

# L'Épigénétique



**Livret gratuit**

**Prenez le contrôle de votre ADN !**

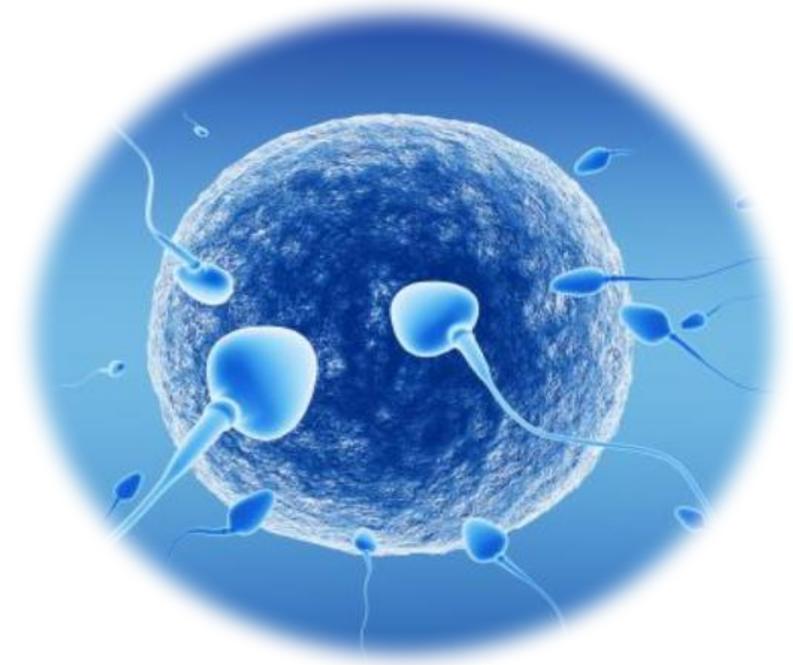
# La Génétique

Au commencement

**Les humains sont composés de :**

## 1 seule cellule

- Cette cellule contient 1 noyau
- Ce noyau contient 46 chromosomes
- Les chromosomes contiennent l'ADN
- L'ADN est constitué de 2 brins enroulés en spirale
- Les brins de l'ADN sont reliés par des Bases
- Les Bases (Thymine, Adénine, Cytosine, Guanine) de l'ADN sont les unités d'information. Elles contiennent toute l'information pour piloter le développement de l'organisme.

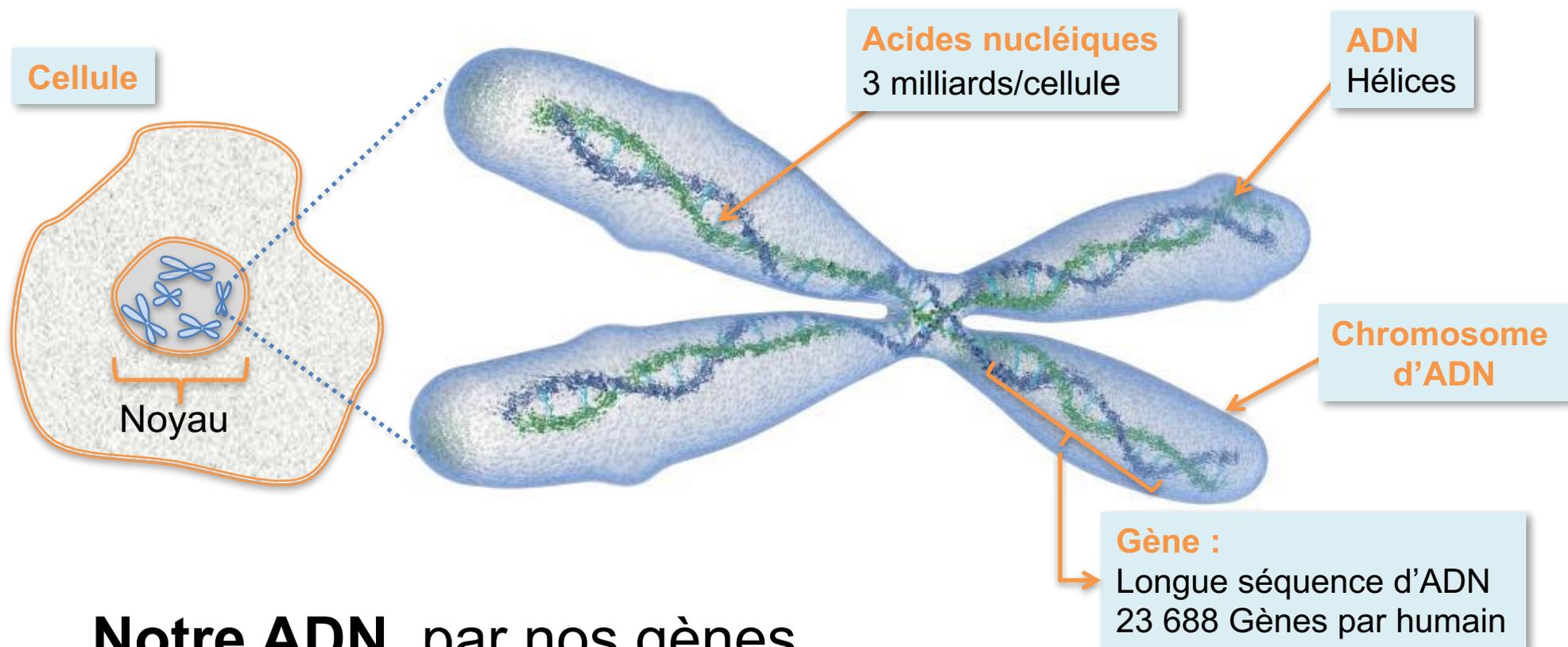


**Votre ADN est une gigantesque base de données**

**Un système quaternaire**

**Avec 3 milliards de paires de base**

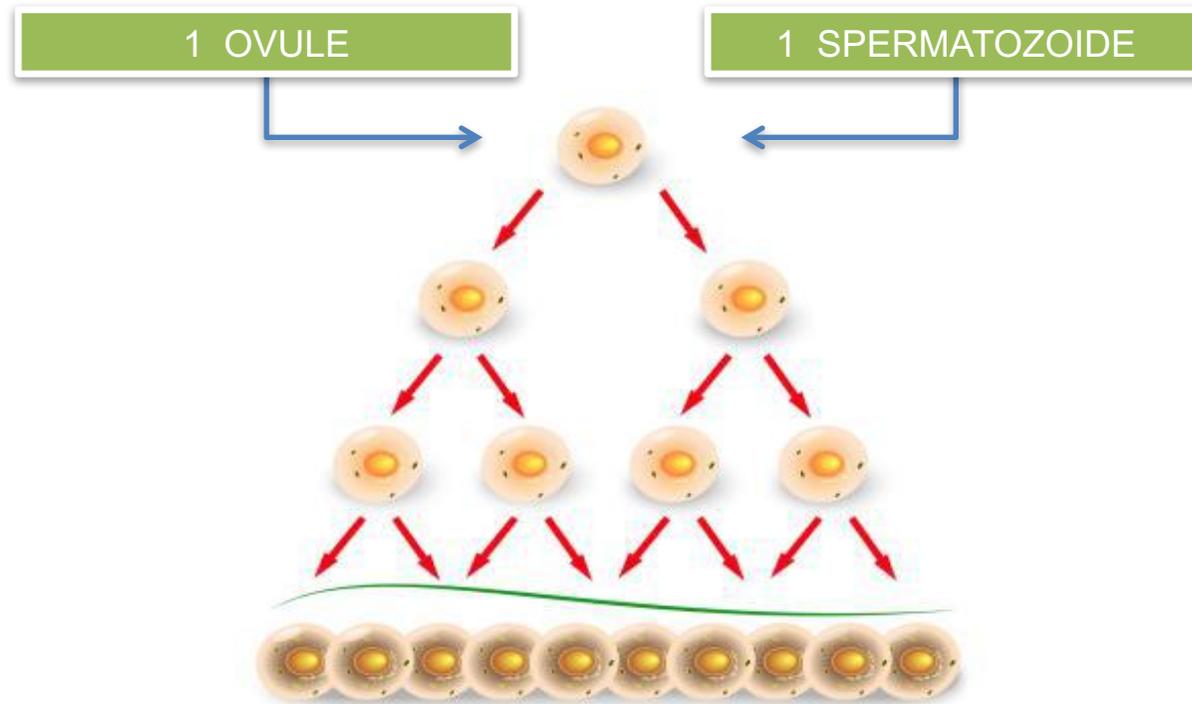
# La Génétique



## Notre ADN, par nos gènes

- Contient toutes les informations pour le développement et le fonctionnement de l'organisme.
- Produit des protéines composées d'acides aminés :
  - Pour former nos structures tridimensionnelles de notre corps
  - Et les interactions sophistiquées de notre physiologie

