

Dr Christian Bourit

S'autoriser au bonheur

La méthode
pour en finir avec
les problèmes
à répétition



**La plus belle
décision
de votre vie**

LEDUC ↗
poche

Et si vous vous autorisiez au Bonheur ?

Vous vous sentez enfermé dans vos croyances et schémas répétitifs? Vous avez une vision négative de vous-même? Vous jugez les autres pour vous protéger? Ces réflexes vous empêchent d'accéder au bonheur. Pourtant de simples modifications peuvent amener des changements spectaculaires et les personnes les plus heureuses ont des modèles de comportements communs. L'auteur les a réunis en une méthode pour retrouver la joie et la liberté.

Grâce à ce livre, vous allez découvrir comment transformer votre vie et :

- **décrypter** vos croyances limitantes et en finir avec les problèmes à répétition;
- **renoncer** à la culpabilité et à la colère;
- **résister** à la tentation de devenir victime et savoir dire non;
- **affronter** la réalité et vous concentrer sur ce qui dépend de vous;
- **apprendre** à vous aimer et à exploiter le pouvoir créateur de la pensée;
- **retrouver** votre idéal et bâtir un nouveau futur en cohérence avec vos désirs.

Dr Christian Bourit. Son enseignement, au carrefour de la science et du développement personnel, intègre l'association des neurosciences et des avancées de la physique quantique. Grâce à sa méthode, vous êtes invité à une transformation radicale, tant au niveau personnel que professionnel.

ISBN 979-10-285-3102-7



9 791028 531027

editionsleduc.com

LEDUC ↗
poche



7,90 euros
Prix TTC France

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage reprend le contenu du livre *Je m'autorise au bonheur !* du même auteur, publié en 2006 aux éditions Jouvence, agrémenté de contenus inédits.

Conseillère éditoriale : Nathalie Ferron

Édition : IGS CP

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Constance Clavel

Crédits de couverture : shutterstock 1938688684

Correction : Audrey Peuportier

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3102-7

Dr Christian Bourit

S'AUTORISER AU BONHEUR

La plus belle décision de votre vie

LEDUC 
poche

Sommaire

Introduction : Célébrer la vie	9
1. Savoir s'aimer	13
2. Pourquoi s'autoriser au bonheur ?	19
Comment diminuer l'influence du juge intérieur ?	21
3. L'enjeu de nos croyances	35
Comment s'établit une croyance ?	39
Comment transformer une croyance limitative ?	42
Les situations répétitives	45
4. En finir avec les problèmes à répétition	49
Les dix étapes pour trouver la liberté et rompre le cycle des répétitions	49
1 ^{re} étape : S'autoriser au bonheur	53
2 ^e étape : Reconnaître le pouvoir créateur de la pensée	58
3 ^e étape : Renoncer à la culpabilité	62
4 ^e étape : Choisir un nouveau centre d'attention	64
5 ^e étape : Renoncer à la colère	67
6 ^e étape : Affronter la réalité	70
7 ^e étape : Lâcher prise	71

8 ^e étape : Se concentrer sur ce qui dépend de soi	74
9 ^e étape : Agir au présent	77
10 ^e étape : Savoir dire non	80
5. Résister à la tentation de devenir victime	85
Comment la pensée est-elle créatrice ?	91
6. Quelles questions se poser pour changer sa vie ?	95
Quelle question se poser sur l'argent ?	96
Quelle question se poser en amour ?	99
7. Retrouver son idéal	103
8. La stratégie pour un nouveau futur	109
Cultiver la vision d'une vie heureuse :	
voir grand	113
Visualiser pour réaliser	116
Faire un plan	120
9. La cohérence avec nos désirs	123
Grâce à nos intentions	123
Grâce à notre posture	124
Grâce au langage	131
Grâce à la concentration sur l'objectif	134
Grâce à des actions concrètes...	135
... en restant fidèle à notre désir	136
... dans les hautes vibrations	136
10. Se réaliser	143
1 ^{re} étape : L'Amour de soi	144

Sommaire

2 ^e étape : L'amour des autres	169
3 ^e étape : L'amour de la vie	188
Fuir les « Cassandre »	195
Joie de vivre et argent	197
Joie de vivre et énergie	200
S'ouvrir à une conscience de santé	201
11. De la pensée à l'action : adopter de nouveaux comportements	207
Rester déterminé à changer	210
Conclusion	213
Questions/réponses	215
Index des cas cités	229
Bibliographie	233
Contacteur l'auteur	235

INTRODUCTION

CÉLÉBRER LA VIE

Il est toujours surprenant de voir tant de gens sévères avec eux-mêmes, négligeant de se faire plaisir, s'étonner ensuite que leur quotidien vienne refléter cette négativité.

