nous ressentent constamment le poids d'un joug financier et croient que le fait d'avoir plus d'argent permettra d'alléger ce poids. C'est là une déformation de notre culture : soyez certain que plus vous aurez d'argent, plus la contrainte sera grande. Il ne s'agit pas de rechercher simplement la richesse, mais bien de modifier ses croyances et ses attitudes à l'égard de l'argent de manière à considérer cet argent comme un moyen et non comme la clé du bonheur.

Pour vous créer un avenir placé sous le signe de l'opulence, vous apprendrez d'abord comment changer les causes de pénurie dans votre vie et comment nourrir d'une manière constante les valeurs, les croyances et les émotions essentielles à la richesse, *et* comment retenir et accroître cette richesse. Puis, vous définirez vos objectifs et façonnerez vos rêves en ayant pour objectif la plus grande aisance possible, ce qui apaisera votre esprit et vous permettra d'anticiper avec enthousiasme toutes les possibilités que la vie vous offre.

#### **5. La maîtrise du temps**

Rome ne s'est pas bâtie en un jour. Or, combien d'entre nous savent vraiment comment employer leur temps ? Je ne parle pas de gestion du temps, mais bien de déformer le temps, de le manipuler de sorte qu'il soit votre allié plutôt que votre ennemi. La cinquième leçon de ce livre vous enseignera, de prime abord, comment les objectifs dressés pour le court terme peuvent être des erreurs pour le long terme. Vous apprendrez comment prendre une vraie décision et différer vos désirs,

afin de permettre à vos idées, à vos créations et même à votre potentiel d'atteindre leur pleine maturité. Puis, je vous enseignerai l'art d'élaborer les plans et les stratégies nécessaires pour donner suite à votre décision et concrétiser celle-ci grâce à votre volonté d'agir, à votre patience face au « recul du temps » et à votre souplesse, ce qui vous permettra, au besoin, de modifier votre façon d'aborder votre décision. Dès que vous aurez maîtrisé le temps, vous comprendrez à quel point j'ai raison de dire que la plupart des gens surestiment ce qu'ils peuvent accomplir en un an et sous-estiment ce qu'ils peuvent réaliser en une décennie !

Mon but, en partageant ces leçons avec vous, n'est pas de montrer que j'ai toutes les réponses ni que ma vie est parfaite ou sans heurts. Certes, j'ai eu ma part de moments difficiles et, en vivant ces moments, j'ai fait en sorte d'apprendre et de persévérer, et j'ai réussi année après année. Chaque fois que je me suis heurté à une difficulté, j'ai mis en pratique ce que j'avais appris pour améliorer ma qualité de vie. Comme vous, je continue de faire des progrès dans la maîtrise de ces cinq facettes de la vie.

Par ailleurs, mon mode de vie peut ne pas vous convenir. Mes rêves et mes objectifs ne sont peut-être pas les vôtres. Je crois cependant que les leçons que j'ai apprises, sur la manière de réaliser ses rêves et de concrétiser l'intangible, sont essentielles à toute réussite personnelle ou professionnelle. **Ce livre se veut un guide d'action, un manuel destiné à accroître la qualité de votre vie et la satisfaction que vous pouvez en tirer.** Bien que je sois évidemment très fier de mon premier livre *Pouvoir illimité*, et de l'influence qu'il a eue dans le monde entier, je sens que ce livre-ci vous montrera des distinctions nouvelles et exceptionnelles qui pourront vous aider à améliorer la qualité de votre vie.

Comme la répétition est la mère de l'apprentissage, nous passerons en revue certains éléments clés. Par conséquent, j'espère que vous lirez et relirez ce livre, que vous le consulterez et l'emploierez comme outil pour vous pousser à trouver les réponses que vous possédez déjà en vous. Rappelez-vous cependant que vous n'êtes pas tenu de croire à tout ni de tout utiliser. *Prenez les éléments qui peuvent vous être utiles et mettez-les en application sans plus tarder.* Vous n'aurez pas besoin d'appliquer toutes les stratégies ni d'utiliser tous les outils mentionnés dans ce livre pour réaliser des changements importants dans votre vie. Chaque outil possède un potentiel de changement qui lui est propre, mais utilisés ensemble, ils produisent des résultats explosifs.

Ce livre regorge de stratégies susceptibles de vous apporter la réussite que vous souhaitez, de principes moteurs dont nous nous sommes inspirés chez les personnalités les plus puissantes et les plus intéressantes

de notre culture. J'ai eu la chance exceptionnelle de rencontrer, d'interviewer et d'avoir pour modèle diverses personnes qui exercent une influence certaine et qui ont une personnalité incomparable, de Norman Cousins jusqu'à l'entraîneur John Wooden, au génie financier John Templeton, des capitaines d'industrie jusqu'à des chauffeurs de taxi. Dans les pages qui suivent, vous récolterez les fruits non seulement de ma propre expérience mais ceux de milliers de livres, cassettes, séminaires et interviews que j'ai accumulés au cours des 10 dernières années, tout en continuant mes recherches passionnantes et incessantes qui me poussent à apprendre et à grandir un peu plus chaque jour de ma vie.