# La Génétique : La division cellulaire



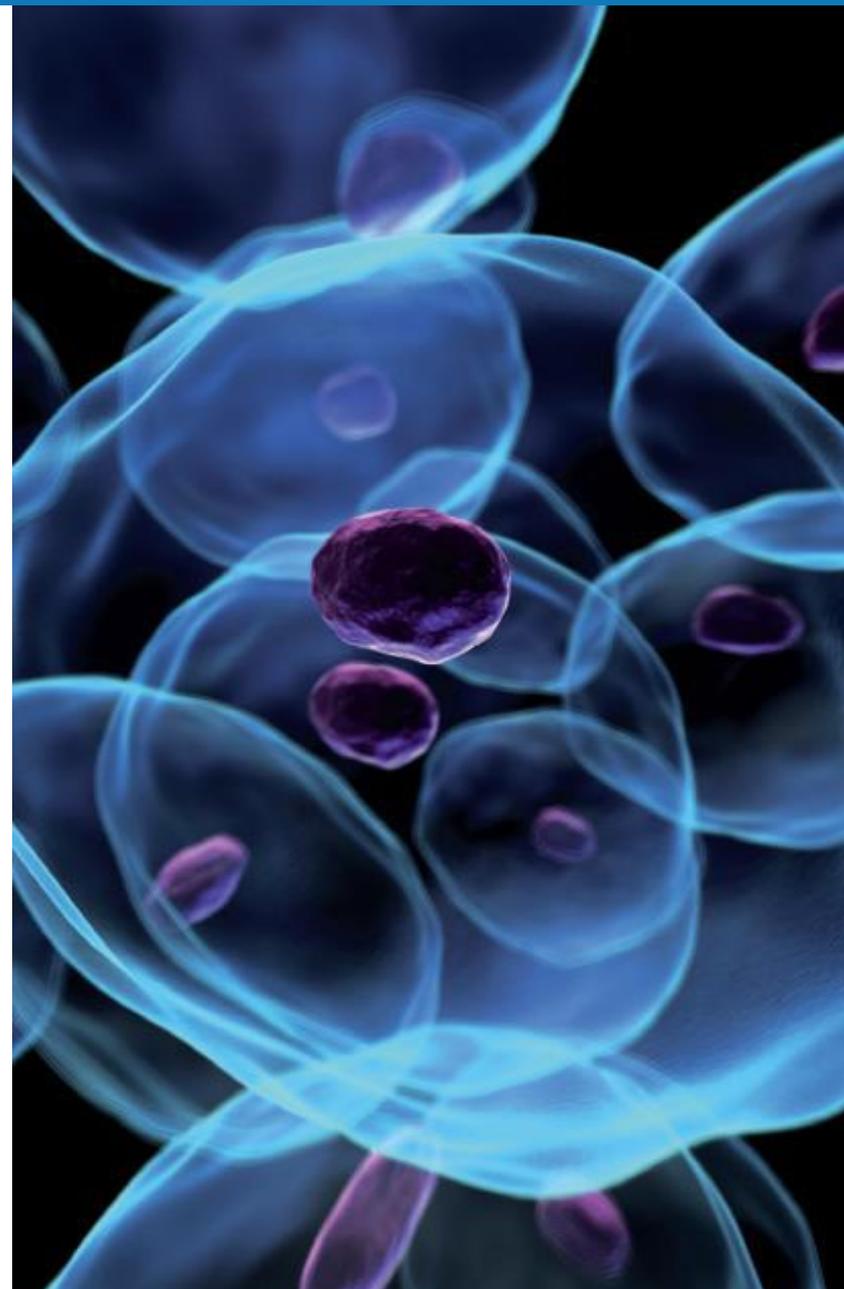
**A ce stade toutes les cellules contiennent une copie de l'ADN de la première cellule**

**Puis elles continuent à se diviser**  
**Mais elles vont commencer à se spécialiser**  
(Cellules musculaire, de peau, de cœur, ...)

# La Génétique :

## La multiplication cellulaire

- Les **Cellules** composent les **Tissus**
- Les **Tissus** composent les **Organes**
- Les **Organes** composent les **Systemes**
- Les **Systemes** composent les **Humains**

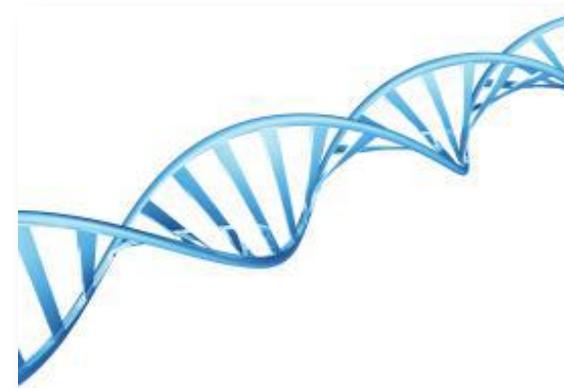


# La Génétique par Analogie

Informatique



Génétique

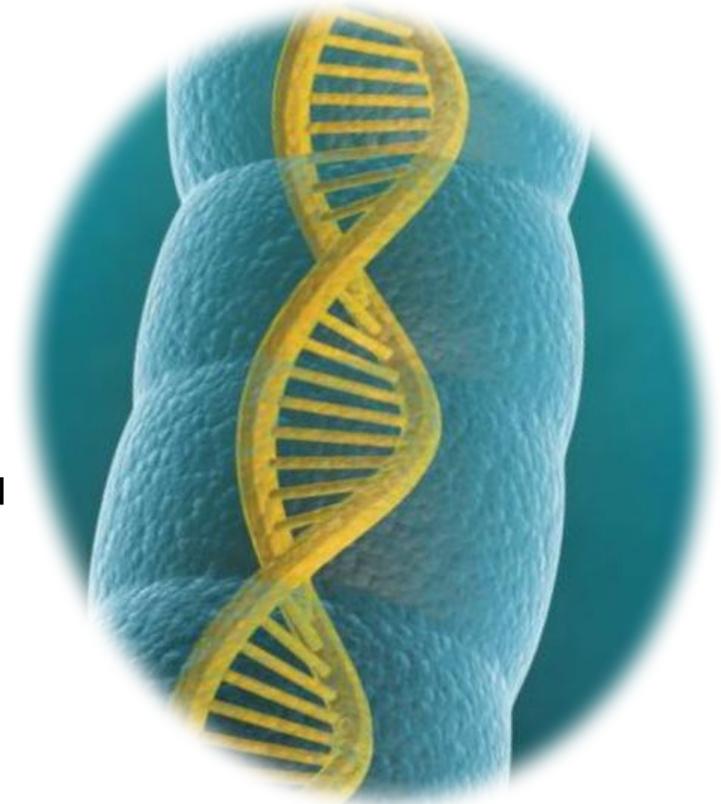


- |                    |   |                       |
|--------------------|---|-----------------------|
| ▪ Système binaire  | → | ▪ Système quaternaire |
| ▪ Octets (1-0)     | → | ▪ Bases (T-A-C-G)     |
| ▪ Bases de données | → | ▪ ADN                 |
| ▪ Fichiers         | → | ▪ Gènes               |

Par exemple il y a un gène qui renferme l'information nécessaire à la fabrication des yeux

# Les Gènes : Unités fonctionnelles de l'ADN

- **22 000 gènes** environ par Humain
- **10% exprimés** en cellules type (cellule musculaire, ...)
- **90% silencieux**
- Un gène s'exprime quand il peut être lu
- Un gène ne peut être lu que si les protéines se trouvant autour s'écartent
- **4 millions d'interrupteurs** sur l'ADN autorisent ou pas la lecture



**Ces interrupteurs**  
**Sont contrôlés par votre environnement**



Ce que vous mangez, ce que vous pensez, votre activité physique, votre vibration, vos émotions, vos croyances, la pollution, le climat, ...

# Dr Bruce LIPTON

❖ Docteur en Biologie du développement

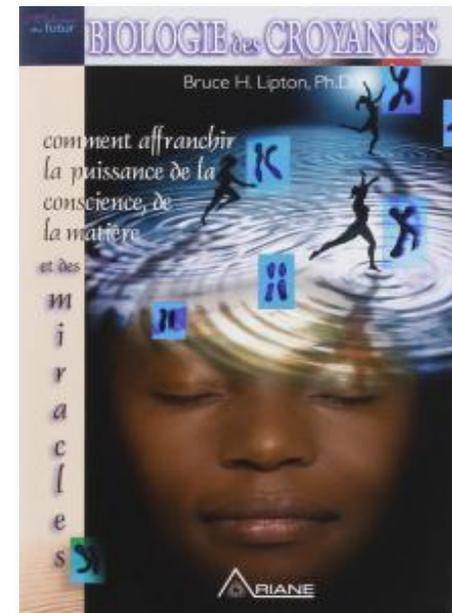
Chercheur à l'Université Penn State et au Centre Médical de l'Université de Stanford  
Professeur vacataire dans différentes universités

Les gènes ne contrôlent pas notre biologie

Au contraire, ils sont eux-mêmes contrôlés par des signaux provenant de l'extérieur de la cellule y compris par le contenu de nos pensées et de nos croyances

**Nos cellules ont le choix entre des options infinies pour créer notre existence physique**

Le destin des cellules peut varier selon l'environnement dans lequel elles se développent au point que de mêmes cellules souches identiques peuvent tout aussi bien créer des muscles, des os ou de la graisse..



