

Collection **Les Gratuits**



Marchez vers votre **succès**  
avec la  
**Marche-Pouvoir**



Grégory**GRAND**  
de Virtuose2lavie

[WWW.E-DITIONSLABELVIE.COM](http://WWW.E-DITIONSLABELVIE.COM)



**Et si vous pouviez accéder à toutes vos ressources  
intérieures en marchant 15 minutes par jour ?**

## **Marchez vers votre succès grâce à la Marche-Pouvoir**

**La technique des Virtuoses pour programmer votre  
subconscient au Succès**

par **Grégory GRAND** du blog **Virtuose de la Vie**



Reproduction totale ou partielle interdite sur quelque support que ce soit sans l'accord de l'auteur

Visitez [virtuose2lavie.com](http://virtuose2lavie.com)



## Licence

**V**ous avez reçu cet eBook gratuitement et en même temps vous recevez le droit d'en faire cadeau à qui vous voulez dans sa version numérique et autant de fois que vous le souhaitez.

Vous pouvez l'offrir via votre blog, votre newsletter, votre réseau de contact, via FaceBook ou par n'importe quel moyen existant ou à inventer...

Vous n'êtes pas autorisé à le vendre ni à le proposer dans des systèmes de diffusion interdits par les lois de votre pays (spams, chaînes de lettres, système pyramidal, loterie...)

Vous n'avez pas le droit de le copier dans un autre document, en tout ou en partie sans l'autorisation écrite de l'auteur, qui sera sans doute d'accord de vous l'accorder.

Vous n'avez pas le droit de le modifier.

Vous avez toutefois le droit de faire des citations tirées de ce livre, à la condition expresse d'en citer la source et le nom de l'auteur, soit : « Découvrez les bienfaits de la Marche-Pouvoir » par Grégory GRAND

**Et avant de l'imprimer, pensez aux arbres qui ont été abattus pour faire du papier... Ils vous en remercient.**

[© EDITIONS LABELVIE](#)

Copyright avril 2012

Tous droits réservés © 2012, Grégory Grand

Cover design : Bastien Gason

Crédits photographiques : [© anankkml - freedigitalphotos](#)





Je vous souhaite d'atteindre pleinement vos objectifs et d'être rempli de succès.

Quelque chose me dit qu'une partie de vous sait déjà que vous avez d'immenses capacités. Et que votre Virtuose intérieur ne demande qu'à s'éveiller et se déployer.

Vous avez d'ailleurs déjà accompli une partie du chemin pour réaliser vos rêves.

Comment ?

Tout simplement en vous procurant ce livre et en le lisant, comme maintenant.

Vous êtes en effet *passé à l'action* et avez commencé à concrétiser votre décision de prendre soin de votre Virtuose intérieur.

J'ai à cœur de vous aider à le faire grandir.

J'ai une immense confiance en vous et je suis ravi de vous accompagner pour aller encore plus loin que ce que vous croyez possible.

## SOMMAIRE

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| Sommaire .....  | 8                                  |
| Introduction .....  | 11                                 |
| Entrons dans le vif du sujet .....  | 15                                 |
| 1 <sup>ERE</sup> PARTIE : POURQUOI LA MARCHE-POUVOIR RENFORCE VOTRE<br>POUVOIR PERSONNEL ?..... | 16                                 |
| LES SECRETS DE LA MARCHE-POUVOIR .....  | 16                                 |
| 1.1 La Définition du Pouvoir Personnel.....   | 16                                 |
| 1.2 Les Buts de la Marche-Pouvoir .....   | 20                                 |
| 1.3 Les Effets de la Marche-Pouvoir .....   | 23                                 |
| 2 <sup>EME</sup> PARTIE : COMMENT LA MARCHE-POUVOIR RENFORCE VOTRE<br>POUVOIR PERSONNEL ?.....  | <b>Erreur ! Signet non défini.</b> |
| Le déroulement de la marche-pouvoir .....   | <b>Erreur ! Signet non défini.</b> |
| Pour débiter, trois questions sur la Marche-Pouvoir .....                                       | <b>Erreur ! Signet non défini.</b> |
| Quand pratiquer la Marche-Pouvoir ? .....   | <b>Erreur ! Signet non défini.</b> |
| Où pratiquer la Marche-Pouvoir ? .....  | <b>Erreur ! Signet non défini.</b> |
| Combien de temps pratiquer la Marche-Pouvoir ? .....  | <b>Erreur ! Signet non défini.</b> |
| 1 <sup>ERE</sup> étape : Se remplir de confiance .....  | <b>Erreur ! Signet non défini.</b> |
| Bougez .....  | <b>Erreur ! Signet non défini.</b> |
| Attitude du corps .....   | <b>Erreur ! Signet non défini.</b> |
| Respirez.....   | <b>Erreur ! Signet non défini.</b> |
| Taping .....  | <b>Erreur ! Signet non défini.</b> |
| Premières incantations .....  | <b>Erreur ! Signet non défini.</b> |



