

KRISTEN HELMSTETTER

UN CAFÉ  
AVEC SOI

Faire entrer la magie dans sa vie  
en cinq minutes par jour

Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Jeannot Clair

Le jour

## Chapitre 1

# C'EST QUOI, UN PETIT RITUEL CAFÉ ?



### ♥ **Un café + une bonne discussion avec soi-même**

Ce rituel quotidien de tout juste cinq minutes changera votre vie. Il augmente l'estime de soi, suscite le bonheur et agit comme un aimant : il attire la vie qu'on a toujours rêvé de mener. Et, très important, il inspire un sentiment de plénitude et de dignité. Et tout ça, dès votre prochaine tasse de café !

Vous n'avez besoin que de deux choses : 1) votre café du matin et 2) une discussion avec vous-même. Si vous n'avez pas l'habitude de vous parler... eh bien, attachez votre ceinture, parce que ça va tout chambouler.

### **Se parler à soi-même : les bases**

Même si c'est la première fois que vous entendez parler de cette habitude, vous l'avez prise il y a bien longtemps. Elle

ne date pas d'hier, l'*homo sapiens* s'y adonne probablement depuis qu'il s'est mis à parler. Pour faire court : vous vous parlez à vous-même constamment. Vous savez, la petite voix intérieure, la conversation entre les deux oreilles ? Parfois on se parle à voix haute, d'autres fois en silence. Parfois on s'en rend compte, d'autres fois non... jusqu'à ce qu'on en prenne conscience d'un seul coup. L'objectif de ce livre, c'est de vous aider à en prendre conscience.

En gros, cette conversation intérieure, c'est le commentaire que l'on se fait en permanence sur soi-même et sur les choses qu'on fait. Cela détermine la vision qu'on a de soi et les mots qu'on utilise pour se décrire. Vous trouvez-vous intelligent ? Pas tellement ? Que ce soit l'un ou l'autre, vous vous le dites à vous-même... Vous trouvez-vous chanceux ? Malchanceux ? Même chose, ça fait partie de la discussion intérieure... Voyez-vous chaque situation comme une occasion à saisir ? Ou bien ne voyez-vous jamais d'issue quand vous êtes dans le pétrin ? Ça aussi, vous vous le dites à vous-même... Vous trouvez-vous séduisant ? Pas tellement ? Talentueux ? Nul ? Ce sont toutes des choses que vous vous dites intérieurement !

Comme vous le voyez, cette discussion perpétuelle peut se révéler bonne ou mauvaise, utile ou dangereuse. Une affirmation (c'est-à-dire une chose qu'on pense ou dit comme si elle était vraie) peut être positive ou négative. Tout ce que nous disons ou pensons à propos de nous-mêmes ou de notre vie *devient notre vérité* quand nous l'affirmons, que ce soit positivement ou négativement. En d'autres termes, notre

## C'EST QUOI, UN PETIT RITUEL CAFÉ ?

subconscient pense que ce que nous affirmons est la vérité, que ce soit vrai ou non.

Il s'agit donc pour vous d'appliquer une méthode pour convaincre votre subconscient que vous êtes déjà la personne que vous voulez être. Le subconscient ne juge rien, il suit des instructions. Il fait ce qu'on lui dit. C'est aussi simple que ça, mais ça ne veut pas dire que c'est facile pour tout le monde. La plupart d'entre nous ne sont pas habitués à être gentils avec eux-mêmes. D'ici la fin de ce livre, il faudra que ça change. Vous deviendrez votre propre meilleur ami, et c'est comme ça que la magie apparaîtra et que la vraie transformation s'amorcera.

L'humain se parle intérieurement depuis toujours, mais c'est seulement au vingtième siècle qu'on s'est mis à parler de *monologue intérieur*. L'idée que les gens entretiennent un dialogue avec eux-mêmes a été étudiée dès les années 1920. Durant les années 1970 et 1980, il a été porté à l'attention du grand public qu'on peut tenter d'avoir un effet sur son propre cerveau et sur ses comportements en changeant la façon dont on se parle et dont on pense. En conséquence, agir sur son dialogue intérieur est devenu un outil populaire dans la trousse de développement personnel, et tout particulièrement auprès des personnes évoluant dans des environnements où l'exigence de performance est élevée : les cadres supérieurs par exemple, ou les entrepreneurs, les athlètes, les militaires d'élite, et toute cette communauté de gens intéressés par l'optimisation de leur efficacité.