# L'Épigénétique

Domaine qui étudie  
L'impact de l'environnement  
Sur nos gènes



Une même larve d'abeille deviendra  
**une reine ou une ouvrière**  
en fonction de la façon dont elle est nourrie

Un même œuf de tortue peut éclore  
**en mâle ou en femelle**  
en fonction de la température



# Dr Eric R. KANDEL

❖ Prix Nobel de Physiologie et Médecine

Médecin, Psychiatre et Chercheur en Neurosciences.  
Professeur de biochimie et de biophysique à l'université Columbia NY

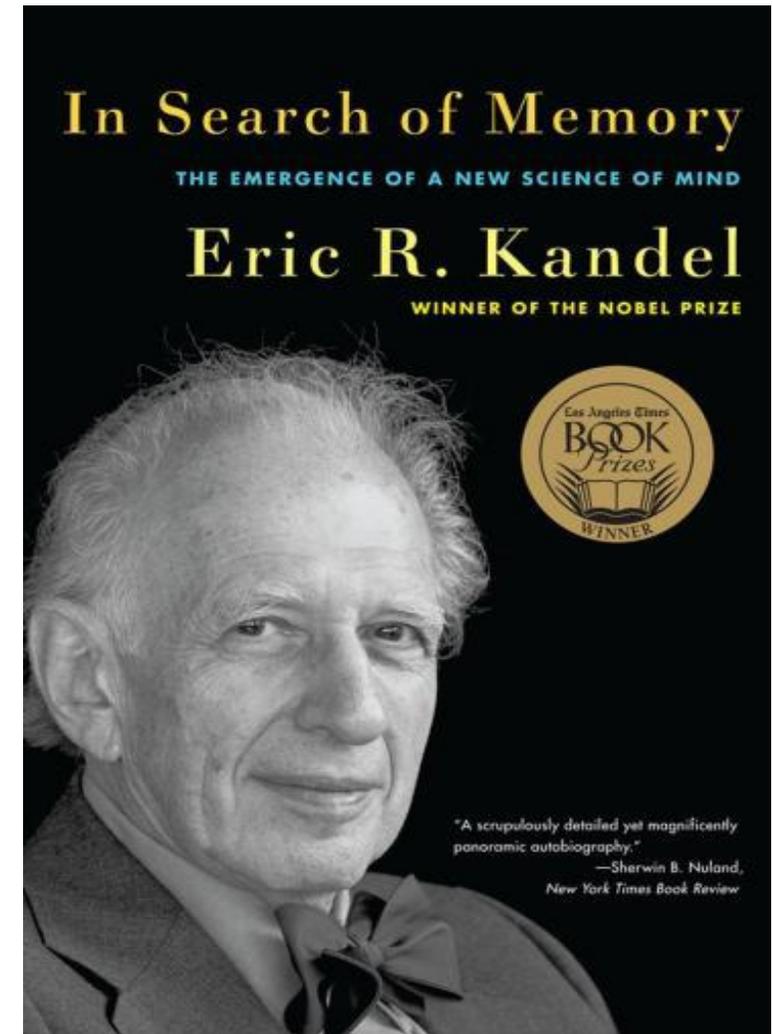
## 85 % de nos gènes

peuvent être activés ou désactivés  
par des signaux provenant de notre environnement

Ce qui inclut l'environnement :

- des pensées
- des croyances
- des émotions

Il ne faut que **3 secondes** à ces gènes  
pour atteindre leur **expression maximale**



# Dr Eric R. KANDEL

❖ Prix Nobel de Physiologie et Médecine

Médecin, Psychiatre et Chercheur en Neurosciences.  
Professeur de biochimie et de biophysique à l'université Columbia NY

Avec :

- De nouvelles pensées
- De nouveaux choix de vie
- De nouveaux comportements
- De nouvelles expériences
- De nouvelles croyances
- De nouvelles habitudes

Vous vous transformez, en quelques secondes :

- Neurologiquement
- Chimiquement
- Génétiquement



# Ph D Ellen R. LANGER

❖ Psychologue de l'Université de HARVARD

## Expérience de 5 jours sur 8 octogénaires :

Immergés dans un environnement fermé,  
Représentant la vie 22 ans plus tôt

- Décors
- Activités
- Revus
- Alimentation
- Films
- Véhicules
- Emissions télé
- Ustensiles
- Disques
- Etc

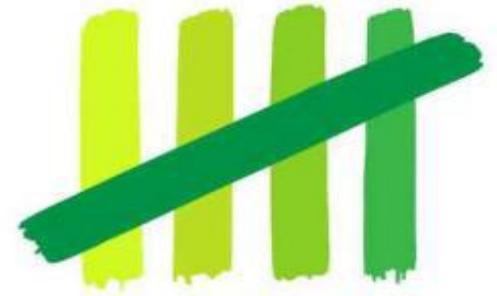


Les tests cliniques comparatifs réalisés à l'entrée et à la sortie montrent :

- Corps physiologiquement plus jeunes structurellement et fonctionnellement
- Amélioration sensible de la taille (ils se sont redressés) en poids et démarche
- Articulations plus flexibles
- Arthrite diminuée
- Acuité visuelle et auditive améliorées
- Mémoire plus aiguisée
- Meilleurs résultats aux tests cognitifs
- Plus de canne. Certains ont même joué au rugby !



# En 5 jours seulement :



**Circuits cérébraux**

↳ **Réactivés**

**Chimie corporelle**

↳ **Stimulée**

**Corps physique**

↳ **Changements Réels**



# Dr Joe DISPENZA

❖ Docteur en Chiropractie

Formation postdoctorale en Neurologie, Neurosciences, Biologie cellulaire.

## Grave Accident en 1986

- 6 vertèbres brisées et écrasées
- La moelle épinière touchée
- Chirurgie obligatoire
- Paralysie presque certaine

## Joe en décide autrement

- Refuse les opérations
- Refuse les plâtres
- Se concentre sur sa santé parfaite

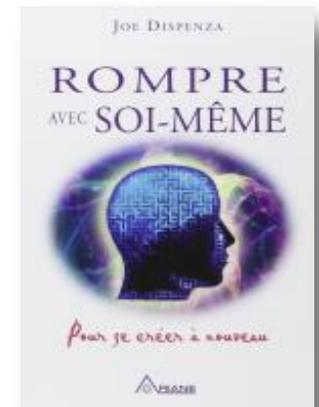
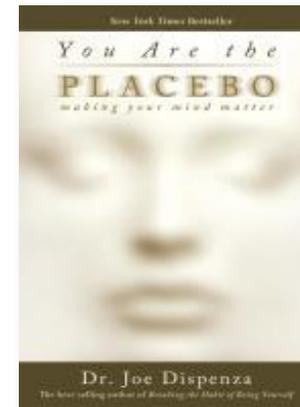
**09 semaines** après : Joe se lève

