

Introduction

21 jours

*Nous sommes ce que nous
faisons de manière répétée.*

ARISTOTE

Il y a de ça quelques années, je regardais à la télévision une expérience sociologique intéressante, dirigée par le magicien et hypnotiseur ingénieux qu'est Derren Brown. Un groupe de personnes était enfermé dans une pièce avec pour indication que la porte ne s'ouvrirait que lorsque certaines énigmes seraient résolues. L'expérience démarrait et tout le monde dans la pièce concentrait son attention sur l'idée de résoudre les énigmes – séquences de nombres, allumer des lumières et autres –, mais rien n'y faisait. Lorsque le temps imparti à l'expérience fut écoulé, une annonce leur fut faite : toutes les énigmes censées ouvrir la porte n'avaient absolument aucun intérêt et étaient surtout insolubles ; la porte avait simplement été déverrouillée au moment où l'expérience avait commencé. Personne dans la pièce n'avait pensé à vérifier si la porte était bel et bien fermée. Tous avaient simplement présumé que c'était le cas. N'importe qui dans la pièce aurait pu à tout moment ouvrir la porte et s'en aller !

En résumé, voilà ce dont ce livre parle. Il y a une façon incroyablement facile d'améliorer notre vie, mais la plupart d'entre nous n'y font pas attention, car elle nous semble évidente. Nous supposons que la vie est hors de notre contrôle, ou que nous pouvons la changer en changeant nos pensées, mais le moyen le plus simple et le plus efficace de rendre nos vies meilleures est de changer ce que nous faisons chaque jour, jour après jour – en commençant par aujourd'hui.

La plupart d'entre nous n'ont aucune idée que ce que nous faisons à répétition crée notre expérience quotidienne. Nous pensons que notre avenir est taillé par les grands événements, par les décisions que nous prenons, par les pensées que nous avons et par l'opinion des autres, mais ce livre vous montrera que ce sont vos actions quotidiennes qui en sont la clef. Accordez une attention particulière à ce que vous faites chaque jour et regardez votre vie se transformer.

Même pour ceux d'entre nous qui sont déjà éveillés à l'impact que nos actions quotidiennes peuvent avoir sur notre bien-être et notre accomplissement, voient encore difficilement comment ils peuvent changer leur vie ainsi. Nous savons que certaines choses, comme tenir un journal ou respirer profondément, peuvent nous faire nous sentir mieux, mais nous ne sommes pas sûrs du pourquoi de la chose. Un professeur nous dit de pratiquer la gratitude, un autre, de méditer, d'autres ont différentes approches et recommandations, mais lequel a véritablement raison ? Tous les conseils semblent si vagues et déconnectés les uns des autres, et semblent marcher sporadiquement au mieux. En dépit de nos bonnes intentions, nos vies restent essentiellement inchangées.

Cependant, si une action est répétée assez souvent, elle devient une habitude, mais ce livre n'est pas là pour établir une liste de bonnes habitudes non plus, vu que les habitudes ne peuvent pas vous connecter à un champ infini de possibilités et ne peuvent donc pas changer votre vie. Afin d'attirer l'amour, le succès et le bonheur, les études montrent que vos actions quotidiennes doivent être emplies d'une recherche de sens et de pouvoirs sacrés – elles ont besoin d'être ritualisées.

Pratiqué au minimum 21 jours, chaque rituel dans ce livre changera absolument votre vie pour le mieux. Intégrez tous les rituels dans votre vie, la plupart pouvant être appliqués à plusieurs moments de la journée, et vous noterez un changement positif. Ce livre vous prouvera que vous êtes constitués de ce que vous faites. Il ne vous restera aucun doute sur le fait que vos rituels quotidiens ont la possibilité incroyable de changer votre vie.