Des millions de gens ordinaires ont aussi entendu parler de cette idée. Vers le milieu des années 1980, le docteur Shad Helmstetter a écrit un livre intitulé *Quoi dire lorsqu'on se parle*. Le livre est devenu un classique du développement personnel écoulé à plus d'un million d'exemplaires, en plus de soixante langues. La notion a poursuivi son chemin dans le monde, propulsée par l'infatigable docteur Helmstetter. En fait, il a passé près de trente ans à écrire des livres, à présenter ses idées partout aux quatre coins de la planète, à donner plus de mille entrevues pour les médias, dont cinq passages à la fameuse émission télévisée d'Oprah Winfrey.

Certaines personnes n'ont jamais entendu parler de l'importance de cette discussion intérieure, mais la culture s'en est imprégnée. Imaginez la réaction qu'on aurait aujourd'hui en entendant quelqu'un dire à son enfant en public : « T'es un bon à rien ! » À nos oreilles modernes, c'est tellement inapproprié qu'on a peine à croire que ce genre de phrase était monnaie courante auparavant. De nos jours, les parents qui osent un tel commentaire sont rares. Ils savent que leurs mots peuvent avoir un effet négatif puissant et prolongé sur leurs enfants. Ce changement de paradigme culturel doit beaucoup au docteur Helmstetter.

Je n'avais jamais entendu parler de ce chercheur avant de rencontrer son fils, Greg, il y a quinze ans. (Greg est mon mari, j'y reviendrai.) Je savais que les choses qu'on se dit à voix haute ou intérieurement comptent. Beaucoup ! En fait, elles comptent tellement qu'il importe de choisir ces mots avec soin. À tout le moins jusqu'à ce que l'habitude soit prise

## C'EST QUOI, UN PETIT RITUEL CAFÉ ?

de ne dire que du bien, et rien de dommageable. Au bout d'un moment, cela devient automatique.

Le petit rituel café, c'est ma version personnelle du monologue intérieur. Elle combine une approche classique, c'est-à-dire l'investissement dans l'estime de soi et l'ajustement de ses croyances et de ses comportements, et l'effet que peuvent avoir sur nous des affirmations inspirantes : vos citations préférées tirées de livres, si ça vous dit, des paroles de chansons, toutes autres affirmations qui vous nourrissent ou qui vous transportent. Et bien sûr... un café ! Je suis la preuve vivante que cette combinaison de mots porteurs, de grains torréfiés et de rituel quotidien peut modifier votre humeur, votre comportement et la façon dont vous vous sentez au fond de vous-même, et ce, peu importe ce que vous traversez dans votre vie ces jours-ci.

Quand votre estime de soi est améliorée, tout change dans votre vie. Vous êtes une étoile filante, motivée par la moindre de vos activités quotidiennes. Ce qui vous motive, c'est *la vie* elle-même ! Lorsque votre comportement (et donc, plus précisément, vos habitudes quotidiennes) est en phase avec vos objectifs à long terme et avec vos rêves, tout tombe magiquement en place dans votre vie. Tout s'enchaîne.

Sauf qu'au fond, ce n'est pas de la magie, c'est de la neuroscience. Ce qui n'empêche pas qu'on le ressent comme de la magie.

Je m'adonne à mon petit rituel café pratiquement tous les jours. Ça m'inspire et me rappelle que mes actions doivent correspondre à mon attitude de millionnaire heureuse et sexy

(j'y reviendrai). Grâce à cette discussion avec moi-même, tous les jours brillent comme des diamants. Une journée qui aurait été mauvaise devient bonne. Une journée qui s'annonçait déjà bonne devient extraordinaire. Peu importe ce que la vie nous réserve, une bonne discussion avec nous-même le rend meilleur. Ça amplifie ce qui est bien et ça diminue instantanément ce qui l'est moins. Ça fera la différence, je vous le promets.