**10 semaines** après : Joe reprend son activité professionnelle

**12 semaines** après : Joe reprend son entraînement sportif

**30 ans** après : Toujours aucune douleur en lien avec l'accident

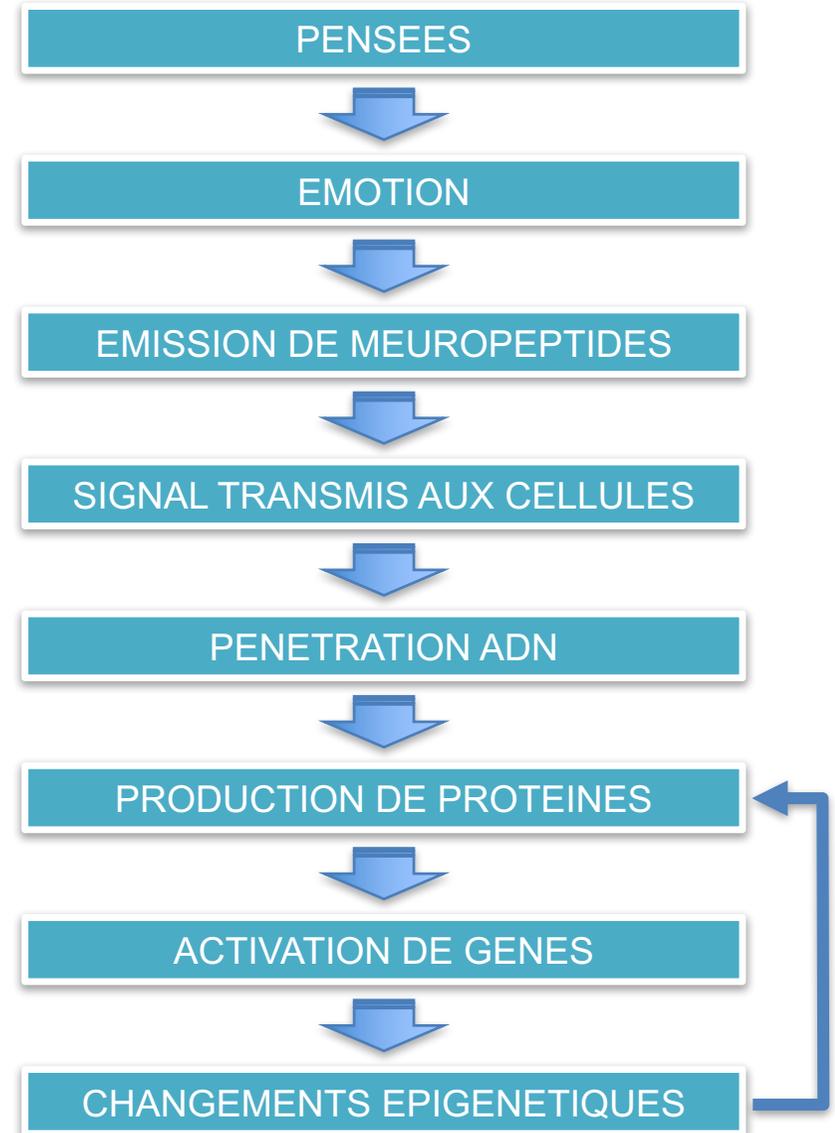
« Nos pensées et nos sentiments conscients ou inconscients constituent le schéma directeur qui gouverne notre destinée »  
J. DISPENZA



# Une Réalité simulée ...

1. **Une pensée** – une expérience claire dans votre esprit – **Aussi réelle que la réalité extérieure**
2. Génère une émotion
3. Votre cerveau crée alors des neuropeptides (messagers chimiques) – il les envoie vers les cellules du corps
4. L'**ADN** des cellules **reçoit le message que l'événement s'est réellement passé**
5. L'ADN active ou désactive les gènes
6. Les gènes fabriquent des protéines
7. **Les protéines réalisent des changements dans le corps**
8. Les changements épigénétiques entraînent la production de nouvelles protéines

... pour un nouvel Etat d'être **Réel**



## 1 CERVEAU

**100 Milliards de neurones**  
**Connectés entre eux**

## 1 NEURONE

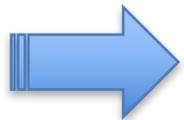
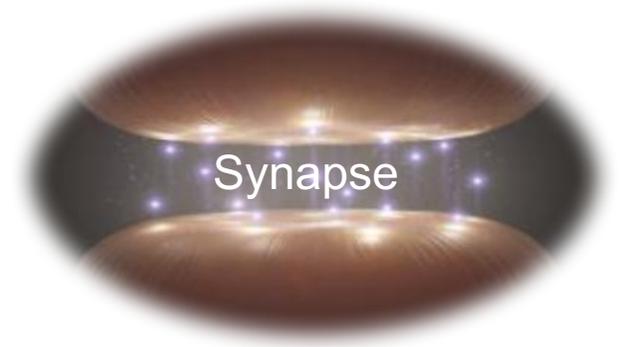
**Jusqu'à 10 000 connections**  
**Des centaines de millier de fonctions/s**



## Lors de l'Apprentissage, des Expériences



- Les neurones établissent de nouvelles connexions (synaptiques) entre eux
- Les neurones échangent entre eux des informations électro-chimiques

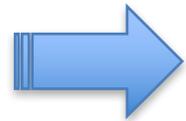


**Ces connexions font évoluer la structure physique du cerveau**

## La Pensée :

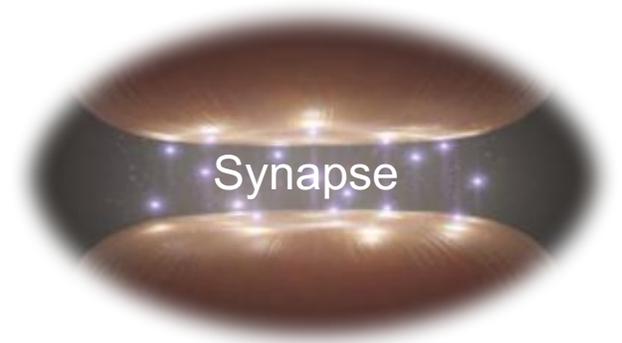
Le moyen de gagner  
en seulement quelques secondes  
**des milliers de nouvelles connexions**

1. Nouvelle pensée
2. Neurones activés à l'unisson
3. Création d'une protéine à l'intérieur de la cellule nerveuse
4. Migration vers le centre de la cellule
5. Intégration à l'ADN
6. Activation de plusieurs gènes
7. Création de nouvelles protéines par les gènes
8. Les nouvelles protéines créent de nouvelles connexions
9. Et ainsi de suite ....



**Lorsque nous répétons une pensée, nos cellules établissent :**

- **Des connexions plus fortes entre elles**
- **Un plus grand nombre de connexions**



# Dr Eric R. KANDEL

❖ Prix Nobel de Physiologie et Médecine

Médecin, Psychiatre et Chercheur en Neurosciences.  
Professeur de biochimie et de biophysique à l'université Columbia NY

- **Le cerveau est capable d'évoluer en permanence**, de la naissance à la mort, en créant de nouvelles voies neuronales et de nouvelles connexions.
- Le nombre de connexions d'un faisceau de neurones peut doubler sous l'effet d'une **stimulation répétée**.
- Nous pouvons ordonner la formation de nouvelles voies neuronales et la destruction de voies plus anciennes par la **qualité des expériences** que nous vivons.
- Ce processus peut s'enclencher **en quelques secondes**.

Les scientifiques parlent de Neuroplasticité autorégulée et d'élagage et de Bourgeoisement : éliminer certains schémas, connexions et circuits neuronaux et en créer de nouveaux.



# Dr Henry BEECHER

❖ Chirurgien Américain – Université Harvard

- Médecin sur le front pendant la seconde guerre mondiale
- Vers la fin de la guerre, pénurie de morphine pour opérer les soldats
- Sans morphine les soldats peuvent succomber à un choc cardiovasculaire pendant l'opération
- Injection de soluté salé comme si il s'agissait de morphine
- Les soldats se calment instantanément et réagissent comme si ils étaient réellement sous morphine
- Ils sont opérés avec succès sans anesthésie

En 1955 BEECHER entre dans l'histoire en rédigeant une synthèse clinique de 15 études sur l'effet Placébo



# Ph D Ernest ROSSI

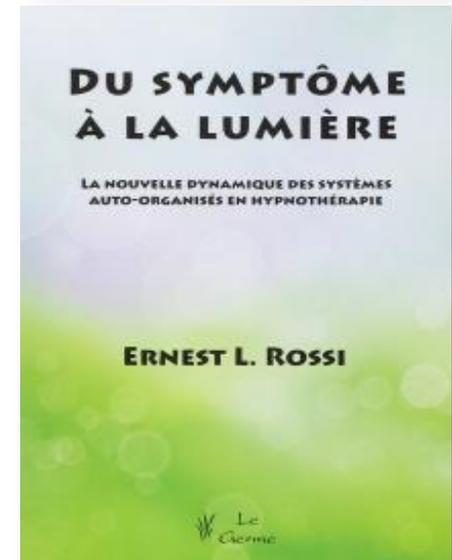
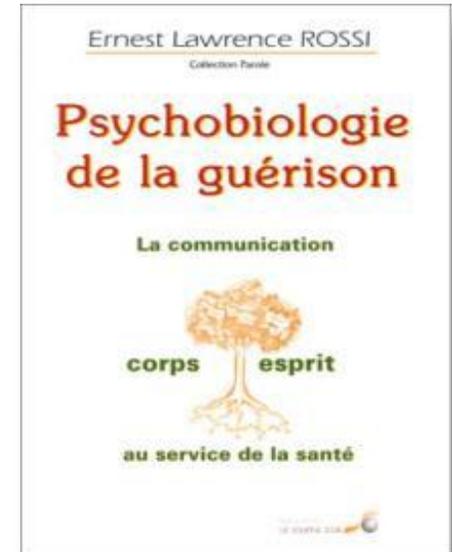
- ❖ Docteur en Psychologie
- ❖ Spécialiste en Psycho-neuroimmunologie, Neuro-endocrinologie, Génétique moléculaire et Neurobiologie



