

# *Comment Vous Forger un « Moral d'Acier » en 3 étapes faciles...*



[www.123succes.fr](http://www.123succes.fr)



success publishing

**MERCI DE LIRE ATTENTIVEMENT  
CET AVERTISSEMENT**

**Avertissement légal :**

Aucun des conseils suggérés ne devrait comporter le moindre risque. Nous ne pouvons toutefois pas vérifier l'usage que vous en faites.

La lecture des conseils contenus dans cette publication est la preuve que vous admettez que Success Publishing, les auteurs, et les sites distributeurs, sont par la présente libérés toute responsabilité pour N'IMPORTE QUEL problème découlant de l'utilisation directe ou indirecte de l'information contenue dans ce guide.

Comme tout humain libre de sa personne, c'est à vous d'utiliser ces informations en votre âme et conscience.

Cet avertissement légal étant donné, nous sommes convaincus que vous vous réjouirez souvent d'avoir lu les précieux conseils contenus dans ce livret...

L'Equipe de Rédaction  
Success Publishing R.G

## **Vous forger un « Moral d'Acier » est vraiment dans votre intérêt**

**U**n auteur bien connu raconte qu'il rencontré un jour un homme totalement esclave de ses « baisses de moral ».

En dehors de ces périodes négatives, cet homme était capable de faire de grandes choses et de prendre d'excellentes décisions.

Mais lorsque son moral était « à la baisse », ce n'était plus la même personne. Il devenait pessimiste, défaitiste, rejetant toute idée nouvelle, refusant tout conseil.

Il était anéanti, totalement déprimé et incapable d'affronter ses responsabilités, avec toutes les répercussions désastreuses que cela peut avoir évidemment.

S'il vous arrive parfois d'être vous aussi dans cet état d'esprit, vous risquez de commettre des erreurs de jugement et de prendre de mauvaises décisions.

*Comment Vous Forger  
un Moral d'Acier en 3 Etapes Faciles*

Mais rassurez-vous, il est possible « d'inverser la vapeur » et ceci très rapidement.

Comment ?

Grâce à des principes simples et efficaces qui vont vous aider à vous forger un moral d'acier qui va transformer positivement votre vie.

Si vous voulez vraiment vous sentir bien, optimiste, avec un moral d'acier de façon permanente car...

être heureux, ça s'apprend !

# ETAPE N°1

## **Apprenez à utiliser « l'interrupteur magique » de votre esprit, pour chasser vos idées négatives**

**L**e cours de votre vie dépend en très grande partie de vos pensées, de vos convictions, de l'état de votre moral.

Vos soucis, vos craintes, nuisent à vos actes et donc à vos projets ainsi qu'à votre santé.

Au contraire, si vous vous forgez un moral d'acier, la morosité et les idées sombres n'auront pas de prise sur vous. Alors apprenez vite et rapidement, à les chasser grâce à « l'interrupteur magique » que vous allez découvrir dans un instant.

Votre existence va s'en trouver transformée grâce au moral d'acier que vous allez vous forger.

Vous deviendrez cette personne optimiste et battante que vous souhaitez être.

Vous serez capable de balayer les baisses de moral, en les remplaçant par un flot de lumière et d'optimisme (des pensées de beauté, de bonté, de réussite, de bonheur etc)....

Pour y parvenir, il vous suffit d'utiliser systématiquement, l'interrupteur magique, qui se trouve déjà dans votre esprit...

**Mettez cette qualité  
peu connue de votre esprit,  
au service de votre moral**

Un interrupteur ne peut être qu'ouvert ou fermé.

Il en est de même avec vos pensées.

Les spécialistes qui étudient le fonctionnement de l'esprit humain l'affirment :

**il est absolument impossible  
de penser à deux choses en même temps !**

Donc, si vous pensez à des choses joyeuses, heureuses, positives, il n'y aura pas de place dans votre esprit pour la morosité.

Et dès qu'une idée sombre, une baisse de moral surviendra, il vous suffira de la remplacer immédiatement par son contraire.

*Comment Vous Forger  
un Moral d'Acier en 3 Etapes Faciles*

C'est ce que votre « interrupteur magique » est capable de faire pour votre plus grand bien.

Au début vous ne réussirez peut être pas à tout coup. Mais, rassurez-vous, très rapidement cette « gymnastique intellectuelle » deviendra naturelle et vous changerez d'état d'esprit à la demande avec une grande facilité.

En quelques secondes, vous ne serez plus la même personne, la gaité et le sourire reviendront, les nuages disparaîtront et peu à peu, vous allez vous forger un moral d'acier.

