

***Ta NOUVELLE VIE commence maintenant !***

**CHANGE  
TON  
BREAKFAST  
ET  
CHANGE  
TA VIE**

***"C'est dans vos  
moments de  
décisions que  
votre avenir  
prend forme"***

**Anthony Robbins**



**JOSEPH MACLENDON III**

**Editions Live with Passion SL Marbella**



Changez de petit-déjeuner,  
Changez de vie

Joseph McClendon, III

*Il y a une demi-douzaine de choses qui font 80 % de la différence... Une demi-douzaine de choses. Que nous travaillions à améliorer notre santé, à notre réussite personnelle, ou à notre entreprise professionnelle, la différence entre un succès triomphant et un échec cuisant réside dans notre niveau d'engagement à rechercher, étudier, et appliquer cette demi-douzaine de choses.*

– Jim Rohn

## Table des matières

Merci de lire ceci !.....	7
Chapitre 1	
Quand la vie est bouleversée.....	10
Chapitre 2	
Comment souhaitez-vous être au monde ?.....	15
Chapitre 3	
Faire ce que nous savons.....	17
Chapitre 4	
Les êtres humains sont les gens les plus incroyables que je connaisse.....	20
Chapitre 5	
Vous méritez le meilleur.....	22
Chapitre 6	
Parlons petit-déjeuner.....	26
Chapitre 7	
Pourquoi s'embêter ?.....	30
Chapitre 8	
La vraie donne.....	35
Chapitre 9	
Votre bien-être n'est pas bon pour les affaires.....	41
Chapitre 10	
Fonction contre forme.....	46
Chapitre 11	
La vérité sur le vieillissement.....	49
Chapitre 12	
La peau et le visage.....	51
Chapitre 13	
Le corps et la graisse corporelle.....	53
Chapitre 14	
La musculature et la maigreur.....	56
Chapitre 15	
Squelettique et structural.....	57
Chapitre 16	
Drogues et alcool.....	59
Chapitre 17	
Attitude et bien-être émotionnel.....	60
Chapitre 18	
Amour, joie et bonheur, mise au point et clarté mentale, inquiétude et patience.....	62
Chapitre 19	
Créez votre petit-déjeuner optimal.....	65
Chapitre 20	
Qu'est-ce qu'un petit-déjeuner idéal ?.....	68
Chapitre 21	
Petit-déjeuner : la méthode difficile.....	72
Chapitre 22	
Le reste de votre vie.....	77

À la mémoire de ma sœur bien-aimée, Ava Jean McClendon, sans l'influence de qui je ne serais jamais devenu la moitié de la personne que je suis aujourd'hui. Ta nature joyeuse, ton esprit volontaire et ton sourire amical ont nourri, toute ma vie durant, ma volonté de servir. Merci d'avoir toujours voulu aller de l'avant et d'être restée fidèle à ton cœur. Tu m'as appris à toujours rêver haut en couleur.

Les informations contenues dans ce livre / site web et dans le livre électronique « Changez de petit-déjeuner, changez de vie » sont données à titre indicatif et ne constituent ni un avis médical, ni un avis professionnel. Les informations présentées ici visent à vous donner les outils nécessaires à prendre des décisions éclairées pour votre bien-être, votre style de vie et votre santé, ainsi que votre santé mentale et votre bien-être mental. Cela ne doit pas se substituer à un traitement prescrit ou recommandé par votre médecin. Le programme « Changez de petit-déjeuner, changez de vie » ne doit pas être interprété comme un traitement médical et ne prétend pas l'être.

Tous les efforts possibles ont été faits pour s'assurer que le contenu de ce livre / site web et du livre électronique « Changez de petit-déjeuner, changez de vie » est exact, correct, complet et approprié au moment de la rédaction. Néanmoins, les auteurs déclinent toute responsabilité quant à toute omission ou erreur, ou toute blessure, tout dommage, toute perte ou conséquence financière découlant de l'utilisation de ce contenu.

L'auteur et l'éditeur ne sont pas des professionnels de santé et déclinent expressément toute responsabilité concernant d'éventuels effets indésirables pouvant survenir à la suite de l'utilisation des suggestions ou des informations contenues ici. Ce livre contient les informations pratiques actuellement disponibles sur la maladie et le maintien en bonne santé, pour votre éducation et votre profit. Si vous pensez souffrir d'une quelconque maladie, vous devez consulter un médecin. Il vous est aussi recommandé de consulter un professionnel de santé dûment qualifié avant d'entamer un régime alimentaire, ou un programme d'exercice physique.

## *Remerciements*

C'est avec honneur et humilité que je cite mes nombreux mentors, professeurs et entraîneurs qui, au fil des ans, m'ont offert leur amour, leur temps, leur énergie, et leur sagesse. Car, sans leur générosité et leur volonté de servir, je n'aurais jamais trouvé ni le courage, ni la volonté de faire ce que je crois être ma vocation. Mon désir le plus profond est que vous trouviez vous aussi des amis comme ceux-là, qui enrichissent votre vie et celle de ceux qui vous sont chers, et qu'une fois trouvés, vous les chérissiez pour toujours. Voici quelques-uns de ceux qui ont contribué à ce projet et à ma vie et que je chéris. L'ordre dans lequel ils apparaissent n'a aucune importance particulière. Joseph McClendon Jr., Every Jo McClendon, Tina McClendon, Dr Luigi Gratin, Anthony Robbins, Dr. Depak Chopra, Colin Powel, Forrest Whitiker, Bill Martian, Dave George, Doran J. Andry, Dr. Lou Ignaro, Dr. Heber, Cherish, Paula Pecprella, Susan Reynolds, Randy Reynolds, Fred Edwards, Carmen Edwards, Anna Taylor, Joe Williams, Gary Kewish, Mathew Benette, Dr John Oda, Kathy Buckley, Ed Borrow, Minh Hong, Virginia Smith, Michael Katz, Jay and Kristy Calaghan, Donte Andry, Kevin Westin, Kurek Ashley, Jim Rohn, Lisa McClendon, Anita McClendon, bill Stafford, John Lewis Parker. À tous ceux qui, d'une façon ou d'une autre, ont contribué à ce voyage. Merci à vous, Merci à vous, Merci à vous, Merci à vous.

*La vie est bien plus simple que nous n'avons l'habitude de le croire.*

## Merci de lire ceci !

### Qu'est-ce que tous ces problèmes ont en commun ?

- Le vieillissement
- L'anémie / la fatigue
- La prise de poids
- La colère
- Le cancer
- La dépression
- Les maladies du cœur
- Le diabète
- Le pessimisme
- Les rides
- Une mauvaise digestion
- L'obésité
- L'arthrite
- La mauvaise haleine
- Les maux de tête
- Les fringales
- L'ostéoporose
- Etc., etc., etc.

En vérité, tous ces problèmes ont plusieurs choses en commun et tous sont des mauvaises nouvelles. Mais, mis à part le fait que personne ne veut avoir à les subir dans sa vie, l'origine de toutes ces affections et maladies est aussi simple que commune : la carence nutritive.

C'est très simple... Ce que nous mettons dans notre corps et le moment où nous l'y mettons détermine la qualité de nos existences. Oui, c'est simple... Mais ce qui est moins évident, c'est comment le faire, quand le faire, que faire avec et comment nous secourir nous-même, avec énergie, volonté et régularité. La sagesse que vous allez acquérir et la méthode que vous allez assimiler vont changer votre vie.

Laissez-moi m'expliquer :

- Il a été montré récemment qu'il existe une corrélation importante entre un petit-déjeuner insuffisant et votre bien-être et votre état de santé général, y compris la vitalité, les maladies graves, l'excès de poids et même l'apparence et la façon d'agir.
- Votre corps comporte des centaines de millions de cellules, et ces cellules ont besoin de 14 NUTRIMENTS différents chaque jour, simplement pour vous maintenir en vie.
- Ces nutriments proviennent exclusivement de la nourriture que nous avalons. (*Les nutriments sont les substances que l'on trouve dans la nourriture et qui donnent aux cellules la capacité de synthétiser des composés et de se reproduire.*)
- Si nous ne mangeons pas les aliments qui contiennent ces NUTRIMENTS, alors l'organisme est obligé de réagir en engageant un processus de survie et en se cannibalisant lui-même, pour obtenir ce dont il a besoin. Il en résulte accumulation de graisse, perte d'énergie, stress émotionnel et accélération du processus de vieillissement. C'est ce que nous appelons mal-adie.
- Dit autrement, **si nous ne consommons pas les nutriments dont les cellules ont besoin, au moment où elles en ont besoin, elles obtiendront ces nutriments par tous les moyens nécessaires. Cela veut dire qu'elles sont obligées d'aller s'approvisionner auprès de nos**

### **réserves de nutriments. Et, au cas où vous ne verriez pas bien où cela se trouve...**

- Les sources de nutriments les plus riches sont nos os et nos organes.
- En outre, le système immunitaire est compromis, ce qui permet au processus de la maladie de s'emparer de l'organisme. Nous devenons la cible de maladies extérieures, et nos propres corps commencent à se nourrir de nos organes pour nous garder en vie, créant un processus de maladie intérieur.
- Notre peau est le plus grand organe de nos corps, et c'est là où le processus de carence alimentaire est le plus visible. C'est l'accélération du processus de vieillissement.
- Quand nous ne nous nourrissons pas correctement le matin, cela initie une chaîne de réactions par laquelle la façon dont nous nous sentons physiquement va déterminer nos actes et notre comportement.
- Les nutriments apportés par ce que nous avons mangé hier ont été utilisés pendant la journée et pendant la nuit, afin de régénérer et de reconstruire nos corps. Le matin, nos corps sont composés de près de 100 millions de cellules réclamant la nourriture qui leur permettra de retrouver l'énergie et l'eau nécessaires à nous maintenir en vie.
- En d'autres termes, si vous commencez la journée avec le mauvais petit-déjeuner, vous entrez dans un cercle vicieux, qui peut durer des mois et même des années, sans pouvoir en sortir.

S'il y a la place dans votre vie pour plus d'énergie, moins de sommeil, plus de dynamisme et moins de fatigue, si vous voulez maigrir et maintenir votre poids, si vous souffrez déjà de quelque maladie, ou si vous êtes inquiet de quelque chose, ou si vous voulez simplement être en meilleure santé... et si vous êtes enfin prêt à accueillir le changement maintenant, alors vous êtes au bon endroit, et c'est maintenant le meilleur moment pour faire en sorte que cela produise.

Je vais vous montrer comment vous pouvez améliorer votre apparence, vous sentir mieux, être en meilleure forme, plus que vous ne l'avez jamais été dans votre vie. Et je vais vous montrer comment le faire facilement, rapidement, et pour moins cher que ce que vous dépensez probablement pour avoir un café ou un beignet. Cela va aussi vous paraître tellement logique que vous allez penser... BIEN SÛR. Et plus que tout, vous serez fier de vous et de cette magnifique vie que vous avez le privilège de vivre.

La vie est beaucoup, beaucoup plus simple que vous ne l'avez cru jusqu'à présent.

Il est temps de mettre un terme à cette folie qu'on nous donne à croire au sujet de la santé, de la forme physique et du bien-être, de ce qui est bon pour nous, parce qu'il est évident que cela ne marche pas. Il est temps de prendre le contrôle de nos propres vies, de notre bien-être et de notre avenir.

Je ne suis pas médecin. Je suis coach en bien-être. Cependant, notre compagnie compte plus de vingt médecins et scientifiques au sein de son conseil consultatif pour la recherche. Elle compte même un Prix Nobel qui contribue à la recherche et au processus de formulation. Tous m'ont transmis le don de la connaissance et de l'expérience.

Nous, en tant que nation, en tant que société, avons été bernés par notre soi-disant capacité à produire une vie en bonne santé, heureuse et dynamique. Le concept selon lequel on peut guérir l'acné en mettant un peu de crème ou une solution sur la peau, ou guérir la surcharge pondérale et l'obésité en prenant une pilule qui refrène l'appétit, est aussi absurde que de mettre un pansement sur une blessure par balle infligée à la tête, en attendant qu'elle guérisse toute seule.

Vous êtes sur le point d'apprendre le véritable secret de la vie, le véritable secret à la source de l'antithèse de tous les problèmes mentionnés plus haut, de sorte que vous créiez en permanence le bien-être que vous méritez tant. Car sans la santé, le bien-être et le bonheur, il n'y a pas de véritable qualité de vie.

Pendant trop longtemps, le concept d'une vie longue, dynamique et en bonne santé a été réservé aux rares personnes qui avait en apparence de « bons gènes », ou assez d'argent et de temps pour solliciter les services de professionnels, tels que des entraîneurs personnels et des diététiciens, en charge de les garder sur le droit et étroit chemin, celui d'une discipline stricte où les aliments et les activités qu'ils aiment le plus leur sont interdits.

Jamais dans l'histoire de l'homme une telle proportion de la population n'a été aussi malade, fatiguée, malheureuse, obèse, et si préoccupée par son apparence. Partout dans le monde, nos cultures s'effondrent rapidement sous notre propre poids et nous continuons à creuser nos tombes avec nos dents.

Vous êtes sur le point d'embarquer pour un voyage qui porte en lui la promesse de nous délivrer de ce à quoi nous avons cru, de la digression naturelle de nos corps et de nos esprits. Un voyage qui porte en lui votre salut en tant que personne, ainsi que de tout ce dont vous avez le privilège de vous occuper et avec quoi vous interagissez.

Vous comprendrez que les pouvoirs en place ont un intérêt direct à nous garder fatigués, en mauvaise santé, malades, et doutant de nous-même. C'est une folie absolue, et il est temps d'y mettre fin. Mais, le meilleur, c'est que vous allez apprendre que vous n'êtes pas seul, et vous allez apprendre ce qu'il faut faire, quand le faire, pourquoi le faire et comment le faire, de sorte que vous soyez au meilleur de votre forme.

On dit que c'est quand l'élève est prêt que les professeurs s'arrivent. Mais si les professeurs n'ont ni le courage, ni la détermination de dire la vérité, alors l'étudiant écoute le mauvais professeur. Jamais dans l'histoire il n'y a eu autant besoin de rectifier ce en quoi les masses croient et comment elles se comportent. Si nous consommons comme les masses, alors nous souffrons et mourons comme les masses.