C'est d'autant plus dommage que la nature première de l'Univers est générosité, abondance. La Force de Vie qui l'anime ne demande qu'à s'exprimer joyeusement au travers de nos désirs.

Si votre esprit est encombré par l'idée du renoncement, fort heureusement il est aussi possible de prendre la décision de célébrer pleinement la Vie.

L'instauration de modifications souvent simples dans notre façon d'agir et d'aimer peut amener des changements spectaculaires. Il existe, en effet, des modèles de comportements communs à ceux qui mènent des vies épanouissantes à tous égards.

Les idées d'abondance et de satisfaction personnelle restent encore des sujets tabous, pour tous ceux qui regardent le monde au travers du filtre du jugement.

Se considérer négativement les rend vulnérables, sans compter qu'ils ont souvent tendance à faire passer leurs besoins après ceux des autres. Tout cela tient au fait qu'ils oublient de voir que l'Univers n'est rien d'autre que l'endroit idéal pour réaliser leurs désirs. C'est ainsi que les grandes aspirations se voient plus détruites par des renoncements que les circonstances.

Aussi longtemps que l'on continue à être piégé par les paradoxes et des attitudes contradictoires face à la réalisation de nos désirs, les choses restent difficiles.

Tout change le jour où l'on apprend à jouer avec ce grand principe qui gouverne la Création : l'invisible précède le visible.

« J'en avais l'intuition ! »

Ces paroles, combien les ont prononcées après avoir vécu la confirmation d'un événement dont ils avaient eu la prémonition ! Ce genre de situations démontre, s'il en était besoin, que tout commence dans notre monde intérieur fait de nos pensées, émotions et croyances.

Que l'on en soit conscient ou non, nous sommes ainsi de véritables émetteurs-récepteurs dans l'océan d'énergie qui nous entoure, et celui-ci réagit à notre manière de penser.

La richesse de notre vie est intimement liée à une interaction positive avec la Force de Vie.

Une personne insatisfaite de son sort ne se dirigera pas vers une vie plus épanouissante avec des plaintes. Ce dont elle a impérativement besoin, c'est d'élever sa vibration pour envoyer un joyeux signal à l'Univers, car celui-ci répond à notre manière de penser.

Le fait d'avancer en étant convaincu de ne pas avoir droit au meilleur entraîne inexorablement des difficultés à réaliser nos désirs. Trop donnent ainsi l'impression d'être dans l'attente d'une autorisation au bonheur qu'ils sont cependant seuls à pouvoir s'accorder.

En dehors de la peur d'aller de l'avant, le principal facteur de sabotage réside dans le manque d'appréciation de soi accompagné de son cortège de croyances limitantes.

Même si la société matérialiste essaie de nous persuader que le pouvoir vient de l'extérieur, la solution à nos manques ne peut venir que de nous-mêmes. Une personne qui « vibre » négativement avec des pensées

S'AUTORISER AU BONHEUR

de peur ou de doute peut rapidement changer d'énergie si elle renonce à son mode de pensée destructeur.

Notre monde matériel et relationnel est un miroir de ce que nous sommes. La joie, l'amour, aussi bien que la prospérité, demandent d'abord une équivalence mentale.

En cultivant au quotidien l'AUTORISATION AU BONHEUR, votre vibration s'élèvera et les circonstances viendront vous confirmer que vos plus belles aspirations n'attendaient que cela pour se matérialiser.



Savoir s'aimer

ou en finir avec la confusion trop fréquente entre amour de soi et vanité

L'idée d'être une source constante d'amour pour soi est perçue d'une manière culpabilisante par une majorité, qui considère cela comme de la vanité.

En fait, le processus d'amour de soi implique bien autre chose que le développement d'un sentiment de supériorité. Il s'agit simplement de voir chaque être humain comme ayant de la valeur en tant qu'enfant de la Création. Que vous l'appeliez la Vie, Dieu, la Source, ou Énergie cosmique, peu importe.

Prenez-en conscience et vous ne vous sentirez plus jamais incapable ou inférieur, pas plus que vous n'éprouverez le besoin de dévaloriser autrui. Cela implique de transcender les limites de l'ego, qui ne sait que prôner la comparaison, le mépris, la discorde.