Le petit *plus* que vous donne cette habitude permettra d'ajouter du bonheur dans votre quotidien, tout en vous rapprochant de vos buts, de vos résolutions et de votre vie de rêve. Attention, cela ne veut pas dire que vous ne rencontrerez plus de défis. C'est plutôt que les défis ordinaires de la vie ne vous feront plus dévier de votre route ni carrément perdre le nord. Ce sera comme pour Neo dans *The Matrix* : quand les balles volent vers lui, il n'a qu'à se pencher pour les éviter sans recevoir la moindre égratignure. Lorsque le monde vous réservera de mauvaises surprises, c'est exactement ce que le petit rituel café vous permettra de faire.

En d'autres termes, la vie peut bien se mettre à vous jouer de sales tours, vous connaissez toutes les parades pour les esquiver, en plus de récupérer comme par magie. C'est ça, être aux commandes. Être le vrai héros de sa propre vie... Réagir comme il faut, avec plus force et de rapidité. Comme ça, on retrouve le bonheur et la sérénité en un tournemain, et on reprend son chemin.

Le petit rituel café peut changer votre vie ! Quel plaisir pour moi de vous accompagner sur cette voie ! Plus loin, je vous offrirai quelques exemples de mes propres rituels, et

## C'EST QUOI, UN PETIT RITUEL CAFÉ ?

plusieurs modèles de scénarios pour que vous vous lanciez. On trouvera ensemble le meilleur moment de la journée pour le faire (je ne veux pas gâcher la surprise, mais c'est souvent avec votre tasse de café du matin !). Et vous découvrirez des trucs et des astuces pour vous parler de la meilleure façon possible. Ce sera comme si l'on donnait un petit coup de baguette magique à vos paroles et à vos pensées pour qu'elles fleurissent, qu'elles bonifient votre vie, qu'elles vous rapprochent de vos désirs et de vos objectifs plus vite que jamais. Bien se parler dans la vie, c'est déjà très utile... mais créer un programme quotidien, cela vous permet de prendre de l'avance sur le chemin du succès et du bonheur. Je reviendrai sur toutes ces merveilles sous peu.

### **C'est comme la pensée positive ?**

On peut rapprocher le petit rituel café de la pensée positive, mais ce n'est pas exactement la même chose.

La pensée positive est importante parce qu'il faut que vous considériez les objectifs que vous vous fixez comme atteignables afin d'investir des efforts (ou même de prendre des risques) pour y arriver. Le petit rituel café aide à vous munir de nouvelles et meilleures croyances, tout en renforçant celles qui doivent l'être. En conséquence, vous aurez un point de vue plus positif et constructif sur le monde. Et plus précisément sur ce que vous êtes capable d'accomplir.

Les sceptiques se moquent souvent de la pensée positive en la rapprochant de la pensée magique, ou en la qualifiant d'irréaliste. C'est parfois vrai, par exemple lorsqu'une personne



adopte un comportement à risque. Mais il y a une énorme différence entre ce que les gens *pensent* qu'ils peuvent faire et ce qu'ils peuvent *vraiment* faire. On gagnerait tous à prendre un peu plus de risques. La nature humaine a horreur du danger, et sa peur du moindre écueil est souvent plus forte que son désir. Pourtant, ce que l'on considère comme un risque n'est souvent qu'une projection faussée par des appréhensions fabriquées de toutes pièces. Des fantômes, des croquemitaines tirés de nos histoires d'enfance, comme la crainte de l'échec ou la peur de ce que les autres pensent de nous...

Pour la plupart d'entre nous, la pensée positive représente un pas dans la bonne direction afin que nous nous fassions une idée plus réaliste de ce qui est vraiment à notre portée.

Cependant, la pensée positive peut avoir un autre effet négatif : inciter une personne à prétendre qu'un problème réel n'existe pas, ou qu'il disparaîtra sans qu'elle ait besoin de le prendre en charge. Bien sûr qu'on rencontre des problèmes dans la vie ! Se parler quotidiennement, si on s'y prend de la bonne façon, ne revient pas à faire l'autruche ni à émettre un vœu pieux. Bien au contraire... c'est une démarche *proactive*. Le petit rituel café nous outille afin de nous faire bénéficier d'une perspective renouvelée. Il nous donne le pouvoir d'agir pour régler les problèmes. Et bien souvent, il permet de prévenir au lieu de guérir !