Mon vœu le plus sincère est que vous viviez votre vie pleinement et que vous apportiez la joie, l'amour et le succès à ceux que vous avez la chance de fréquenter, car, en faisant ainsi, vous invitez toujours plus de monde à faire de même.

Il est l'heure de changer de PETIT-DÉJEUNER et de CHANGER DE VIE !

## *Chapitre 1*

### *Quand la vie est bouleversée*

*À chaque crise correspond un message. Les crises sont le moyen pour la nature d'imposer un changement, de briser les anciennes structures, de se libérer des mauvaises habitudes, de sorte que quelque chose de neuf et de meilleur voit le jour.*

– Susan Taylor

–

#### **De celui qui a beaucoup reçu, on attend beaucoup**

C'est un conflit très classique et très commun. Ce que nous sommes devenu est trop souvent différent de ce que nous aurions voulu devenir. Ce que nous voulons être n'est pas toujours cohérent avec notre façon d'agir. À l'intérieur de chacun de nous, se trouve une graine de magnificence absolue qui attend qu'on la cultive, de sorte que nous puissions nous épanouir et être, faire, avoir tout ce que la vie a à offrir à nous-mêmes et à ceux que nous aimons. Vous méritez ce qu'il y a de meilleur et grâce à la sagesse qui est au fond de nous-même, nous le savons et nous le désirons.

Alors, qu'est-ce qui nous empêche d'avoir la vie que nous désirons ?

Qu'est-ce qui nous garde de faire ce que nous savons intrinsèquement devoir faire pour atteindre la vitalité physique et émotionnelle ? Il ne fait aucun doute que des influences culturelles et sociétales conditionnent notre comportement d'une façon qui ne nous rend pas service. Et à moins de vivre sur une île déserte, vous savez que la façon dont nous avons été conditionnés est presque sinistre, dans l'intention qui est la sienne de nous faire consommer et de nous faire nous comporter d'une façon qui ne nous apportera pas ce que nous désirons.

Mais, si on se laisse influencer par l'opinion répandue que nous sommes condamnés à rester ce que nous sommes maintenant à cause du passé, ou pour une quelconque autre raison, alors nous sommes vaincus avant même d'avoir commencé. Peut-être que l'un des plus beaux cadeaux de la vie, c'est de pouvoir changer à n'importe quel moment la trajectoire de notre vie, et, par conséquent, de changer de destin.

Même si cela ressemble à un cliché, nous n'avons que cette seule vie à vivre, nous avons ce navire de chair, appelé le corps humain, et autant que l'on sache, c'est le seul que l'on aura jamais. C'est la chose la plus étonnante qui soit à la surface de cette planète. Le votre est unique en tout point, et pourtant il est identique en tout point à celui des autres humains. L'empreinte de votre pouce est unique au monde et ne sera jamais reproduite. Notre vécu, passé et présent, a façonné ce que nous sommes aujourd'hui et les leçons que nous avons tirées prouvent que nous pouvons changer plus encore, et que nous pouvons tout à fait le faire.

La vie connaît souvent des bouleversements, et quand cela arrive, les conséquences ne sont pas toujours rapides. Peu importe le passé, nous en sommes là où nous en sommes aujourd'hui, et les leçons que nous avons apprises ne sont pas toujours celles que l'on aurait pu ou que l'on aurait dû apprendre.

Chaque vie connaît le traumatisme et la tragédie. De ces épisodes féconds, nous tirons des raisonnements et des savoirs qui nous mènent à poursuivre de la même façon ou à changer.

#### **Je ne veux plus jamais revoir ce regard sur le visage d'un autre humain.**

Ma propre vie a été remplie d'incidents et la tragédie a été le catalyseur de toute une série de croyances et de comportements qui, finalement, sont devenus quelques-uns de mes plus grands

atouts et les plus beaux cadeaux que j'aie à offrir. Laissez-moi vous raconter l'un de ces événements, il y a longtemps...

C'était en 1988, je venais juste d'achever un séminaire de deux semaines sur le développement personnel à Austin, au Texas. L'accent avait été mis sur l'apprentissage de compétences dans le domaine des neurosciences, mais nous avons passé du temps sur la façon dont notre santé affecte notre vie à tous les niveaux. À cette époque, j'ai eu le grand honneur de rencontrer le docteur Chopra, qui était l'un des nombreux intervenants du séminaire. Le docteur Chopra connaissait alors le succès et la popularité grâce à son nouveau livre, *un corps sans âge, un esprit hors du temps*, et était connu pour son travail avec des patients à qui on avait diagnostiqué des maladies graves, parfois même en phase terminale, et la façon dont il les aidait à retourner la situation. Il se concentrait sur la médecine et les traitements non traditionnels.

J'ai eu le privilège de m'entretenir en face à face avec lui pendant une demi-heure et ce que j'ai appris a pour le moins changé ma vie. Parmi tout ce qu'il m'a raconté, je me souviens qu'il a évoqué les gens à qui un médecin apprend qu'ils ont une maladie en phase terminale et qu'il ne leur reste que peu de temps avant de mourir. La plupart du temps, ces gens meurent à peu près, ou exactement, à la date indiquée par leur médecin. Autrement dit, si le médecin leur annonce qu'ils leur reste six mois à vivre, ils vont, effectivement, mourir six mois après... AU JOUR PRÈS.

Il m'a aussi raconté un incident qui s'est produit quand un patient sur le point de mourir a vu ses données médicales interverties avec celles d'un patient atteint d'une affection complètement curable et guérissable. Le patient atteint d'une affection bénigne a ensuite été pris en charge par un médecin qui lui a annoncé qu'il était en phase terminale, et qu'il ne lui restait que peu de temps à vivre. Le patient atteint d'une maladie bénigne est mort quelques jours après avoir appris cette catastrophique nouvelle. Il a parlé du pouvoir que la suggestion et la croyance peuvent avoir sur notre santé, a dit que l'esprit amène réellement l'organisme à répondre à tout ce qu'on lui dit et que le niveau de confiance que la personne accorde à la suggestion ou à la nouvelle qu'on lui donne joue un rôle énorme.

Il a ensuite poursuivi en disant que si jamais l'un d'entre nous devait prendre connaissance d'un diagnostic fatal, pour lui-même ou une personne aimée, il répondrait en disant : « Docteur, je vous remercie pour votre diagnostic, mais je n'accepte pas votre verdict » et partirait ensuite à la recherche d'autres opinions dans l'espoir de changer la situation. Bien que j'aie trouvé cela très logique, je n'ai pas perçu son utilité sur le moment et je l'ai mémorisé dans mon cerveau dans la catégorie « connaissance utile », et ai poursuivi mes études dans le domaine du développement personnel.

De retour de ces deux semaines de séminaire, je me tenais devant la porte de mon appartement à trois heures du matin, fouillant dans mes bagages à la recherche de mes clés. À l'intérieur de mon appartement, j'entendais le téléphone sonner et je me souviens d'avoir pensé « Mais qui peut bien m'appeler à cette heure si matinale ? », puis il m'est venu à l'esprit que cela devait être sérieux et j'ai écouté plus attentivement.

J'ai entendu le répondeur décrocher, puis la voix serrée de ma sœur aînée, Ava. Elle était presque en larme et tout ce que j'ai pu saisir était « Joseph, tu dois vite venir. Maman est malade et est à l'hôpital, on a besoin que tu viennes vite ». J'ai finalement réussi à ouvrir la porte et me suis précipité sur le téléphone, mais elle avait déjà raccroché. Je l'ai rappelée, mais elle n'était pas chez elle, donc j'ai appelé l'hôpital de la ville où ma mère et elle vivaient.

Le réceptionniste m'a confirmé que ma mère avait été admise à l'hôpital et était au bloc opératoire. Elle m'a expliqué qu'elle ne pouvait me dire au téléphone ni la nature de l'admission, ni celle de la chirurgie, mais seulement que c'était sérieux, que je devais faire tous les efforts pour venir, aussi tôt que possible. Sans aucune hésitation, j'ai couru dehors, ai repris ma voiture et ai pris la route de

l'hôpital. Ma mère et ma sœur vivaient dans une petite ville située à trois heures de Los Angeles, où je vivais. Comme en 1988, les téléphones portables n'existaient pas encore, j'ai passé les trois heures suivantes à être rongé par l'incertitude, l'inquiétude, la peur.

Au moment où je me suis garé sur le parking de l'hôpital, il était environ six heures du matin et j'ai couru jusqu'à la réception. On m'a dit que ma mère était juste sortie du bloc opératoire et que je pouvais retrouver ma sœur dans la salle d'attente, au bout du couloir. J'ai couru dans le couloir pour rejoindre ma sœur qui se tenait debout au milieu de la pièce avec ma nièce, qui était alors un nourrisson, dans les bras. Les larmes coulaient sur ses joues, elle m'a regardé et s'est mise à sangloter. Je ne veux plus jamais revoir ce regard sur le visage d'un être humain.

Avant d'avoir pu l'approcher pour la serrer contre moi, la porte située derrière moi s'est ouverte et un homme est entré. Je pouvais voir du sang sur ses habits et j'ai immédiatement supposé que c'était celui de ma mère.

Il a demandé « êtes-vous Joseph ? ». Je lui ai répondu que oui et il a déclaré « J'ai une très mauvaise nouvelle à annoncer à votre sœur et à vous-même. Votre mère souffre d'un cancer et il est en phase terminale. ». Ma bouche s'est desséchée et mon cœur a bondi hors de ma poitrine.

Ma sœur a laissé échappé un cri qui a réveillé sa petite fille qui a, elle aussi, commencé à crier. J'ai tendu les bras vers elle, car elle avait l'air sur le point de tomber de désespoir. Le médecin a poursuivi en disant qu'il avait enlevé les trois quarts d'une tumeur de la taille d'un pamplemousse, dans l'intestin de maman. Il avait dû laisser le reste parce que l'enlever aurait été immédiatement fatal. Il a ensuite dit: « Je suis désolé de vous l'apprendre, mais votre mère n'a plus que deux ou trois mois à vivre ».

J'ai senti mes jambes faiblir et j'ai senti ma sœur faiblir également dans mes bras. Puis il nous a assuré qu'il était vraiment désolé et qu'il était son médecin depuis plusieurs années, s'était rapproché d'elle et était aussi un ami. Il va sans dire que nous étions abasourdis et sans voix au moment où il s'est retourné pour quitter la pièce. Puis, du fond de moi, les mots prononcés par le docteur Chopra la semaine précédente ont resurgi, et j'ai laissé échapper : « Docteur, je vous remercie pour votre diagnostic, mais je n'accepte pas votre verdict. ».

Il s'est arrêté net et s'est revenu doucement vers nous avec un regard qui était un mélange de compassion et de « Oh, non ! Pas encore un de ces cas compliqués ». Je lui ai expliqué ce que j'avais appris, que j'étudiais l'équilibre alimentaire depuis plusieurs années et que nous voulions trouver d'autres moyens de la tirer d'affaire. Avec beaucoup de compassion et de patience, il nous a expliqué que c'était son travail de dire la vérité aux patients, qu'il avait vu des milliers de cas comme celui-ci et qu'il était trop tard.

« Docteur ! Vous pouvez lui dire qu'elle est malade. Vous pouvez lui dire à quel point elle est malade et qu'elle a un cancer. MAIS NE LUI DÎTES PAS QU'ELLE VA MOURIR ! ». J'ai expliqué à nouveau le pouvoir de suggestion et comment il peut conduire un patient à rendre l'âme prématurément. Il s'est à nouveau retourné pour partir en disant qu'il devait lui dire. Je ne savais pas quoi faire d'autre et étais sur le point de paniquer, alors j'ai attrapé sa manche. Avec ma sœur dans un bras et le docteur dans l'autre, la seule chose que j'ai pu dire, c'est de répéter « Docteur, j'apprécie votre diagnostic, mais je refuse votre verdict. S'il vous plaît, ne lui dites pas cela. ».

Il a posé son regard sur ma main qui le serrait, puis m'a regardé dans les yeux et m'a averti que si je ne libérais pas son bras, il allait appeler la sécurité. Mais je ne suis pas fou et même à cette époque, la perspective d'une arrestation par la police de Los Angeles suffisait à m'effrayer. Je ne suis pas un homme violent, et ne menace jamais personne en temps normal, mais la vie de ma mère était en jeu et je sentais que je n'avais pas d'autre choix. Et, d'ailleurs, mes pensées n'étaient pas très claires. Alors je lui ai dit que j'allais le laisser partir, mais que s'il disait à ma mère qu'elle allait mourir, je lui casserais le dos.

Il m'a encore regardé et quand je l'ai libéré, il a de toute façon appelé la police. J'étais assis, en train de reconforter ma sœur, quand dix minutes plus tard la police est arrivée et m'a fait sortir de l'hôpital, me disant qu'une fois calmé, je pourrai retourner dedans. Je suis resté assis sur le parking pendant à peu près une heure, et c'est là que j'ai pris la décision de dédier ma vie à trouver un remède qui aide ma mère à vaincre la maladie qui menaçait sa vie.

Je me souviens d'avoir lu un livre du docteur Norman Cousins, qui s'est guéri lui-même d'une maladie en phase terminale, par le rire. Et je me suis souvenu du moment où, quelques mois plus tôt, j'avais changé mon régime alimentaire et de la façon dont je m'étais alors senti plein de vitalité et d'énergie. Je me suis souvenu de ce que mon ami Tony Robbins m'avait appris, que nos cellules se guérissent toutes seules si on leur apporte la bonne quantité d'oxygène, de nourriture et la possibilité d'éliminer leurs déchets.

Je savais que ma mère serait en sédation pour quelques heures encore, alors je suis allé en ville, ai acheté un magnétoscope et ai loué des vidéos de comédie. Comme Internet restait encore à inventer, je devais procéder à la manière ancienne, en allant à la bibliothèque et en utilisant des télécopies et des imprimantes pour obtenir les informations à montrer à ma mère quand elle reviendrait à elle.

