

REUSSIR PAR L'AUTOGUERISON

Comment on peut se servir
de l'Autosuggestion
pour
atteindre Santé Bonheur et Succès

DR HERBERT A. PARKYN, M. D. , C. M.

[EXTRAIT DE L'OUVRAGE]

DR HERBERT A. PARKYN, M. D., C. M.

[EXTRAIT DE L'OUVRAGE]

RÉUSSIR
PAR
L'AUTOGUÉRISON

COMMENT ON PEUT SE SERVIR
DE L'AUTOSUGGESTION POUR ATTEINDRE
SANTÉ, BONHEUR ET SUCCÈS

©2009, www.ebooksphere.net pour la mise à jour et la présentation.
Tous droits réservés pour tous pays.

Introduction

Ce n'est que dans ces toutes dernières années que nous avons nettement reconnu l'existence d'un des agents les plus puissants qui contribuent à l'évolution de la nature humaine : l'autoguérison par l'autosuggestion. L'influence qu'elle exerce sur notre santé, notre bonheur et notre succès est extraordinaire. Plus nous étudions son action et plus s'éclaire l'explication de tant de problèmes qui jusqu'ici avaient appartenu au domaine de l'occultisme.

Il est facile à démontrer actuellement que les guérisons accomplies aux États-Unis par les écoles, sectes religieuses et spécialistes désignés sous les noms de "Christian Scientists", "Magnetic Healers", "Divine Scientists", "Mental Scientists", "Télépathie Healers», "Success Clubs", etc., sont dues à l'autosuggestion.

La même explication s'applique aux cures miraculeuses effectuées dans les temples sacrés et lieux de pèlerinages antiques et modernes. En réalité, la majorité des guérisons accomplies par les praticiens des diverses écoles de médecine peuvent être attribuées à la suggestion curative.

Partout, les médecins à l'esprit chercheur et progressif étudient le phénomène de l'autosuggestion, et les principales revues mensuelles américaines de médecine sont remplies d'articles intéressants relatifs à la psychothérapie.

Chacun de nous est continuellement influencé par le pouvoir subtil de l'autosuggestion, car cet agent intervient dans chaque acte conscient ou inconscient de notre existence.

Par son action inconsciente, certaines personnes ont affaibli leurs forces vitales pendant des années, pour les voir renaître seulement quand la nature de leurs autosuggestions eut été transformée; et il est à noter que ce changement a pu se faire à leur insu, comme s'étaient développées au début les autosuggestions nuisibles.

Après 14 années d'application pratique de la Thérapeutique Suggestive au traitement des malades, je n'hésite pas à dire que de toutes les études se rattachant à l'art de guérir, la plus importante est celle de l'autosuggestion. Mais l'autosuggestion joue un rôle si essentiel dans notre existence journalière, dans la formation de notre caractère, dans nos réussites et nos défaites, qu'elle devrait être étudiée et comprise par chacun de nous et appliquée dans toutes les circonstances de la vie.

J'ai expliqué de mon mieux dans les chapitres qui suivent ce qu'est l'autosuggestion, et j'ai donné quelques exemples pour montrer comment on peut s'en servir avec avantage quand on en comprend le fonctionnement.

Pendant que les articles dont ce livre est formé paraissaient dans "Suggestion", j'ai reçu un grand nombre de lettres de lecteurs m'assurant qu'ils s'étaient débarrassés de troubles persistants en suivant les simples instructions contenues dans ces articles, et j'ai confiance que sous leur forme nouvelle ils soulageront encore de nombreuses souffrances.

HERBERT A. PARKYN M. D.

Chapitre Premier

L'Autosuggestion : Ce Qu'elle Est et Comment Elle Agit

Le terme autosuggestion est d'un usage si courant que la majorité des lecteurs en comprennent la signification. Mais afin que tous puissent me suivre et me comprendre, je vais déterminer le sens dans lequel je l'emploie. Le mot "auto" signifie "soi", le mot "suggestion" signifie "impression" ; conséquemment "autosuggestion" signifie "impression en soi" – une impression qu'on se fait à soi-même, ou mieux encore, une impression qui naît dans notre propre esprit.