2<sup>ème</sup> étape : Cultivez et faites grandir votre gratitude ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Gratitude pour tout ce que l'on a déjà.....**Erreur ! Signet non défini.**

Gratitude pour tout ce que l'on va avoir .....**Erreur ! Signet non défini.**

3<sup>ème</sup> étape : Incantez et vivez votre réussite.....**Erreur ! Signet non défini.**

Des incantations précises et spécifiques .....**Erreur ! Signet non défini.**

Diriger son inconscient.....**Erreur ! Signet non défini.**

En espérant vous croiser un jour en pleine Marche-Pouvoir... **Erreur ! Signet non défini.**

Exemples d'Incantations .....**Erreur ! Signet non défini.**



## INTRODUCTION

**« Si nous faisons tout ce que nous sommes capables de faire nous en serions abasourdis »** Thomas Edison

Imaginez un garçon de 11 ans, cheveux bruns et yeux marron.

Petit pour son âge, ce garçon est plutôt vif et intelligent.

Mais il est timide, très timide. Presque hypersensible et en tout cas, ça c'est sûr, trop émotif.

En ce samedi matin, il est là, debout sur l'estrade.

Juste devant le tableau en ardoise.

Il est face à sa classe et il doit réciter une poésie.

Cette poésie, il l'a pourtant bien apprise.

Mais voilà... il a peur. Il est stressé.

Le cœur de ce jeune garçon bat d'ailleurs tellement fort qu'il pense que tous les enfants se moquent de sa poitrine qui se soulève.

Impossible de retrouver la suite de la récitation. Son cerveau lui envoie des trous de mémoire. Il est sous l'emprise de réactions primales et émotionnelles.

### **10 ans plus tard**

Imaginez ce garçon grandir.

Devenu un jeune homme, il a la chance incroyable de pouvoir faire des études.

Son bac en poche, il choisit de s'inscrire en Fac de droit.

Seulement, durant tout son parcours, il est parfois encore ce petit garçon timide et effrayé à l'idée de parler devant les autres.

Si bien qu'à certains moments, il préfère même avoir de mauvais résultats plutôt que d'oser prendre la parole à l'oral.

**Réalisez-vous ?**

**Un futur avocat qui a peur de convaincre et de parler en public !**

Ce garçon, c'est moi.

Ou plutôt, *c'était* moi, il y a quelques années en arrière.

**Mes études de droit se sont achevées par l'obtention d'un doctorat.**

**Et de cela, j'en suis fier.** Très fier même.

Vous dis-je cela pour pavoiser ?

Non, mon propos n'est pas là.

J'en suis fier parce que c'est une épreuve qui m'a permis d'apprendre sur moi et de me développer.

Surtout ***l'épreuve finale : la soutenance ma thèse.***

Vous devez comprendre que c'est un moment que tous les thésards redoutent.

Et moi, je le craignais particulièrement !

La soutenance consiste à présenter son travail, mais surtout, à le défendre devant un éminent jury de six professeurs des Universités, qui a pour mission de vous bombarder de questions et de critiques.

Histoire de voir si vous en avez dans le ventre.

Et cela devant tout un public naturellement !

Non, « je n'y arriverai pas... »

C'est ce que j'ai longtemps pensé.

Pourtant, j'ai brillamment réussi cette soutenance qui a duré trois heures.

J'ai même eu plaisir à répondre aux critiques. Moi-même je n'en revenais pas : j'ai été solide et puissant.

Peut-être pensez-vous : « c'est normal, c'est juste qu'il avait bien travaillé ».