Quelques heures après, je suis revenu à l'hôpital avec le magnétoscope, les cassettes, ainsi que le matériel, et suis retourné dans la chambre de ma mère. J'ai relié le magnétoscope à la télévision de la chambre et tout préparé, puis ai attendu qu'elle revienne à elle. Environ une heure après, ses paupières ont commencé à battre, elle a ouvert doucement les yeux et m'a vu lui adresser un grand sourire. « Okay, maman, il est temps d'aller mieux », ai-je dit sévèrement. « Le docteur dit que tu as un cancer et c'est assez sérieux, mais nous allons être combattifs et volontaires pour le bouter hors de ton corps et pour que tu recouvres une parfaite santé ». Elle était confuse et encore un peu groggy, mais j'ai plaisanté avec elle et lancé les vidéos de comédie. Je sais que c'était dur pour elle, parce qu'elle avait été opérée de part en part et rire lui était difficile. Je dois avouer que je ne savais pas vraiment ce que je faisais. Je savais seulement que je devais la garder orientée dans la bonne direction.

Nous sommes restés à l'hôpital pendant plusieurs jours et à chaque fois que le docteur entra dans la chambre, je lui adressais « le regard ». Je le lui adressais avec un sourire et après quelques temps, il a compris que je n'abandonnerai pas.

Nous ne l'avons jamais laissé lui annoncer qu'elle allait mourir et grâce à certaines choses que vous allez apprendre en lisant ces pages – grâce au changement de son régime alimentaire et de son état d'esprit – Every Jo McClendon a vécu onze années et demi de plus.

La raison pour laquelle je vous raconte tout ceci tient en trois points. Le premier est que je tiens à ce que vous compreniez à quel point je suis passionné par l'idée de faire changer la société sur les questions de la santé et du bien-être. Deuxièmement, je veux que vous sachiez que je ne suis pas seulement en train d'enseigner une théorie. Et troisièmement, je veux vous enrôler dans la création d'une nouvelle conscience partagée qui rende possible de changer le monde.

Je vous félicite donc par avance et vous remercie de me permettre de partager avec vous quelque chose qui, non seulement est précieux, mais qui va changer votre vie et celles de ceux que vous aimez.

Nous avons dédié nos vies à porter assistance à autant de personnes que nous le pouvons, et à créer la meilleure santé que nous pouvons. À moins que vous ne viviez sur une île déserte, vous êtes conscient des problèmes de santé de notre monde. Aux États-Unis, l'industrie de la santé est mise à rude épreuve par la charge accablante constituée par les masses de personnes souffrant des cinq mêmes maladies... cancer, maladie cardiaque, diabète, obésité, et arthrite. Toutes peuvent être prévenues à 100 %.

Quelle que soit la raison pour laquelle vous avez choisi de lire ce livre, je veux que vous sachiez que je ne prends pas votre intérêt à la légère. Je vous félicite et je vous honore à l'avance pour votre engagement, et je me réjouis par avance pour votre réussite.

Un grand nombre de changements peut se produire très rapidement avec seulement un peu de connaissances et quelques simples modifications dans nos comportements. Comme vous le verrez, le processus d'adaptation progressive employé par le corps humain a sa raison propre, et il dispose également d'un processus de redémarrage rapide.

Alors, montez à bord de votre sagesse, et attachez votre ceinture.

## *Chapitre 2*

### *Comment souhaitez-vous être au monde ?*

*Beaucoup d'entre nous sont pleins d'espoir et de projets pour l'avenir, mais beaucoup plus encore ont renoncé. Il faut de l'optimisme au quotidien pour nous convaincre nous-même que nous sommes, à titre individuel, quelqu'un d'exceptionnel, de doué, de méritant. Nous pouvons personnellement inspirer les autres en exorcisant notre démon – notre cynisme, nos habitudes destructrices – en reconnaissant à sa juste valeur ce qui est à l'intérieur de nos cœurs et de nos têtes.*

– Eric V. Copage

Nous les avons tous vus, nous en avons tous entendu parler, et certain d'entre nous connaissent même certains d'entre eux. Ces gens qui semblent chanceux ou bienheureux, qui ont toujours l'air bien. Ils sont toujours souriants, et constituent de brillants exemples de bonne santé, de vitalité et de pleine forme. Ils sont dynamiques, ils ont l'air beaucoup plus jeunes que leur âge chronologique et le sont vraiment. De plus, ils n'ont jamais l'air d'être malades ou fatigués. Ils donnent toujours l'impression d'en faire plus que n'importe qui et ont une attitude fantastiquement positive.

La plupart d'entre nous a déjà pensé au moins une fois qu'il serait bien agréable d'avoir une partie de ce qu'ils ont. Certes, parfois, ce genre de personnes est notre ennemi, notre adversaire imbattable, dans le sens où ils nous rappellent tout ce que nous n'avons pas. Mais, dans notre for intérieur, nous aspirons tous à placer nos existences au plus haut niveau. Et même si nous ne sommes pas à l'heure actuelle une de ces personnes, nous aspirons tous à changer de vie.

**Qu'est-ce que cela signifie exactement – changer de vie ?** Je vais vous donner cette définition / explication de travail afin que nous soyons bien en phase. Si cela fonctionne pour vous, c'est très bien, si vous pouvez l'utiliser pour changer votre façon de penser, c'est encore mieux.

**Changer de vie, c'est participer activement et délibérément à opérer un changement dans sa façon de penser et dans son comportement, avec l'intention de modifier leurs incidences futures.**

Qu'elle soit petite ou grande, une modification dans votre comportement, votre façon de penser ou dans vos sentiments va changer votre vie. Nous avons tous, à un moment ou à un autre de notre vie, entendu ou appris quelque chose qui nous a décidé à faire une chose différemment et nous sommes meilleur ou plus mauvais à cause de cette décision. Le tout est de minimiser les mauvaises décisions, ou du moins d'en tirer les leçons, et de maximiser les bonnes décisions. Le moyen le plus rapide que je connaisse pour y arriver, c'est d'apprendre de la sagesse et de l'expérience de ceux qui nous ont précédés. Voici une direction qu'il pourrait être bon de suivre.

*Pouvoir vivre votre vie en bonne santé, heureux, sans maladie, en vous sentant bien et vous sentant bien dans votre peau, en ayant l'énergie sans limite de faire ce dont vous avez besoin et ce que vous désirez – si vous n'avez pas tout ceci maintenant, alors vous méritez de l'avoir. Vous vous devez à vous-même et vous devez à ceux que vous aimez de montrer comment vous fonctionnez à votre optimum.*

Et ce ne sont pas que des paroles en l'air. Ce que je veux dire, c'est que parmi des dizaines de millions de personnes qui ont changé ou sont en train de changer leur vie, je suis, moi aussi, un produit de cet incroyable processus. Cette année, je vais fêter mes cinquante-cinq ans et je ne me suis jamais senti aussi bien et aussi jeune de toute ma vie. En trente-trois ans, je n'ai guère attrapé

qu'un rhume et une grippe et je dispose chaque jour de plus d'énergie que je ne sais en faire. Vous l'avez compris, j'ai une attitude et une perspective positives sur la vie. Si je partage tout cela avec vous, ce n'est pas pour me vanter, mais plutôt pour vous faire savoir deux choses très importantes.

1. Ce qui est possible : ce que vous allez apprendre, c'est exactement ce que j'ai fait et ce qu'environ quarante millions d'autres personnes font pour obtenir des résultats tangibles. Nous ne disposons d'aucun produit spécial, ni d'aucun privilège particulier.

2. Quand j'ai débuté, j'aimais savoir que la ou les personnes qui m'instruisaient avaient connu le succès et n'étaient pas juste des gens dotés de bonnes intentions, enseignant simplement à partir d'un livre ou d'un manuel.

Qu'il n'y ait pas de malentendu, même nos émotions, nos attitudes et notre capacité à être positif sont tous liés à la première chose que nous faisons le matin. Même notre APPARENCE ! Comme vous allez bientôt le découvrir, le processus de vieillissement peut être modifié et même inversé, facilement et rapidement.

## **Résultats**

Notre but en écrivant ce livre est de :

### **1. Réveiller**

Le premier objectif de ce livre est de vous faire venir à la conclusion que, quelle que soit la condition physique, mentale ou émotionnelle dans laquelle vous êtes AUJOURD'HUI, quel que soit votre âge ou votre sexe, que, oui ou non, vous ayez besoin de perdre un peu, ou beaucoup de poids, ou même si vous avez besoin de prendre du poids, que, oui ou non, vous souffriez d'une quelconque maladie, grave ou bénigne, quel que soit votre état émotionnel, votre attitude, votre estime de vous-même, votre niveau de confiance en vous-même, ou même votre apparence, quelle que soit l'énergie avec laquelle vous menez votre vie – dans tous les cas – toutes ces choses sont déterminées par ce que vous mettez dans votre corps en vous levant le matin.

### **2. Éduquer**

Votre corps sait exactement ce qu'il doit faire et vous pouvez changer tout ce que vous voulez en très peu de temps, en changeant de petit-déjeuner maintenant. Nous allons vous apprendre et vous prouver que nous nous trouvons sur un chemin de destruction et de maladie, et il est temps de reprendre le contrôle de tout cela.

### **3. Obtenir des résultats rapides**

Toutes les connaissances et les meilleures intentions n'ont aucune valeur si elles ne produisent pas réellement des résultats tangibles et mesurables. Nous allons vous donner la solution, les éléments et le plan d'action qui vont changer votre vie et celles de ceux que vous aimez. Je vais vous donner les outils, les ressources, et MÊME le petit-déjeuner amusant, simple, magique et facile qui permettent d'OBTENIR LES RÉSULTATS QUE VOUS DÉSIREZ.

### **4. Faites passer le message**

Je tiens à vous encourager et à vous inciter à partager ce que vous avez appris et vécu avec les autres, de sorte que nous puissions devenir ensemble une force du bien, qui aide à changer les habitudes alimentaires et le mode de vie du monde entier, au travers de nos propres résultats.

## **Chapitre 3**

### **Faire ce que nous savons**

*Le désir d'explorer, l'attrait pour l'inconnu – cela est inhérent à la vie de l'enfant. Ce ne semble pas être une réaction au monde extérieur, mais plutôt l'expression d'une envie profonde qui jaillit de l'intérieur.*

–Howard Thurman

Il reste le fait que, pour la plupart, nous savons tous ce qu'il faut faire ... SEULEMENT, NOUS NE FAISONS PAS TOUJOURS CE QUE NOUS SAVONS sur la façon d'obtenir et de maintenir une santé optimale et un bien-être. Bien que nous allions traiter en détail dans ce livre de ce que nous avons besoin de faire, la plus grande question est peut-être celle de savoir, alors, ce que nous savons. Comment faisons-nous pour prendre systématiquement les mesures nécessaires à l'obtention des résultats que nous désirons tous ?

Certes, la plupart des gens insatisfaits de leur santé et de leur bien-être se sont posé à eux-mêmes ces questions apparemment insolubles: « Qu'est-ce qui ne va pas ? Pourquoi est-ce que je me sabote moi-même ? Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à obtenir ce que je désire désespérément ? » Beaucoup ont tout simplement renoncé et vivent leur vie plongés dans un désespoir calme et complaisant, enviant et même méprisant ceux qui ont la vie qu'ils désirent. Malheureusement, c'est la condition dans laquelle est plongée la plus grande partie de notre pays, et aussi du monde.

La vie est plus simple que nous ne le croyons, et ce qui va suivre peut aider à dénouer, en partie au moins, la complexité et le mystère qui ont entouré notre santé et notre bien-être pendant des siècles.

*La vie vaut la peine si vous essayez. Essayez et vous verrez si vous pouvez le faire. Essayez de faire la différence. Essayez de faire des progrès. Essayez d'acquérir une nouvelle compétence. Faites de votre mieux. Faites de votre mieux.*

– Jim Rohn

#### **Comment tirer le maximum de ce que vous allez apprendre**

Ce livre comporte quatre parties. Chaque partie sert de fondement à la suivante. Dans chaque chapitre, une rubrique informative vous apprendra quelques faits et connaissances intéressantes.

**Avant tout, prenez du plaisir !!** Ce livre offre en lui-même un service complet et non juste de la lecture. Nous parlons de changer votre vie !!! Alors, avant tout, prenez du plaisir. Ce que je veux dire par là, c'est d'être joyeux et décontracté. En lisant ce livre, vous vous surprendrez à être plongé dans vos pensées et dans la contemplation. Vous pourriez être dans un état de préoccupation élevé et même être un petit peu stressé si vous prenez tout cela trop au sérieux. Croyez-le ou non, cela ralentit le processus d'apprentissage.

Préparez-vous à l'idée que de grandes choses vont arriver et que vous aurez ce que vous êtes venu chercher ici.

J'ai récemment regardé un merveilleux film, *Le chemin d'un guerrier pacifique*, et parmi les nombreux enseignements que l'on peut tirer du film, il y en a un en particulier qui concerne la façon dont nous avons tous tendance à projeter nos vies et nos sentiments dans l'avenir. Aux deux tiers du film, le vieux et sage mentor dit au jeune étudiant de venir le voir le lendemain, parce qu'il voulait lui montrer quelque chose de vraiment spécial. Le jeune homme avide est rentré chez lui, plein

d'espoirs pour la journée à venir et au sujet de la récompense qu'il allait recevoir. Même s'il ne savait pas de quelle récompense il s'agissait, il était, néanmoins, excité. Il s'est présenté le lendemain matin, très tôt et prêt à partir. Le jeune homme est venu voir le mentor et ils se sont équipés pour la randonnée et ont entamé un long voyage sur la montagne.

Sur le chemin, le jeune homme et le mentor ont parlé et ont passé un moment agréable. Le jeune homme était plein d'espoir et d'enthousiasme. Il a parlé librement et marché avec vigueur et énergie. Chaque kilomètre supplémentaire le rendait un peu plus heureux. Parfois, le jeune homme demandait au mentor à quelle distance ils se trouvaient de leur point d'arrivée, et le mentor lui assurait qu'ils étaient presque arrivés.

Après avoir marché presque toute la journée, ils sont arrivés en haut de la montagne. Alors le mentor a dit au jeune homme qu'ils étaient arrivés et il a pointé du doigt un rocher posé au sol. Le jeune homme s'est mis en colère et s'est senti abusé. « Vous m'avez fait parcourir tout ce chemin pour cela ? Un rocher ? Je n'arrive pas à y croire », dit-il rageusement. Le mentor lui a rappelé que pendant toute la matinée, il avait été heureux et excité, qu'il s'était senti bien et avait été plein d'espoir, juste à cause d'une chose qu'il avait dans la tête, une chose dont il n'avait aucune idée de ce qu'elle était. Seulement, parce qu'il avait décidé que ce devait être quelque chose de bien, il avait aimé le voyage.