Mais comment une simple pensée peut –elle avoir autant de pouvoir ?

C'est parce qu'une pensée joyeuse, optimiste est un vrai « contre poison », un « vaccin » contre le mauvais moral.

Vous allez pouvoir chasser les nuages et la morosité de votre esprit en y faisant entrer la lumière exactement comme on ouvre les volets d'une maison pour y faire entrer le soleil.

Et vous allez voir qu'il ya toutes sortes de façons agréables et efficaces de faire entrer le soleil dans votre esprit.

La prochaine fois que vous vous sentirez triste, sans tonus, parlez-vous comme vous le feriez à un de vos enfants ou à un ami découragé.

*Comment Vous Forger  
un Moral d'Acier en 3 Etapes Faciles*

Secouez-vous, sermonnez-vous à haute voix et chassez immédiatement votre morosité en pensant à de belles et bonnes choses. Si des événements du passé vous tourmentent, dites-vous que vous ne pouvez rien y changer, le passé c'est le passé.

Tournez-vous vers l'avenir et voyez-le agréable et plein de bonheur. Vous allez rapidement constater que votre optimisme revient.

Dites avec conviction des paroles telles que :

« Je suis responsable des pensées  
que j'ai en tête »

« A partir de maintenant, je prends  
le contrôle de mes pensées »

« Les pensées négatives, la colère, la  
jalousie, n'auront aucun pouvoir sur moi  
aujourd'hui »

« Je conserve ma bonne humeur et mon  
enthousiasme quoi qu'il arrive »

« Je mérite la joie et le bonheur »

« J'ai le droit d'être heureux heureux (se) »

« Plus je suis heureux (se), plus j'attire des  
gens heureux »



*Comment Vous Forger  
un Moral d'Acier en 3 Etapes Faciles*

En procédant de cette façon, vous allez remplacer les pensées de doute, par des pensées optimistes, positives, chaleureuses et charitables vis-à-vis de vous-même et de votre entourage.

Vous allez voir la vie sous un angle différent grâce à votre moral de plus en plus solide.

Et progressivement, vous allez déraciner définitivement les pensées parasites négatives...

# ETAPE

## N°2

**Un renforçateur pour  
regonfler votre moral :  
il est simple, efficace,  
mais trop souvent négligé**

**V**ous l'avez déjà constaté : lorsque vous vous trouvez en présence d'un visage joyeux, d'une personne souriante, positive, tout naturellement vous vous mettez à sourire également.

C'est comme une douce lumière qui rayonne, réchauffe votre moral et votre esprit car, la joie, la bonne humeur sont contagieux et attirent tout naturellement.

Il suffit d'une personne gaie, optimiste, souriante pour transformer l'atmosphère au travail ou dans une soirée. Sa bonne humeur se propage irrésistiblement...

Bien sûr, vous aimeriez pouvoir vous sentir toujours dans cet état d'esprit et ceci est parfaitement possible.

Car l'humour et le rire font des miracles

Ce sont des remèdes simples, peu coûteux et terriblement efficaces pour lutter contre les accès de déprime, de baisse de moral etc...

Regardez un film drôle, le spectacle d'un humoriste que vous aimez, plongez-vous dans la lecture d'un livre ou d'une BD pleins de gaité et de bonne blagues. Ayez avec vous un petit livre avec des histoires drôles...

L'humour et le rire vont agir comme un baume apaisant sur vos angoisses et vos « coups de blues ».

Oui, le rire est un remède simple, gratuit dont les bienfaits sont même reconnus par la médecine.

Dans certains hôpitaux, des clowns viennent faire rire les enfants malades. Comme par miracle, les petits malades se sentent soudain beaucoup mieux et oublient pour un moment leur souffrance.

Le sourire et le rire sont de vraies armes contre la déprime. Une personne au rire communicatif va également vous donner envie de rire.

C'est aussi simple que cela.

Mais faites-le !...

# ETAPE

## N°3

### **Le pouvoir de vos pensées et de vos paroles sur votre vie quotidienne et sur TOUT votre avenir**

**C**haque matin en vous réveillant, représentez-vous votre journée comme une page blanche sur laquelle vont s'imprimer de belles images.

Par exemple, imaginez que vous êtes dans un musée et que vous décrochez des murs les tableaux tristes pour les remplacer par des scènes pleines de belles couleurs, de joie, de douceur, de lumière.

Imaginez que vous vous promenez tranquillement dans un jardin plein de fleurs multicolores et parfumées. Tout est beau et calme.