Ce livre n'a pas pour seul but de vous aider à réaliser un changement remarquable dans votre vie, mais il vous servira de **pivot** pour vous aider à améliorer la qualité de votre vie tout entière. Ce livre porte sur la manière de créer des **changements globaux**. Qu'est-ce que j'entends par là? Ma foi, on peut apprendre à faire des changements dans sa vie : à surmonter une peur ou une phobie, à améliorer la qualité d'une relation ou à perdre son habitude de gagner du temps. Ces aptitudes sont incroyablement utiles, et si vous avez lu *Pouvoir illimité*, vous en avez déjà acquis un grand nombre. Toutefois, en lisant les pages qui suivent, vous constaterez qu'il y a, dans votre vie, des **facteurs d'amplification** qui, grâce à un seul changement minime, peuvent littéralement transformer tous les aspects de votre vie.

Ce livre vise à vous offrir les stratégies qui peuvent vous aider à créer, à vivre et à profiter d'une vie dont vous ne faites peut-être que rêver à l'heure actuelle.

Ce livre vous dévoilera une série de stratégies simples et précises qui vous permettront d'**affronter la cause de toute difficulté et de la changer avec le minimum d'effort**. Par exemple, vous avez peut-être peine à croire que le simple fait de changer un mot de votre vocabulaire habituel pourrait modifier immédiatement et pour toute votre vie vos modèles affectifs ; ou qu'en modifiant les questions que vous vous posez constamment, consciemment ou non, vous pourriez changer instantanément votre centre d'intérêt et, par conséquent, les actions que vous faites chaque jour de votre vie ; ou encore qu'en modifiant une seule de vos croyances, vous pourriez connaître un bonheur beaucoup plus grand. Pourtant, dans les chapitres qui suivent, vous apprendrez à maîtriser ces techniques et de nombreuses autres et à réaliser les changements que vous désirez.

C'est donc avec respect que j'engage cette relation avec vous, alors que nous amorçons ensemble un voyage de découverte et d'application de notre plus grand et plus réel potentiel. La vie est un cadeau et elle

nous donne le privilège, la chance et la responsabilité de donner en retour en devenant meilleur.

Ainsi, commençons notre voyage d'exploration...

## CHAPITRE 2

---

# Les décisions : le chemin du pouvoir

*L'homme est né pour vivre  
et non pour se préparer à vivre.*

BORIS PASTERNAK

**V**OUS SOUVENEZ-VOUS DE L'ÉPOQUE où Jimmy Carter était encore président des États-Unis, où l'Empire contre-attaquait, où Yoda et Pac Man faisaient fureur et où rien ne s'immisçait entre Brooke Shields et ses Calvin ? En Iran, l'ayatollah Khomeyni avait accédé au pouvoir et détenait nos compatriotes en otage. En Pologne, un électricien du chantier naval de Gdansk, Lech Walesa, faisait l'impensable : il *décidait* de s'élever contre l'empire communiste. Il poussa ses collègues à faire la grève et quand on voulut lui interdire l'accès à son lieu de travail, il escalada tout simplement le mur. Bien des murs se sont écroulés depuis, n'est-ce pas ?

Vous souvenez-vous de l'époque où vous avez entendu l'annonce de l'assassinat de John Lennon ? Ou de l'éruption du mont Sainte-Hélène, qui rase une superficie de 400 kilomètres carrés ? Vous êtes-vous réjoui quand l'équipe de hockey des États-Unis, qui était perdante jusque-là, battit l'équipe soviétique pour finalement remporter une médaille olympique ? C'était en 1980, il y a un peu plus de 10 ans.

Réfléchissez quelques minutes. Où étiez-vous alors ? À quoi ressembliez-vous ? Qui étaient vos amis ? Quels étaient vos espoirs et vos rêves ? Si on vous avait demandé : « Où serez-vous dans 10 ou 15 ans ? », qu'auriez-vous répondu ? Êtes-vous aujourd'hui ce que, à cette époque, vous aviez souhaité être ? Une décennie est vite passée, n'est-ce pas ?

Enfin et surtout, nous devrions nous demander : « **Comment vais-je vivre les 10 prochaines années de ma vie?** » « **Comment vais-je vivre aujourd'hui afin de créer le demain que je souhaite?** » « **Quelles seront mes priorités à partir d'aujourd'hui?** » « Qu'est-ce qui compte pour moi *en ce moment* et qu'est-ce qui comptera pour moi à long terme? » « Quelles mesures puis-je prendre *aujourd'hui* afin d'influencer mon avenir? »

Vous voyez, dans 10 ans, vous serez certainement arrivé quelque part. La question est de savoir où. Qui serez-vous devenu? Comment vivrez-vous? Quelle sera votre contribution à la société? C'est *maintenant* qu'il vous faut envisager les 10 prochaines années de votre vie et non quand elles se seront écoulées. Il faut saisir le moment présent. Nous sommes déjà engagés au début d'une nouvelle décennie et nous entamons les *dernières années du XX<sup>e</sup> siècle!* Bien vite, nous entrerons dans le XXI<sup>e</sup> siècle, un nouveau millénaire. L'année 2000 arrivera très rapidement et, dans moins de 10 ans, vous repenserez à ce jour comme vous vous êtes souvenu de l'année 1980. Serez-vous satisfait ou perturbé quand vous repenserez aux années quatre-vingt-dix? Enchanté ou troublé?