- Un gène peut modifier son expression en quelques minutes et avec succès par un changement de comportement ou une nouvelle expérience
- Les clés de notre santé et de notre bien-être sont en nous-mêmes

Les soldats blessés vainqueurs guérissent plus vite que les vaincus

Ambroise Paré Chirurgien et anatomiste français du 16e siècle



# Université de Lund - Suède

## Expérience de 6 mois sur 23 Hommes :

### Des Hommes :

- En bonne santé
- En léger surpoids
- Sédentaires
- Qui souhaitent ardemment maigrir
- Et qui vont suivre un programme intensif sportif à cet égard pendant 6 mois



Les tests épigénétiques comparatifs réalisés à l'entrée et à la sortie montrent :

**Une modification de 7 000 gènes**

**En seulement 6 mois**

**Soit 30% du génome humain complet**

# Etude de l'Institut **BENSON-HENRY**

Pour l'Hôpital général du Massachusetts

Expérience de 8 semaines sur 20 volontaires :

Formés à différentes pratiques corps-esprit :

- Méditations en tous genres
- Yoga
- Prières répétitives

Les tests cliniques comparatifs réalisés à l'entrée et à la sortie montrent :

- **Changement de 1561 gènes en seulement 8 semaines**
  - 874 régulés à la hausse pour favoriser la santé
  - 687 régulés à la baisse pour réduire le stress
- Réduction de la pression artérielle
- Réduction du rythme cardiaque
- Amélioration du rythme respiration



# Dr Bruce MOSELEY

❖ Médecin orthopédique – Baylor College of medicine

## Des opérations chirurgicales qui n'ont pas lieu !

**10 patients à opérer** d'une sévère arthrose du genou

- ✓ **5 sont réellement opérés**
- ✓ **5 reçoivent un simulacre de chirurgie** (incision et fermeture immédiate)

Les patients ayant subi le simulacre se portent aussi bien que ceux opérés. Aucune différence de résultat au sortir de l'opération, 6 mois après et 6 ans après :

- Se sont remis à marcher normalement
- Sans aucune douleur
- Grande mobilité articulaire retrouvée



En 2002 le Dr Mosely a réalisé une même expérience sur 180 patients.  
Les patients se sont remis à marcher sans douleur, sans boiter, immédiatement après la chirurgie



# Dr Jon LEVINE

❖ Docteur Université de Californie SF

Etude réalisée sur 40 patients

1. Opération dents de sagesse
2. Placébo antidouleur aux patients
3. Plus de douleur
4. Administration d'un vrai antidote à l'antidouleur
5. La douleur réapparaît

→ **Découverte majeure**



L'amélioration expérimentée par les patients n'était pas exclusivement attribuable à leur esprit  
En prenant le placébo,  
les patients ont créé leurs propres endorphines

Le corps humain à la capacité de produire ses propres substances biochimiques

# Dr Fabrizio **BENEDETTI**

❖ Médecin et Chercheur Italien



- On administre aux patients du Sumatriptan qui stimule l'hormone de croissance
- Sans prévenir les patients on remplace le médicament par un placebo
- **Le cerveau des patients continue à produire l'hormone de croissance**
- Le placebo entraîne de surcroît les mêmes effets secondaires

- Si une personne prend régulièrement la même substance
- Le cerveau active les mêmes circuits
- Le cerveau mémorise l'effet généré par la substance
- Si une personne prend ensuite un placebo au lieu de la substance
- Le cerveau active les mêmes circuits

## Une mémoire associative déclenche un programme subconscient

- Ce que nous sommes conditionnés à croire qu'il se passera ...
- Ce que nous pensons des attentes de notre entourage (médecin)...

... **Affecte la façon dont notre corps réagit**

Vous disposez d'une étonnante pharmacopée à l'intérieur de votre corps qui s'aligne automatiquement sur vos pensées :

- Analgésiques
- Cortisone
- Endorphines
- ....



# Les Cellules SOUCHES

## Un bassin inépuisable de potentialités

- Cellules indifférenciées
- Capables d'engendrer des cellules spécialisées
- Pouvant se transformer en n'importe quel type de cellule dont le corps a besoin (Cellules musculaires, osseuses, cutanées, nerveuses, ...)
- Remplacent les cellules endommagées (Dans les tissus, les organes les systèmes corporels)

**Pour être activées les cellules souches doivent recevoir un message clair  
Si vous êtes négatif le message est brouillé**

### Avec

- un niveau optimal de conscience
- une intention claire
- Une émotion élevée et fortifiante



### Vous obtiendrez

- production de cellules neuves
- à partir de cellules latentes
- qui attendent un message clair

# Dr Yvan PAVLOV

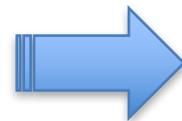
❖ Médecin et Physiologiste Russe

Etude réalisée sur des chiens

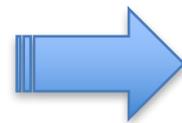
STIMULUS  
ORIGINAL



STIMULUS  
ENVIRONNEMENTAL



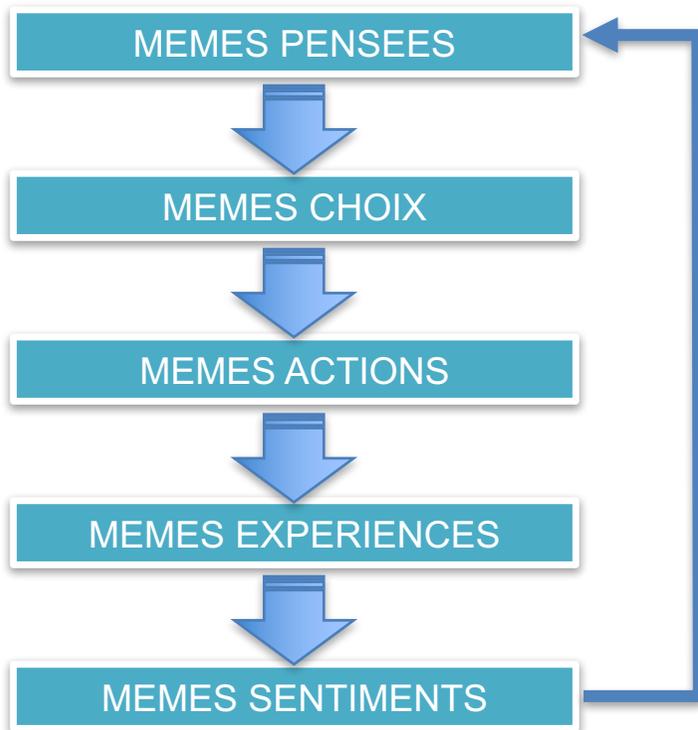
REACTION PHYSIOLOGIQUE



- On fait sonner une cloche à chaque fois que l'on donne une gamelle de nourriture à un chien
- Par la suite, on fait sonner la cloche sans donner de nourriture au chien
- Le chien salive tout autant que lorsque la nourriture était là
- Le chien salive car il se souvient de l'émotion suscitée par la nourriture
- **Son corps réagit à une image et non à la réalité**

Un programme subconscient qui réside dans le corps outrepassé l'esprit conscient

# Une même REALITE



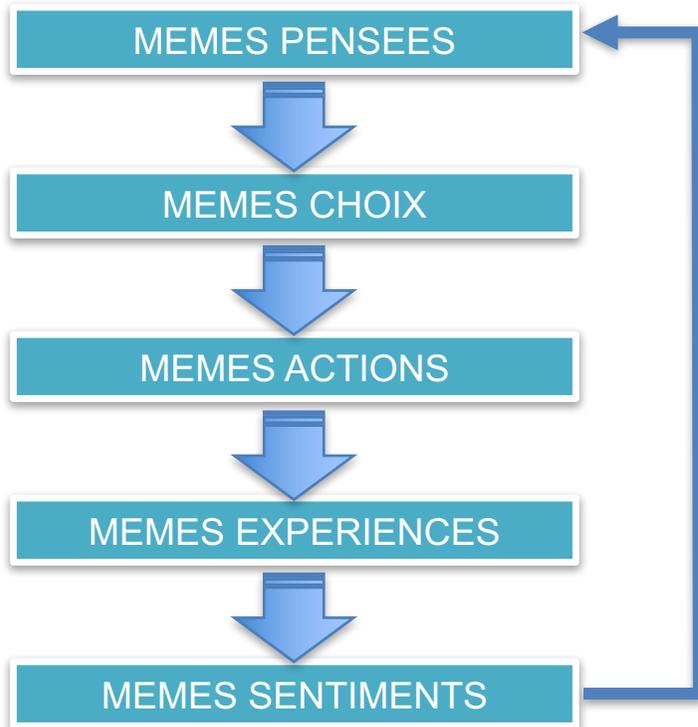
**70 000 Pensées par jour**  
**90% sont semblables au jour d'avant**

- Nous nous réveillons du même côté du lit
- Nous prenons le même petit déjeuner
- Assis à la même place
- Nous avons le même rituel dans la salle de bain
- Nous prenons le même chemin pour aller au travail
- Nous faisons le même travail tous les jours
- Avec les mêmes personnes ...