Faire, c'est être

*Le rituel est à la spiritualité ce
que l'expérience est à la science.*

TIMOTHY LEARY

Il faudrait que vous ayez vécu dans une grotte pour ne pas savoir que vos pensées ont le pouvoir de créer votre monde. Cette idée a été popularisée par Rhonda Byrne, et son best-seller, *Le Secret*, s'est vendu à des millions d'exemplaires. Il y a une vérité profonde derrière cette théorie, mais aussi un sérieux problème. Les pensées positives ont-elles véritablement toujours un effet sur vous ?

Vous avez déjà répété encore et encore vos affirmations positives, vous vous êtes délesté de toute pensée négative et vous avez adressé des ordres cosmiques dans tout l'univers, mais votre vie ne s'est pas améliorée ou n'a même pas changé ? Soyez honnête maintenant : ce manque de progrès ne vous fait-il pas douter de l'efficacité de la pensée positive ?

La plupart d'entre nous comprennent l'importance de la pensée positive et le principe du bien qui attire le bien. Nous tentons de surveiller cette petite voix dans notre tête et de transformer le négatif en positif, mais, en réalité, peu importe combien vous êtes positif si ce positif n'impacte pas votre routine quotidienne. Au risque de me répéter, c'est ce que vous faites de votre vie, non ce que vous en pensez, qui vous transformera. Lorsque j'ai commencé ma carrière d'écrivain, j'étais une positive acharnée. Dans ma tête, je me voyais obtenir contrat sur contrat et écrire des livres qui inspireraient les gens. En réalité, je passais mes journées à écrire à propos de choses pour lesquelles je n'étais pas pleinement engagée, et le résultat était que personne n'était réellement engagé dans mes écrits. En fait, cela m'a pris une vingtaine d'années pour finalement comprendre l'évidence : je devais commencer à faire ce à quoi je pensais. J'avais besoin d'écrire à propos de ce que j'aimais et non ce que les autres pensaient que je devrais écrire. Le résultat : deux livres classés dans les meilleures ventes du *Sunday Times*.

Le lien manquant

*Un rituel quotidien, c'est une façon de dire :
je vote pour moi, je m'occupe de moi.*

MARIEL HEMINGWAY

Oui, vos pensées créent une réalité et il y a un pouvoir invisible dans l'univers auquel vous pouvez faire appel pour guérir et prospérer. Comprendre ce concept spirituel fondamental n'est cependant qu'une moitié de l'équation selon laquelle vous attirerez le succès. L'autre moitié est tout aussi importante, mais négligée, car tellement évidente. Ce qu'il vous manque ici, c'est de comprendre que vos actions quotidiennes ont besoin d'être tout aussi affirmées que vos pensées. Ce que vous faites se doit d'être le reflet de ce que vous pensez. Vos actions doivent attirer les choses positives autant que le font vos pensées.

De récentes recherches de l'Université de Californie montrent que votre esprit est mené par vos actions¹ ; votre routine devrait donc être le début de toute chose, car si vos actions quotidiennes sont positives, vos pensées suivront. Souvenez-vous, « vous êtes ce que vous pensez » ne constitue que le début de l'histoire ; vous êtes aussi ce que vous faites à répétition.

Durant les 21 prochains jours, vous avez la rare opportunité de complètement transformer votre vie et attirer les bonnes choses en son sein – que ce soit l'amour, l'argent, le succès, une meilleure santé, la paix intérieure – en faisant de simples changements dans votre routine quotidienne.

Prenez-moi, par exemple : il y a un moment, j'avais l'impression d'être invisible et pas appréciée. J'étais toujours en train de sourire, d'aider, de faire plus, mais je n'avais pas l'impression d'être respectée par les autres en retour. Puis j'ai pris la décision de passer quelques minutes par jour à écrire ma gratitude dans un carnet et de me concen-

1. David T. Neal, Wendy Wool et Aimée Drolet, « How do people adhere to goals when willpower is low? – The profits (and pitfalls) of strong habits », *American Journal of Personality and Social Psychology*, juin 2013.

trer sur le fait d'être reconnaissante. En l'espace de trois semaines, c'était comme si l'attitude de tout le monde avait changé envers moi. Les gens me souriaient, mes enfants ont commencé à m'aider dans la maison (spontanément), et mon éditeur m'a fait la surprise d'un énorme bouquet de fleurs pour la publication de l'un de mes livres.