### **L'amour de soi, c'est le narcissisme ?**

Non. En fait, c'est quasiment le contraire. Le narcissisme est une admiration excessive de soi-même. L'idée à retenir, ici, c'est

## C'EST QUOI, UN PETIT RITUEL CAFÉ ?

l'excès. La manifestation la plus extrême du narcissisme est pathologique. C'est un trouble de la personnalité caractérisé par un égoïsme marqué, un manque d'empathie, un sentiment de supériorité, un besoin d'admiration, une certitude d'être meilleur, plus intelligent et plus méritant que tout le monde.

Pour tout dire... le narcissisme est toujours la conséquence d'une haine de soi très profonde. Pour s'en protéger, l'ego s'élève artificiellement jusqu'à des hauteurs absurdes, et ce, au détriment des autres.

Ceux qui ont vraiment confiance en eux ne se vantent pas, car ils n'en ressentent pas le besoin. Ils n'ont pas non plus une grande soif d'attention. Ils n'espèrent pas avoir raison en tout. Lorsque vous voyez une personne afficher des traits de personnalité narcissiques, ce que vous voyez, au fond, c'est un ego apeuré qui cherche une validation extérieure.

En résumé, le narcissisme se fonde sur la peur.

L'amour de soi, c'est le contraire.

Parmi les affirmations positives qu'on peut utiliser pour le petit rituel café (et donc, dans les modèles de scénarios contenus dans ce livre), bon nombre visent à renforcer l'amour de soi afin qu'il devienne la fondation d'un changement positif et pérenne. Sans amour pour soi, c'est très difficile de croire qu'on mérite de recevoir ce qu'on désire. Inconsciemment, on sabote ses efforts et on abandonne en cours de route.

C'est pour cette raison que les scénarios contenus dans ces pages contiennent un grand nombre de phrases affirmatives visant l'amour et l'affirmation de soi. En voici quelques exemples :

*Je suis inspiré et créatif.*

*Je suis courageux.*

*Je m'aime.*

*Je suis magnifique. Je suis magique.*

*Je suis sexy, rayonnant, resplendissant et délicieux.*

Et ainsi de suite.

Ces phrases sont construites spécifiquement pour programmer votre cerveau à s'aimer et à croire en lui. Elles appartiennent à *votre* petit rituel... et pas à ce que vous dites aux autres à longueur de journée ! À moins que vous n'ayez l'intention de montrer aux autres comment bien se parler, ou de promouvoir l'idée de l'amour de soi afin de montrer l'exemple à des amis ou à des êtres aimés. En tout cas, ces phrases ne servent jamais à se vanter. Elles n'ont pas pour objectif d'épater les autres.

Une fois que vous aurez programmé votre cerveau à croire et à ressentir de telles pensées, elles s'intérioriseront et se manifesteront de toutes sortes de façons, quelques-unes détectables pour les gens qui vous entourent, et d'autres pas du tout, parce qu'elles appartiendront à votre état d'esprit secret : serein, heureux, magique. Tout le contraire de l'état d'esprit d'une personne narcissique !

À propos de donner l'exemple aux autres : quand ma famille et moi nous sommes installés pendant six mois chez ma mère, aux États-Unis, au début de l'épidémie de coronavirus, c'était crucial pour moi de ne pas perdre mes habitudes, de persévérer avec mon petit rituel et de poursuivre mon travail sur moi,

## C'EST QUOI, UN PETIT RITUEL CAFÉ ?

et ce, même si nous étions en visite. Pour ce faire, une de mes techniques préférées est d'écrire une poignée d'affirmations positives sur des Post-it, une par petit carré de couleur. J'en écris environ vingt et j'en colle trois ou quatre sur le miroir de la salle de bain. Chaque jour, je fais une rotation.

Comme, chez ma mère, nous partageons la salle de bain, je lui ai raconté ce que je faisais avec tout ce bazar. Elle a sans doute pensé que c'était bizarre, mais je lui ai expliqué l'importance de mon petit rituel, et comment il avait contribué à mon succès et à mon bonheur. Elle s'est montrée encourageante, comme toujours. Mais en fait, en collant les petites notes sur le miroir, je m'arrangeais secrètement pour qu'elle les lise, elle aussi !