Cette notion d'amour de soi est donc à mille lieues de l'arrogance, attitude servant souvent à masquer une difficulté à être soi-même. Une personne arrogante vit en fait dans la peur et se dépossède de sa faculté à créer des relations satisfaisantes.

La puissante vibration de l'amour de soi est notre meilleure alliée pour une connexion harmonieuse avec la Force de Vie qui anime l'Univers.

« La vie nous répond tel un écho de notre estime personnelle. »

Tous ceux qui entament ce processus, qui implique une paisible acceptation de nos faiblesses, se positionnent sur la voie de merveilleuses expériences.

Franchir allègrement les barrières du jugement et de la dévalorisation constituera toujours une clef formidable pour entrer dans un monde généreux où nous sommes capables d'aimer autant que d'être aimés. Se juger conduit à renoncer au meilleur.

Pourquoi est-il fondamental de développer l'estime personnelle ?

L'acceptation de soi est essentielle pour trois raisons :

1 • L'amour de soi apparaît comme une base pour l'établissement de relations saines.

1. Savoir s'aimer

Une personne en harmonie avec elle-même est alors capable de recevoir et d'aborder l'amour sans se comporter en éternel mendiant. À l'inverse, si elle se mésestime, elle aura toujours un sentiment d'insuffisance quoi qu'on lui apporte et sera généralement maladroite dans sa manière de donner de l'amour. Avec les poches vides, il est difficile de donner.

2 • Notre capacité à être heureux est un reflet certain de notre faculté à nous accepter tels que nous sommes. Elle est totalement indépendante de ce que nous voudrions être ou paraître.

3 • L'Univers répond à notre vibration.

Notre capacité à être heureux est liée à notre capacité à entretenir une fréquence positive. Le principe d'attraction fonctionne en effet à plein temps. Nous attirons les circonstances par le biais de nos pensées et notre signature vibratoire. Aussi, quel que soit le domaine, la seule chose que nous devons redouter, c'est de laisser la négativité nous diriger.

Le quotidien de Sandra n'a rien de facile.

Sans le savoir, cette jeune femme a jeté les dés dans l'invisible pour que les choses se passent ainsi. La plupart du temps, elle se concentre sur ses manques, incapable de fusionner avec la Vie.

Si elle veut se connecter au meilleur, il lui faudra changer d'énergie en commençant par cocher une case essentielle, celle de l'autorisation au bonheur.

Son mal-être est en premier lieu lié à ses prétendus défauts, comme si la capacité de rayonner pouvait se résumer à l'apparence. Beaucoup de femmes moins dures avec elles-mêmes que Sandra sont en paix avec leur physique et incarnent la joie de vivre, mais Sandra ne le voit pas, elle s'est mise hors jeu toute seule. La seule chose qu'elle avait à guérir, c'était son regard.

**Poser des conditions à notre bonheur
est le plus sûr moyen de l'éloigner.**

Heureusement pour les êtres trop intransigeants avec eux-mêmes, il est toujours temps de comprendre la nécessité de faire la paix avec leurs supposés défauts et de se consacrer pleinement à la transformation positive de leur personnalité.

**L'estime de soi constitue le fondement
essentiel pour se sentir digne
du bonheur.**

L'absence d'estime de soi et le sacrifice de sa personnalité s'accompagnent souvent d'un manque d'énergie, d'une passivité chronique et, en même temps, d'une peur de l'intimité. C'est également un terrain favorable à une forte tendance à la dépression et au manque d'autonomie.

Aller dans le sens de notre affirmation personnelle ne comporte qu'un seul risque : celui de s'ouvrir à la satisfaction et au bonheur.

Cela peut être très difficile pour une personne qui s'est toujours entendu dire depuis l'enfance qu'elle n'arriverait à rien, qu'elle n'est pas à la hauteur... Néanmoins, elle doit commencer par établir un nouveau dialogue avec elle-même pour générer le changement d'énergie désiré.

**Combien d'entre nous essaient en vain
de changer leur monde sans penser
à changer leur manière de penser ?**

Il est facile d'observer que, si l'on s'estime dans un domaine, on réussit facilement à se faire estimer par les autres dans celui-ci. De manière identique, le préalable pour se percevoir comme susceptible de plaire et d'être aimé, c'est de s'accepter et de s'aimer. Un être humain qui ne s'apprécie pas va facilement se persuader que personne ne peut l'aimer.

NB : dans le chapitre 11, nous analyserons en détail le cheminement pour parvenir à l'amour de soi.

2

Pourquoi s'autoriser au bonheur ?