L'impression mentale peut être faite volontairement par exemple si j'imprime dans mon esprit la pensée que je dois me lever à une heure matinale – ceci est un exemple d'autosuggestion volontaire. Ou bien l'impression peut être faite involontairement ; dans ce cas elle est le résultat d'une série d'idées qui ont été éveillées inconsciemment par quelque influence extérieure ou par une pensée ou une sensation corporelle d'origine réelle ou imaginaire.

Voici des exemples d'autosuggestion involontaires :

Un New-Yorkais visitant Chicago regarde l'heure à sa montre (l'heure de New York est en avance d'une heure sur celle de Chicago), et dit à son ami de Chicago qu'il est midi. L'ami de Chicago, ne songeant pas à la différence d'heure entre Chicago et New York, affirme au New-Yorkais qu'il a faim et qu'il doit aller déjeuner. Midi est l'heure habituelle du déjeuner pour l'habitant de Chicago et la simple mention de cette heure a suffi pour éveiller son appétit, bien que pour lui (à Chicago) il ne soit encore que 11 heures.

Ou bien un homme peut avoir touché un vêtement et, apprenant qu'il a été porté par une personne atteinte d'une maladie de la peau, il commence aussitôt à sentir des démangeaisons par tout le corps et s'imagine qu'il a contracté la maladie.

Bien des phénomènes attribués habituellement à l'intuition peuvent être causés par une autosuggestion involontaire. Ainsi un enfant prendra en aversion un homme qui a parlé durement ou commis une action basse en sa présence. L'homme et l'incident peuvent être totalement oubliés, mais l'impression est emmagasinée dans ce merveilleux appareil enregistreur qu'est l'esprit, et après des années, l'enfant, devenu homme, éprouvera de l'aversion pour toute personne ressemblant à l'homme détesté dans son enfance, et cette aversion persistera.

Demandez à celui qui éprouve pareille antipathie pourquoi il déteste une personne à laquelle il vient seulement d'être présenté et il vous dira probablement :

"Oh, je ne saurais dire pourquoi je ne l'aime pas, mais je sais que je le déteste. Mon antipathie à son égard est instinctive."

Et cependant cette antipathie n'est pas instinctive. Elle est le résultat d'une "autosuggestion involontaire" surgissant des impressions emmagasinées dans l'enfance qui ont été réveillées par une série de pensées fortuites suscitées par un seul coup d'œil jeté sur un nouveau visage.

En règle générale, de pareilles aversions sont très fortes, si peu justifiées qu'elles soient, et nous en entretenons tous sous l'une ou l'autre forme.

Ne serait-il pas intéressant de pouvoir déterminer quelle place importante ces impressions de notre première enfance occupent dans notre vie quotidienne sous la forme d'autosuggestions involontaires ?

Si nous sommes influencés par les antipathies de notre jeune âge, nous le sommes tout aussi fortement par les sympathies et les désirs de notre enfance, et à peu près chaque jour de notre vie nous pourrions nous surprendre accomplissant une chose que nous avons décidé de faire étant enfant, sans nous douter que la force qui nous a permis d'atteindre ce but est l'autosuggestion involontaire, qui a continué à se développer dans notre esprit à la suite du désir persistant mais oublié de notre enfance.

Une autre espèce d'autosuggestion

Il y a encore une autre espèce d'autosuggestion, que j'ai appelée "autosuggestion involontaire-volontaire". Cette expression semble paradoxale à première vue, mais un ou deux exemples montreront qu'elle est justifiée.

Un médecin prescrit un remède pour un malade nerveux, souffrant d'insomnies, et recommande qu'il en prenne une potion toutes les 2 heures. Le malade peut fort bien n'avoir jamais entendu parler de l'autosuggestion, mais voici le cours que ses pensées prennent inconsciemment (involontairement) chaque fois qu'il absorbe le médicament : "Je prends ce remède pour calmer mes nerfs et arriver à dormir profondément cette nuit."

Ou bien un malade a envoyé des honoraires pour 1 mois de traitement à distance, à un guérisseur éloigné, (1) qui parfois se trouve à une distance de plusieurs milliers de kilomètres. L'accusé de réception de la somme lui étant parvenu avec des instructions qui lui prescrivent de prendre une attitude réceptive à une certaine heure chaque jour, le malade obéit aux instructions et à l'heure indiquée s'assied ou se couche pour recevoir sa part des pensées télépathiques curatives.