Oh mais vous savez, j'en ai connu des examens pour lesquels j'ai bossé, bossé et bossé.

Cela n'avait jamais empêché mon cerveau émotionnel de se mettre en marche à l'instant T, et de me faire perdre mes moyens.

Alors, que s'est-il passé ce jour de la soutenance ?

Un miracle ? Pas vraiment ...

**Ce jour-là, j'ai simplement recueilli les résultats d'un autre travail : un travail sur mon virtuose intérieur.**

**Ce jour-là, j'ai pu constater la puissance d'une méthode que je me suis mis à utiliser quelques mois avant.**

**Cette méthode, c'est celle que vous allez découvrir.**

**Elle vous permet d'arriver à des résultats prodigieux simplement en.... marchant.**

**Oui, juste en marchant.**

**J'appelle cette technique LA-MARCHE-POUVOIR.**

Quelques semaines avant mon examen, j'ai découvert la technique de la Marche-Pouvoir.

*Cela a changé ma vie.*

Je sais, vous lisez partout ce genre de phrase à sensation.

Sauf que dans mon cas, c'est vrai ;-)

J'ai maintenant en moi, et à volonté, le calme et la confiance dont j'ai besoin.  
Au moment où j'en ai besoin.

Je fais confiance à mon Virtuose intérieur : au lieu de le craindre, j'en ai fait mon plus solide allié.

Ceci grâce à la Marche-Pouvoir.

Je pense sincèrement que cette technique peut également améliorer votre quotidien.

Si vous êtes de ceux qui

- travaillent sans parvenir aux résultats que vous devriez avoir
- se sentent anormalement stressés,
- s'auto-sabotent
- entretiennent des croyances qui les limitent

alors cette technique va vous intéresser.

**Il me semble que vous aussi, avez le droit d'être excellents dans les moments importants de votre vie.**

**Vous aussi, pouvez connaître les techniques qui facilitent l'atteinte du plein succès et qui permettent de muscler votre Pouvoir Personnel.**

Si vous ne vous retrouvez pas dans la liste, sachez que la Marche-Pouvoir fonctionne pour tous les domaines de votre vie que vous voulez faire évoluer.

Que vous souhaitiez avoir plus de lecteurs sur votre blog, de meilleurs revenus, un contact plus aisé avec les gens, etc.

La Marche-Pouvoir permet de déployer son plein potentiel. Je dirais que c'est un optimisateur de compétences : elle accélère l'atteinte de vos objectifs.

C'est un procédé qui combine certaines techniques des plus grands coachs de cette planète comme Jack Canfield, Anthony Robbins, Bob Proctor, T. Arv Eker, Mark Victor Hansen, etc.

Ces grands noms du développement personnel enseignent depuis des décennies les outils puissants du changement.

Vous êtes sur le point de les retrouver dans cette technique fabuleuse qu'est la Marche-Pouvoir.

## **ENTRONS DANS LE VIF DU SUJET**

Chaque personne sur cette terre dispose d'une immense quantité de Pouvoir Personnel.



VOUS disposez d'un grand Pouvoir Personnel, et tous les jours d'ailleurs, sans vous en rendre compte, vous en mettez en œuvre une portion.

Avoir ouvert ce livre par exemple témoigne du fait que vous êtes parfois capables de décider, d'agir et de passer à l'action.

**Le gros problème est que la plupart des gens passent une grande partie de leur temps à gaspiller ce pouvoir. En ne l'utilisant pas.**

Cet ebook est destiné à vous apprendre à mobiliser consciemment votre Pouvoir Personnel, pour atteindre les objectifs que vous avez toujours souhaité atteindre.

Les pages qui suivent sont faites pour vous montrer comment cultiver, renforcer et faire grandir chaque jour votre Pouvoir Personnel. Les outils qui sont exposés vont vous permettre de laisser le flot de votre Pouvoir s'écouler en continu.

## **1<sup>ERE</sup> PARTIE : POURQUOI LA MARCHE-POUVOIR RENFORCERA VOTRE POUVOIR PERSONNEL ?**

### **LES SECRETS DE LA MARCHE-POUVOIR**

Afin de savoir de quoi nous parlons, je vous propose de définir le Pouvoir Personnel.

Il est toujours plus facile de cultiver et de faire grandir une chose que l'on connaît et que l'on a identifiée.