L'essentiel des institutions humaines conditionne les individus à être jugés, à commencer par le rite du baptême, pratique censée absoudre le péché originel, que l'Église nous a enseigné. Que dire également de la circoncision et de l'excision, qui sont des rites pour rendre les gens conformes et soumis aux lois d'une société ?

Le discours parental s'articule lui aussi spontanément autour des notions de bien et de mal. Un enfant apprend ainsi très tôt à tout juger, à commencer par lui-même.

Se juger conduit à renoncer au meilleur.

Notre culture ou éducation judéo-chrétienne, par ses interdits, en appelle régulièrement à la culpabilité. Un modèle de vie abondant où les plaisirs de l'existence

ont toute leur place est ainsi souvent rejeté, mais le problème fondamental réside dans le fait que les humains, non contents d'avoir eu la religion pour les évaluer, deviennent également leur propre juge.

D'ailleurs, si l'on peut constater de nos jours que les lois religieuses sont observées avec moins de rigueur, particulièrement en Occident, le juge intérieur, cette petite voix qui nous fait croire que nous sommes trop ou pas assez ceci ou cela, ne lâche pas prise pour autant.

La culpabilité rend vulnérable.

Pour accéder à une conscience d'abondance et d'épanouissement totalement naturelle, il est essentiel de prendre conscience de notre juge intérieur toujours prêt à désigner des coupables.

Fonctionner comme un juge conduit à ce jeu destructeur où l'on tombe dans l'illusion de croire qu'une vie dans l'abondance, dans la joie, est mauvaise, ou que nous ne sommes pas assez bien pour la mériter. Cela va se traduire par des comportements incohérents et autodestructeurs amenant inconsciemment à renoncer au meilleur.

Dès qu'ils pensent ne pas mériter le bonheur, les humains s'éloignent de leurs aspirations.

Voilà comment, peu à peu, les rêves de jeunesse se diluent et qu'insensiblement, si l'on n'y prend garde, on s'aligne au fil du temps sur une expression limitée de nous-mêmes.

Comment diminuer l'influence du juge intérieur ?

1 • En développant l'estime de soi

Chaque fois qu'un individu se mésestime, il renforce le pouvoir de son juge intérieur.

2 • En connaissant les causes principales de la censure intérieure : *l'argent, le sexe et la peur de l'opinion des autres.*

L'argent

Selon l'environnement familial et culturel, nous sommes tous enclins à porter des jugements de valeur sur l'idée de la richesse, que ce soit par imitation ou bien par réaction.

De nombreuses croyances restrictives, voire des superstitions, sont toujours fortement installées dans nos sociétés européennes. Accuser l'argent de tous les maux ne résiste cependant pas à l'analyse, car si, d'un coup de baguette magique, la notion d'argent perdait toute importance, les hommes seraient rapidement capables de se battre pour autre chose.

Une observation psychologique de base montre que nous éloignons ce que nous critiquons. Considérer l'argent

comme source de tous les maux constitue une excellente stratégie pour s'en priver.

**Détruire les taudis des villes ne suffira pas
si l'on ne détruit pas aussi les taudis des esprits.**

Traditionnellement, l'argent représente le moyen d'échange le plus pratique. Au fil du temps, sa forme a évolué pour en arriver aujourd'hui à celle, virtuelle, que nous connaissons désormais.

Au-delà d'un moyen d'échange, l'argent doit d'abord être observé comme une énergie.

En effet, le paradigme argent = énergie supprime tout jugement de valeur et permet d'en finir avec les préjugés et les tabous. Grâce à cette nouvelle approche, il devient possible de reconsidérer notre regard sur l'argent. Critiquer ou jalouser quelqu'un pour sa richesse, par exemple, apparaît alors aussi regrettable que d'en vouloir à quelqu'un pour sa trop bonne santé.

Il est également coutumier d'observer une sorte de loyauté familiale, même quand les êtres chers ne sont plus là depuis longtemps. Les gens désirent rester fidèles à leur conception, même si cela va totalement à l'encontre du bon sens et de leur épanouissement.

Maryse ne voulait pas trahir les siens.

« Mes parents ne roulaient pas sur l'or. Ce n'est pourtant pas faute de les avoir vus travailler plus que de raison.

2. Pourquoi s'autoriser au bonheur ?

« Gardiens d'une grande propriété, ils n'arrêtaient quasiment jamais pour que tout soit en ordre au cas où les propriétaires, des nobles richissimes, décideraient de venir. Il fallait qu'ils soient disponibles selon leur bon plaisir. Parfois, mes parents étaient prévenus juste quelques heures avant leur arrivée, et ma mère devait se débrouiller pour préparer un repas pour vingt personnes.