Aussitôt des pensées de santé et de guérison naissent dans son esprit, que son "médecin" pense à lui ou non, car ces pensées viennent sous forme d'autosuggestions involontaires-volontaires, et, si par exemple il souffre de constipation, voici la pensée qui s'offre à lui comme il se dispose à recevoir son traitement :

"Je suis préparé à recevoir mon traitement à distance. Les meilleures pensées du guérisseur viennent vers moi et stimulent mes intestins ; je sens que je vais avoir une selle chaque matin."

De même si le malade suit un traitement magnétique, il se dira à lui-même :

"Le magnétisme émanant des mains de l'opérateur se répand dans tout mon corps et stimule mes intestins, etc."

Ainsi nous sommes en présence d'autosuggestions volontaires données involontairement et c'est cette forme d'autosuggestion que le suggestionneur pratique emploie pour obtenir les meilleurs résultats thérapeutiques sur des personnes ou des patients qui s'avouent sceptiques à l'égard de la thérapie suggestive.

Ceci s'accomplit en donnant au patient un certain nombre de choses à faire journallement, telles que des potions à prendre à des heures déterminées, des exercices de culture physique, etc. Ayant imprimé en lui l'idée qu'un bénéfice marqué

suivra ces simples pratiques, des autosuggestions involontaires-volontaires surgissent dans son esprit et il est fortement influencé moralement et matériellement chaque fois qu'il boit, ou qu'il exerce ses muscles.

Lorsqu'on débute dans l'application du traitement suggestif, il importe de bien distinguer ces 3 espèces d'autosuggestions, et une étude consciencieuse de l'emploi de l'autosuggestion volontaire s'impose.

L'usage conscient de l'autosuggestion devrait être enseigné aux enfants dans nos écoles publiques ; mais une connaissance complète de son application est une nécessité absolue pour tous ceux qui veulent obtenir les meilleurs résultats dans l'art de se guérir, car l'autosuggestion est en même temps le pire ennemi et le plus sûr allié que l'on puisse trouver en traitant les dérangements d'ordre mental ou physique.

Tout médecin a rencontré des patients dont les autosuggestions sous forme de craintes, doutes, obsessions, lubies, défiances, etc., retardaient la guérison ou les empêchaient positivement de retirer le moindre bénéfice de son traitement.

Une étude des applications et des effets de l'autosuggestion permettra au médecin de reconnaître quelles sont les autosuggestions qui dans l'esprit du malade luttent contre la guérison, et en faisant un emploi judicieux de la suggestion il peut transformer les autosuggestions habituelles de son client de manière qu'elles contribuent dorénavant à rétablir sa santé.

En employant l'autosuggestion il est bon d'avoir présente à la mémoire quelque théorie expliquant clairement son mécanisme.

Nous nous rallions volontiers à l'hypothèse de la "dualité de l'esprit" défendue par Hudson dans son livre "The law of psychic phenomena". Mais au lieu d'employer les termes *esprit objectif* et *esprit subjectif* proposés par Hudson, *esprit mortel* et *esprit immortel*, ou *esprit conscient* et *esprit subconscient*, proposés par d'autres, nous nous servons des termes *esprit volontaire* et *esprit involontaire*.

Esprit volontaire et esprit involontaire

Rappelons-nous que l'esprit involontaire est l'esprit qui nous régit durant le sommeil ; que nous ne sommes pas conscients des opérations de l'esprit involontaire ; que l'esprit involontaire dirige toute fonction de chaque organe du corps ; qu'il est le siège des émotions et le gardien de la mémoire ; que toute notre expérience de la vie, toutes les connaissances acquises par l'éducation, sont emmagasinées dans l'esprit involontaire, que l'esprit involontaire est incapable de raisonner par induction (2) et qu'il peut être contrôlé par l'esprit volontaire (3).

Rappelons-nous que l'esprit volontaire est inactif pendant le sommeil, mais agit dès l'instant que l'homme en s'éveillant redevient conscient de la réception des impressions par ses sens ; que l'esprit volontaire est capable de raisonner par induction et par déduction ; que les impressions emmagasinées dans l'esprit involontaire et les opérations relatives aux fonctions des organes du corps peuvent être stimulées, retardées et dans certain cas complètement changées ou arrêtées par des impressions faites sur l'esprit involontaire par l'intermédiaire de l'esprit volontaire.