La vie est un long voyage, et quel que soit votre avancement dans ce voyage, c'est vraiment une bonne idée de décider maintenant que des choses fantastiques sont sur le point d'arriver. Attendez-vous au meilleur et vous vous sentirez mieux et avancerez plus vite dans le processus. Ce qu'il y a de bien dans cette expérience que vous vous apprêtez à vivre, c'est qu'il y a une magnifique récompense à la fin et tout au long du chemin. Alors, préparez-vous à prendre du plaisir. Vérifiez de temps à autre que vous prenez l'ensemble des informations contenues dans ce livre avec le cœur léger et une nature volontaire.

Deuxièmement, au fur et à mesure que vous avancez, impliquez-vous dans les processus de la façon qui est indiquée. Par endroit, dans le livre, je vais vous demander de faire certaines choses, dont certaines sont aussi simples que de fermer les yeux et d'imaginer ou de se souvenir d'un moment particulier. Je vais aussi vous demander de prendre quelques minutes pour écrire quelque chose dans votre journal. Merci de prendre le temps de le faire vraiment.

Souvenez-vous que chaque partie de ce livre est conçue pour introduire la suivante, et que vous devez donc tout lire pour pouvoir avancer. De même, bien que la procédure soit des plus simples, il est important que vous fassiez certaines choses et que vous les fassiez systématiquement. Votre corps et votre esprit vont s'accoutumer et cela va devenir naturel et automatique.

**Troisièmement**, il est impératif que vous ayez un esprit ouvert. Comme tout ce qui mérite d'être accompli dans la vie, cela requiert une façon de penser qui soit nouvelle et différente. Non pas que votre façon de penser soit mauvaise, ou que vous-même soyez mauvais. Cela veut juste dire que pour obtenir un résultat différent, vous devez penser différemment.

Je sais que dans ma vie, j'ai parfois entendu ou vu quelque chose et, parce que je n'en comprenais pas la logique à ce moment, parce que je ne comprenais pas bien, ou parce que je n'étais tout simplement pas d'accord, je n'en ai pas tenu compte, seulement pour découvrir que j'aurais dû écouter ou agir selon ce que j'avais découvert, et que j'avais raté une belle occasion.

La façon d'éviter que cela se produise ici est d'utiliser ce que j'appelle la méthode d'apprentissage du « manteau ». Lorsque vous apprenez quelque chose, essayez-le. Enfilez-le pour de vrai, et si vous l'aimez, gardez-le. Si non, vous pouvez le jeter. Quoi qu'il en soit, vous aurez eu l'occasion de façonner votre esprit en vous basant sur une expérience réelle, plutôt que sur la spéculation ou la théorie.

**La quatrième clé** pour tirer le meilleur de ce livre est en faire une exigence qui tient en trois points. Vous devez être sérieux, bon élève, et avoir la volonté de faire quelque chose de différent. Cela signifie que vous devez être capable de prendre cette étape de votre vie avec enthousiasme et responsabilité, comme si votre vie entière en dépendait. La qualité de votre vie et celle de votre bien-être. Aussi dramatique que cela puisse paraître, il est important de voir le moment actuel comme un moment charnière de votre vie.

Quand je regarde ma vie, une des décisions les plus importantes que j'ai prises, sinon la plus importante, a été de changer la façon de traiter mon corps. Cela devrait aussi être la votre, si vous décidez de devenir sérieux maintenant. Cela ne veut pas dire que je vous refuse de prendre du plaisir. Prenez juste du plaisir avec sérieux et soyez conscient de vos actions.

Être disposé à travailler, c'est être prêt à exécuter et à suivre. Constamment ! Rien dans la vie ne vient sans un minimum d'énergie et d'efforts. Que cela soit bon ou mauvais, l'univers est basé sur la loi des causes et des effets. Donc, une cause donnée génère un résultat donné. Les causes que vous êtes sur le point de mettre en œuvre sont conçues pour produire des résultats rapides durables et profonds, d'une manière qui va changer toute votre vie.

Comme je l'ai dit plus tôt, les gens savent ce qu'il faut faire, nous ne faisons simplement pas toujours ce que nous savons. Beaucoup d'entre nous se sabotent, même en ayant un profond désir de changement. Nous allons explorer les bases du psychisme humain, voir comment nos émotions régissent nos comportements et ce que nous pouvons faire pour retourner tout cela à notre avantage, afin que nos émotions travaillent pour nous plutôt que contre nous.

Comme il s'agit d'un processus axé sur les résultats, je vais vous demander des choses simples, comme de noter des choses et d'en faire la critique. Ceci est conçu pour toucher la part la plus intelligente en vous-même, c'est-à-dire votre système nerveux. Votre changement et votre comportement deviendront ainsi automatiques et inconscients. Ces procédures sont simples et faciles. Il s'agit de méthodes authentiques et éprouvées pour changer de l'intérieur et leur efficacité a été attestée par des milliers et des milliers de personnes à travers les âges. Je prendrai pas toujours le temps d'expliquer comment elles fonctionnent.

Enfin, je vais vous proposer des solutions en ce qui concerne le type de petits-déjeuners dont vous avez besoin, et à quel moment. Je vais vous laisser des choix simples, quelques recettes, et même des solutions solides qui correspondent à votre mode de vie et à votre budget. Ils seront rapides, faciles, et surtout, extrêmement efficaces à vous apporter des résultats mesurables que vous pourrez voir et sentir.

## **Chapitre 4**

### ***Les êtres humains sont les gens les plus incroyables que je connaisse***

*Nous vivons dans cet incroyable cosmos, dans notre incroyable corps – tout est si parfait, tout est tellement harmonieux. J'en suis arrivé à penser que Dieu y est pour quelque chose.*

– Ray Charles

À notre époque où tout, je dis bien tout, est possible, j'ai trois questions à vous poser.

#### **Première question**

Si cela fait trente ans que l'homme a marché sur la lune, si le moindre centimètre carré à la surface de cette planète peut être observé depuis un satellite à des kilomètres d'altitude et peut être pointé en l'espace de quelques millisecondes avec une incroyable précision, si l'on estime que 85 % de tout le savoir accumulé par l'humanité est disponible sur internet et est accessible à tous depuis un téléphone mobile, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept, si chaque nerf et chaque cellule de chaque organe du corps humain, et si la structure et la fonction de chaque partie du corps humain ont été étudiés, examinés, dessinés, et même synthétisés, si nos cinq sens ont été en quelque sorte répliqués par des machines et des gadgets, si nous avons envoyé un robot sur Mars et y enverrons bientôt un homme, si nous avons la possibilité de créer un être humain exactement conforme à l'original, et si les seules choses qui nous empêchent de le faire sont des considérations éthiques et morales, si je peux placer un petit appareil dans mon oreille, de la taille d'une petite paire de coupe-ongles et accéder à mon téléphone cellulaire, et en quelques secondes parler à quelqu'un à l'autre bout de la planète...

N'est-il pas alors logique que cette même espèce, qu'on appelle l'humanité, qui peut faire et a fait toutes ces choses et peut faire bien plus encore, puisse résoudre le problème posé par l'obésité dans le monde et les problèmes de ceux qui sont en surpoids, fatigués, qui vieillissent rapidement et souffrent de détresse émotionnelle.

La réponse, bien sûr, est un OUI retentissant !

#### **Deuxième question**

Ont-ils la réponse à la question de savoir pourquoi ces problèmes abondent ?

La réponse, bien sûr, est un OUI retentissant !

#### **Troisième question**

Pourquoi les solutions ne sont-elles pas mises en avant et pourquoi ne sont-elles pas présentées au grand public, quand on sait à quel point sont fréquentes ces maladies et ces modes de vie malsains, qui nous rabaissent ouvertement? Si vous souhaitez connaître la réponse à cette question, continuez votre lecture, et vous saurez !

#### **Quatrième question**

Quel est le meilleur moment pour agir sur votre vie et sur la vie de ceux que vous aimez, afin d'être dans un état absolument optimal ?

La réponse est MAINTENANT !!!!!

Ce qui est intéressant c'est que, quand on les interroge, la plupart des gens répondent à la première

question par une réponse du genre « Eh bien, Joseph... Je n'y ai jamais réfléchi... mais je suppose que OUI », avec un regard exprimant une stupeur singulière ou la surprise. Personne n'a jamais dit qu'il pensait que j'étais trop porté sur le sujet ou paranoïaque. Quand je posais la quatrième question, tout le monde affirmait ,avec beaucoup de certitude et même de l'engagement, être prêt à agir immédiatement.

Je leur ai posé une cinquième question, néanmoins. Qu'allez vous faire maintenant ? Je ne vous pose pas cette question, car le simple fait que vous lisiez actuellement ces lignes nous montre que vous êtes déjà en train de travailler à opérer un changement. Cependant, quand j'ai posé la question à d'autres, ils m'ont juste regardé de la même façon que si je leur avait demandé de m'expliquer le fonctionnement interne d'un réacteur nucléaire, ou de réciter le préambule de la constitution des États-Unis d'Amérique. Puis certains se contentaient de hausser les épaules ou de me regarder d'un air qui voulait dire « Eh bien... Dites-le moi ! ». D'autres réfléchissaient une seconde ou deux avant d'évoquer spontanément l'idée de surveiller ce qu'ils mangeaient, ou de lire les étiquettes, ou encore d'élaborer une sorte de programme d'exercice.

Le fait est que très peu de personnes savent réfléchir à la façon d'optimiser leur bien-être et ceux qui le font n'ont pas de plan véritable pour changer de trajectoire. Sans un plan et une méthode faisable, il y a peu de chance de voir un effort couronné de succès, en particulier quand il s'agit de changer ses habitudes de consommation et ses rites. C'est, du moins en partie, pourquoi je suis si heureux de partager avec vous les connaissances et les méthodes décrites dans ce livre. Vos efforts seront récompensés par votre renouveau, à l'intérieur comme à l'extérieur.

**La fortune sourit aux audacieux et la vie n'est rien d'autre que ce que vous osez en faire. Donc, nous allons hardiment osé rendre votre vie MAGNIFIQUE !**

## *Chapitre 5*

### *Vous méritez le meilleur*

*La vie aime ceux qui l'aiment, la vie aime qu'on la saisisse et qu'on lui dise : « Je suis avec toi, gamine. Allons-y »*

– Melvin Chapman

Chacun veut paraître et se sentir bien, ne serait-ce que pour une question d'amour-propre. Nous voulons tous un corps magnifique, une énergie inépuisable et une santé optimale. Nous voulons que notre apparence soit attrayante pour nous-mêmes et pour les autres et nous voulons avoir une nature positive, optimiste, aimante, et savoir aller de l'avant. Nous voulons disposer du type d'énergie dynamique qui nous motive à être, à faire et à avoir plus, pour nous-mêmes et pour ceux que nous aimons.

En d'autres termes, nous voulons tous avoir une vie bonne, longue, saine et active, dont nous pouvons être fiers. C'est une évidence et à l'exception d'une poignée de contradicteurs et de sceptiques, il n'y a pas tant de gens sur la planète qui désapprouvent. Et je pense qu'au moins une des raisons pour lesquelles vous avez choisi ce livre, c'est soit que vous êtes actuellement en défaut dans l'un de ces domaines, soit que vous connaissez quelqu'un qui l'est et que vous voulez l'aider, à moins que ce ne soit les deux à la fois. Nous approfondirons cette question plus tard, mais, pour l'instant, supposons que vous en vouliez plus que ce que vous vivez actuellement.

Un autre concept simple, quoique discutable, est que pour la plupart, nous savons tous, au moins conceptuellement, comment obtenir l'esprit, le corps, la santé et l'apparence que nous désirons. La plupart d'entre nous sait, au moins conceptuellement, quoi manger, quand manger, et même combien manger. Vous avez sûrement vécu sur une île déserte si vous ne savez pas que la fréquence de l'obésité et de la maladie dans la population atteignent actuellement des proportions épidémiques.

Après les films qui ont été nominés aux Oscars, comme *Supersize Me*, et toutes les poursuites judiciaires intentées contre les géants de la restauration rapide, on peut dire avec assurance que notre façon de manger ne favorise pas une vie dynamique ou sans maladie. Je détaillerai plus tard la raison pour laquelle les choses sont comme elles sont, et vous aurez le souffle coupé en découvrant le niveau de recherche et la technologie qui ont été utilisés pour nous rendre nos sociétés dépendantes d'un certain type d'alimentation et d'un mode de vie qui nous tuent en masse.

Nous savons aussi que lorsque nous bougeons notre corps, sous forme d'exercices intentionnels, cela apporte énormément en termes de santé, de bien-être, de forme physique, et améliore même notre apparence physique. Ce n'est pas non plus un secret que la plupart des gens ne font pas assez d'exercice pour soutenir une vie saine. Nous savons, au moins instinctivement, qu'un temps approprié de sommeil et de relaxation ont une incidence sur notre attitude générale et abaissent notre niveau de stress.

Nous savons qu'en nous concentrant sur ce qui est positif et en faisant tendre nos esprits vers ce qu'il y a de meilleur, nous nous sentirons mieux et auront plus de certitude, de satisfaction et de joie. Et, même si nous ne connaissons pas en détail ces facettes de la santé, la connaissance et l'information sont littéralement au bout de nos doigts, écrites en gras et en couleur, avec autant de détails que notre cerveau peut en saisir sur l'Internet et à la télévision.

Il existe des dizaines et des dizaines de livres, d'articles, et de manuscrits écrits sur pratiquement

chaque aspect du corps humain et de l'esprit. Il existe une liste interminable de DVD sur l'exercice physique et la souplesse. Il y a toujours un nouvel exercice-gadget promu par un nouveau publi-reportage, qui promet de vous débarrasser d'un problème particulier rapidement, facilement, avec peu d'effort, et tout cela pour seulement 14,95 \$, à essayer sans risque pendant soixante jours et sans obligation. Ils sont tellement sûrs que vous voudrez garder leur fantastique machine à gagner du temps que, après soixante jours, votre carte sera débitée trois fois – facilité de paiement– afin que vous puissiez continuer à profiter de ses avantages remarquables.