Il s'est passé la même chose avec ma santé. Je ne tombe pas souvent malade, mais, lorsque cela arrive, je ne peux pas m'empêcher de penser que j'ai échoué quelque part, et cette pensée négative baisse mes défenses immunitaires. L'année dernière, j'étais affaiblie par une terrible grippe qui, selon tout le monde, même mon médecin, m'anéantirait pour au moins deux semaines. J'ai passé les premiers jours à tenter de résister et de maintenir mes journées comme à leur habitude et à me dire que je pouvais la combattre et aller mieux. Ce fut pire. J'ai donc décidé d'arrêter de me convaincre que je guérirais rapidement et j'ai commencé à agir. J'ai pris la décision de prendre une semaine de repos complet pour donner à mon esprit et à mon corps une chance de guérir. J'ai débranché mon téléphone, je me suis imposé un peu de silence et de paix, et je me suis sentie parfaitement mieux en l'espace de trois jours.

Le pouvoir du « je fais »

*Soyez le changement que
vous voulez voir dans le monde.*

MAHATMA GANDHI

Les 21 rituels de ce livre, que vous devrez pratiquer pendant au moins 21 jours (nous en verrons plus sur l'import-

tance de ce nombre magique qu'est le 21 un peu plus tard), vous prouveront que les actions ont plus d'influence que les pensées ou les mots lorsqu'il s'agit d'attirer le succès dans votre vie. Ils vous prouveront ce que les scientifiques et les psychologues du monde entier ont découvert au cours des quelques décennies qui viennent de s'écouler : « je fais » a beaucoup plus de pouvoir que « je pense¹ ». Chaque action influence nos pensées et crée une vie aux possibilités infinies.

Cependant, pour tirer profit de ces possibilités infinies, il vous faut vous engager pleinement dans ces rituels. Vous ne pouvez pas y mettre que la moitié de votre cœur et ne les faire que lorsque vous le sentez ou vous vous en souvenez. Après tout, qui voudrait aider quelqu'un qui ne s'engage qu'à moitié ? Vous ne supporterez pas, par exemple, un coureur qui ne cesse d'abandonner la course à peine arrivé à la moitié du chemin. Pourtant, c'est ainsi que nombre d'entre nous s'engagent dans la modification de leur quotidien. Pourquoi l'univers répondrait-il à cela ?

Ce livre vous expliquera non seulement le pouvoir de changement du « je fais », mais le fait de pratiquer ces rituels vous prouvera également comment les actions, bien plus que les pensées, rangent l'univers de votre côté. Vous apprendrez que comprendre la signification d'un rituel et l'engager dans vos actions attirera toute sorte de choses formidables dans votre vie. Il se pourrait même que vous parveniez à vous débarrasser de vos dépréciations personnelles, que ce soit à propos de ce que vous pensez ou de ce que vous faites, sans vraiment savoir pourquoi. Vous saurez

1. C. Duhigg, *The Power of Habit : Why We Do What We Do in Life and Business*, Random House, 2012.

simplement que vous êtes responsable de votre vie et de ce qui s'y passe.

Il n'y a pas eu un moment exact dans ma vie où j'ai soudainement pris conscience que la pensée positive et tous les exercices que je faisais, que tous les livres et les mantras qui m'avaient fascinée durant la majeure partie de ma vie d'adulte ne fonctionnaient pas. Je sais seulement aujourd'hui que c'est ma philosophie du « faire » qui a apporté à ma vie tout ce dont je rêvais.