En d'autres termes, l'esprit involontaire est automatique dans ses actes, mais il

est toujours susceptible d'être contrôlé par les impressions que fait sur lui l'esprit volontaire. En conséquence une personne qui parle toujours de ses souffrances impose à son esprit involontaire ces idées morbides qui exercent une influence défavorable sur son état physique.

Par contre l'homme qui étudie la suggestion parle de la santé aux autres et entretient lui-même des idées de vigueur et de santé, avec l'intention d'imprimer dans son esprit involontaire des idées de santé, récolte une riche moisson en maintenant et améliorant sa santé.

Un homme indécis, craintif et timide peut devenir décidé, sûr de lui-même, vaillant et hardi en maintenant les pensées fortifiantes exprimées par ces adjectifs dans son esprit volontaire jusqu'à ce que l'esprit involontaire les fasse siennes et améliore ainsi graduellement son attitude mentale.

Apprenez à influencer votre esprit involontaire et vous pourrez vous transformer comme vous le désirez mentalement et physiquement.

Mais l'esprit involontaire doit être atteint par l'esprit volontaire. Cherchez donc à contrôler vos pensées volontaires.

Dans ce chapitre, je me suis efforcé par des définitions et des exemples de donner au lecteur une idée de la signification, du pouvoir et de l'importance de l'autosuggestion, afin que dans les chapitres suivants il ne soit pas nécessaire de revenir sur la signification du terme autosuggestion.

Retenons bien que nous distinguons 3 espèces d'autosuggestions : volontaire, involontaire et involontaire-volontaire.

Chapitre II

L'autosuggestion : Ses Effets et Comment l'Employer Pour Surmonter les Dérangements Physiques

Exception faite pour les lésions résultant de coups ou blessures, tout dérangement affectant le corps humain peut être attribué à une irrégularité dans la distribution du sang.

Le sang est l'agent qui apporte la vie à chaque cellule de notre corps, et la santé des cellules individuelles dépend de la quantité et de la qualité du sang qui le nourrit. Conséquemment, quand la santé de toutes les cellules qui constituent l'organisme humain est altérée, c'est la circulation et la distribution du sang que nous devons améliorer.

Une personne dont le sang circule normalement a toujours une santé parfaite, et lorsque la circulation d'une personne souffrant de troubles physiques devient normale, tout symptôme anormal disparaît, excepté dans des cas assez rares où de sérieuses altérations des tissus se sont produites, après une dénutrition prolongée des cellules composant les tissus attaqués.

La quantité et la qualité du sang fourni au corps dépendent de la quantité et de la qualité des aliments et liquides absorbés, de l'air respiré et du travail accompli par les principaux organes de la nutrition et de l'élimination, c'est-à-dire l'estomac, les intestins, les poumons, les reins et la peau.

Par conséquent, si je démontre que l'autosuggestion peut guider l'appétit vers une nourriture saine, stimuler les organes de la nutrition et de l'élimination et leur faire transformer les aliments en un sang riche et pur, j'aurai indiqué comment on surmonte les troubles physiques en employant l'autosuggestion.

En se traitant par l'autosuggestion, il faut accorder une grande attention aux éléments essentiels à la vie et en assurer à l'organisme une ration suffisante, car toutes les autosuggestions de santé, vigueur, etc., resteront sans effet si nous ne nous offrons pas ces éléments essentiels dans la proportion voulue.

Et c'est parce que ce point capital est si souvent négligé par les praticiens de la psychothérapie aussi bien que par les médecins en général que tant de malades finissent par s'adresser à un suggestionneur expérimenté qui fréquemment remédie en peu de temps à leurs troubles physiques.

Les éléments essentiels à la vie

Il est nécessaire pour le patient de comprendre que son corps demande 2 litres d'eau ou d'autres liquides chaque jour de sa vie. La connaissance de ce fait devient alors une autosuggestion qui l'incite continuellement à absorber suffisamment de liquide jusqu'à ce qu'il prenne l'habitude de boire 2 litres par jour. (4)

Il doit apprendre aussi que l'air pur est un autre facteur essentiel, et son esprit devrait revenir sur ce point jusqu'à ce que ces autosuggestions l'incitent à respirer profondément, et voilà que se trouve formée l'habitude de la respiration profonde.