Ça ne m'aurait pas du tout dérangée que d'autres visiteurs les lisent, d'ailleurs (mais il n'y en avait jamais pendant le confinement !). En fait, j'aurais aimé ça. Les messages sur le miroir m'auraient permis de faire connaître au monde une démarche qui avait changé ma vie et qui pourrait changer la leur aussi. Si c'est vraiment l'amour qui en est la source, manifester son amour de soi, que ce soit en public ou en privé, c'est une bonne chose.

Et devinez quoi ? Ma mère s'est mise à écrire ses propres petites phrases, qu'elle a collées près des miennes sur le miroir !

### **Se donner des instructions, ou se motiver ?**

On peut se mettre à se parler consciemment pour deux raisons. La première, c'est pour se donner des instructions.

Les athlètes et les artistes le font souvent. Par exemple, au moment de jager sa balle, une golfeuse se donne une série d'instructions et commente intérieurement la situation afin d'améliorer sa performance. Bon nombre de joueurs de basketball ont leur petit discours intérieur tout prêt en cas de lancer franc. Certains acteurs ont une routine semblable avant de monter sur scène.

Cette habitude est vraiment efficace pour les athlètes et les artistes, parce qu'elle améliore la précision technique, la concentration et l'exécution. Les mots activent une série de connexions neuronales et physiologiques créées à force de répétition, par d'innombrables heures d'entraînement. Ainsi, ils atteignent *la zone* et se mettent à *la bonne fréquence*. Cette façon de se parler à soi-même aide à se concentrer sur le moment présent et à ne pas être distrait par les erreurs passées, ou par la peur d'en commettre de nouvelles.

La deuxième raison de se parler à soi-même, celle dont traite ce livre, c'est pour se donner une bonne dose de motivation. Bien se parler nourrit l'estime de soi, augmente l'implication aussi bien que l'effort et suscite l'état d'esprit idéal ou optimal. En conséquence, vous aurez plus de facilité à réaliser vos rêves, et ce, en ayant le sentiment que rien ne peut se dresser sur votre route. Plus précisément, l'approche motivationnelle vous aidera à atteindre vos objectifs, qu'ils soient personnels ou professionnels, mesurés ou ambitieux. Elle peut vous aider à guérir et à rester en meilleure santé, ou donner un coup de pouce à vos finances, ou encore faciliter la rencontre d'une personne avec qui partager votre vie ! Il n'y

## C'EST QUOI, UN PETIT RITUEL CAFÉ ?

a aucune limite aux répercussions positives que peut avoir le petit rituel café.

Dans ce livre, je vous montrerai comment créer votre propre scénario pour vous insuffler une énergie contagieuse, et comment l'utiliser pour concevoir et vivre la MEILLEURE vie possible, une vie *absolument magique*.

### **Tout ce que vous vous dites de bien ou de mal vous affecte ici et maintenant**

Se parler peut avoir toutes sortes de conséquences, comme je l'ai déjà mentionné. Bonnes ou mauvaises. Alors, prenez garde à ce que vous vous dites, tellement ça peut être puissant. Les mots que vous pensez et que vous vous adressez, bons ou mauvais, participeront *réellement* à façonner votre vie. Le pouvoir de choisir votre vie est entre vos mains, ou plutôt dans votre cerveau et dans votre bouche. Une bonne discussion intérieure, c'est le fondement d'une bonne vie. Une mauvaise discussion intérieure est un passeport direct pour une vie maussade. C'est aussi simple que ça.

Comment savoir qu'on ne se parle pas comme il faut ? C'est facile... Si vous pensez ou dites quelque chose à propos de votre vie ou de vous-même qui n'est pas inspirant, vous tombez dans le piège. Si vous vous plaignez ou critiquez une chose ou une personne, vous ne vous parlez pas de la bonne façon. Vous vous dites ne pas aimer la taille de vos cuisses ? Mauvaise piste. Votre voiture vous décourage et vous vous en plaignez ? Pas mieux. Vous estimez que vous ne méritez pas une augmentation ? Vous ne vous parlez vraiment pas comme

il faut ! Vous croyez ne pas mériter l'amour d'une personne extraordinaire ? Là, votre discussion intérieure est carrément dans un cul-de-sac.