Depuis quelques années, j'avais commencé à produire de petits changements dans ma vie et à en voir les résultats positifs, mais le moment qui m'a convaincue que les actions parlaient plus que les mots est une véritable découverte personnelle. Dans mes livres, je parlais régulièrement de l'importance de l'amour-propre pour atteindre le succès et le bonheur. Je recommandais souvent quelques exercices et mantras. Et puis, un jour, mon assistante Kim suggéra que je commence à poster de courtes vidéos pour parler de mon écriture sur ma page Facebook. Ayant été un auteur invisible depuis tant d'années, j'étais absolument terrifiée à l'idée de me rendre publique. J'ai réalisé quelques essais vidéo sur mon téléphone, mais aucun ne semblait concluant. Kim ne cessait de me demander de lui en envoyer une, mais je continuais de trouver des excuses et de lui dire que j'avais besoin de plus de temps pour réfléchir. Je n'avais pas besoin de temps. La vérité est que j'étais inquiète de la perception que les gens auraient de moi. En fin de compte, elle me dit que je devrais juste essayer de poster quelque chose et finalement me dit clairement que je n'avais pas assez d'amour-propre et que je ne croyais pas assez en moi. Je ne laissai aucun message.

Les mots étaient cinglants, mais c'est parce qu'elle avait raison. J'avais simplement besoin de le faire et de m'aimer assez pour ne pas le prendre pour moi si les réactions s'avéraient négatives. Alors, avant d'enregistrer mon premier court message, je me suis dit que j'aimais qui j'étais et que, finalement, ce que les autres pensent importe peu. Je fis un sourire à mon image dans l'écran, pris un selfie et dis avec toute la conviction que j'avais pu rassembler « Je t'aime ». Puis j'enregistrai une courte vidéo et la postai. La réaction des internautes fut encourageante. Dans les semaines qui ont suivi, je répétais le même rituel d'amour-propre avant chaque vidéo que j'enregistrais. Leur audience grandissait de plus en plus (une de mes vidéos grimpa jusqu'à 130 000 vues en une nuit et ne révéla aucun mauvais commentaire), en même temps que ma confiance en moi. C'était époustouflant. Je réalisai que toutes ces années à me dire de toutes mes forces que je devais m'aimer plus n'avait pas convaincu l'univers. J'avais besoin de montrer – ou de le crier à l'univers avec mes actions – que j'étais fière de la personne que j'étais.

À partir de cet instant, j'ai vraiment compris les possibilités de bouleversements que le sens du rituel pouvait avoir sur ma vie.

La puissance du rituel

Le rituel, c'est la façon que vous avez d'intégrer la présence du sacré. Le rituel, c'est cette étincelle qui ne doit jamais vous quitter.

CHRISTINA BALDWIN

Je devrais maintenant insister sur la véritable et importante différence entre le rituel et une habitude, puisque ceci est un livre sur le rituel et non sur les habitudes. Les habitudes, ce sont toutes ces activités que l'on fait avec automatisme, sans conscience active ni intentions, et, par conséquent, peu à même d'impressionner l'univers.

Alors que, d'un autre côté, les rituels sont des activités emplies du sens du sacré, car, lorsque vous les pratiquez, vous leur assignez une profonde signification, et c'est ainsi qu'elles deviennent de véritables aimants à succès et bonheur.

Afin de transformer une habitude en rituel, vous devez l'emplir d'un sens aigu du sacré. Vous devez faire en sorte que quelque chose d'ordinaire devienne extraordinaire, qu'une chose banale vous paraisse sacrée, et ce livre va vous montrer comment faire.

Il existe de nombreuses recherches qui vous prouveront que le rituel a le pouvoir de changer des vies. Une récente série d'études menées par des psychologues de l'Université de Lancaster ont révélé des résultats intrigants qui démontraient que les rituels personnels peuvent avoir et ont réellement un impact sur les pensées, les sentiments et le comportement de ceux qui les pratiquent¹.

Chaque rituel de ce livre est basé sur des recherches scientifiques et j'y ferai référence dans certains cas particuliers. (N'hésitez pas à vous référer également à la bibliographie sélective à la page 254.)