Il devrait apprendre également que les cellules du corps demandent certains éléments reconstituants qu'on trouve dans la nourriture et que ces éléments sont obtenus plus facilement par une alimentation semblable à celle qui constitue le régime habituel de la moyenne des hommes bien portants.

Le malade ordinairement choisit les aliments préparés spécialement pour lui, évite les aliments dont se nourrit l'homme bien portant et attend toujours le moment où il pourra manger de bon appétit, mais il ne s'aperçoit pas qu'il prolonge ses misères en évitant la nourriture qui contient précisément les reconstituants qui lui rendraient la santé.

Mais la faute n'est pas imputable à la nourriture qui maintient en bonne santé l'homme bien portant, et personne n'obtient jamais une bonne santé en évitant les aliments pris par les hommes sains. Non, il ne faut pas s'en prendre à la nourriture, car le défaut réside dans l'inaptitude du malade à la digérer, et cette incapacité doit être attribuée à ce que le malade n'absorbe pas en quantité suffisante les autres éléments essentiels à la vie : l'air et l'eau.

La quantité de suc digestif sécrété dans l'organisme dépend de la quantité de liquide absorbé et si une personne boit trop peu, ses sécrétions sont restreintes. Si l'on diminue la quantité de suc gastrique, l'estomac ne digérera qu'une quantité plus restreinte de nourriture.

De même, si un malade ne respire pas profondément, il n'aspire pas autant d'oxygène qu'un homme qui utilise toute la capacité de ses poumons et son sang ne circule pas aussi librement. En conséquence, la respiration insuffisante et le séjour prolongé dans un milieu où l'air est vicié feront aussi obstacle au travail effectué par l'estomac et les intestins pour digérer et assimiler les aliments.

Beaucoup des cas les plus tenaces de constipation et de dyspepsie peuvent être vaincus simplement en absorbant suffisamment de liquide et en prenant l'habitude de respirer profondément. La respiration profonde agit comme un massage sur l'estomac et les intestins, tandis que les liquides contribuent à la formation du suc gastrique pour l'estomac et du suc pancréatique et de la bile pour les intestins. La bile est un purgatif naturel. Bien entendu il est nécessaire de mastiquer parfaitement les aliments.

Que ces faits concernant les éléments essentiels à la vie s'établissent dans l'esprit du malade, et ses autosuggestions l'inciteront à s'efforcer de s'approprier une quantité raisonnable des éléments essentiels à l'existence chaque jour de sa vie.

Ensuite on ne saurait trop souligner le rôle important que joue l'esprit dans les fonctions de la nutrition en stimulant les organes corporels dont la tâche est d'assimiler les éléments essentiels à la vie, après qu'ils ont été fournis à l'organisme en quantité suffisante.

Et afin de montrer, combien l'esprit contrôle merveilleusement les organes principaux de la nutrition et de l'élimination, il suffit de rappeler quelques exemples familiers de phénomènes, dont chacun a eu l'expérience personnellement ou a pu être témoin.

Qu'une personne s'imagine qu'elle presse dans sa bouche le jus d'un citron ou qu'elle mange un mets délicat, elle remarquera immédiatement un afflux de salive plus considérable dans la bouche.

Le récit d'un accident affreux, un spectacle écœurant retardent souvent la digestion ou provoquent la nausée. Un objet repoussant ou une nourriture répugnante peuvent faire disparaître instantanément un excellent appétit.

On sait que de fatales nouvelles ont parfois causé la mort subite, et il est arrivé fréquemment que le chagrin, la douleur, l'état nerveux, etc., suivent la réception de nouvelles désastreuses et minent rapidement la santé de l'individu le plus robuste, en raison du fait que la dépression mentale le prive de son appétit habituel et retarde ses digestions – en d'autres termes, les éléments essentiels à la vie sont négligés et il en résulte un appauvrissement de la santé.

Comme suite à la nervosité causée par la peur, les mauvaises nouvelles, les examens et même les jeux athlétiques, des troubles tels que la diarrhée, la polyurie, les vomissements, etc., se produisent souvent.

Autosuggestions nuisibles

Lorsqu'un malade sortant d'une maladie grave raconte les souffrances qu'il a subies, il les ressent encore à ce moment-là, comme le montre ses gestes et l'expression de sa physionomie. Le récit et la description des maux endurés retardent la convalescence chez nombre de patients ; il faut donc s'interdire cette autosuggestion nuisible, soit que l'on traite des malades, soit que l'on se soigne soi-même.