Avoir une bonne discussion intérieure, c'est sentir un vent de pensées scintillantes et agréables valser dans votre cerveau et débouler jusqu'à vos lèvres. Réjouissantes, énergisantes, ces pensées vous procurent du bonheur lorsqu'elles vous traversent l'esprit ou que vous les prononcez à voix haute. Lorsque vous vous félicitez après avoir fait du bon travail... lorsque vous trouvez que vous avez belle allure... lorsque vous vous convainquez que vous avez le talent et le courage de chercher à atteindre ce que vous voulez vraiment... là, vous vous parlez comme il faut. Les mots qui vous requinquent, ceux grâce auxquels vous vous sentez inspiré, à la hauteur, authentique, ceux-là garantissent une discussion intérieure formidable.

Maintenant que vous connaissez la différence, le moment est venu de reconnaître que toute discussion intérieure, qu'elle soit bonne ou mauvaise, relève du *choix*. Et ce choix vous revient. Vous *choisissez* de vous parler positivement ou négativement.

Que choisissez-vous ?

Il n'y a plus de secret à présent. Votre cerveau possède toutes les clefs. Le pouvoir est entre vos mains. Vous pouvez en faire ce que vous voulez.

La question à laquelle nous devons répondre, vous et moi, c'est : comment utiliser ce pouvoir que nous savons désormais être en notre possession ? Réfléchissez-y un

## C'EST QUOI, UN PETIT RITUEL CAFÉ ?

moment. Fermez les yeux et tentez de ressentir cette puissance en vous.

DONNEZ VIE À VOS RÊVES,  
DONNEZ DES AILES À VOS PROJETS,  
DONNEZ-VOUS LA LUMIÈRE  
QU'IL FAUT POUR TROUVER  
VOTRE VOIE.

SHAD HELMSTETTER

Tout ça semble assez facile, non ? À compter de maintenant, je vais bien me parler ! Mais ce n'est pas facile pour tout le monde. Soyez sans crainte, on va couvrir tout ça. Se dire des choses gentilles et parler en bien de soi, c'est une habitude difficile à prendre pour certains, et encore plus pour ceux qui n'ont pas une très bonne estime de soi. Les mots peuvent être carrément difficiles à prononcer, tellement ils détonnent avec ce qu'on pense de soi-même.

Mais je vous le promets, une fois qu'on s'y est mis, ça devient vraiment facile. *Et amusant !*

Prenez un moment pour penser à la dernière fois que vous vous êtes vu dans le miroir. Qu'avez-vous pensé et



que vous êtes-vous dit ? En vous habillant, en vous brossant les dents ce matin, avez-vous ressenti de l'amour pour vous-même, pour votre corps ? Si c'est le cas, génial, tope-là ! Continuez comme ça et vous traverserez une journée motivante et pleine d'occasions à saisir. Vous vous emparerez du petit rituel café avec délectation, j'en suis sûre !

Par contre, tout n'était peut-être pas si rose. Est-ce que votre discussion avec vous-même était négative ? Vous êtes-vous critiqué ? Si oui, vous avez créé de l'énergie négative qui vous collera à la peau toute la journée, comme Pig-Pen, dans la bande dessinée *Snoopy*, poursuivi sans relâche par un nuage de poussière et de bestioles.

Peut-être même ne vous êtes-vous pas accordé d'attention du tout, peut-être vous êtes-vous brossé les dents en mode pilote automatique, dans la lune ? C'est une voie neutre, mais quand même, vous avez raté une belle occasion. Dans tous les cas, ne vous en faites pas, ce n'est pas grave. Enfin si, c'est grave, mais c'est *normal*... Ce que je veux dire, c'est de ne pas vous inquiéter : on va arranger ça. J'arrive à la rescousse, armée de paroles saines et de bon café ! Se parler, ça peut créer un nouveau vous, une nouvelle personnalité, n'est-ce pas déjà bien stimulant ?