1. A. Coman, « Designing personal grief rituals : an analysis of symbolic objects and actions », Portail de recherches de l'Université de Lancaster, *Death Studies*, 19 juin 2016 : [www.research.lancs.ac.uk/portal/en/publications/designing-personal-grief-rituals\(6f440948-5f38-45aa-bad1-9573ecfad1e3\).html](http://www.research.lancs.ac.uk/portal/en/publications/designing-personal-grief-rituals(6f440948-5f38-45aa-bad1-9573ecfad1e3).html)

Le pouvoir du 21

*Une fois que vous avez installé un rituel
ou une nouvelle habitude, vous n'avez
plus besoin d'aucune volonté.*

ROBIN SHARMA

Le psychologue Maxwell Maltz fut d'abord un chirurgien plastique dans les années 1950 et c'est ainsi qu'il a remarqué qu'il fallait environ 21 jours à ses patients pour s'habituer à leur nouveau visage. Cette constatation le renvoya à ses propres périodes d'ajustements lorsqu'il était confronté à de nouveaux comportements ou à un nouveau fonctionnement. Il releva qu'il fallait environ 21 jours pour former de nouvelles habitudes. Dans les années 1960, il fit cette révélation dans son best-seller vendu à plus d'un million d'exemplaires, *Psycho-cybernétique*, et, à partir de ce moment-là, le nombre 21 devint le nombre magique et une inspiration pour tous ceux qui voulaient un changement positif.

Il y a eu d'autres recherches depuis, jusqu'à très récemment. Une étude menée par la chercheuse en psychiatrie Phillipa Lally, publiée dans le *European Journal of Social Psychology*, a démontré que 21 jours étaient l'absolu minimum requis pour former une nouvelle habitude¹. Quoi qu'il en soit, même sans vous soucier de savoir si un nouveau comportement est bel et bien établi, pensez au nombre 21 comme un point de repère symbolique, car, à ce moment-là, il est fort probable que vous ayez commencé à ressentir les bénéfices de votre nouvelle routine, assez pour vous sentir le pouvoir de continuer.

1. P. Lally, « How are habits formed : Modelling habit formation in the real world », *European Journal of Social Psychology*, octobre 2010.

De plus, le nombre 21 a également une grande signification ésotérique. En numérologie, 21 est constitué des vibrations du 2 et du 1. Le chiffre 1 concerne les commencements, l'indépendance, la singularité, le courage d'avancer, le progrès, la réalisation, l'accomplissement et le succès. Le chiffre 2 n'est autre que l'encouragement, la coopération et la recherche d'équilibre. Assemblez ces chiffres pour votre horoscope numérologique et ne vous seront suggérées qu'une abondance d'énergie, de nouvelles opportunités, de nouvelles directions excitantes et de transformations. Chez les païens, le rituel de la pleine lune durait également 21 jours et était mené pour créer un nouveau système de croyances.

Souvenez-vous : ce livre n'est pas là pour changer vos habitudes, mais bien pour incorporer des rituels à votre quotidien, car ils ne sont autres que des habitudes emplies de sens sacré ; donc, il est important de comprendre la signification profonde de ces 21 jours, car, grâce à Maltz ainsi qu'à l'ésotérisme, ce nombre est désormais associé au changement positif.

L'éveil de votre esprit doit faire partie
du voyage

*Vivez votre vie quotidienne
de manière à ne jamais vous perdre.*

THICH NHAT HANH

Pour être sûr qu'une habitude s'inscrive au niveau neurologique – et qu'elle ait ainsi le pouvoir de déclencher un changement positif –, vous devez commencer au jour 1 et

être assez motivé pour continuer durant trois semaines. Vous n'avez pas besoin de vous dire que vous signez pour la vie, juste 21 jours. À la fin, vous aurez le choix de continuer ou non. Il y a de fortes chances que vous continuiez, car vous aurez formé de nouveaux chemins neuraux dans votre esprit et vous en verrez déjà les bénéfices. Toutefois, vous devez vous donner l'opportunité de choisir, car votre conscience a besoin de sentir qu'elle est aux commandes. Si vous faites penser à votre conscience que ce nouveau rituel est à vie, il est possible qu'elle se rebelle, car elle n'a en aucun cas vu les bénéfices sur le long terme. Vous devez d'abord lui prouver que les bénéfices sont réels.