Lorsque certains étudiants en médecine observent les symptômes des différentes maladies, ils souffrent fréquemment de ces symptômes et s'imaginent avoir ces maladies. Le fait est bien connu, et la lecture de brochures annoncées dans les journaux et recommandant toutes espèces de médicaments, prétendus remèdes à tous les maux, a causé des souffrances sans nombre.

J'ai reçu récemment une lettre d'un médecin me signalant une coïncidence curieuse à propos de la mort récente de 2 de ses confrères ; l'un, un spécialiste des maladies nerveuses et psychiques, était mort de parésie, et l'autre, un spécialiste des maladies des reins, était mort du mal de Bright.

Je pourrais vous donner une multitude d'exemples des effets pernicieux que peut avoir l'esprit sur les divers organes du corps lorsqu'il est envahi par des autosuggestions défavorables auxquelles il ne résiste pas, mais c'est l'objet de ce chapitre de démontrer comment le même mécanisme psychique dirigé avec intelligence par la volonté, peut améliorer le fonctionnement de tous les organes et enfin peut reconforter le malade et le guérir.

Les troubles psychiques, la nervosité, la douleur, les tourments, la surexcitation, etc., produisent des troubles physiques, mais je consacrerai un autre chapitre au traitement des troubles physiques par l'autosuggestion et me bornerai pour le moment à montrer comment on vient à bout des troubles psychiques. Toutefois, les malades dont le dérangement est à la fois physique et mental se trouveront très bien de suivre attentivement les instructions données dans ce chapitre.

Avez-vous jamais remarqué combien est complet le contrôle exercé par votre esprit sur vos mains et combien elles ont été parfaitement éduquées pour faire le service que vous leur demandez. Et bien, votre esprit peut aussi contrôler votre estomac, vos intestins, votre cœur et d'autres organes, si vous voulez les dresser en

leur apprenant à travailler pour votre plus grand bien.

En général l'activité de ces organes est considérée comme étant entièrement involontaire. Cependant si vous voulez entreprendre de diriger leur travail par vos pensées – de même que vous avez éduqué vos mains et vos doigts – vous vous apercevrez qu'ils obéissent à votre direction, pourvu que vous leur fournissiez les matériaux nécessaires.

Si vous avez décidé d'écrire une lettre, vous devez mettre à la disposition de vos doigts la plume, l'encre et le papier ; et le travail de vos doigts sera meilleur s'ils sont souples et vigoureux, parce qu'un sang pur circulant librement leur apporte chaleur et vitalité.

D'autre part votre écriture peut être bonne, passable ou mauvaise, suivant le soin que vous prenez de diriger vos doigts. De même l'estomac et les intestins peuvent être secondés dans leur travail, en leur fournissant abondamment les liquides nécessaires et des aliments sains, parfaitement mastiqués, et leur fonctionnement peut être parfait, médiocre ou défectueux suivant le soin que vous prendrez de leur donner fréquemment de fortes impulsions de santé, qui les aident et les guident.

Les poumons peuvent être habitués à respirer profondément, mais il faut leur donner de l'air pur ; et le cœur, dont les battements sont trop lents ou trop précipités, peut être exercé à battre normalement, mais il doit être approvisionné d'une quantité de sang qui suffise à son fonctionnement normal, et les poumons doivent être exercés à respirer de façon à ce que le sang reçoive assez d'oxygène.

Attachez donc d'abord de l'importance aux éléments essentiels à la vie : air, eau, nourriture. Ils sont indispensables pour reconstituer le sang à mesure qu'il cède ses éléments nutritifs à l'organisme, et le sang, comme je l'ai déjà indiqué, est l'agent curatif par excellence pour le corps.

Si le malade est depuis longtemps incapable de digérer une nourriture substantielle, il doit veiller promptement à s'accorder les 2 éléments *essentiels*, l'air et l'eau ; et en peu de jours, lentement mais sûrement, il sera capable d'augmenter la quantité de nourriture jusqu'à ce qu'il sache s'alimenter autant et de la même manière que les gens bien portants.

Ensuite, il faut faire usage de l'autosuggestion, qui doit agir comme un ordre mental adressé aux différents organes d'accomplir parfaitement leur travail en faisant circuler un sang riche et abondant, en activant les sécrétions et en éliminant les déchets de l'organisme.