Le fait est que ces régimes ne fonctionnent pas, les boissons énergisantes sont temporaires et dommageables, et que la beauté et l'attitude proviennent de l'intérieur et ne sont pas des choses que l'on tapote pour en couvrir les imperfections. La question est, si les régimes et l'exercice fonctionnaient, alors pourquoi la grande majorité d'entre nous est-elle si incroyablement malsaine et fatiguée ? Si les produits de beauté faisaient vraiment ce qu'ils disent, alors pourquoi tant de gens ont-ils tant de mal à se sentir mieux ?

### **La vie est bien plus simple que ce que nous croyons.**

La simple réponse est que nous abordons les problèmes de la vie d'une mauvaise façon. Pendant des siècles, nous avons approché ces problèmes avec une attitude toute occidentale qui consiste en « réparer une fois que c'est cassé », au lieu de chercher à prévenir en premier lieu et à savoir pourquoi la situation est ce qu'elle est. La vie est plus simple que ce que nous croyons.

La médecine et la philosophie occidentales sont basées sur quelque chose qui, au premier abord, peut sembler très logique. Nous étudions la question et travaillons à rebours. Nous regardons les malades et essayons de comprendre ce qui les a rendus ainsi et comment inverser le processus pour tenter de rétablir leur santé et leur énergie. Cela est logique, car, après tout, si il y a un problème, il est naturel de vouloir le traiter le plus tôt possible, pour éviter qu'il n'empire.

Cependant, cet état d'esprit est le même que dans le scénario suivant. Disons simplement que vous et moi allons prendre un avion pour Las Vegas et que, juste avant que cet avion ne décolle, l'un de ses moteurs ne commence à hoqueter et à fumer. Naturellement, le nécessaire va être fait et les mécaniciens vont d'abord travailler à trouver l'origine du problème et, ensuite, le résoudre. Maintenant imaginez que, dans l'intervalle, vous et moi soyons toujours assis dans l'avion. Curieux et inquiets de savoir ce qu'il va se passer et de ce que nous allons faire. Allons-nous partir à l'heure et arriver à l'heure voulue ? Allons-nous arriver à temps pour profiter des festivités de Las Vegas et aurons-nous l'occasion de rester debout toute la nuit pour nous amuser ?

Alors que nous sommes assis sur le tarmac, inquiets, l'agent de bord parle de temps en temps par l'interphone et nous dit d'être patient, tandis que les ingénieurs et les mécaniciens recherchent l'origine du problème. Nous pouvons même les voir s'activer au travers de la fenêtre. Des hommes et des femmes en salopette s'activent sur la place et, de temps en temps, nous entendons le bruit ou le bourdonnement d'un outil électrique et peut-être même entendons-nous un bruit sourd venant des entrailles de l'avion. Toute cette attente et les spéculations sur l'origine du problème provoquent un peu de stress et d'anxiété, et nous commençons à ressentir l'envie de descendre de cet avion.

Finalement, après quelques heures passées à attendre dans nos sièges, la voix du capitaine met fin à notre angoisse et, sur un ton calme et rassurant, nous informe que les mécaniciens ont trouvé le problème et vont le réparer. Il nous dit que le disjoncteur s'est déclenché, fermant ainsi l'alimentation en carburant du moteur gauche. Il dit ne pas s'inquiéter parce qu'ils sont vigoureusement au travail pour remplacer le disjoncteur, et que nous allons repartir dans seulement quelques minutes. Au cas où vous ne le sauriez pas, un disjoncteur est un dispositif de sécurité qui permet de savoir quand il y a un problème. Dans le cas où un court-circuit survient dans le système électrique, un disjoncteur électrique intervient et arrête le système, pour éviter que le dommage ne s'étende à l'ensemble du système.

La plupart des gens ne savent même pas ce qu'est un disjoncteur, mais nous soupçons de soulagement, croyant que le pilote, grâce à la profondeur de ses connaissances et à la supériorité de son jugement, sait ce que c'est et fait exactement ce qu'il faut. Après une demi-heure supplémentaire de cliquetis, de bruits sourds et d'attente, nous entendons et ressentons les moteurs se rallumer, et l'avion a été propulsé vers la piste une nouvelle fois. Le capitaine s'exprime à nouveau par l'interphone et dit : « Mesdames et Messieurs, je vous remercie pour votre patience. Le disjoncteur a été remplacé et nous allons décoller dans quelques minutes. Alors, asseyez-vous et passez un agréable voyage à bord de ce vol à destination de la belle Las Vegas, dans le Nevada. ».

Donc, il est question de vie ou de mort. Maintenant, en sachant que le disjoncteur indique un problème, et en sachant que la seule chose faite a été de remplacer le disjoncteur, et qu'on ne sait pas ce qui a causé le déclenchement du disjoncteur en premier lieu, êtes-vous prêt à décoller et à voler pendant trois heures à 10 000 mètres d'altitude et à la vitesse de 800 kilomètres par heure, pour arriver à Las Vegas ? Toute personne dotée de logique devrait, selon le principe cause / effet, déduire que si le déclenchement du disjoncteur est l'effet il doit y avoir une cause, et que si vous ne trouvez pas la cause, l'effet va se reproduire. Et, dans ce cas, cela pourrait se produire quand vous vous trouvez dans une position très dangereuse. Faut-il continuer ou allez-vous prendre ce vol ?

J'ai posé cette même question à un public, une fois, il y a quelques années, et un homme a levé la main pour dire : « Eh bien, nous allons à Las Vegas quand même, Vegas est l'endroit où l'on joue, donc autant commencer à jouer tout de suite ». Toute la salle a éclaté de rire, mais la triste vérité, c'est qu'il s'agit de l'approche avec laquelle beaucoup d'entre nous abordent leur santé et leur bien-être dans la vie réelle. Les disjoncteurs sautent tout autour de nous – comme notre peau, notre énergie, notre poids, nos attitudes, notre état de santé général et notre bien-être.

Cet exemple simple est la métaphore parfaite pour décrire ce qui se passe chaque jour dans la profession médicale. Un patient se rend chez le médecin pour se plaindre d'un symptôme et le médecin l'ausculte. Le médecin ne dispose que de quelques minutes pour comprendre les choses à votre place, et, en se basant sur ce qu'il sait être vrai, il livre un diagnostic et prescrit un médicament qui traite le symptôme. Le problème est que le symptôme joue le rôle de disjoncteur du corps humain. Il s'agit du signe infallible qu'il existe un plus gros problème, qui exige une plus grande attention, et que si ce problème n'est pas pris en charge, alors non seulement le symptôme va se reproduire, mais en plus il va s'aggraver et causer des dommages plus graves encore.

Les patients font confiance à leur médecin, car, après tout, ce sont eux les professionnels et ils en savent plus que nous sur les symptômes. Et, c'est, le plus souvent, tout à fait vrai. Ils en savent plus que nous sur les symptômes et ils en connaissent même les causes, mais la méthodologie courante de la médecine moderne consiste à traiter le symptôme, pas la cause du symptôme. Rappelez-vous, l'aspirine ne traite pas une carence en aspirine, les brûlures d'estomac ne sont pas la conséquence du fait de ne pas avoir assez de Maalox dans l'estomac, et l'acné n'est pas la réaction à un manque de médicaments contre les boutons sur votre visage.

La philosophie de la cause et de l'effet nous apprend que pour chaque effet, il y a une cause précise, et que si vous changez la cause, alors vous modifiez l'effet. Mais, ce dont nous sommes encore moins conscient, c'est qu'il existe une racine plus profonde, plus immédiate, que la cause elle-même. Cette racine se nomme la source, et c'est, en effet, la cause de la cause elle-même. Attaquez-vous à la source, et vous remédiez complètement au problème, en évitant tout nouveau problème dans le futur.

### **Parfaitement étudiée et conçue pour durer**

Quelles que soient vos croyances religieuses, je suis sûr que nous pouvons tous convenir que nous ne sommes pas seulement des créatures magnifiques. Quelqu'un, ou quelque chose, nous a conçus pour être comme nous sommes, ou bien nous provenons de poussières qui ont évolué pour devenir

les êtres que nous sommes aujourd'hui. OU BIEN LES DEUX À LA FOIS ! Quoi qu'il en soit, on doit admettre que nous sommes vraiment une œuvre grandiose. Quand on pense à tout ce que l'on fait, et tout ce dont on est capable, on doit considérer que l'on a été conçu pour prospérer, et pas uniquement pour survivre.

Nous voulons utiliser ce grand dessein pour nous ramener à un état optimal. Que vous soyez en grande forme et vouliez juste progresser un peu, que vous rencontriez des problèmes de santé, grands ou petits, nous voulons baser ce processus sur un fondement qui nous permette de construire et, par la suite, de grandir. Notre fondement sera :

- **Éduquer** (affecter la source et arrêter l'hémorragie)
  - Apprendre les faits simples qui expliquent comment et pourquoi les choses sont comme elles sont.
- **Guérir les émotions** (affecter l'esprit)
  - Apprendre les faits simples qui expliquent pourquoi et comment nous faisons ce que nous faisons.
- **Solution**
  - Apprendre ce qu'il faut faire et comment le faire.
  - Créer des habitudes (activer et accélérer).
- **Conditionner les résultats** (Conformez-les à ce que vous êtes vraiment)
  - Assurez-vous de prendre automatiquement les étapes qui sont les meilleures et les plus puissantes pour atteindre vos résultats.

Ces étapes simples vont vous aider à atteindre facilement et rapidement vos résultats. Gardez à l'esprit que chacun voit les choses différemment en ce qui concerne l'apparence personnelle et le poids. Donc, pour vous assurer d'obtenir ce que vous voulez, je vais vous demander de décrire votre « moi » idéal. De cette façon, vous aurez un bâton pour vous guider, et n'aurez pas à vous reposer sur ce que je dis ou sur ce que quelqu'un d'autre dit devoir être votre idéal.

## ***Chapitre 6***

### ***Parlons petit-déjeuner***

*Si vous faites ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez ce que vous avez toujours obtenu.*

– Moms Mabley

#### **Que prenez-vous au petit-déjeuner ?**

Merci de répondre à cette question rapidement et honnêtement. Peut-être qu'une question encore meilleure serait de savoir ce que vous prenez en temps normal au petit-déjeuner? Qu'est-ce que les gens autour de vous prennent au petit-déjeuner (par exemple : votre famille, vos amis, collègues, etc.) ? Inévitablement, vous constaterez que, pour la plupart, les gens mangent la même chose au petit-déjeuner, avec très peu de différences et très peu de variété. Que vous mangez-vous (ou qu'avez vous mangé dans le passé) au petit-déjeuner ?

---

Dans la société actuelle, les petits-déjeuners de la plupart des gens se répartissent en trois types de petits-déjeuners. Chacun de ces trois petits-déjeuners est problématique, au mieux. Les exemples de petits-déjeuners qui suivent sont typiquement américains, mais la même remarque vaut pour de nombreux autres pays industrialisés à travers le monde, en particulier parce que l'Amérique a une influence énorme sur le reste du monde.

### **Type de petit-déjeuner n°1 : pas de petit-déjeuner du tout**

Si vous ne prenez pas de petit-déjeuner du tout, vous n'assimilez aucune calorie, aucun des éléments nutritifs dont votre corps a particulièrement besoin le matin, et vous entamez un cercle vicieux dès le début de la journée. Comme vous le voyez, vous ne prenez AUCUNE nourriture au moment où votre corps en a pourtant le plus besoin. Ainsi, les cellules commencent à cannibaliser vos organes, pour obtenir ce dont elles ont besoin. Dans les chapitres à venir, nous allons parler du processus de vieillissement, et voir comment le fait de ne pas manger de petit-déjeuner joue directement sur ce processus.

Vous vous demandez peut-être, s'il est si important pour nos corps d'obtenir une alimentation correcte à ce moment de la matinée, pourquoi n'avons-nous pas faim le matin et comment pouvons-nous nous passer de ce repas essentiel ?

La réponse est double et c'est vraiment très simple. Rappelez-vous, le comportement humain est renforcé par la répétition et la physiologie. Tout ce qui est répété va devenir une habitude. Donc, si une personne a raté le petit-déjeuner un nombre suffisant de fois, le corps et l'esprit vont commencer à en faire une habitude, et ces habitudes peuvent parfois devenir difficiles à briser. En d'autres termes, le système nerveux va entamer le processus de drainage, automatiquement, dès que vous vous réveillez.

Ensuite, en fonction du type d'alimentation qu'une personne a consommé avant de s'endormir et tout au long de la journée, le corps en est encore à digérer cette nourriture, et la sensation de faim n'est pas aussi grande. Votre système digestif entier va s'adapter à ce avec quoi vous le nourrissez, ou à ce avec quoi vous ne le nourrissez pas.

Beaucoup de gens qui essaient de perdre du poids s'efforcent de ne pas manger le matin, mais cela fait prendre du poids encore plus rapidement. Si vous vous forcez à lutter contre le faim le matin, vous allez finir par manger quand-même et votre système stockera plus facilement la nourriture, sous forme de graisse, juste au cas où, parce qu'il sait que vous pourrez à nouveau être affamé. Il n'est même pas nécessaire de mentionner que, pour la plupart des gens qui sautent le petit-déjeuner, le repas suivant est riche en sucre et en calories.

Sauter le petit-déjeuner du matin va aussi amener l'organisme à faire des économies d'énergie, car il fait du travail supplémentaire pour rester nourri, et il n'a pas de nourriture pour lui apporter l'énergie. Donc, beaucoup de ceux qui sautent le petit-déjeuner ont recours au café, aux boissons gazeuses contenant de la caféine, et même aux boissons énergisantes pour obtenir l'énergie de continuer à fonctionner. La plupart de ces boissons sont pleines de sucre, pour ne pas mentionner que la caféine amène le corps à faire un travail supplémentaire, alors qu'il devrait être réapprovisionné.