Au début des années quatre-vingt, j'étais un gosse de dix-neuf ans, esseulé et frustré. J'étais sans le sou. Aucun entraîneur ne pouvait me montrer le chemin de la réussite et je n'avais ni ami prospère, ni mentor, ni objectif précis. Je végétais et j'étais obèse. Pourtant, en moins de quelques années, j'ai découvert une faculté qui m'a servi à transformer presque tous les domaines de ma vie. L'ayant maîtrisée, je l'ai employée et cela a révolutionné ma vie en moins d'un an. C'est cet outil qui m'a permis d'accroître radicalement ma confiance en moi et, par conséquent, mon *aptitude* à agir et à atteindre des résultats mesurables. Cet outil m'a également servi à reprendre en main mon état de santé et à me débarrasser à tout jamais de 17 kilos de graisse. Grâce à lui, j'ai rencontré la femme de mes rêves, je l'ai épousée et j'ai fondé la famille que je désirais. J'ai utilisé cette faculté pour faire passer mon revenu du niveau de subsistance à plus d'un million de dollars par année. Je suis passé du minuscule appartement (où je lavais la vaisselle dans la baignoire, faute de cuisine) à la résidence actuelle de ma famille, le Del Mar Castle. Grâce à *cette seule distinction*, j'ai cessé de me sentir complètement seul et insignifiant, pour enfin exprimer ma gratitude des nouvelles occasions qui s'offraient à moi d'aider des milliers de gens dans le monde entier. C'est une faculté que je continue d'employer chaque jour de ma vie pour influencer mon avenir.

Dans *Pouvoir illimité*, j'ai expliqué très clairement que la meilleure façon d'influencer le cours de sa vie consistait à se pousser à *agir*. Au

fond, si les gens obtiennent des résultats différents, c'est qu'ils agissent différemment dans les mêmes situations. **Des actions différentes produisent des résultats différents.** Pourquoi? Parce que toute action est un principe mis en mouvement et que les conséquences de ce principe s'édifient sur des conséquences passées pour nous faire avancer dans une direction précise. Chaque direction nous conduit vers une destination finale : notre destin.

Au fond, si nous voulons diriger notre vie, nous devons prendre l'initiative et agir de manière conséquente. Ce n'est pas ce que nous faisons une fois de temps à autre qui influencera notre vie, mais ce que nous faisons avec constance. La question clé est donc la suivante: Qu'est-ce qui *précède* toutes nos actions? Qu'est-ce qui *détermine* les gestes que nous poserons et, en conséquence, ce que nous deviendrons, et quelle sera notre destination ultime dans la vie? Qui est le moteur de l'action?

La réponse, bien sûr, est ce à quoi nous avons fait allusion depuis le début : *le pouvoir de décision*. Tout ce qui arrive dans la vie, tant ce qui vous motive que ce qui vous tourmente, a commencé par une décision. **Je crois que c'est dans les moments où on prend une décision que nous déterminons notre avenir.** Les décisions que vous prenez en ce moment, chaque jour, influencent la façon dont vous vous sentez aujourd'hui de même que ce que vous deviendrez dans les années quatre-vingt et au delà.

En faisant une rétrospective des 10 dernières années, voyez-vous des moments où une décision différente vous aurait entraîné dans une vie très différente de celle que vous vivez aujourd'hui, pour le meilleur et pour le pire? Peut-être avez-vous fait un choix professionnel qui a changé votre vie? Ou peut-être *n'*avez-vous *pas* fait ce choix. Peut-être, au cours des 10 dernières années, avez-vous opté en faveur du mariage ou du divorce. Vous avez peut-être acheté une cassette, un livre, ou assisté à un colloque et changé vos croyances et vos actes en conséquence. Peut-être avez-vous décidé d'avoir des enfants ou d'attendre, afin de poursuivre une carrière, ou d'investir dans une maison ou dans une entreprise. Peut-être avez-vous décidé de pratiquer un sport ou de l'abandonner. Vous avez peut-être résolu de ne plus fumer, ou de déménager dans un autre coin du pays ou de faire un voyage autour du monde. Comment ces décisions vous ont-elles conduit à ce point-ci de votre vie?