Les autosuggestions doivent être répétées fréquemment et, pour assurer leur fréquence, il est bon de décider qu'on absorbera la quantité voulue de liquide par petites gorgées durant la journée – environ 60 gorgées par jour – prises pendant les repas et dans les intervalles ; chaque fois qu'on absorbe une gorgée on aura soin de renouveler l'autosuggestion.

Puisqu'en entretenant des idées de vigueur et de santé, on en ressent les heureux effets, il est évident que si un malade raconte ses misères à ses amis ou s'il y repense sans cesse, il amoindrit l'effet des autosuggestions profitables.

Donc en employant l'autosuggestion dans le traitement personnel, si vous devez parler de votre santé, que ce soit pour faire remarquer les progrès que vous faites, et si vous avez l'esprit occupé de votre état de santé, n'entretenez que des pensées qui

aient une influence favorable sur votre état général.

Exemples

Voici à titre d'exemple une façon d'utiliser l'autosuggestion :

“Cette gorgée d'eau est un des éléments essentiels à la vie. Je la prends pour activer mes sécrétions ; elle m'aidera à éliminer les déchets de mon organisme et augmentera la production de salive ; je dois aussi mâcher parfaitement chaque bouchée de nourriture. Cette gorgée activera la sécrétion du suc gastrique et mon estomac accomplira parfaitement le travail de la digestion. Elle augmentera aussi la quantité de suc pancréatique et de bile, et mes intestins achèveront la digestion de la nourriture et la transformeront en un sang vermeil, riche et pur.”

“Mon appétit devient meilleur, j'ai faim à l'approche de chaque repas. Je mange comme un homme bien portant et ma nourriture me procure autant de force qu'à tout homme sain.”

“Cette eau aussi m'assure une selle à heure fixe chaque jour ; elle agit comme un stimulant sur mon foie et oblige mes intestins à fonctionner.”

“Mes reins et ma peau travaillent parfaitement. Je suis gai, heureux et joyeux. Je jouis d'une santé parfaite grâce aux éléments essentiels à la vie.”

“Le sang riche et pur qui circule maintenant dans mes artères apporte la santé à chaque cellule de mon corps. La santé est mon patrimoine. Je sens que la santé m'entourne ; je m'en imprègne en buvant, en respirant. Je suis en parfaite santé dès à présent.”

“Cette gorgée d'eau est destinée à me rappeler que je dois 'me nourrir d'air' et je vais entraîner mes poumons en faisant une demi-douzaine de respirations profondes.”

“J'effectuerai de l'exercice de façon raisonnable en proportionnant la dépense d'énergie à ma réserve disponible, c'est-à-dire en m'assurant bien que je m'approprie chaque jour par les éléments essentiels plus d'énergie que je n'en dépense. Ainsi je thésaurise mon énergie. Je me sens plus fort et mieux portant en ce moment même.”

Ces autosuggestions ou d'autres semblables, répétées fréquemment chaque jour, si l'on assure en même temps à l'organisme en quantité suffisante les éléments essentiels à la vie, seront bienfaisantes et curatives dans tout état pathologique, quel que soit le mal dont on souffre.

Rhumatisme, maux de tête aigus, névralgies, constipation, débilité, certains états nerveux, faiblesse de la vue, catarrhe nasal, etc., sont tous symptômes d'une circulation défectueuse, et en suivant l'auto-traitement que j'ai décrit, la cause de ces symptômes étant écartée, ceux-ci ne tardent pas à disparaître.

Donc en employant les autosuggestions, il n'est pas nécessaire et il n'est nullement favorable de penser à vos différents maux. Entretenez des pensées qui vous apporteront une amélioration physique générale et les symptômes fâcheux seront anéantis par la sensation de bien-être que les pensées de santé répandront dans tout votre organisme. La pensée est une force réelle dont l'action dynamique se traduit par des effets matériels.