« J'en venais à maudire cette caste de gens qui se croient encore au Moyen Âge et disposent de vous selon leur bon plaisir.

« Une fois, j'ai eu une superbe proposition dans le cadre de mon travail. J'allais pouvoir faire ce dont j'avais toujours eu envie, mais j'ai failli y renoncer car je devais dépendre d'un patron avec un nom de famille à rallonge lui aussi.

« Ma réaction pouvait paraître stupide mais, pour moi, il était inconcevable après l'esclavage vécu par mes parents d'avoir affaire à cette catégorie de personne. Les pauvres n'étaient plus de ce monde depuis peu et cela aurait été pour moi les trahir.

« J'étais vraiment à deux doigts de signifier définitivement mon refus quand j'ai pris conscience que je pouvais faire honneur à mes parents en occupant un poste envié.

« Ce sacrifice était d'autant plus inutile que je suis certaine qu'ils auraient été très heureux de me voir

avec cette belle situation. Ils s'étaient imposé tant de privations pour me payer mes études.

« De plus, mon nouveau patron s'est révélé loin de l'image de caricature que je m'en étais faite. C'est un homme d'une grande humanité avec lequel j'aime travailler.

« Il était temps que j'abandonne mes vieux conditionnements ! »

L'argent s'éloigne lorsque l'on pense qu'il est impropre ou que l'on jalouse ceux qui en ont beaucoup. En évitant toutes pensées d'envies, de critiques et de plaintes, nous générons une fréquence vibratoire supérieure beaucoup plus propice à une vie dans l'abondance.

Si on le regarde comme
une énergie, l'argent n'est
ni bon ni mauvais. C'est la
manière dont on le considère et l'usage que l'on en fait
qui va tout déterminer.

« Critiquer, c'est éloigner. »

Comme toute énergie, l'argent est fait pour circuler. La bonne santé économique d'une nation est en relation directe avec la circulation de l'argent, tout comme le sang doit circuler dans le corps humain.

Avoir un sentiment de sécurité financière représente aussi un élément important pour la santé physique, au

même titre que celui d'être aimé ou d'avoir une activité épanouissante.

Mettre l'argent au service de nos idéaux, tout en amenant de la beauté et de la joie autour de nous, est certainement la meilleure façon de l'utiliser.

Le principe de la dîme ?

Certaines religions demandent de donner 10 % de nos gains pour des œuvres charitables. Cette pratique délaissée représente indéniablement une marque de confiance dans la capacité de l'Univers à redistribuer cet argent.

Chacun peut décider de se consacrer plus ou moins à l'énergie de l'argent. Il est toujours utile de vérifier s'il s'agit d'un choix ou du résultat d'un quelconque conditionnement. Très souvent, en répondant à cette question, vous découvrirez une sorte de « loyauté familiale » qui conduit à se laisser convaincre par telle ou telle croyance. La plupart des êtres restent toute leur existence avec la conception acquise dès l'enfance.

L'image négative du riche est ancestrale ; de l'usurier juif stigmatisé par Shakespeare (Shylock) aux mafieux russes, combien de fortunes acquises malhonnêtement ? Les colonialistes, les négriers, les trafiquants, la traite des Blanches, la drogue... la liste est longue. Si vous

prenez conscience d'avoir une mauvaise image de la richesse, posez-vous tout de suite la question : « À cause de qui ou de quoi ai-je décidé de dénigrer l'argent ? »

Le rapport à l'argent en dit en fait beaucoup sur nous. Au-delà d'un moyen d'échange, il est souvent le reflet exact de la confiance que nous avons en nous et, plus largement, en la vie.

Pourquoi les personnes méritantes sont-elles rarement fortunées ?

Il est notable que beaucoup de gens exemplaires, considérés comme « bien » par la société, ont souvent peu de biens matériels. Il semble qu'ils s'imposent inconsciemment de vivre dans les privations en associant une image de pureté à la pauvreté. Sans doute que, pour eux, être riche signifierait d'une certaine manière ne plus être bien. Ils sabordent ainsi leur capacité d'une vie plus aisée, oubliant que l'on peut être « bien » et avoir des biens dès lors qu'ils ont été acquis dans le respect de nos valeurs d'intégrité.

C'est certainement une des raisons pour lesquelles beaucoup de gens peu scrupuleux parviennent plus facilement à se lier avec l'argent, eux n'ont pas de regard culpabilisant.