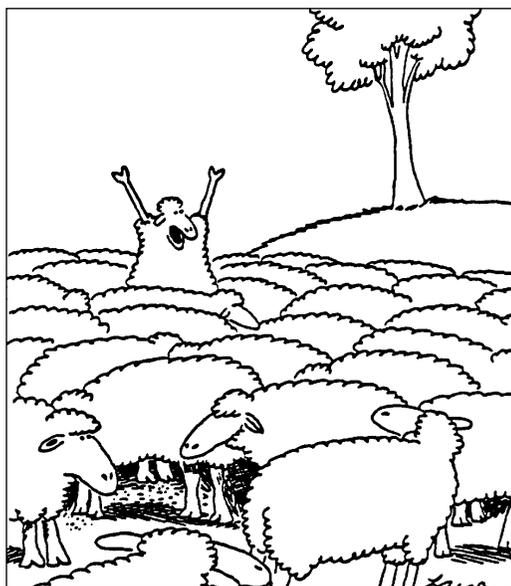
Avez-vous vécu des tragédies et des frustrations, des sentiments d'injustice et d'impuissance pendant cette dernière décennie? C'est certainement le cas! Qu'avez-vous fait alors? Avez-vous dépassé vos limites ou avez-vous simplement baissé les bras? Quelles ont été les conséquences de ces décisions sur le cours de votre vie?

*L'homme n'est pas la créature des circonstances;  
ce sont les circonstances qui sont les créatures des hommes.*

BENJAMIN DISRAELI

Plus que tout, je crois que ce sont nos décisions et non les circonstances de notre vie qui déterminent notre avenir. Comme moi, vous savez très bien que certaines personnes jouissent de privilèges innés : l'hérédité, l'environnement, la famille ou les relations. Pourtant, nous savons aussi que nous rencontrons ou entendons parler de gens qui, contre toute attente, ont amélioré leur condition en prenant la décision de changer leurs objectifs dans la vie. Ils incarnent le pouvoir illimité de l'esprit humain.

**Si nous le voulons, nous pouvons faire de notre vie l'un de ces vivifiants exemples.** Comment ? Il nous suffit de décider aujourd'hui de la vie que nous mènerons dans les années à venir. Si vous ne prenez pas de décisions sur votre mode de vie, n'est-ce pas déjà comme si vous aviez pris une décision ? Vous choisissez de vous laisser gouverner par l'environnement plutôt que d'influencer votre propre avenir. Ma vie tout entière a changé en un seul jour ; le jour où j'ai déterminé non seulement ce que j'*aimerais* avoir dans la vie, mais aussi ce que je voulais devenir. Tout a également changé le jour où j'ai *décidé ce que je m'engageais à devenir et à obtenir dans la vie.*



*Attendez ! Attendez ! Écoutez-moi !... Nous ne sommes pas obligés de n'être que des moutons !*

Pensez un peu. Y a-t-il une différence entre *s'intéresser* à une chose et *s'engager* envers elle ? Bien sûr qu'il y en a une ! Souvent, les gens disent : « Fichtre ! *J'aimerais* bien gagner plus d'argent », ou « *J'aimerais* être plus près de mes enfants », ou encore « Vous savez, *j'aimerais* vraiment apporter ma contribution à la société. » Mais ce genre de déclaration n'est pas un engagement. On énonce simplement une préférence, du genre : « Cela *m'intéresse* pourvu que je n'aie pas à lever le petit doigt. » Ce n'est pas du pouvoir, cela ! C'est une faible prière sans même le soutien de la foi.

Il faut non seulement décider quels résultats vous vous engagez à obtenir, mais aussi quelle sorte de personne vous vous engagez à devenir. Ainsi que nous l'avons mentionné au premier chapitre, vous devez établir des règles sur les comportements que vous jugez acceptables pour vous et ce que vous attendez de ceux que vous aimez. **Si vous ne fixez pas les règles de base de ce que vous êtes prêt à accepter dans la vie, vous verrez qu'il est facile de s'enliser dans des comportements et des attitudes ou encore d'atteindre une qualité de vie de beaucoup inférieure à celle que vous méritez.** Vous devez établir ces règles et les respecter, peu importe ce qui vous arrive. Même si tout va de travers, qu'il pleuve sur votre défilé, que la Bourse s'effondre, que votre amoureux vous quitte et que personne ne vous donne l'appui dont vous avez besoin, vous devez vous accrocher à votre décision de mener la vie la plus enrichissante qui soit.

Malheureusement, la plupart des gens ne le font jamais, parce qu'ils sont trop occupés à inventer des excuses. S'ils n'ont pas atteint leurs objectifs ou s'ils ne mènent pas la vie de leurs rêves, ils invoquent la façon dont ils ont été élevés, l'absence de choix quand ils étaient plus jeunes, le manque d'instruction ou encore le fait qu'ils sont trop vieux ou trop jeunes. Toutes ces excuses ne sont que des insignifiances étroitement liées à la nature de leurs croyances. Elles sont non seulement limitatives, mais aussi destructrices.

