

---

## Chapitre 2 : la positive attitude

---

*Lorsque notre esprit est focalisé sur quelque peur que ce soit, cette peur prend toute la place dans notre cerveau. Tout ce qu'il garde en mémoire est les images que nous lui donnons.*

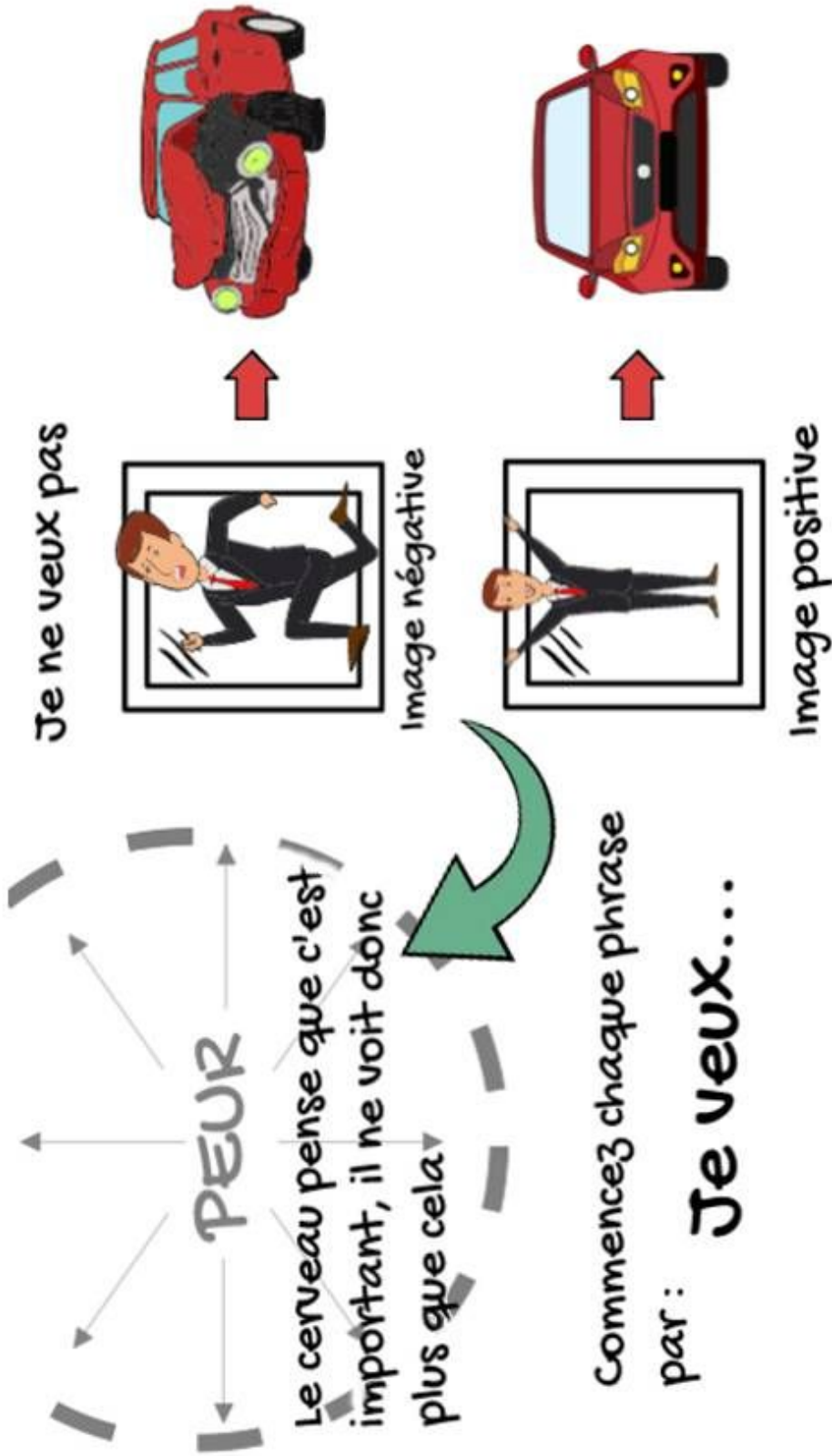
*Plus nous le nourrissons de nos peurs et plus il estime que c'est important pour nous. De ce fait il va inexorablement nous conduire vers elles.*

*Nous ne pouvons pas, par notre seule volonté, atténuer nos peurs, mais nous pouvons les remplacer par d'autres images qui nous tranquilisent.*

*Commencez donc par dire « je veux » plutôt que « je ne veux pas », car il est important de garder à l'esprit uniquement les choses qui nous fassent avancer et envie.*



# LA POSITIVE ATTITUDE



Commencez chaque phrase

par : **Je veux...**