**Nous sommes en mode pilotage automatique**

# Un même ETAT D'ETRE

# Une même REALITE



## Les mêmes pensées Génèrent

- La même activité cérébrale
- Qui active les mêmes circuits cérébraux
- Qui reproduit la même chimie du cerveau
- Qui affecte la chimie corporelle de la même manière
- Qui active les mêmes gènes de la même façon
- Qui génèrent les mêmes protéines
- Qui n'entraînent aucune modification de votre corps

Votre Vie et votre Santé demeurent inchangées

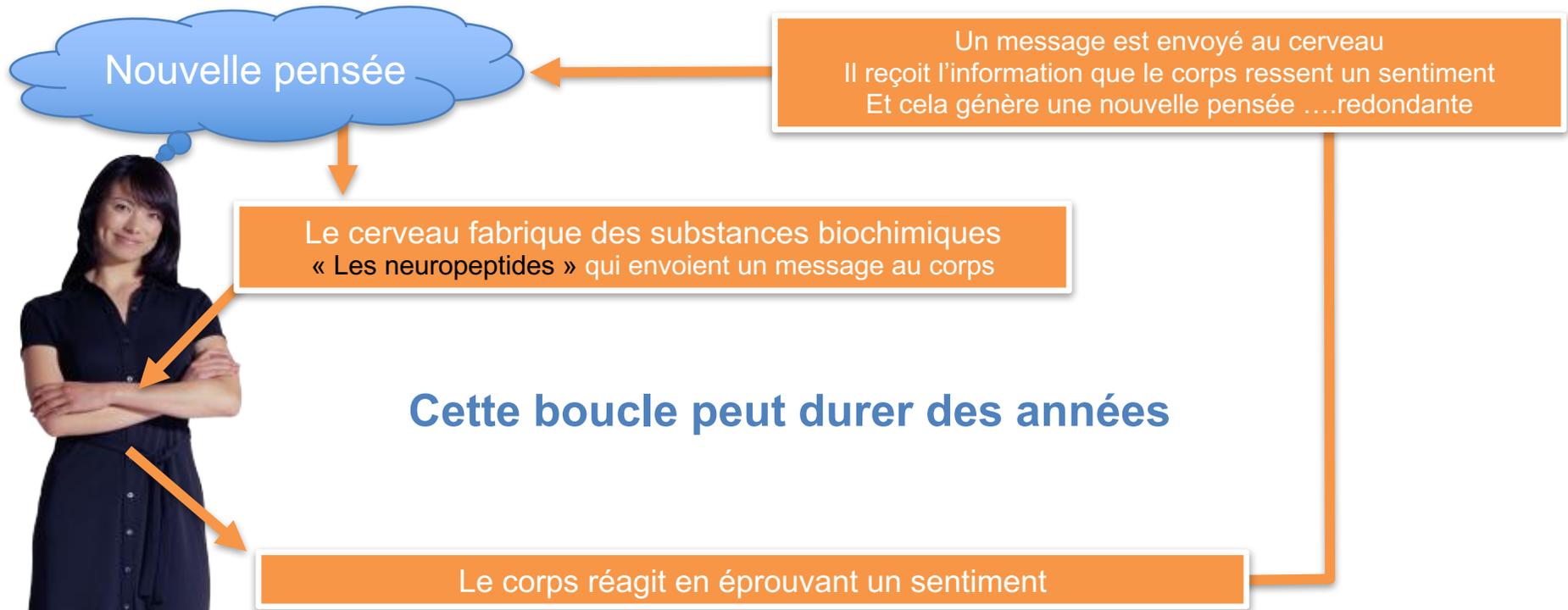
Un même ETAT D'ETRE



**70 %**

de nos pensées  
sont négatives  
et redondantes

# Penser, Ressentir, Penser, Ressentir



- Les émotions deviennent des enregistrements chimiques des expériences passées
- Elles conditionnent nos pensées et se répètent sans cesse
- Lorsque les mêmes gènes sont activés de façon répétitive par la même information en provenance du cerveau, ils finissent par s'user. Nous tombons malades, nous vieillissons
- Le corps devient dépendant des substances biochimiques émises par le cerveau
- Il ordonne au cerveau d'en fabriquer d'avantage ... **Les sentiments contrôlent la pensée**

# Penser, Ressentir, Penser, Ressentir

Vous êtes un ensemble de :

- 
- Comportements mémorisés
  - Aptitudes
  - Réactions émotionnelles
  - Croyances
  - Perceptions
  - Attitudes



**95 %**  
de votre  
personnalité

Qui fonctionnent comme **un programme informatique**  
**automatique et subconscient**

# Se libérer des chaînes du conditionnement Neurologique

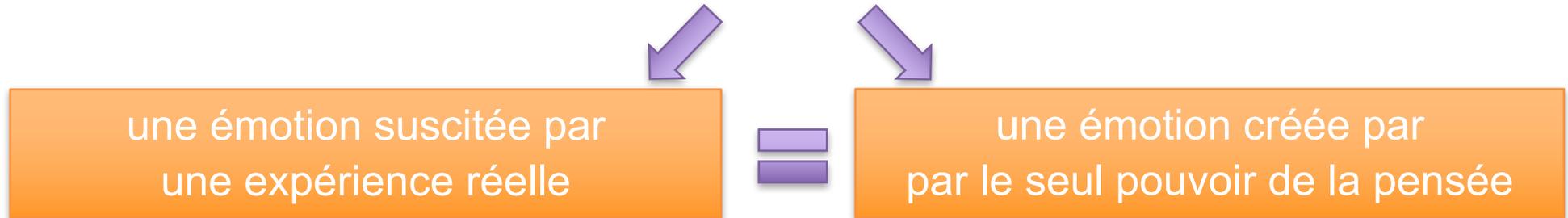
- Il s'agit d'un **effort considérable**.
- L'écart entre votre ancien soi et votre nouveau soi constitue une mort biologique, neurologique, chimique et génétique de votre ancienne personnalité.
- Le passage est si inconfortable et représente un tel malaise que la plupart des gens replongent dans leur ancienne personnalité.
- Durant cette phase nous vivons un reflux des dépendances chimiques et émotionnelles du corps.
- C'est un processus visant à modifier vos propres gènes.
- Certains disent qu'il s'agit de la **nuit obscure de l'âme**.
- L'ancienne personnalité doit mourir pour qu'une nouvelle puisse naître.

**La meilleure façon de prévoir l'avenir,  
c'est de l'inventer**



## Processus de déprogrammation et de reprogrammation

**Le cerveau est incapable de faire la différence entre**



**DONC**



**DONNENT**

**Un cerveau et un corps**

- Qui s'épanouissent
- Qui n'évoluent plus dans le passé
- Qui évoluent dans un nouvel avenir

# Etude réalisée en musculation

❖ Evoquée par le Docteur Joe DISPENZA

**Tirer sur un ressort**  
1h/jour pendant 4 semaines

Physiquement

Mentalement

Muscles  
+ puissants  
**+ 30 %**

Muscles  
+ puissants  
**+ 22 %**



# Etude réalisée avec des personnes N'ayant jamais joué au piano



## 4 Groupes réalisés

Scanner du cerveau avant expérience

Etude sur 5 jours

2 heures de piano par jour



 Evoquée par le Docteur Joe DISPENZA

# Premier Groupe

**Vient au laboratoire pour pratiquer le piano  
S'entraîne à faire des gammes précises**

**2h/jour pendant 5 jours**

**Scanner du cerveau à 5 jours :**

- **A appris quelque chose de nouveaux**
- **Nouvelles connexions synaptiques**
- **Nouveaux circuits neuronaux formés**



# Deuxième Groupe

**Vient au laboratoire pour pratiquer le piano  
Joue ce qu'il veut**

2h/jour pendant 5 jours

Scanner du cerveau à 5 jours :

- N'a pas appris quelque chose de nouveau
- Pas de répétition
- Pas attentif
- Pas de nouveaux circuits neuronaux



# Troisième Groupe

**Ne vient pas au laboratoire pour pratiquer le piano  
Joue ce qu'il veut**

2h/jour pendant 5 jours

Scanner du cerveau à 5 jours :

- N'a pas appris quelque chose de nouveau
- Pas de répétition
- Pas attentif
- Pas de nouveaux circuits neuronaux