Les oiseaux chantent, il fait bon, l'air que vous respirez est pur, imprégné du parfum des fleurs.

Laisser galoper votre imagination et emplissez-la

*Comment Vous Forger  
un Moral d'Acier en 3 Etapes Faciles*

UNIQUEMENT avec de belles pensées, heureuses, positives et optimistes.

Tentez l'expérience et répétez-vous plusieurs fois par jour et à haute voix lorsque vous le pouvez des phrases comme celles-ci :

« Je rencontre des personnes aimables et agréables qui m'apprécient. »

« Pour chaque problème que je rencontre, il existe une solution. »

« Je mérite d'être une personne heureuse et le bonheur vient vers moi. »

« Chaque jour, ma vie s'améliore et je me sens de mieux en mieux. »

« Je suis de plus en plus optimiste et la vie me sourit. »

« Je mérite le bonheur et le bonheur vient vers moi. »

« Je suis une personne de valeur et je mérite la réussite. »

« Je mérite de connaître l'épanouissement, la réussite, la pleine santé. »

« Les problèmes glissent sur moi comme l'eau sur les plumes d'un canard. »

*Comment Vous Forger  
un Moral d'Acier en 3 Etapes Faciles*

« Chaque jour je me sens plus enthousiaste  
et la vie me sourit. »

« A chaque problème je trouve facilement la  
bonne solution et tout va de mieux en mieux. »

« Moi , (votre prénom) je mérite d'avoir une vie  
heureuse et facile. »

« Je suis une personne chanceuse  
et la vie me gâte chaque jour un peu plus. »

« Pour moi, un Bonheur ne vient jamais seul »

« Je suis bien dans ma vie »

« Tout s'améliore pour moi de jour en jour... »

« La vie est bonne avec moi »

« Je vais de mieux en mieux »

« Ma situation s'améliore chaque jour »

« Il m'arrive de plus en plus de bonnes choses

« J'ai de plus en plus de chance, tout va bien »

Ces phrases positives ne sont que quelques  
exemples parmi d'autres...

*Comment Vous Forger  
un Moral d'Acier en 3 Etapes Faciles*

Vous pouvez écrire vous-même des formules qui vous correspondent parfaitement et les répéter plusieurs fois par jour.

Attention : chaque phrase doit être positive !

Mettez des post-it avec ces formules, partout où vous pouvez. Dites-les de préférence devant votre miroir, avec sincérité et en souriant, c'est très important.

Ressentez réellement de la joie en les prononçant.

Si vous faites ceci à chaque fois que vous vous sentez envahi par une baisse de moral, vous allez constater que votre moral va remonter vers le beau fixe, il ne peut en être autrement...

**Surtout, souvenez-vous : vous ne pouvez pas penser à 2 choses différentes en même temps...**

**Alors, choisissez les pensées positives !...**

## **Choisissez soigneusement vos pensées et vous gagnerez au grand jeu de la vie...**

**C**ommandez à votre esprit, répétez-vous que vous avez le droit au bonheur, que vous avez le droit de réussir et de connaître le bonheur.

Regardez tout ce qui est beau et bon autour de vous et dès qu'une pensée négative s'insinue, tordez-lui le cou en pensant à son contraire. En procédant de cette façon votre moral va remonter en flèche !

Prenez dès maintenant l'habitude de balayer vos baisses de moral, votre morosité par des pensées et des images radicalement opposées.

Dans ces moments là, il vous suffira de vous répéter plusieurs fois une phrase comme celles que vous avez lues plus haut. Vous sentirez tout de suite le calme et la paix revenir en vous.

Au fil des jours, vous ferez cet exercice de plus en plus facilement et votre vie quotidienne va s'illuminer, devenir de plus en plus positive et belle.

Chaque jour, vous serez à « 100% de vos moyens » aussi bien intellectuels que physiques.



*Comment Vous Forger  
un Moral d'Acier en 3 Etapes Faciles*

Vous serez capable de mener à bien tout ce que vous avez à faire, tant dans le domaine professionnel que dans votre vie personnelle. Alors...

Rappelez-vous : Vous avez le pouvoir de commander votre esprit !

Faites-en l'expérience sans plus attendre.

Regardez toutes les belles choses qui vous entourent, ce que la nature nous offre gratuitement, regardez les sourires des personnes joyeuses que vous croisez, accordez vous des moments de plaisir etc...

Votre moral remontera à toute vitesse et votre vie s'en trouvera transformée !...

Avec nos meilleurs vœux de succès,

L'Equipe de Rédaction  
Success Publishing R.G

**© Tous droits réservés pour tous pays**