Et comme le disait Antoine de Saint-Exupéry, « *On ne connaît que les choses qu'on apprivoise* ».

Repérer les situations de votre vie où vous usez déjà de votre Pouvoir Personnel va donc vous permettre de mieux l'apprivoiser et par conséquent de mieux le déployer.

Repérer les situations de votre vie où, à l'inverse, vous négligez votre pouvoir intérieur vous permettra de commencer à l'utiliser.

#### **1.1 La Définition du Pouvoir Personnel**

Avant toute chose, il est important de saisir ce que le Pouvoir personnel N'EST PAS.



### **Ce que le Pouvoir Personnel n'est pas :**

La volonté absolue de dominer autrui.

Comme l'écrit Paulo Coelho, « *Celui qui est capable de maîtriser son cœur est capable de conquérir le monde* ».

Il y a donc déjà suffisamment à faire pour apprendre à se connaître soi-même, à se dominer soi-même et à optimiser ses compétences avant d'aller s'occuper des affaires des autres pour essayer de les diriger.

Le Pouvoir Personnel n'est pas non plus « être prêt à tout pour atteindre ses buts au mépris des autres ». Le Pouvoir Personnel n'a rien à voir avec la manipulation des autres et le dédain de leurs intérêts pour atteindre nos fins.

Au contraire, plus votre Pouvoir Personnel augmentera, plus il vous permettra de prendre en considération les besoins des autres et de les intégrer facilement dans l'atteinte de vos rêves.

*Quelle est alors la définition du Pouvoir Personnel ?*

Elle est très simple. Car c'est souvent dans les choses les plus simples que se cachent les outils les plus puissants.

Léonard de Vinci ne disait-il pas que « la simplicité est la sophistication suprême » ?

### **Ce qu'est le Pouvoir Personnel :**

Le Pouvoir Personnel est ce qui va vous rendre capables (ou non) *de faire*.

Comme l'explique Anthony Robbins, **le Pouvoir Personnel est la capacité à agir, à passer à l'action et à produire des résultats.**

Quels résultats ?

Exactement ceux que vous voulez obtenir.

Le Pouvoir Personnel est donc ce qui permet d'agir sur le monde qui vous entoure. Simple non ?

Puissant surtout.

Cette définition est un trésor qui produit des effets prodigieux lorsque vous l'appliquez à votre vie quotidienne.

Une fois relâché en vous, **le Pouvoir Personnel est ce qui vous conduit nécessairement là où vous voulez aller.** Il vous permet de réaliser vos rêves.

Je dirais donc que le Pouvoir Personnel est l'énergie qui vous permet de façonner votre succès, de vivre votre vie comme vous l'entendez.

Il vous permet d'aller là où vous voulez aller ; il vous permet de briller dans tous les domaines qui vous tiennent à cœur.

**Le Pouvoir Personnel est ce qui vous rend capable de faire, de passer à l'action pour atteindre vos buts.**

Le Pouvoir Personnel vous permet donc d'accroître votre influence : à la fois sur votre vie, et sur les autres.

Plus vous avez du pouvoir, plus vous pouvez facilement faire ce que vous décidez : devenir riche, vivre de votre passion, arrêter de fumer, maigrir, vous mettre au sport, changer de métier, etc.

Plus vous faites ce que ce que vous décidez, plus votre Pouvoir Personnel augmente... et donc plus vous faites facilement ce que vous décidez.

**Quand est-ce que le Pouvoir Personnel s'exprime ?**

Dès que, dans votre vie, vous prenez une décision, une partie de votre Pouvoir s'exprime.

Dès que, dans votre vie, vous agissez dans le sens de cette décision, une partie plus grande encore de votre Pouvoir s'exprime.

Chaque action, chaque pierre, petite ou grosse, que vous apportez pour baliser la route qui vous mène à vos rêves incarne la mise en œuvre de votre Pouvoir.



Le Pouvoir Personnel se manifeste lorsque vous obtenez ce que vous voulez.

Plus subtilement encore, le Pouvoir Personnel se manifeste aussi et surtout lorsque vous vous donnez les moyens d'obtenir ce que vous voulez.