Et si vous pensez que ce dialogue avec vous-même a quelque chose d'étrange – dites-vous que ce n'est pas le cas. Nous nous parlons à nous-mêmes dans notre tête tout le temps, et le mouvement basé sur les pensées positives a même construit toute une pratique de développement personnel autour de ce dialogue intérieur.

Votre conscience ou votre esprit cartésien ne seront peut-être pas convaincus, mais cela parlera forcément à votre moi inconscient – l'endroit où le monde des possibles nous apparaît pour la première fois.

Récapitulatif

Créer consciemment des actions symboliques vous assurera d'avoir les outils nécessaires pour changer votre état d'esprit, détruire vos barrières, vous ouvrir à une toute nouvelle version de vous-même et attirer un succès illimité et le bonheur dans votre vie. Cependant, pour établir un rituel qui influence votre vie, souvenez-vous qu'il est abso-

lument vital que vous le répétiez quotidiennement durant un minimum de 21 jours – c'est le temps minimum pour qu'une activité s'imprime dans votre cerveau et devienne partie intégrante et naturelle de votre vie.

Se servir de tout ce qui peut vous apporter quelque chose

Chaque rituel est une opportunité de transformation.

STARHAWK

Dans les pages qui vont suivre, vous verrez la science, la psychologie et l'esprit se mélanger pour créer un nouveau chemin de transformation. Chaque jour, vous exercerez 21 rituels simples. Vous en ferez sept le matin, sept l'après-midi et sept le soir afin que votre journée entière soit consacrée à rechercher le changement positif et l'abondance dans votre vie.

Le format de ce livre correspondra au schéma de votre journée avec une explosion d'énergie et d'information à embarquer pour vos rituels d'éveil, suivis en souplesse d'un complément de motivation et de conseils pour vos rituels de la journée, puis pour finir une réduction dans l'apport d'informations pour arriver à de doux et simples rituels pour vous aider à décompresser avec satisfaction avant de vous mettre au lit.

Réveillez-vous avec détermination

Bien commencer votre journée est la pierre fondatrice sur laquelle tout repose. Fondcièrement, il s'agit de vous réveiller chaque jour avec un but et de vous consacrer à

réaliser le potentiel infini que vous avez en vous. Les sept rituels du matin que je vous recommande ici attireront succès et bonheur sur votre chemin et vous prouveront qu'en changeant la façon de vous réveiller, vous changez votre vie entière.

Vivez avec résolution

Les sept rituels à accomplir dans la journée sont tous là pour vous garder concentré et sur le qui-vive et pour que chaque pensée que vous aurez et chaque action que vous accomplirez continuent d'attirer d'infinies possibilités sur votre chemin.

Prenez congé avec satisfaction

Finir votre journée sur une note positive avec l'aide des sept rituels suggérés ici vous aidera à complètement recharger vos batteries, et, ainsi, lorsque vous vous réveillerez le lendemain, vous déborderez d'énergie pour devenir la personne la plus heureuse, la plus formidable que vous puissiez être, couronnée du succès que vous méritez.

Vous en êtes la preuve

*Le bonheur ne vient pas des grands éclats
des grands succès, mais des petits avantages
répétés sans cesse jour après jour.*

JIM ROHN

Lorsqu'il s'agit d'atteindre les buts qu'on s'est fixés dans la vie, les récentes recherches de l'Association américaine de psychologie montrent que les routines quotidiennes sont plus importantes que l'autodiscipline et le self-control. Pour les 21 prochains jours, je vais vous demander de prouver le