Utiliser son pouvoir de décision permet de passer outre à toutes ces excuses et de modifier n'importe quel aspect de sa vie *en un tournemain*. Cela peut transformer vos relations, votre milieu de travail, votre forme physique, votre revenu et vos états affectifs. Cela peut déterminer si vous êtes heureux ou triste, frustré ou motivé, libre ou dépendant des circonstances. C'est la source de toute transformation individuelle, familiale, collective, sociale et universelle. Qu'est-ce qui a bouleversé toute l'Europe de l'Est ces dernières années ? Les gens de là-bas, des gens comme vous et moi, ont fait de nouveaux choix sur les causes qu'ils défendront, sur ce qui est acceptable et inacceptable à leurs yeux et sur ce

qu'ils refuseront désormais de tolérer. Certes, les décisions prises par Gorbatchev leur ont ouvert la voie, mais la détermination et l'engagement de Lech Walesa envers un idéal plus élevé ont donné lieu à des changements économiques et politiques importants.

Je demande souvent aux gens qui se plaignent de leur travail : « Pourquoi êtes-vous allé travailler aujourd'hui ? » Généralement, ils me répondent : « Parce qu'il le fallait. » Il ne faut pas oublier une chose : il n'y a pratiquement rien dans ce pays que nous soyons *obligés* de faire, et surtout pas d'aller travailler. Pas ici ! Vous n'êtes certainement pas obligé d'aller travailler dans un endroit précis un jour donné. Pas en Amérique ! Vous n'êtes pas *obligé* de faire ce que vous avez fait pendant les 10 dernières années. Vous pouvez décider de faire autre chose, de faire quelque chose de nouveau aujourd'hui. **Vous pouvez décider maintenant** de retourner à l'école, d'apprendre à danser ou à chanter, de prendre vos affaires en main, d'apprendre à piloter un hélicoptère, de faire de votre corps un modèle d'inspiration, de commencer à méditer, de vous inscrire à un club de danse, de participer à un camp d'entraînement de la NASA, d'apprendre une langue, de lire davantage d'histoires à vos enfants, de passer plus de temps dans votre jardin, et même de vous envoler vers les îles Fidji et de vivre sur une île. **Si vous en prenez la ferme décision, vous pouvez faire n'importe quoi ou presque.** Si vous n'aimez pas votre sort actuel, prenez la décision de le changer. Si vous n'aimez pas votre emploi, cherchez un autre emploi. Si vous n'aimez pas votre propre image, changez-la. Si c'est une plus grande vitalité et une meilleure santé que vous voulez, vous pouvez l'obtenir maintenant. En un seul instant, vous pouvez saisir le même pouvoir qui a façonné l'histoire.

J'ai écrit ce livre pour vous inciter à **éveiller le gigantesque pouvoir de décision** qui dort en vous et à vous prévaloir du **droit naturel à un pouvoir illimité, à une vitalité rayonnante et à la passion heureuse qui est le vôtre !** Vous devez savoir que vous pouvez, en ce moment même, prendre une nouvelle décision susceptible de changer immédiatement le cours de votre vie : il peut s'agir de changer une habitude ou de maîtriser une aptitude, de modifier la façon dont vous traitez les autres ou de téléphoner à une personne à laquelle vous n'avez pas parlé depuis des années. Peut-être y a-t-il une personne que vous devriez contacter pour faire avancer votre carrière. Vous pouvez peut-être **prendre maintenant la décision** d'apprécier et de cultiver les émotions les plus positives que vous méritez d'éprouver quotidiennement. Il est possible que vous choisissiez plus de joie, de plaisir, de confiance ou une plus grande paix de l'esprit. Avant même de tourner la page, vous pouvez utiliser la faculté qui vous habite déjà. Prenez maintenant la décision qui peut vous lancer dans une direction

nouvelle, positive et puissante, et qui vous permettra de grandir et d'être heureux.

*Rien ne peut résister à la volonté humaine lorsqu'elle est prête  
à mettre en jeu jusqu'à son existence pour atteindre son but.*

BENJAMIN DISRAELI

Votre vie change dès le moment où vous prenez une **nouvelle décision, congruente et ferme**. Qui aurait cru que la détermination et la conviction d'un homme tranquille et sans prétention, un avocat de métier et un pacifiste, aurait le pouvoir de renverser un empire ? Pourtant, la décision irrévocable de Mahatma Gandhi de débarrasser l'Inde de la tutelle britannique était un vrai baril de poudre, et déclencha une série d'événements qui modifieront pour toujours l'équilibre mondial du pouvoir. Les gens ne saisissaient pas comment il pourrait atteindre son objectif, mais Gandhi ne s'était laissé d'autre choix que celui d'agir selon sa conscience. Il écarta toute autre possibilité.