- Lorsque vous prenez une décision et que vous vous décidez à agir.
- Lorsque vous effectuez régulièrement les actions concrètes (un coup de téléphone, écrire un email, s'inscrire à un programme, se documenter, etc.) qui vont vous mener à vos objectifs, que ceux-ci soient réalisables à très court terme, ou dans 10 ou 20 ans.

Vous êtes le (la) seul(e) à même d'utiliser ou non votre pouvoir. Vous seul êtes votre propre leader.

Comme nous entretenons nos muscles par de l'exercice physique, notre esprit en nous cultivant et nos plantes en les arrosant, le Pouvoir Personnel s'entretient et se développe.

Parmi les différents moyens qui peuvent être utilisés pour ce faire, la Marche-Pouvoir est un outil très puissant.

Vous le constaterez dès vos premières Marches. C'est pour cela que je tiens à vous livrer à présent les buts de la Marche-Pouvoir.

## **1.2 LES BUTS DE LA MARCHE-POUVOIR**

***La Marche-Pouvoir vise à contrôler et orienter les forces qui vivent en vous afin qu'elles soient votre allié dans l'atteinte de vos objectifs.***

Ces forces sont principalement celles de votre cerveau, et plus précisément celles de votre esprit inconscient, en relation avec l'Univers qui vous entoure.

La Marche-Pouvoir, technique puissante de développement personnel, s'appuie donc sur certains principes bien connus de la neuropsychologie et de la neurophysiologie.

### **L'inconscient ne réfléchit pas de façon logique**

L'inconscient ne fait pas la différence entre une expérience réelle que vous êtes en train de vivre et une expérience symbolique que vous revivez en imagination.

Pensez par exemple à une expérience angoissante que vous avez vécue ou que vous pourriez vivre : visualisez la scène, entendez les bruits effrayants, ressentez dans votre corps les sensations qui vous habitaient.

Quels effets cela vous fait-il ?

Que se passe-t-il en vous si, en fermant les yeux, vous vous imaginez vous tenir du mauvais côté de la rambarde d'un balcon au 12<sup>e</sup> étage par exemple ?

Ou si vous vous visualisez et vous entendez faire un discours debout sur une scène, seul face à une salle de 500 personnes ?

Allez, une dernière expérience.

Imaginez que je sois juste en face de vous, devant un tableau d'écolier en ardoise et qu'en vous regardant je fasse lentement crisser de haut en bas mes ongles longs sur ce tableau.

Vous avez certainement réagi...

Étonnant non ?

Si le subconscient réfléchissait logiquement, pourquoi avez-vous eu une réaction à propos du bruit de mes ongles sur le tableau ?

Je ne suis pourtant pas RÉELLEMENT en face de vous... Le bruit n'est que dans votre tête.

Si votre subconscient sait que vous êtes seul, en toute sécurité et confortablement assis dans votre canapé, pourquoi vos mains deviennent-elles moites et votre cœur se met-il à battre plus fort si je vous demande de vivre dans votre esprit une scène qui vous effraie ?

**C'est que notre cerveau ne saisit pas la différence entre la situation réelle et celle que nous lui faisons vivre par nos pensées.**

Dans ce dernier cas, il (re)vit l'évènement comme s'il y était. Cela montre la puissance que vos pensées ou vos suggestions peuvent avoir sur le conditionnement de cette machine ultra puissante qu'est votre cerveau. Et donc sur le conditionnement de votre vie.

*Vous voyez le paradoxe incroyable ?*

Le cerveau supérieur, prodigieuse machine ultrasophistiquée, capable d'effectuer des calculs bien plus complexes que ceux des ordinateurs les plus pointus de la NASA, est aussi cette machine qui fonctionne de façon toute simple, en réagissant sans réfléchir à des stimuli et en donnant des réponses conditionnées à des sollicitations externes ou internes.

**L'inconscient fonctionne en quelque sorte comme un ordinateur.  
La Marche-Pouvoir va donc servir à reformater votre inconscient**

**en fonction de vos objectifs. La Marche-Pouvoir va permettre de devenir le programmeur de votre « ordinateur ».**

Car notre subconscient comporte dès le départ des « données » de base. Il est en quelque sorte déjà programmé :

- par notre code génétique,
- par les mémoires généalogiques de nos ancêtres,
- par notre éducation,
- par toutes les expériences que nous faisons, tous les événements que nous vivons et les habitudes (postures, gestes, phrases) que nous prenons et qui se répètent fréquemment dans notre quotidien.