### **Type de petit-déjeuner n°2 : le petit-déjeuner rapide**

Le deuxième type de petit-déjeuner est ce qu'on appelle un petit-déjeuner rapide. Vous prenez un café crème, avec peut-être un muffin, une tranche de pain grillé avec de la confiture, un petit pain, un café sucré, des céréales, des beignets, ou des crêpes. Vous connaissez ce type d'aliments, ce sont ceux que l'on mange habituellement sur le pouce, quand on est sur le chemin du travail ou de l'école. Nous appelons cela un petit-déjeuner rapide, car il est facile et rapide à faire et, malheureusement, les gens le mangent tout aussi rapidement. Ce type d'aliments est composé de

glucides simples, et ils sont immédiatement transformés en sucre. Votre corps se réveille et réclame des aliments vitaux et de l'eau, et à la place, vous lui donnez du sucre. Là, vous avez amené votre pancréas à produire de l'insuline, ce qui abaisse la glycémie, détruit votre énergie et vous conduit à vous ruer davantage encore sur la nourriture et sur le sucre, pour faire remonter votre taux de sucre dans le sang. C'est le cycle vicieux dans lequel la plupart des gens vivent et ils ne comprennent pas pourquoi leur énergie, leur poids et leur bien-être connaissent des hauts et des bas.

Avec tant de sucre et l'acide qui est produit dans le système, ce type de petit-déjeuner n'a aucune valeur nutritive, et sa valeur calorique est astronomique. Cela signifie que le corps va stocker cette camelote sous forme de graisse. Ce qui est pire, c'est que le système va prendre cette habitude et va commencer à de le faire même quand on n'est pas en train de manger.

Une simple tasse de café peut contenir jusqu'à 800 calories et un muffin, ou un petit pain peuvent ajouter 300 à 400 calories en plus. Ce sont des calories vides. Rappelez-vous qu'une personne a besoin en moyenne de 1 200 à 1 800 calories par jour, et que nous consommons déjà entre 1 100 et 1 500 calories, avant même d'avoir déjeuné à midi.

Il vous est maintenant facile de comprendre pourquoi tant de gens sont en surpoids et en si mauvaise santé.

### **Type de petit-déjeuner n°3 : le petit-déjeuner traditionnel**

Le troisième type de petit-déjeuner est un petit-déjeuner américain traditionnel, qui peut inclure du café, du sucre, des œufs, du bacon, des pommes de terre, du pain, du jus d'orange, etc. Ce type de festin est riche en calories, riche en matières grasses, a une valeur nutritive minimale et le jus d'orange, sauf si l'orange a été fraîchement pressée, là, dans la cuisine, est plein de sucre et de conservateurs. Habituellement, ce petit-déjeuner est pris à table et est assez copieux. Nous, les Américains, aimons voir les choses en grand et, une fois que c'est dans l'assiette, le plus plausible est qu'on le mange et il est probable qu'on le mange en entier.

Même si la protéine contenue dans la viande offre un tout petit peu de nutrition, elle est pleine de conservateurs gras et elle est difficile à digérer. L'intestin moyen des américains et des européens contient plus de deux kilogrammes de viande rouge putréfiée et à demi-digérée. Cette viande reste là et maintient le système digestif en activité. De plus, deux à cinq kilogrammes supplémentaires de mucus usé, sali et toxique, qui a été malaxé pendant des années, restent dans les replis du côlon et de l'intestin grêle.

Chez une personne moyenne, les déchets non éliminés restant dans le tube digestif peuvent représenter entre dix et vingt kilogrammes de poids en excès. Cela signifie que les toxines peuvent s'accumuler et continuer à circuler dans tout le système, rendant le système confus quant à ce qu'il doit faire.

Toutes ces questions de petit-déjeuner se ramènent vraiment à une question d'hypoglycémie. Même si la nourriture est transformée en sucre et que ce sucre passe dans le sang, le pancréas réagit à cela en produisant de l'insuline, pour compenser l'ajout de sucre dans le système, et c'est ce qui rabaisse la glycémie sanguine. Une faible glycémie vous fait sentir fatigué le matin, même après huit heures de sommeil, et une fois que votre glycémie est faible, votre cerveau envoie à votre corps l'instruction de dormir. C'est ce qui explique pourquoi les gens ressentent de la fatigue peu de temps après avoir mangé. C'est le matin, la plupart des gens ont des choses à faire et la journée ne fait que commencer. Ils commencent à chercher quelque chose qui leur apporte une énergie de secours. C'est là que le café et les boissons gazeuses entrent en jeu – plus de sucre, plus d'acide et plus d'insuline – vers le haut, vers le bas, vers le haut, vers le bas, comme les montagnes russes et, tout le temps, stocker de la graisse et prélever des éléments nutritifs dans l'organisme.

C'est un cercle vicieux qui est difficile à briser et les gens ne se rendent même pas compte de ce qui

se passe, parce qu'ils sont absorbés par l'hypnose sociale de notre société, qui promeut notre alimentation comme étant la meilleure pour nous.

J'espère que vous voyez maintenant que le système est imparfait et qu'il faut rompre avec lui, pour apporter le changement que nous recherchons et que nous méritons.

## *Chapitre 7*

### *Pourquoi s'embêter ?*

*« Le pourquoi vient en premier, le comment vient en second, les résultats suivent »*

*« Les êtres humains font des choses incroyables quand ils ont une raison suffisamment forte de le faire »*

Avant même de vous dire comment sont les choses et ce qu'il faut faire, je tiens à vous présenter un concept qui va vous conduire à faire tout ce qui est nécessaire pour atteindre vos résultats.

Depuis plus de vingt ans, en tant que professionnel performant, j'ai eu le privilège d'interagir avec plus d'un million et demi de personnes tout autour du globe. Bien que j'aie étudié la psychologie à l'université, je n'ai jamais vraiment compris comment nous, êtres humains, pensons et agissons en ce qui concerne notre constitution psychologique. J'ai ensuite étudié les neurosciences et ai acquis de l'expérience dans plusieurs processus de changement, y compris la programmation neuro-linguistique, l'hypnothérapie, le conditionnement neuro-associatif, ainsi que plusieurs autres pratiques traditionnelles et certaines technologies pas si traditionnelles de changement humain. J'ai passé les dix premières années de ma carrière à aider les gens à surmonter leurs craintes, leurs phobies, et leurs problèmes émotionnels.

J'ai eu des mentors et des enseignants remarquables, qui m'ont appris à être le meilleur. Ce qui devrait normalement prendre des mois, et parfois même des années, à remédier, ne me prendrait que quelques jours et, dans la plupart des cas, quelques heures, pour obtenir un changement permanent. J'ai servi pendant six ans et demi à la faculté de l'Université de Californie du Sud de Los Angeles, et j'ai eu le privilège de travailler avec certaines des personnalités les plus brillantes et les plus remarquables du monde, des acteurs primés par l'académie, des musiciens et des superstars sportives.

La raison pour laquelle je vous dis tout cela n'est pas de vous impressionner, mais plutôt de vous faire comprendre deux points très importants. Mon premier point concerne tout simplement ce qu'il nous est possible, en tant qu'êtres humains, de réaliser dans la vie. Ce que je veux dire, c'est que si il est possible à tous ces gens de résoudre certains problèmes majeurs de leur vie, alors il est certainement possible, et vraiment probable, que vous obteniez les résultats que vous désirez dans la vôtre.

Deuxièmement, mes mentors m'ont toujours appris qu'il faut se tourner vers les meilleurs lorsque l'on cherche à apprendre ou à façonner le succès. Donc, je veux qu'il soit clair que ce n'est pas mon premier rodéo, et que vous êtes au bon endroit pour obtenir les résultats que vous désirez. Je vais partager avec vous la connaissance et la sagesse de mes grands mentors et de mes entraîneurs, qui vous permettront d'atteindre plus facilement et plus rapidement les résultats que vous désirez.

Ce qui est peut-être la plus grande raison pour laquelle je vous ai dit tout cela, c'est que je veux que vous sachiez que derrière la connaissance de ce qu'il faut faire et de comment le faire, il y a la nécessité de le faire. Avouons-le, la plupart d'entre nous a déjà voulu faire quelque chose dans le passé qu'il n'a pas fait, en particulier si, pour obtenir le résultat voulu, il fallait faire quelque de difficile ou d'inconfortable. Par exemple, cela pourrait être de l'exercice physique, ou quitter une mauvaise habitude, comme fumer, boire, ou la toxicomanie.

Avec les meilleures intentions du monde, nous avons décidé de nous attaquer à ces problèmes et de les vaincre, mais, sur le chemin, un certain nombre de choses nous font dérailler. La plus grande et

la plus efficace de ces distractions est notre propre psychologie personnelle, et nos propres émotions. Nous nous empêchons de faire ce que nous savons, intellectuellement, être bon et bénéfique sur le moment. Nous avons tous connu cela et, sur le moment, les raisons que nous trouvons pour ne pas agir sont plus fortes que notre désir de faire ce qu'il faut pour obtenir les résultats que nous voulons.

Le nœud du problème réside dans le fait que tout objectif un peu supérieur à la moyenne nécessite généralement de passer par une étape d'inconfort, de dur labeur ou de discipline. La volonté entre en jeu quand il s'agit d'habitudes et de toxicomanies, et même de craintes, comme la peur du rejet ou la peur de l'échec, même si notre intellect nous dit le contraire. Quand le moment vient d'agir vraiment, nos émotions peuvent nous dire autre chose et, dans la plupart des cas, l'émotion l'emporte sur la logique, qui baisse les bras.

Alors, quelle est la réponse ? Que font certaines personnes ? Après toutes ces années et tout cet apprentissage, il est devenu très clair que les êtres humains en feront plus s'ils sont animés par un désir fort, ou du moins sont conscients des raisons qui les mènent à tenter ce qu'ils veulent faire. En d'autres termes, les êtres humains font des choses étonnantes quand ils ont une raison assez forte qui explique pourquoi ils veulent faire cette chose.

### **Prouvons-le sur vous**

Jouez avec moi pendant un moment. Disons qu'il y a une maison, et qu'autour de cette maison, il y a un fossé plein d'eau. Dans ces eaux, il y a des alligators, des requins, des poissons venimeux, des serpents venimeux, des sangsues et des piranhas mangeurs de chair. Autour de ce fossé, il y a une clôture de barbelés haute trois mètres, parcourue par un courant électrique de deux-cent-quarante volts. Sur la clôture, il y a un grand panneau en gras indiquant que toute personne surprise à franchir cette clôture fera l'objet de poursuites légales, et recevra un procès-verbal complet de la police de Los Angeles.

Vous et moi nous tenons debout, devant la clôture et regardant vers l'intérieur de la propriété. Nous pouvons voir les ailerons des requins dans l'eau et entendre le crépitement de l'électricité qui traverse la clôture. Et je vous dis qu'à l'intérieur de la maison, dans une des chambres, sur l'un des lits, il y a un billet de dix dollars flambant neuf, et que si vous arrivez à entrer dans la maison, vous aurez ces dix dollars. Sans aucune question, vous pouvez obtenir cet argent, librement et simplement. La question est : tenteriez-vous d'entrer dans cette maison pour obtenir les dix dollars ?

À moins d'être fou, ou de vouloir mourir, votre réponse devrait être un « NON ! » retentissant – pas pour dix misérables dollars. Le risque est ici trop grand par rapport à la récompense. Risquer l'électrocution, l'empoisonnement, et d'être démembré et dévoré vivant est un pari excessif pour dix billets verts.

MAIS, si je vous disais qu'à l'intérieur de la maison, couchée sur le lit de l'une des chambres, il y a la personne que vous aimez le plus dans la vie, et qu'il ou elle est profondément endormi, que la maison est en feu et que si vous n'y entrez pas pour réveiller votre bien-aimé, il / elle sera brûlé vif dans l'incendie, seriez-vous alors prêt à entrer dans la maison ??? Eh bien, pour la plupart d'entre nous, la réponse est OUI, bien sûr ! En fait, vous vous battriez contre quiconque essaierait de vous empêcher d'y aller. Vous trouveriez le moyen d'y aller. Vous deviendriez incroyablement ingénieux. Vous penseriez à des choses auxquelles vous n'avez jamais pensé auparavant. Vous auriez une énergie débordante et vous auriez les idées claires comme jamais auparavant. Votre dynamisme et votre détermination seraient maximisés, et vous seriez très concentré sur ce que vous faites – **tout cela parce que vous auriez alors une raison assez forte POUR le faire.**

Bien que ce soit un exemple assez radical et morbide, mon propos est de montrer que c'est ainsi que nous, êtres humains, fonctionnons. Nous avons tous un mécanisme, pour ainsi dire, à l'intérieur de nous, qui stimule notre système nerveux à aller de l'avant et à en faire plus. Quand nous sommes

attachés aux raisons que l'on a d'agir, nous trouvons un moyen pour y arriver. C'est de là qu'une grande partie de notre conduite interne vient. C'est ce qui va nous faire lever tôt le matin et coucher tard le soir, nous faire passer par des moments difficiles pour obtenir le résultat voulu.

On ne se pose pas de question et on ne se trouve pas d'excuses pour ne pas le faire. Quand nous sommes attachés à nos raisons, le temps passe vite et les distractions extérieures nous affectent moins. La douleur semble moindre et parfois n'est même pas ressentie. Si vous vous retournez sur votre passé, n'est-il pas vrai que, quand vous avez vraiment voulu quelque chose et que vous avez accompli des choses difficiles pour y arriver, vous avez été porté par une image forte et le sentiment de savoir pourquoi vous agissiez ?

Donc, puisque ce mécanisme est présent en chacun d'entre nous, n'est-il pas tout à fait logique de l'utiliser à notre avantage ? C'est l'un des éléments constitutifs fondamentaux pour un changement rapide chez l'homme. Utiliser ce qui fonctionne déjà pour obtenir les résultats que nous voulons. Il est également important de comprendre que chacun est différent, et que nous avons tous des raisons différentes, et nous ressentons tous des émotions différentes, à des degrés différents. Cela signifie tout simplement qu'une personne peut tenir à perdre du poids et que la raison pour laquelle elle veut le faire, c'est d'être en bonne santé et de rester en vie pour voir ses enfants se marier ou sortir diplômés de l'université. Et une autre personne peut vouloir perdre du poids parce que la chose la plus importante pour elle est de bien rentrer dans ses vêtements. Oui, ces deux raisons sont importantes, mais il est important que chacun connaisse bien ses propres raisons et les sentiments personnels qui l'anime, et de ne pas essayer de se motiver à faire quelque chose qui soit basé sur les raisons de quelqu'un d'autre.