L'esprit de décision fut la source du pouvoir de John F. Kennedy lorsqu'il affronta Nikita Khrouchtchev pendant l'intense crise de Cuba, évitant ainsi une troisième guerre mondiale. C'est ce même esprit de décision qui donna à Martin Luther King le pouvoir d'exprimer avec autant d'éloquence les frustrations et les aspirations d'un peuple qui refusait de se voir rejeté plus longtemps, tout en obligeant le monde entier à en prendre conscience. Ce pouvoir est à l'origine de l'ascension météorique de Donald Trump au sommet du monde financier, ainsi que de sa chute accablante. C'est lui qui permit à Pete Rose de maximiser ses aptitudes physiques au point d'accéder au Temple de la renommée, avant de détruire le rêve de sa vie. Les décisions sont à la source de problèmes, mais aussi de joies et de chances incroyables. C'est ce pouvoir qui rend visible l'invisible. Les vraies décisions sont les catalyseurs qui transforment nos rêves en réalité.

**Le plus émouvant à propos de cette force, de ce pouvoir, c'est que vous le possédez déjà.** Cette force explosive de la décision n'est pas réservée à quelques privilégiés qui ont de solides références, de l'argent ou de respectables antécédents familiaux. Elle est accessible au travailleur ordinaire aussi bien qu'au roi. Elle est à votre portée, alors même que vous tenez ce livre entre vos mains. Vous pouvez, dans la minute qui suit, employer cette force puissante qui dort en vous, pourvu que vous ayez le courage de la revendiquer. *Décidez-vous* enfin

aujourd'hui que vous êtes beaucoup plus que ce que vous avez montré jusqu'ici? Est-ce aujourd'hui que vous *déciderez* une fois pour toutes d'harmoniser votre vie avec votre âme en proclamant: «Voilà ce que je suis. Voici ce qu'est ma vie et voici ce que je vais faire. Rien ne m'empêchera d'accomplir mon destin. Je n'accepterai pas que l'on nie ce que je suis!»

Voyez cette jeune femme extrêmement fière du nom de Rosa Parks qui, un jour de 1955, monta dans un autobus à Montgomery, en Alabama et refusa de céder sa place à un Blanc comme la loi l'y obligeait. Ce seul geste de désobéissance civile déclencha une violente controverse et devint un symbole pour les générations suivantes. Ce fut le début du mouvement pour la défense des droits civiques, une lame de fond qui **éveilla les consciences** et avec laquelle nous nous débattons encore aujourd'hui. Nous tentons encore aujourd'hui de redéfinir le sens des termes égalité, possibilité et justice pour tous les êtres humains, sans distinction de race, de religion ou de sexe. Rosa Parks pensait-elle à l'avenir quand elle refusa de céder sa place dans l'autobus? Avait-elle élaboré un plan suprême destiné à modifier la structure de la société? Peut-être! Toutefois, ce qui est le plus plausible, c'est qu'elle avait un idéal qui la poussait à agir. Quelle portée considérable eut la décision d'une seule femme!

Si vous pensez: «J'adorerais prendre des décisions comme cela, mais j'ai déjà vécu de véritables drames», laissez-moi vous parler d'Ed Roberts. Ed est un homme «ordinaire» confiné à un fauteuil roulant, et sa volonté de dépasser ses limites apparentes le rendit extraordinaire. Ed est paralysé du cou jusqu'aux pieds depuis l'âge de quatorze ans. Le jour, il respire à l'aide d'un appareil qu'il a maîtrisé, contre toute attente, afin de mener une vie «normale» et, la nuit, il respire à l'aide d'un poumon d'acier. Après avoir lutté contre la polio et frôlé la mort à plusieurs reprises, il aurait certainement pu se renfermer sur son propre malheur, mais il préféra plutôt contribuer au bien des autres.

Que réussit-il à faire exactement? Pendant les quinze dernières années, il décida de lutter contre un monde qu'il jugeait trop condescendant, ce qui permit d'apporter de nombreuses améliorations à la qualité de vie des personnes handicapées. Se heurtant à une multitude de mythes sur les aptitudes des gens qui sont dans son cas, Ed éduqua le public et lança toutes les commodités destinées aux handicapés, des rampes d'accès pour fauteuils roulants et les places de stationnement réservées jusqu'aux barres d'appui. Il fut le premier quadriplégique diplômé de l'Université de Californie à Berkeley, et il accéda au poste de directeur du département de rééducation de l'État de Californie, jouant encore une fois un rôle de pionnier chez les handicapés.

Ed Roberts démontre avec force que ce qui compte, ce n'est pas le lieu du commencement, mais bien les *décisions* que l'on prend sur ce à quoi on veut aboutir. Toutes ses actions étaient motivées par un seul et unique objectif, ferme et puissant. Que pourriez-vous faire avec votre vie si vous vouliez réellement le faire ?