### **Comment bien s'y prendre**

Bonne nouvelle : bien se parler, c'est simplement choisir les meilleures pensées, les plus positives et motivantes, le plus souvent possible. Ce que vous vous dites a un effet puissant sur vous ! C'est un outil épatant pour attirer l'abondance

## C'EST QUOI, UN PETIT RITUEL CAFÉ ?

dans votre vie. Il faut simplement en prendre l'habitude, et la façon la plus facile de le faire, c'est de mettre en pratique la démarche présentée dans ce livre. Changez la façon dont vous vous parlez et vous changerez votre vie.

Si vous voulez avoir une santé de fer, parlez-vous de saines habitudes. Si vous souhaitez gagner plus d'argent, parlez-vous de prospérité. S'il vous faut retrouver confiance en vous, parlez-vous de votre débrouillardise. Peu importe ce que vous désirez améliorer ou changer, bien vous en parler accélérera les choses prodigieusement.

Tout commence avec vos mots, vos pensées, vos sentiments et votre langage... la façon dont vous vous parlez, en somme. Gagner plus d'argent, c'est sentir qu'on a une plus grande valeur. Si, au fond, vous n'êtes pas vraiment convaincu de votre valeur, vous pouvez arranger ça grâce à une bonne discussion. Pour développer une santé robuste, ça aide de se sentir bien dans sa peau. On peut se programmer à se sentir mieux en utilisant de meilleurs mots pour décrire son esprit, son corps, sa santé et ses habitudes. Tout commence par la façon dont on se parle. Ce n'est pas seulement le point de départ, c'est aussi le meilleur moyen d'atteindre ses objectifs.

Bonifier sa discussion intérieure, c'est aussi simple que de se dire : « Je suis vraiment productif et j'ai du talent pour écrire. » Ou, quand quelqu'un vous demande : « Salut, comment ça va ? », vous pouvez lui renvoyer une réponse de feu comme : « Ça va super bien ! » ou « Je me sens en pleine forme ! ».

Au début, peut-être aurez-vous l'impression que c'est un peu bizarre. Exagéré, affecté... voire carrément bête ou

# TABLE DES MATIÈRES



Introduction.....	7
<b>Première partie. Rendre sa vie magique grâce au petit rituel café .....</b>	<b>13</b>
Chapitre 1. C'est quoi, un petit rituel café? .....	15
Chapitre 2. Le petit rituel café.....	39
Chapitre 3. Les incroyables bénéfices de votre nouvelle habitude.....	53
Chapitre 4. La science derrière la magie du petit rituel café.....	71
Chapitre 5. Un petit rituel café personnalisé.....	83
Chapitre 6. Comment mettre en pratique son petit rituel café.....	101
Chapitre 7. Le petit rituel café de Kristen.....	109

Chapitre 8. Un petit rituel café à la puissance turbo ..	125
Chapitre 9. Trouver le temps de faire son petit rituel café.....	149
Chapitre 10. Deux techniques pour voir les choses autrement .....	155
Chapitre 11. Un bonus de légèreté: se débarrasser du négatif.....	165
<b>Deuxième partie. Scénarios de petits rituels café .....</b>	<b>181</b>
Chapitre 12. Scénario de petit rituel café: ma vie magique .....	185
Chapitre 13. Scénario de petit rituel café: changer une habitude .....	191
Chapitre 14. Scénario de petit rituel café: mise en forme et perte de poids .....	205
Chapitre 15. Scénario de petit rituel café: santé et longévité.....	213
Chapitre 16. Scénario de petit rituel café: guérir .....	219
Chapitre 17. Scénario de petit rituel café: la richesse, le succès et la prospérité.....	225
Chapitre 18. Scénario de petit rituel café: trouver l'amour ! .....	233
Chapitre 19. Scénario de petit rituel café: entretenir l'amour dans une relation .....	241

Chapitre 20. Scénario de petit rituel café: fertilité ...	247
Chapitre 21. Scénario de petit rituel café: parent extraordinaire .....	255
Chapitre 22. Scénario de petit rituel (sans café) pour enfants!.....	259
Aider les autres.....	269
Conclusion .....	271
À propos de Kristen.....	273