Donc, nous allons passer un certain temps à trouver et à établir vos propres raisons, celles pour lesquelles vous voulez avancer. Rappelez-vous que ce n'est pas sorcier, et j'ai volontairement rendu ceci simple à comprendre, afin que vous n'ayez pas à trop y réfléchir. C'est l'un de ces moments où l'on souhaite simplement laisser son imagination travailler à la place de son intellect. Tout d'abord, nous allons commencer avec vos raisons, puis je dirai comment les utiliser pour améliorer votre conduite. Commencez par répondre à quelques questions. Il n'est pas nécessaire d'être poétique ou créatif dans votre écriture. Faire une liste de réponses suffit. Nous allons les affiner et leur donneront une forme utilisable plus tard.

Merci de prendre le temps de le faire tout de suite. Ne sautez pas cette page, car c'est une partie essentielle du processus. Rappelez-vous, nous parlons de changer votre vie. Si vous ne pouvez pas le faire tout de suite, alors posez le livre et reprenez-le quand vous en aurez le temps. Aussi, assurez-vous d'écrire vraiment, et de ne pas chercher à tout garder en tête. Cela devient très réel dès lors que vous le faites. C'est interactif, alors c'est parti !

1. Quelle est la principale raison pour laquelle vous avez choisi ce livre ?  
*(Exemple: Le titre m'a intéressé parce que je veux me sentir mieux, j'ai eu envie de faire quelque chose pour ma santé à long terme, j'ai pris quelques kilos en trop au cours de ces années et je veux enfin réagir, etc.)*

2. Que souhaitez-vous vraiment en terme de santé ?  
(Exemple : plus d'énergie, une plus belle peau, une meilleure attitude, un sommeil de meilleur qualité, perdre du poids, gagner du poids, mieux rentrer dans mes vêtements, etc.)

---

3. Quelle est la chose la plus importante dans votre vie ?  
(Exemple : ma famille, mes enfants, aider les autres, ma Harley Davidson, etc.)

---

4. Qui est la personne la plus importante de votre vie, ou quelles sont les personnes les plus importantes de votre vie ?  
(Exemple : votre mère, votre père, votre sœur, votre frère, votre épouse, votre époux, votre petit ami, votre petite ami, un ami, etc.)

---

5. Qu'est-ce qui vous rend heureux ?  
(Exemples : aider les autres, jouer avec mes enfants, jouer de la musique, rouler en Harley Davidson, etc.)

---

## **Et maintenant ?**

Souvenez-vous du moment où nous avons parlé de la maison en feu. Eh bien, la réalité est que tout ce qui mérite d'être réalisé est susceptible d'entraîner une certaine difficulté et de l'inconfort. Vous êtes sur le point de modifier la façon dont vous avez pris l'habitude de faire quelque chose depuis de nombreuses années – peut-être même des décennies – alors, oui, vous pourriez rencontrer quelques difficultés en cours de route. Des parents et amis bien intentionnés pourraient vous taquiner et vous narguer. Des collègues jaloux et autres connaissances pourraient vous défier de renoncer à votre projet et de faire ce qui est le plus confortable.

Lorsque vous traverserez un de ces moments inconfortables, tout ce que vous aurez à faire, c'est de retrouver cette liste que vous venez de créer et de la relire. Demandez-vous simplement si les raisons pour lesquelles vous avez entamé ce voyage ont changé, ou sont devenues moins importantes. Je vous garantis que la réponse sera toujours « non », et encouragera votre âme intérieure à avancer et à supporter les émotions inconfortables subies à court terme.

Vous allez également passer cette liste en revue et la faire fructifier dans les dix prochains jours. À la fin du livre, je vais vous donner à suivre un programme quotidien, que vous apprécierez et qui vous donnera des résultats concrets.

## **Chapitre 8**

### **La vraie donne**

*Et donc, quand la tribu vous dit: « Jetez deux oranges dans le fleuve pour apaiser le Dieu hippopotame, ou alors les cultures ne pousseront pas », vous avez le courage de dire « Baloney ». Et vous partez acheter un sac d'engrais à la place.*

– Stewart Wilde

Sans aucun doute, il y a ceux qui fixent les normes de ce à quoi nous devrions tous ressembler, ou de ce que nous devrions tous ressentir, mais, pour la plupart, ce qu'il faudrait faire pour répondre à ces normes est difficile à faire, ou alors nous ne sommes pas nés avec les bons gènes pour arriver à le faire automatiquement.

À l'heure actuelle, la santé du monde est historiquement mauvaise. En fait, dans certaines régions et au sein de certains groupes sociaux et démographiques, les problèmes de santé ont atteint un seuil épidémique, sans qu'il y ait de réelles solutions en vue.

À moins d'avoir vécu sur une île déserte toute votre vie, vous avez entendu, lu, ou vu à la télévision que la santé de notre grande nation est, d'un point de vue pratique, dans les toilettes et que nous avons une main sur la poignée, prêt à tirer la chasse. En fait, même si nous avons tous envie d'avoir l'air mieux et de nous sentir mieux, nous éprouvons en général du mal à faire ce qu'il faut pour obtenir ce que nous voulons.

#### **Nous savons créer des maladies**

Il semble ridicule que, en tant qu'espèce qui a envoyé un homme sur la lune et compris comment diviser l'atome, les humains en soient encore à dénier que les mêmes maladies réapparaissent comme sur des roulettes, et que nous devons encore trouver un moyen de les guérir. Les scientifiques ont cartographié chaque centimètre carré sur cette terre, au-dessus et en-dessous de l'eau, ils peuvent pratiquement prévoir le temps qu'il fait, ils ont disséqué, étiqueté et étudié chaque centimètre du corps humain, et la liste peut s'allonger encore et encore. Pourtant, ils sont incapables de trouver un remède contre le rhume. Ils sont incapables (ou ne veulent pas, devrais-je dire ) de mettre en place les systèmes et les pratiques visant à éliminer le diabète ou les maladies cardiaques. Si vous croyez ceci, alors vous êtes probablement de ceux qui croient encore qu'une petite souris se faufile dans votre chambre la nuit et regarde s'il y a une dent, afin de laisser un peu d'argent sous votre oreiller.

Comme je l'ai dit plus haut, je n'ai pas eu de rhume, de grippe ou une seule maladie au cours des vingt-deux dernières années, et je ne suis pas le seul. Il y a des milliers et des milliers de personnes, partout dans le monde, qui jouissent d'une santé optimale.

Consultez la liste suivante :

- prise de poids
- diabète
- maladie cardiaque
- cancer
- ostéoporose

- apoplexie
- anémie
- arthrite

Toutes ces maladies sont évitables et, pour la plupart, curables. Dans le chapitre 9, vous apprendrez que, même si nous savons prévenir et même guérir la plupart des problèmes de santé qui nous menacent, cela est contraire à l'intérêt des entreprises alimentaires et pharmaceutiques que de promouvoir ces solutions.

Merci de vous rappelez que ce programme est fait pour tout le monde. Vous pouvez souffrir ou non d'une des maladies mentionnées ci-dessus. La prise de conscience constitue la première étape vers le changement, alors regardez la vraie donne telle qu'elle est, et juste pour vous aider à bien réaliser, voici quelques faits au sujet de l'état de santé général et du bien-être de nos sociétés.

## Excès de poids

34 % des Américains souffrent d'une surcharge pondérale importante

- L'indice de masse corporelle (IMC) est un indicateur de la santé et des risques sanitaires
- L'obésité se définit comme un IMC de 30 ou plus
- Plus du tiers de la population adulte de plus de vingt ans est OBÈSE et ce nombre a doublé depuis 1980<sup>1</sup>.

Taux d'obésité par état							
État	%	État	%	État	%	État	%
Alabama	30,3	Illinois	24,9	Montana	21,8	Rhode-Island	21,4
Alaska	27,5	Indiana	26,8	Nebraska	26,0	Californie-du-Sud	28,4
Arizona	25,4	Iowa	26,9	Nevada	24,1	Dakota-du-Sud	26,2
Arkansas	28,7	Kansas	26,9	New Hampshire	24,4	Tennessee	30,1
Californie	22,6	Kentucky	27,4	New Jersey	23,5	Texas	28,1
Colorado	18,7	Louisiane	29,4	Nouveau Mexique	24,0	Utah	21,8
Connecticut	21,2	Maine	24,8	New York	25,0	Vermont	21,3
Delaware	27,4	Maryland	25,4	Caroline-du-Nord	28,0	Virginie	24,3
Washington DC	21,8	Massachusetts	21,3	Dakota du Nord	26,5	Washington	25,3
Floride	23,6	Michigan	27,7	Ohio	27,5	Virginie occidentale	29,5
Géorgie	28,2	Minnesota	25,6	Oklahoma	28,1	Wisconsin	24,7
Hawaii	21,4	Mississippi	32	Oregon	25,5	Wyoming	23,7
Idaho	24,5	Missouri	27,5	Pennsylvanie	27,1		

Les données présentées dans ce tableau ont été recueillies par le biais du *behavioral Risk Factor Surveillance System*<sup>2</sup> (BRFSS) du CDC. Chaque année, les ministères publics de la santé utilisent des procédures normalisées pour recueillir des données à travers une série d'entrevues téléphoniques mensuels avec les adultes des États-Unis. L'estimation de la prévalence générée sur les cartes peut varier légèrement de celle générée pour les États par le BRFSS, car des méthodes légèrement différentes sont utilisées.

Les enfants américains sont sensiblement en surpoids. Cette génération est appelée génération « O » – «O» pour obésité. Près de 20% DES ENFANTS AMÉRICAINS SONT EN SURPOIDS ou obèses, et ce nombre augmente chaque jour – À moins que nous ne changions les choses !

1 *Centers for Disease Control and Prevention ; National Center for Health Statistics* (Novembre 2007)

2 Système de surveillance des facteurs de risques comportementaux (note du traducteur)

## Les tendances au surpoids chez les enfants et les adolescents

Indice de masse corporelle élevé pour leur âge chez les enfants et adolescents américains, 2003 - 2006

Cet article du *Journal of American Medicine* (JAMA) rapporte que la prévalence de l'indice de masse corporelle (IMC) élevé chez les enfants et les adolescents n'a montré aucun signe de changement significatif entre 2003 et 2004, ni entre 2005 et 2006 et aucune tendance significative ne se dégage entre 1999 et 2006. Les taux de surpoids chez les enfants et les adolescents, ainsi que l'obésité, restent élevés, avec 31,9% des enfants et adolescents entre 2 et 12 ans qui atteignent ou sont au-dessus du 85<sup>e</sup> percentile du graphique représentant l'IMC en fonction de la croissance.

Prévalence de surpoids chez les enfants et adolescents : États-Unis, 2003 - 2004

Le surpoids est un problème de santé grave chez les enfants et les adolescents. Les données des deux enquêtes NHANES (1976-1980 et 2003-2004) montrent que la prévalence du surpoids augmente : chez les enfants âgés de 2 à 5 ans, la prévalence a augmenté de 5,0% à 13,9% ; pour ceux âgés de 6 à 11 ans, la prévalence est passée de 6,5% à 18,8% ; et pour ceux âgés de 12 à 19 ans, la prévalence a augmenté de 5,0% à 17,4%.<sup>3</sup>

Ces faits vont faire de cette génération la PREMIÈRE dont les parents survivront à leurs enfants !

## Tendances à l'obésité chez les adultes aux États-Unis

de 1985 à 2006

(IMC  $\geq 30$ , ou  $\sim 13$  kg de surcharge pondérale pour une personne de 1,60 m)

de 1985 à 1998

Voir les cartes ici

Tendances à l'obésité chez les adultes aux États-Unis

de 1985 à 2006

(IMC  $\geq 30$ , ou  $\sim 13$  kg de surcharge pondérale pour une personne de 1,60 m)

de 1985 à 1998

2006

Aucune donnée 10 % – 14 % 15 % – 19 % 20 % – 24 % 25 % – 29 %  $\geq 30$  %<sup>4</sup>

## Coût économique des maladies chroniques

- Les maladies chroniques (comme les maladies cardiaques, le cancer, le diabète) coûtent chaque année aux États-Unis la somme de 1 300 milliards de dollars, et cette somme pourrait atteindre 6 000 milliards de dollars d'ici le milieu de ce siècle.
- Une baisse du taux d'obésité peut faire économiser 60 milliards de dollars en coût de traitement et faire gagner 254 milliards en accroissant la productivité<sup>5</sup>.

3 Centers for Disease Control and Prevention ; National Center for Health Statistics ; Docteur David Heber, Directeur de l'UCLA Center for Human Nutrition

4 Behavioral Risk Factor Surveillance System, Centers for Disease Control and Prevention

5 Milken Institute, October 2007

## Risques sanitaires associés aux maladies chroniques

- Maladie cardiaque
- Cancer (certains types)
- Hypertension
- Galle
- Apoplexie
- Diabète
- Arthrose
- Apnée du sommeil
- Et bien plus encore !<sup>6</sup>

### Maladie cardiaque

Les maladies cardiovasculaires, y compris les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, demeurent la principale cause de décès aux États-Unis, en dépit des améliorations en matière de prévention, de détection et de traitement. Les maladies cardiovasculaires ne sont plus considérées comme une maladie affectant principalement les hommes vieillissant. Elle tue des gens dans la fleur de l'âge et plus de la moitié des décès survient chez les femmes.

Les maladies cardiovasculaires demeurent la principale cause d'invalidité chez les adultes qui travaillent. L'apoplexie à elle seule est responsable de l'incapacité de plus d'un million d'Américains. L'impact économique sur le système de santé prend de l'ampleur avec le vieillissement de la population. En 2001, le coût estimé des dépenses de santé et de la perte de productivité attribuables aux maladies cardiovasculaires était de 298 milliards de dollars.