Bien des gens disent : « Ma foi, j'adorerais prendre une décision comme celle-là, mais j'ignore au juste *comment* je pourrais changer ma vie. » Ils sont paralysés par la peur de ne pas savoir *précisément* comment transformer leurs rêves en réalité. Ainsi, ils ne prennent jamais les décisions qui pourraient faire de leur vie le chef-d'œuvre qu'elle mérite d'être. Je suis là pour vous dire qu'il importe *peu* au début de savoir *de quelle façon* on obtiendra un résultat. Ce qui compte, c'est de décider qu'on *trouvera une façon*, quelle qu'elle soit. Dans *Pouvoir illimité*, je décris ce que j'appelle la « formule fondamentale de la réussite » ; il s'agit d'un processus élémentaire pour atteindre votre objectif : 1) décidez ce que vous voulez ; 2) agissez en conséquence ; 3) reconnaissez si votre action vous rapproche ou vous éloigne de votre but ; 4) modifiez votre attitude jusqu'au résultat désiré. La décision d'atteindre le résultat souhaité déclenche une série d'événements. Si vous décidez exactement ce que vous voulez, vous vous efforcez d'agir, vous tirez des leçons de votre expérience et modifiez votre attitude, vous créez ainsi cette force vive nécessaire pour atteindre votre but. Dès que l'on s'engage vraiment à poursuivre un but, la façon de le faire se révèle d'elle-même.

*Toutes les initiatives et tous les actes de création sont soumis  
à une vérité élémentaire : dès le moment où l'on s'engage  
catégoriquement, la Providence agit, elle aussi.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Si le fait de prendre une décision est aussi simple et aussi puissant, pourquoi la plupart des gens ne suivent-ils pas le conseil de Nike : « Faites-le, c'est tout ! » Je pense que l'une des explications les plus simples est que la plupart d'entre nous ne savent même pas ce que c'est que de prendre une vraie décision. Nous ignorons le pouvoir de transformation d'une décision congruente et ferme. L'un des éléments du problème est que la plupart d'entre nous ont, pendant très longtemps, employé le terme « décision » dans un sens si vague qu'il a fini par représenter une sorte de vœu pieux. Ainsi, au lieu de prendre des décisions, nous énonçons des préférences. Une véritable décision écarte toute autre

possibilité ; ce n'est pas comme affirmer : « *J'aimerais* cesser de fumer. » En fait, le terme « décision » vient du latin *de*, qui signifie « de » et *caedere*, qui veut dire « couper ». **Prendre une véritable décision, c'est s'engager à obtenir un résultat précis et se refuser toute autre possibilité.**

Quand on décide vraiment de ne plus fumer, c'est ainsi. On n'*envisage* même plus la possibilité de fumer. Si vous êtes de ceux qui ont déjà exercé leur pouvoir de décision de cette façon, vous me comprenez très bien. Un alcoolique sait que, même après des années de sobriété absolue, s'il se laisse persuader qu'il peut prendre même un seul verre, il devra tout recommencer à zéro. Après avoir pris une vraie décision, si difficile soit-elle, la plupart d'entre nous éprouvent un immense soulagement. Nous avons enfin cessé de tergiverser ! Nous connaissons tous la sensation magnifique que procure un objectif clair et indiscuté.

Cette forme de lucidité donne du pouvoir. Grâce à elle, vous pouvez atteindre les objectifs que vous voulez vraiment atteindre dans la vie. La difficulté, c'est que la plupart d'entre nous n'ont pas pris de décision depuis si longtemps qu'ils ont oublié à quoi cela ressemblait. Nos facultés de décider se sont amoindries ! Certaines personnes ont peine à décider ce qu'elles mangeront pour dîner.

Comment raffermir ces facultés ? Faites-les travailler ! **Plus on décide, plus on est en mesure de bien décider.** Assurez-vous ensuite de tirer une leçon de chacune d'elles, y compris de celles qui semblent infructueuses à court terme ; elles offrent des éléments précieux qui vous permettront de faire de meilleures évaluations et, par conséquent, de prendre de meilleures décisions à l'avenir. Ainsi, la prise de décision, comme toute aptitude que l'on cherche à développer, s'améliore avec l'expérience. Plus vous prendrez de décisions, plus vous constaterez que vous contrôlez vraiment votre vie. Vous prévoyez les difficultés futures que vous considérerez comme autant de moyens pour faire de nouvelles distinctions et améliorer votre vie.

Je n'insisterai jamais assez sur la possibilité et la valeur de trouver ne serait-ce qu'un seul élément, une seule information, qui permette de modifier le cours de votre vie. **L'information est un pouvoir quand on s'en sert**, et l'un de mes critères pour définir une vraie décision est qu'elle doit mener à une action. Le plus passionnant, c'est qu'on ne sait jamais quand on trouvera cet élément ! La raison pour laquelle j'ai lu plus de 700 livres, écouté de nombreuses cassettes et assisté à tant de séminaires tient au fait que je saisisais la faculté que possédait un seul élément. Vous le trouverez peut-être à la page suivante ou au prochain chapitre de ce livre. Il peut même s'agir d'une chose que vous *connaissez déjà*. Mais pour une raison ou pour une autre, c'est à ce moment-ci que vous l'intégrez vraiment et commencez à *l'utiliser*. Souvenez-vous que la **répétition est**