***Notre vie est ainsi déterminée par la disquette et les programmes qui sont dans notre « ordinateur » de bord.***

Beaucoup de gens se souviennent du premier volet du film *Matrix* dans lequel Néo apprend peu à peu à accroître ses compétences, simplement en entrant de nouvelles disquettes dans son cortex. La Marche-Pouvoir permet de faire la même chose.



**Vous avez donc juste à choisir le programme que vous voulez, et à l'entrer dans votre ordinateur !**

### **1.3 LES EFFETS DE LA MARCHE-POUVOIR**

***La Marche-Pouvoir vous apporte détermination et confiance, certitude et capacité d'action. Elle vous permet d'obtenir plus de contrôle sur votre esprit.***

La Marche-Pouvoir vous amène dans des états émotionnels intenses qui vous permettent d'accéder plus facilement aux ressources qui sommeillent en vous.

En vous plaçant dans des hautes énergies, ce fameux « Peak State » si cher à Anthony Robbins, la Marche-Pouvoir nourrit votre motivation et vous permet de maintenir votre cap.

Nous verrons comment atteindre ces états dans la deuxième partie de ce livre.

La Marche-Pouvoir permet de stimuler votre inconscient qui est la machine la plus puissante qui va vous aider à changer.

**Son effet est donc de vous conditionner au succès. De vous programmer à la réussite.**

**La Marche-Pouvoir aide votre puissance intérieure à déployer tout son potentiel.**

La Marche-Pouvoir est bien plus que de l'autosuggestion telle que proposée par la méthode Coué par exemple.

La Marche-Pouvoir va bien plus loin car si elle vise à s'adresser à votre inconscient, elle mobilise aussi entièrement votre corps.

Grâce aux mouvements de la marche, elle engage tout votre Être dans l'action et imprègne donc toutes vos cellules et tous vos tissus de vos buts. Tout ceci dans un état émotionnel positif et intense.

**Un des principes de la Marche-Pouvoir consiste à aller puiser en vous les émotions positives dont vous avez besoin.**

**Car, sachez-le, ces émotions sont en effet toujours en vous.**

Il faut savoir que ces sentiments agréables à expérimenter (la confiance, la sérénité, le bien-être, etc.) sont constamment présents au fond de vous.

Tous, nous avons connu à des moments de notre vie des états de grâce et de confiance totale, que ce soit en faisant du sport, en obtenant une promotion, en embrassant l'être bien-aimé, etc.

Ces émotions sont enregistrées à jamais dans notre subconscient et restent souvent cachées par les tracasseries quotidiennes de notre mental.

La chose merveilleuse est qu'il est possible de les réactiver très facilement.



***Pourquoi puis-je affirmer que la confiance et les sentiments féconds sont toujours en vous alors qu'il vous arrive parfois de vous sentir timide, dévalorisé, incapable ou angoissé ?***

Les deux choses ne sont pas contradictoires.

Je n'ai pas écrit que la confiance en vous *était toujours activée et en fonctionnement*, mais qu'elle était toujours au fond de vous.



Lorsque des états peu agréables vous envahissent, c'est précisément parce que vous avez inconsciemment mis en route l'activation de sentiments de peur, de doute, de timidité, etc.

C'est que vous avez laissé votre subconscient activer ces ressentis-là.

Vous avez laissé votre inconscient sélectionner dans votre jukebox intérieur ces musiques désagréables et vous lui permettez de les diffuser sur votre lecteur intérieur.

La Marche-Pouvoir permet d'apprendre à notre inconscient à choisir et diffuser en vous des états plus agréables, et surtout plus utiles pour les situations que vous rencontrez.

**Le « programme » confiance est toujours là, dans votre ordinateur interne, seulement il reste inactif car vous n'avez pas cliqué dessus !**

La Marche-Pouvoir permet justement, en vous faisant vivre quotidiennement des états positifs, de vous apprendre à cliquer de plus en plus facilement, et à volonté, sur votre « programme »-Certitude, « programme »-Confiance, ou tout autre programme qui vous procure des sensations positives.

***Comment être sûr que la confiance et les sentiments sont bien toujours en vous ?***

Deux éléments me permettent d'affirmer cela.