# Quatrième Groupe

Vient au laboratoire pour pratiquer le piano  
Joue mentalement des gammes précises

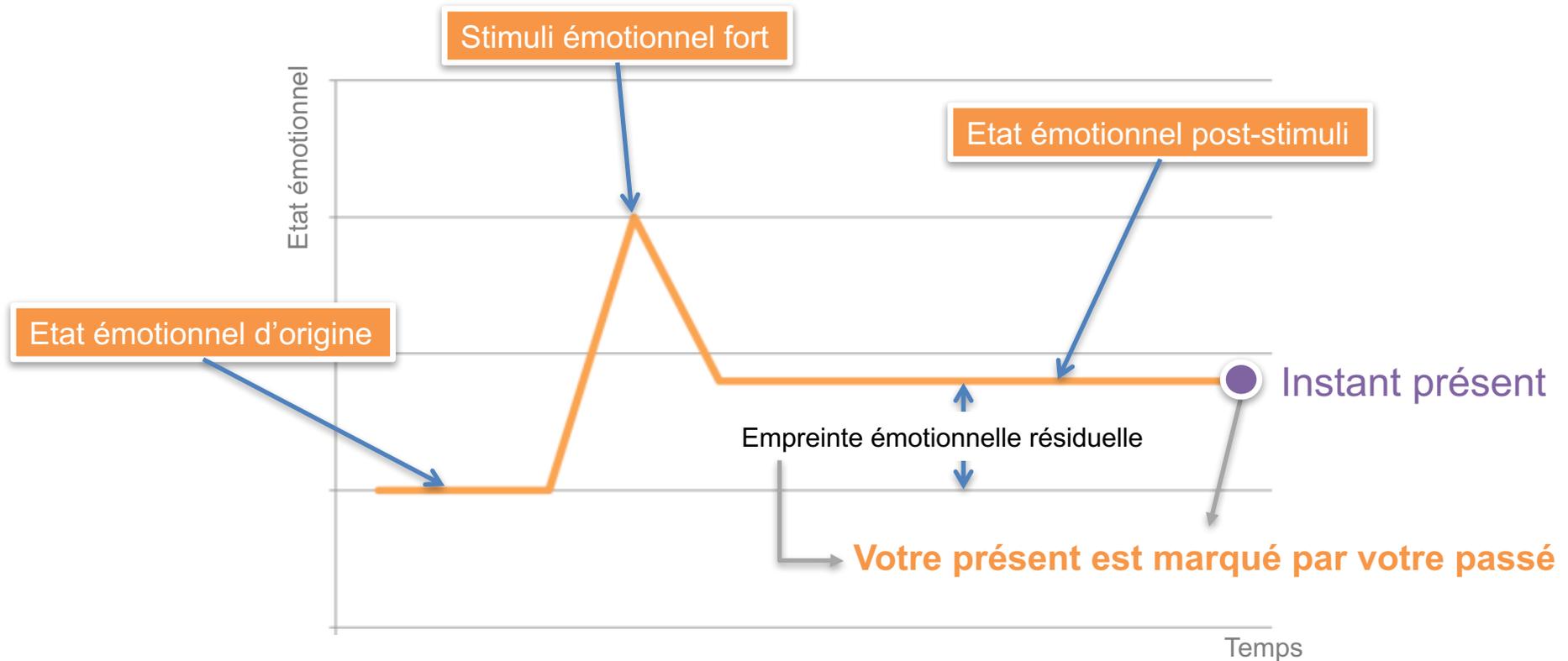
2h/jour pendant 5 jours

Scanner du cerveau à 5 jours :

- **Mêmes créations synaptiques que le groupe 1**
- **Mêmes circuits neuronaux formés que le groupe 1**

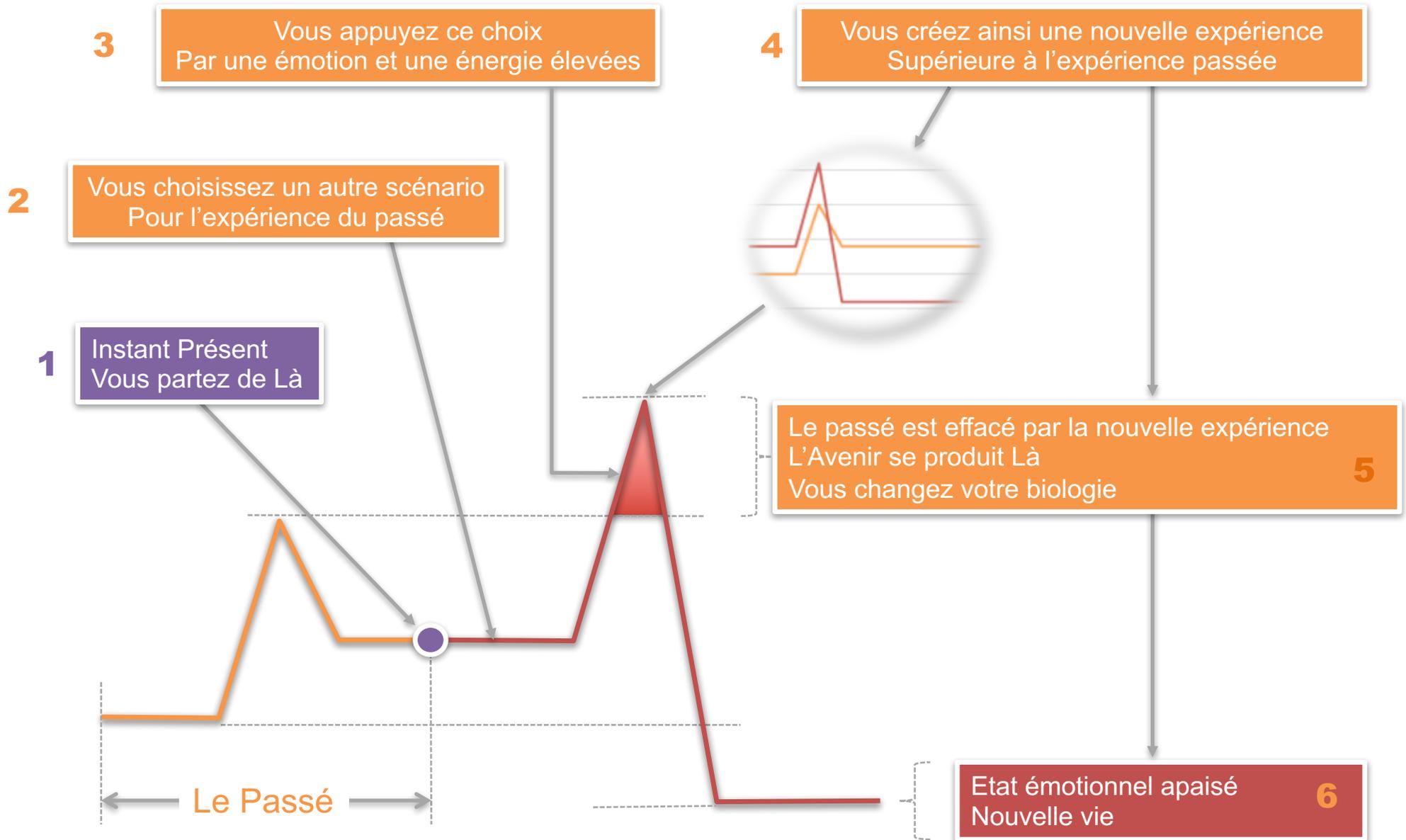
# Élimination de la trace neurologique d'une expérience passée

Une expérience traumatisante se met en place ....