**la mère de l'aptitude.** Les distinctions nous permettent de prendre de meilleures décisions et, par conséquent, de créer les résultats que nous désirons pour nous. L'*absence* de certaines distinctions peut causer des malaises importants. Par exemple, beaucoup de gens parmi les plus célèbres de notre culture ont réalisé leurs rêves, mais ils n'ont pas encore su en profiter. Ils s'adonnent souvent à la drogue, car ils ne se sentent pas satisfaits. Ce phénomène s'explique parce que ces gens ne font pas la différence entre atteindre son but et vivre en fonction de ses valeurs ; une nuance que vous apprendrez à maîtriser dans les pages qui suivent. Une autre distinction qui échappe à bien des gens et qui est une source de malaises constants dans leurs relations : les règles ; autre élément clé que nous examinerons au cours de notre expérience d'exploration de soi. Parfois, l'absence d'une distinction précise peut nous coûter *tout ce que nous avons*. Les gens qui courent sans arrêt mais continuent de manger des aliments riches en gras qui endommagent leurs artères, risquent une crise cardiaque.

Pendant la plus grande partie de mon existence, j'ai recherché ce que le célèbre expert en affaires, W. Edwards Deming, appelle *le savoir profond* ; et, pour moi, cela représente toute distinction, stratégie, croyance, aptitude ou outil que l'on peut appliquer, dès l'instant où on en comprend le sens, pour améliorer instantanément la qualité de sa vie. Toute ma vie et ce livre sont consacrés à la recherche de ce savoir profond qui peut s'appliquer universellement à améliorer notre vie privée et professionnelle. Je recherche constamment de nouvelles façons de transmettre ce savoir aux autres, afin de les inciter à améliorer leur état d'esprit et leur avenir affectif, physique et financier.

*C'est dans les moments de décision  
que notre destin prend forme.*

ANTHONY ROBBINS

Trois décisions que vous prenez à chaque instant de votre vie contrôlent votre avenir. Elles déterminent ce que vous remarquerez, ce que vous ressentirez, ce que vous ferez et, en fin de compte, ce que vous apporterez à la société et quel genre de personne vous deviendrez. Si vous ne contrôlez pas ces trois décisions, vous n'êtes tout simplement pas maître de votre vie. Par contre, si vous les maîtrisez, vous commencez à façonner votre existence.

# Table des matières

Préface .....	13
<b>PREMIÈRE PARTIE</b>	
<b>Comprendre son pouvoir</b>	
Chapitre premier	
Rêves de destinée .....	19
Chapitre 2	
Les décisions : le chemin du pouvoir .....	33
Chapitre 3	
La force qui détermine votre vie .....	57
Chapitre 4	
Les systèmes de croyance : le pouvoir de créer et de détruire .....	81
Chapitre 5	
Peut-on changer instantanément ? .....	115
Chapitre 6	
Comment changer n'importe quel aspect de sa vie : la science du conditionnement neuro-associatif <sup>m.d.</sup> .....	133
Chapitre 7	
Comment obtenir ce que vous voulez vraiment .....	163
Chapitre 8	
Les questions sont l'outil par excellence .....	197
Chapitre 9	
Le vocabulaire de l'ultime succès .....	225
Chapitre 10	
Surmontez les obstacles, abattez les murs et prenez votre envol vers le succès : le pouvoir des métaphores .....	251
Chapitre 11	
Les dix émotions dynamisantes .....	273
Chapitre 12	
Une magnifique obsession : un avenir extraordinaire .....	303
Chapitre 13	
Un défi à relever en dix jours .....	339

## **DEUXIÈME PARTIE**

### **Prendre le contrôle : le plan directeur**

Chapitre 14	
L'influence suprême : votre plan directeur .....	355
Chapitre 15	
Les valeurs : votre boussole personnelle .....	375
Chapitre 16	
Les règles : si vous n'êtes pas heureux, voici pourquoi ! .....	405
Chapitre 17	
Les références : l'étoffe de la vie .....	433
Chapitre 18	
L'identité : la clé de la croissance personnelle .....	455

## **TROISIÈME PARTIE**

### **Sept jours pour remodeler votre vie**

Chapitre 19	
La destinée émotionnelle : le seul véritable succès .....	481
Chapitre 20	
La destinée physique : prison de douleur ou palais de plaisir .....	483
Chapitre 21	
La destinée sur le plan des relations humaines :	
le partage et l'amour .....	497
Chapitre 22	
L'objectif financier : de petits pas vers une petite	
(ou grande) fortune .....	503
Chapitre 23	
Soyez irréprochable : votre code d'éthique .....	521
Chapitre 24	
Maîtriser votre temps et votre vie .....	527
Chapitre 25	
Vous reposer et vous amuser : même Dieu s'est reposé	
le septième jour ! .....	531

## **QUATRIÈME PARTIE**

### **Une leçon de la destinée**

Chapitre 26	
Le défi suprême : ce que chacun peut faire individuellement .....	535