➤ 1<sup>er</sup> élément. Vous avez peut-être entendu parler de la *madeleine de Proust* ?

Quoi qu'il en soit, vous avez déjà, j'en suis sûr, vécu l'expérience à laquelle elle fait référence.

C'est lorsque soudainement, sans forcément qu'on le veuille et qu'on s'y attende, un parfum ou une musique va vous transporter vers le souvenir d'une situation ou d'une personne.

Preuve que **tous les évènements vécus et les émotions qui y sont associées sont inscrits en vous et restent inscrits en vous.**

Il suffit donc, pour faire remonter la confiance et les états féconds en vous, de les réactiver.

Et pourquoi, ensuite, la confiance est-elle déjà au fond de vous ?

- 2<sup>ème</sup> élément. Et bien parce que dès que vous ne vous sentez pas bien en confiance, un peu perdu, vous savez que vous n'êtes pas dans votre meilleur état de forme.

Or, comment le savez-vous ?

Tout simplement car *vous pouvez comparer cet état disons « moyen » à d'autres états où vous étiez en meilleure forme et plein d'énergies positives.*

Or, le simple fait de savoir que vous n'êtes pas « au top » vous montre donc qu'à l'intérieur de vous, il existe cet état de référence qu'est votre état fécond.

Puisque quand vous ne vous sentez pas « au top », vous savez que vous n'êtes pas « au top », c'est que vous avez un point de comparaison.

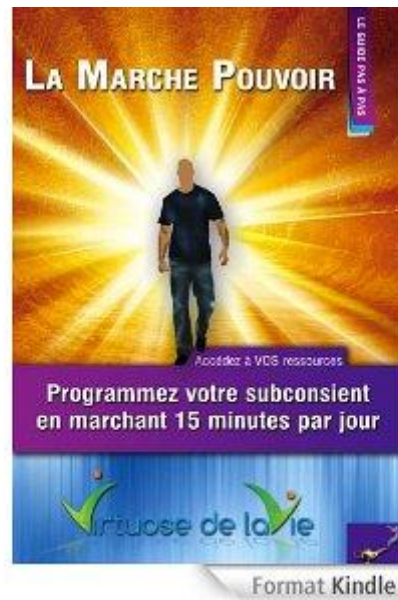
Ce point de comparaison, c'est votre étalon de référence : puisque vous pouvez comparer avec un état meilleur, c'est que vous AVEZ cet état meilleur en vous.

De même que vous savez qu'il y a une fausse note car vous avez la mélodie juste à l'intérieur de vous, de même, si vous savez que vous avez besoin de retrouver votre confiance, c'est que vous avez déjà cette pleine confiance au fond de vous.

***Toutes les émotions et les états mentaux positifs qui vont vous aider à atteindre vos objectifs sont déjà à l'intérieur de vous. Il vous suffit d'apprendre à les activer.***

## Comment ?

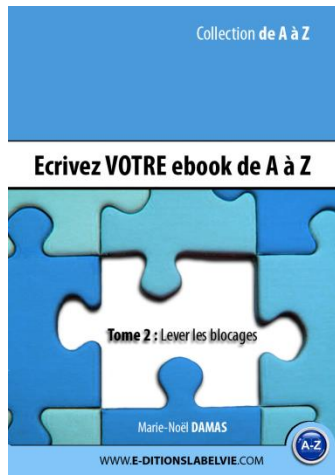
Pour découvrir cette technique très simple et ultra efficace et pour commencez à l'utiliser dès à présent, lisez [La Marche Pouvoir - Le guide pas à pas.](#)



## Découvrez les eBooks des e-ditions LABELVIE !

Cliquez sur les couvertures pour les découvrir.







Grégory GRAND est Docteur en Droit.

Après plusieurs années comme juriste et enseignant à la Faculté, il décide **de tout changer**.

Il souhaite continuer à **enseigner** et à **accompagner les autres**, mais dans des domaines plus proches de ses valeurs.

Adepte du **développement personnel** et du **coaching** depuis l'enfance (il fait son premier stage de développement personnel à 12 ans), il est formé à de nombreuses méthodes.

**Coach** certifié et **conférencier**, il enseigne aujourd'hui la **PNL** en séminaires.