Cet extrait vous est offert par www.ebooksphere.net
Votre site du Développement personnel, Santé Bien-être, Méditation
psi, Réussite financière.
Copyright 2009

[] Au sommaire de l'ouvrage:

Introduction p.2

Chapitre I - L'Autosuggestion : Ce Qu'elle Est et Comment Elle Agit. p.4

- Une autre espèce d'autosuggestion p.6
- Esprit volontaire et esprit involontaire p.8

Chapitre II -L'autosuggestion : Ses Effets et Comment l'Employer Pour Surmonter les Dérangements Physiques p.10

- Les éléments essentiels à la vie p.12
- Autosuggestions nuisibles p.15
- Exemples p.18

Chapitre III - L'Autosuggestion : Comment l'Employer pour Dominer les Troubles d'Ordre Mental p.20

- Symptômes d'ordre physique et d'ordre mental p.22
- Pour cesser de se tourmenter p.23
- Pour vaincre la crainte et la timidité p.24
- Contre la nervosité p.25
- Pour améliorer la mémoire et développer la concentration p.25
- Contre la colère p.26
- Contre l'égoïsme p.27

Chapitre IV - Influence sur la Formation du Caractère des Autosuggestions Reçues dans l'Enfance p.29

- Persistance des impressions du jeune âge p.31
- Superstitions de l'enfance p.33
- Importance de l'éducation de l'enfant p.34

Chapitre V - L'Autosuggestion Appliquée à Former des Habitudes p.37

- Comment on forme une habitude p.40
- Les Habitudes prises dès l'enfance p.41
- Les Habitudes incorrectes p.43
- Le Plan de travail systématique p.45

Chapitre VI - L'Autosuggestion et le Magnétisme Personnel p.47

- Qu'est-ce que le magnétisme personnel ? p.50
- Autosuggestion p.55

Chapitre VII - Développement de l'Optimisme par l'Autosuggestion p.58

- Un cas typique de pessimisme p.58
- Pessimisme aigu p.61
- Pessimisme chronique p.61
- La pensée se transforme en action p.63
- Autosuggestions optimistes p.67

Chapitre VIII - L'Autosuggestion Développant la Concentration p.70

- Concentration passive p.71
- Concentration volontaire p.73
- Autosuggestions pour développer la concentration p.76

Chapitre IX - Le Succès Atteint Grâce à l'Autosuggestion p.79

- La marée change p.80
- Une aurore nouvelle point p.82
- Autosuggestions pour réussir p.84

Chapitre X - Autosuggestion et Succès p.86

- "L'homme est ce que sont ses pensées les plus intimes." p.86
- Profil de l'homme qui a réussi p.88
- La pensée se transforme en actes p.89
- Vos pensées influencent vos actions p.90
- FABLE DE L'OCAPI MODESTE p.90

Chapitre XI - Autosuggestion et Exercices Respiratoires p.94

- Buvez de l'eau p.95
- Respirez p.96
- Méthodes respiratoires p.96
- Respiration abdominale p.98
- Avantages de la respiration abdominale p.98
- Respiration et autosuggestion p.100

Chapitre XII - L'Autosuggestion : Son Influence sur la Santé en Hiver p.103

- Pourquoi y a-t-il plus de malades en hiver ? p.103
- Faut-il prendre un bain souvent ? p.105
- Les 2 éléments essentiels négligés p.107
- Pourquoi les liquides sont-ils nécessaires ? p.109
- Causes de la maladie p.111
- Autosuggestions pour l'hiver

Chapitre XIII - Autosuggestion : Le Diagnostic et le Traitement d'un Cas Typique de Maladie Chronique

- Dérangements datant de 35 ans p.115
- Effets d'une nutrition imparfaite sur le cerveau p.117
- Symptômes p.118
- Entretien avec le patient p.119
- Suggestion p.120
- Stimulation des centres cérébraux p.122
- Amélioration dès le lendemain p.122

Chapitre XIV - L'Autosuggestion, Base de Tout Traitement Médical p.123

Chapitre XV - Images Psychiques Transformées en Réalités par l'Autosuggestion p.128

- Pourquoi la pensée est-elle si importante p.128
- Représentations mentales à éviter p.129
- Sélection des images mentales p.131
- Règle pour produire des états psychiques désirables p.132
- L'autosuggestion venant en aide à la matérialisation des images p.133

Références p.134

PLUS D'INFOS

Vous désirez commander l'ouvrage, rendez-vous ici:

[Commander](#)

Remarque: "Réussir par l'Autoguérison " est actuellement offert avec le tout 1er logiciel français d'Autosuggestion :

Sublisoft.

Plus d'infos sur sublisoft: [Sublisoft](#)