....Une expérience dont vous aimeriez vous défaire

# Processus de déprogrammation et de reprogrammation



## Processus de déprogrammation et de reprogrammation

- Les Pensées que vous nourrissez
- Les Emotions que vous ressentez
- **Les Etats transcendantsaux que vous expérimentez**



- ☑ Réorganisent vos vieilles programmations
- ☑ Remodèlent votre cerveau et votre corps
- ☑ Changent votre biologie



Nouveau Corps



Nouvelle Vie

# La Génétique : Erosion des chromosomes

**Les Télomères** : Capuchons qui protègent l'extrémité des chromosomes

- Stress psychologique
- Taux de cortisol élevé
- Réduction de l'activité de la télomérase  
l'enzyme chargée des restaurer la longueur de télomères
- Les télomères sont rétrécis
- L'ADN vieillit précocement de 9 à 17 ans

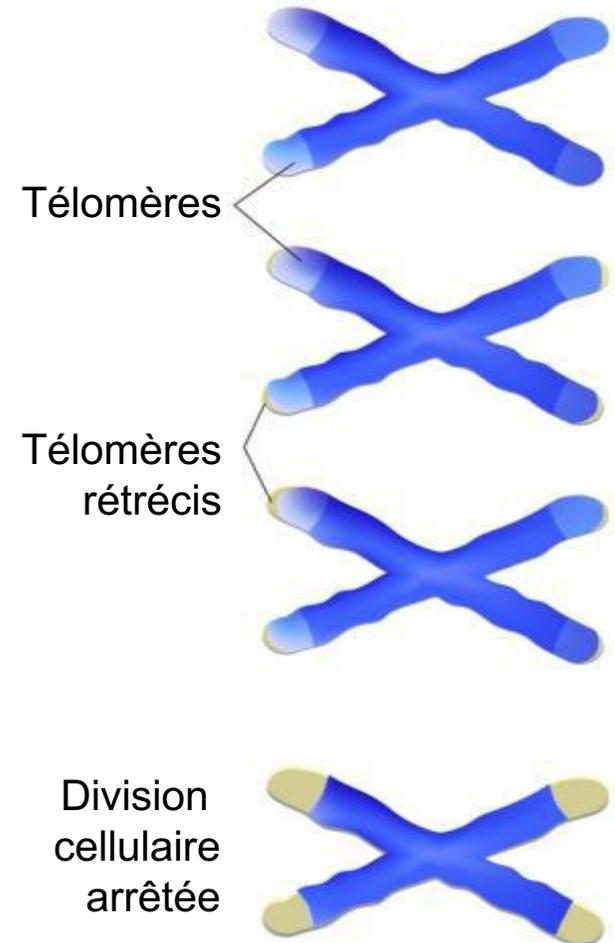
Le processus de raccourcissement des Télomères peut être inversé si le niveau de stress diminue chez l'individu qui vivait une stress important  
Dr ès Sciences Nathalie ZAMMATEO

La méditation peut ralentir le vieillissement cellulaire en contrecarrant l'effet du stress sur l'activité de la télomérase et la longueur des télomères  
Epel 2009 – Jacobs 2010

Méditation  
Intensive  
3 mois



Activité de la Télomérase  
**+ 30%**



# La clé de la Réussite

- Définissez précisément votre « **chemin de gloire** » et pensez y sans relâche par la pratique de la répétition mentale
- Vos **pensées intérieures** doivent être **plus réelles** que l'environnement extérieur
- Le cerveau ne peut alors faire la différence entre les deux
- Il se comporte comme si ce chemin de gloire s'était déjà produit
- Vous transformerez ainsi votre corps et commencerez à générer de nouveaux gènes

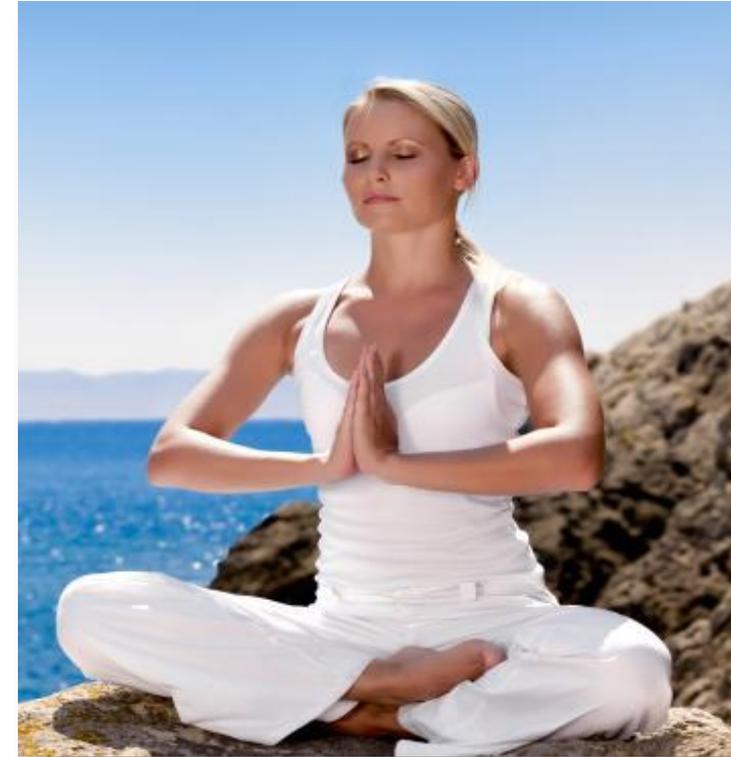


**Vous devenez ainsi l'ingénieur épigénétique de vos propres cellules**

**Et vous contrôlez votre destinée**

# La clé de la Réussite

- Il n'y a aucune limite à votre développement potentiel pour le bien.
- Il n'y a aucune limite à la splendeur et à la gloire potentielles de votre être.
- Vos gènes sont des fournisseurs de possibilités, des ressources offrant un **potentiel illimité** et un système de codes pour vos commandes personnelles.



**Vous avez pour seule limite  
le temps et l'énergie que vous êtes prêts à consacrer à la méditation**  
sur votre source d'être et à l'ouverture de votre conscience humaine  
pour y pénétrer et la recevoir dans votre esprit.

# Les 4 points communs des personnes qui ont guéri d'une maladie grave

Selon le Docteur Joe DISPENZA



# Les 4 points communs des personnes qui ont guéri

1

**La Croyance en l'existence d'une intelligence supérieure, plus grande que celle de leur mental conscient**  
**Qui donne et entretient leur vie**

C'est cet intelligence supérieure qui fait que :

- Nous respirons automatiquement
- Notre cœur pompe 300 litres de sang/h spontanément
- Notre sang parcourt chaque jour les 100 000 km de nos vaisseaux sanguins
- Nous perdons 10 millions de cellules par seconde
- Nous gagnons 10 millions de nouvelles cellules par seconde
- Chaque cellule de notre corps passe par 100 000 réactions chimiques/seconde  
Et nous avons 100 milliards de cellules !
- Les enzymes parcourent sans cesse l'ADN  
L'ADN développé : 150 fois l'Aller-Retour de la terre au soleil ...

**Notre mental conscient gère 2 000 octets d'informations/seconde**  
**Cette intelligence supérieure en gère 400 milliards/seconde**

1

Suite

**La Volonté d'établir une relation avec cette intelligence supérieure, qui donne et entretient leur vie**

Ce que les personnes qui ont guéri se sont dites

- Si ma volonté s'accorde avec la sienne
- Si mon esprit s'accorde à elle
- Si mon amour pour la vie s'accorde avec l'amour qu'elle a pour moi
- Si je lui indique une direction
- Si je lui donne des ordres ou un plan à suivre

**Alors peut-être qu'elle interviendrait pour ma guérison**



Nous chevauchons un géant et tout ce que nous avons à faire  
c'est de lui chuchoter à l'oreille

## Les 4 points communs des personnes qui ont guéri

2

**La Prise de conscience que leurs pensées, leurs sentiments avaient largement contribué à créer leur vie, leurs difficultés, leur maladie**

Les personnes qui ont guéri ne disaient pas :

- C'est de la faute de mon enfance
- C'est de la faute de mon mari ou de ma femme
- C'est de la faute de tel événement

**Ce que les personnes qui ont guéri se sont dites**

- Ce sont mes pensées qui sont à l'origine de ma maladie
- Si mes pensées ont créé la maladie alors elles peuvent aussi créer la santé
- Si je désactive des schémas de pensée et que j'en active d'autres je guéri

**Alors j'adopte une nouvelle façon de penser**

## Les 4 points communs des personnes qui ont guéri

3

**La Conviction de devoir impérativement se réinventer  
Pour devenir quelqu'un d'autre**

Les questions que les personnes qui ont guéri se sont posées

- Quelle personne j'aimerais devenir ?
- Comment je me sentirais si j'étais heureux ?
- Que dois-je changer chez moi pour devenir joyeux ?
- Quelles sont mes propres réactions qui développent tel sentiment chez moi ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour contrôler cela ?
- A quel personnage historique j'aimerais ressembler ?
- Qui j'aimerais être ?

**Je deviens une nouvelle personne avec un nouvel Esprit**

## Les 4 points communs des personnes qui ont guéri

4

**La Conviction que le changement était leur priorité absolue  
Car c'était leur vie qui était en jeu**

### Ce que les personnes qui ont guéri ont fait

- Je me retire de mon environnement dans lequel je suis tombé malade
- Je ne fréquente plus toutes les mêmes personnes
- Je ne veux plus que mon environnement active les mêmes circuits en moi
- Je désactive les anciens circuits
- J'oublie qui j'étais
- Je passe du mode survie au mode créativité

**Elles ont changé radicalement et expressément de vie**

**MYBEBOODA**

Formations en ligne, santé & éveil personnel

**DÉPASSEZ  
VOTRE PROPRE  
HORIZON.**

**#MYBEBOODA #PREMIERDECORDÉE**

**#FORMATIONSPOSANTÉ**

[www.mybebooda.fr](http://www.mybebooda.fr)