### Les maladies cardiovasculaires dans l'État de New York

Les maladies cardiovasculaires constituent la principale cause de décès dans l'État de New York, tuant plus de 70 000 habitants chaque année. Pour chaque personne qui meurt d'une crise cardiaque ou d'une angine de poitrine, dix-huit personnes vivent avec ces affections. Pour chaque personne qui meurt d'une attaque cardiaque, sept personnes doivent faire face aux conséquences d'une attaque non fatale. Beaucoup de ces survivants restent handicapés et ne peuvent plus mener une vie productive. Ils présentent également un risque élevé de récurrence. Ces chiffres augmentent à mesure que l'épidémie de maladie cardiaque et d'apoplexie progresse.

Facteurs alimentaires associés à 4 des 10 principales causes de décès aux États-Unis :

- Maladie cardiaque
- Cancer
- Apoplexie
- Diabète

**\*\* Ces quatre même maladies sont associées à l'obésité<sup>7</sup>**

Vérifions ce qu'il en est :

Lesquels des exemples suivants s'applique à vous ?

- Aimez-vous aller chez Starbucks ?
- Aimez-vous les beignets, les pâtisseries, les collations à grignoter ?

---

<sup>6</sup> *The Obesity Society*

<sup>7</sup> *USDA Center for Nutrition Policy and Promotion*

## Une Bonne Alimentation a un Impact sur Tout !

- la santé
- l'énergie
- la vitalité
- les organes
- les cellules
- la peau
- la qualité de la vie

## *Chapitre 9*

### *Votre bien-être n'est pas bon pour les affaires*

Retour en 1992, après avoir appris que mon rêve de devenir un artiste a été brisé sur les rochers. J'ai été invité par mon ami, Tony Robbins, à passer quelque temps aux îles Fidji. Il avait également invité plusieurs autres personnes à jouir de sa résidence de villégiature. Parmi les autres invités, il y avait Paul Michel et sa charmante épouse, Martian Sheen avec sa femme et leur fille, Charlie Sheen, ainsi que sa petite amie Ginger Lynn, John... et Paul Pilzer. Tony avait un certain talent pour réunir les gens, pour s'amuser et jouer un peu à des jeux de réflexion et, grâce à ces rencontres, nous sommes tous devenus un peu plus savants et un peu plus expérimentés et quelques-uns d'entre nous y ont même trouvé de nouvelles orientations pour mener leurs vies.

J'ai passé un temps incroyable à apprendre et à connaître tout le monde sur l'île et, entre autres choses, j'étais capable d'oublier mes problèmes et de me concentrer sur ce qui pourraient faire la différence dans la vie des autres. Tous ceux que j'ai rencontrés étaient fantastiques, et celui qui se différencie le plus pour moi, c'était Paul Pilzer. Paul était et est encore un économiste et un écrivain. Il venait de terminer son livre, *richesse illimitée*, qui venait d'être élevé au rang de best-seller. Le livre, entre autres choses, portait sur la façon de tirer parti des tendances et des conditions actuelles pour créer de la richesse financière et de la liberté. Aujourd'hui, Paul est un économiste mondialement reconnu et a eu un impact incroyable sur toute la planète grâce à ses prédictions.

Une nuit, alors que nous étions tous assis autour de l'immense table, la conversation s'est orientée vers l'avenir et les tendances auxquelles nous pourrions nous attendre, aux États-Unis et partout dans le monde. En raison de son talent éprouvé pour les prédictions et de sa vaste perspicacité en ce qui concerne le pouls de la nation, Paul Pilzer a été interrogé sur ce qu'il pensait être la prochaine grande tendance. Sans sourciller, il a dit que la prochaine grande tendance se trouverait dans le domaine de la santé et du bien-être, en particulier dans le domaine de la gestion du poids, du contrôle des maladies et du vieillissement.

Il a expliqué que ce qu'il avait fait pour établir beaucoup de ses prédictions avait été de suivre la situation des baby-boomers à travers le temps. Il a dit que si vous aviez été un investisseur dans les années cinquante, et aviez été au courant du boom des naissances qui s'était produit au cours des années précédentes, alors tout ce que vous auriez eu à faire aurait été d'utiliser votre tête pour comprendre que, avec toutes ces naissances, vous deviez investir dans les choses dont les bébés et leurs familles auraient besoin et vous auriez alors profité de la tendance. Les bébés ont besoin de couches et d'aliments en poudre, de chaises hautes, etc. Donc, si vous aviez connu une entreprise qui fabrique ce type de produits, et si vous aviez investi dans ce type d'entreprises, vous auriez profité de leurs bénéfices et de l'augmentation de leurs chiffres d'affaires.

Dans cette logique, il a dit que ce qu'il avait fait avait été de suivre les besoins de cette masse énorme de gens qui sont nés entre 1946 et 1964, et qu'il avait alors pu prédire les grandes tendances à venir. Ces tendances concernaient tous les domaines, des couches jusqu'aux machines à laver les voitures, et même le logement. Quand les gens atteignent certaines étapes et certains âges de leur vie, leurs besoins sont prévisibles.

Il a dit que, sur la base de cette même philosophie, il pourrait dire que, lorsque ces mêmes personnes auront atteint la quarantaine et la cinquantaine, selon les habitudes alimentaires actuelles, ils voudraient avoir une meilleure santé, paraître et se sentir plus jeune que la masse. Par conséquent, il a dit que pour prévoir ce que la tendance sera, il suffit de regarder l'état de santé actuel de cette masse que constituent les baby-boomers.

La raison pour laquelle je partage tout cela avec vous, c'est d'illustrer au moins l'une des raisons

pour lesquelles nous, le public dans son ensemble, sommes et avons été conduits dans une voie qui nous a pratiquement programmés pour qu'on se nourrisse d'une façon malsaine, et même qu'on devienne dépendant à des aliments et à des modes de vie qui nous font du mal, plutôt que d'entretenir nos corps. Autrement dit, il y a des gens qui se sont emparés de la connaissance et des tendances à venir concernant la nature humaine, et ont couplé cela avec de la publicité et de la chimie, afin d'amener toute une société à croire et à manger d'une certaine manière. En conséquence, ils ont profité et continuent à profiter de ce système bien pensé, et le public, dans son ensemble, ne se doute de rien. En fait, le public, dans son ensemble, va défendre radicalement le droit de rester malade et en mauvaise santé. Je sais que c'est une déclaration assez radicale, et vous pouvez même penser que j'ai perdu l'esprit, mais laissez-moi vous donner quelques exemples pour illustrer mon point de vue.

### **Voici l'analogie :**

Ce n'est pas un secret que les industries alimentaire et pharmaceutique n'ont pas nécessairement nos intérêts à cœur.

#### **Exemple 1**

Dans cet exemple, OUBLIEZ VOTRE ÉTHIQUE, ce qui signifie, ne pensez pas en termes de bien ou de mal. Pensez simplement selon ce principe : QUEL BÉNÉFICE vous allez tirer de cette opportunité d'investissement.

Admettons que vous soyez un investisseur. Votre seul but est de faire de l'argent, et c'est la seule chose dont vous vous souciez. Vous êtes complètement isolé des personnes directement concernées par vos décisions, ce qui signifie que lorsque vous investissez, tout ce que vous voyez, c'est le bénéfice ou la perte liés à votre investissement.

Disons que je suis une entreprise pharmaceutique, et que je viens à vous avec une opportunité d'investissement incroyable. Ma société a récemment mis au point un nouveau médicament qui mettra fin au diabète. C'est vrai – il guérira le diabète ! Et disons qu'il y a au moins 100 millions de diabétiques dans le monde et que, bien sûr, ils voudront tous prendre notre médicament. La pilule doit être prise une seule fois, et une semaine après, tous ces anciens diabétiques mèneront une vie productive, normale et sans diabète. Ils perdront leur excès de poids, reprendront confiance en eux et seront heureux et en bonne santé.

Nous allons vendre cette pilule au prix de 10 \$ chacune, et chaque personne diabétique n'aura besoin que d'une seule pilule. Voici la proposition. Vous investissez vos 100 000 \$ et, en retour, dans les trois mois, je vous donnerai la moitié des recettes générées par la vente du médicament. Nous nous occuperons de la publicité, de la distribution, et de la vente. Tout ce que vous avez à faire, c'est d'investir votre argent durement gagné et vous en tirerez un bénéfice. Souhaitez-vous faire cet investissement ?

Avant que vous ne répondiez, nous allons faire le calcul, juste pour que tout soit parfaitement clair. Il y a 100 millions de diabétiques dans le monde, qui sont sûrement prêts à payer dix dollars pour notre pilule. Cela représente un milliard de dollars de profit, et je vais vous donner la moitié de ce milliard de dollars dans trois mois contre un investissement de 100 000 dollars. En plus de cela, nous allons débarrasser la planète de cette terrible maladie qui a prélevé sa dîme sur l'humanité pendant bien trop longtemps. Maintenant, je vous le demande à nouveau, souhaitez-vous faire cet investissement ?

À moins d'être fou ou de vouloir subir toute sa vie le tourment d'avoir laissé passer la meilleure affaire de votre vie, votre réponse devrait être un OUI retentissant ! Évidemment. Êtes-vous fou ? Un demi-milliard de dollars contre un investissement 100 000 dollars ? Et pour prendre part à

quelque chose qui va changer le cours de l'histoire ? Vous feriez cet investissement sans hésitation. Cela va de soi.

Mais jetons un coup d'œil à un autre scénario. Maintenant, rappelez-vous que vous êtes là pour l'argent, et que c'est votre principal but. J'ai une pilule. La pilule ne guérit pas le diabète, mais rend la vie des utilisateurs plus confortable, sur de longues périodes. Elle masque leurs symptômes et va les garder en vie plus longtemps que s'ils ne prenaient pas ce médicament. En moyenne, ils vont vivre dix à quinze ans de plus que s'ils n'avaient pas eu cette pilule. Ils devront prendre cette pilule trois fois par jour, POUR LE RESTE DE LEUR VIE. Cette pilule ne coûtera pas dix dollars, mais seulement trois dollars par pilule. Il y a toujours 100 millions de diabétiques, et ils ont tous besoin de prendre quelque chose pour soulager leurs symptômes. La même offre que précédemment vous est faite. Vous investissez vos 100 000, et je vous donnerai la moitié du profit. Voulez-vous faire cet investissement ?

Faisons les calculs qui s'appliquent à ce scénario :

- 3,00 \$ pour une pilule prise trois fois par jour .....  $3,00 \$ \times 3 = 9,00 \$$   
9,00 \$ multiplié par 100 millions de personnes .....  $9,00 \$ \times 100\,000\,000 = 900\,000\,000 \$$   
(neuf cents millions de dollars)
- Par jour, pour le reste de leur vie (en moyenne 10 ans) .....  $900\,000\,000 \$ \times 365 = 328\,500\,000\,000 \$$  par an  $\times 10$  ans =  $3\,285\,000\,000\,000 \$$  (trois mille deux cents quatre-vingt-cinq milliards de dollars).

Maintenant, je vous demande quel est le meilleur investissement ? Le scénario un ou le scénario deux ? Manifestement, le scénario deux correspond au meilleur investissement. En substance, vous placez cent mille dollars et, en retour, vous recevez la moitié de **3 285 000 000 000 \$**. **FERIEZ-VOUS CET INVESTISSEMENT ?**

Vous le feriez, évidemment. La seule raison pour laquelle vous pourriez dire non, c'est si vous basiez votre décision sur l'éthique plutôt que sur l'argent. Vous pourriez dire qu'en ne trouvant pas un vrai remède, vous trompez le public diabétique et le gardez enchaîné à vos médicaments. Vous pourriez dire qu'ils méritent la vérité et qu'il existe une autre façon de traiter leur affection. Mais, si vous le faisiez, vous ne gagneriez pas autant d'argent et, souvenez-vous, en tant qu'investisseur, gagner de l'argent est votre but ultime. Alors, oubliez votre morale et votre éthique et prenez une décision fondée sur les froides espèces sonnantes et trébuchantes.

Aussi ridicule que cet exemple puisse paraître, il s'agit d'une analogie parfaite avec la façon dont fonctionne l'industrie pharmaceutique. Plus de la moitié des médicaments présents sur le marché aujourd'hui ne font rien pour guérir la maladie pour laquelle ils sont prescrits. Ils n'ont pas nécessairement l'intention malicieuse de nous tromper. Dans la plupart des cas, c'est ce que notre recherche médicale, basée sur les pathologies, a donné au fil des ans. Il est possible qu'ils connaissent un moyen plus facile, meilleur et plus efficace pour aider les gens, mais soit il va réduire les profits, soit il n'a pas été suffisamment promu auprès du grand public pour que celui-ci le connaisse.

Rappelez-vous quand j'ai dit que nous, la société, prendrions soin de la publicité. Eh bien, réfléchissez-y. Si je peux contrôler ce que le public, ou même la profession médicale, entendent et apprennent, alors je peux les amener à faire de ce que je veux. Et, si j'obtiens l'aide des administrations régulant l'alimentation et les médicaments, alors je vais obtenir un monopole et dominer le marché. Assez effrayant, non ?

### **Qu'en est-il de l'alimentation ?**

Eh bien, c'est pire encore. Pensez à la nourriture que nous mangeons. C'est presque la même chose. Paul a expliqué que les entreprises alimentaires ont leur propre méthode pour nous pousser à

acheter la nourriture qui nous rend malades et dépendants. Il a dit que si je vous donnais une banane, et que vous n'aviez jamais mangé de banane auparavant, vous la mangeriez et diriez : « Hmmm, qu'est-ce que ça a bon goût ». Si je vous en offrais une autre, il y a des chances pour que, au minimum, vous y réfléchissiez. Vous n'en prendriez probablement pas d'autre, et voilà pourquoi : quand vous avez mangé de la première banane, votre bouche a sécrété de la salive et a commencé le processus de digestion. La salive a dissout la banane dans votre bouche et analysé son contenu nutritionnel. Un signal a ensuite été envoyé à votre cerveau et partout dans votre corps pour vous dire que cette banane est très riche en nutriments, et que vous n'avez pas besoin d'en prendre plus. Donc, vous n'en prendriez pas nécessairement une autre et, à bien y penser, combien de fois dans votre vie vous êtes-vous assis pour manger tout un régime de bananes ? Vous avez mangé une banane, voire deux, mais rarement plus que cela. Vous voyez, les bananes se trouvent juste être riches en éléments nutritifs. En fait, c'est un des aliments les plus riches que l'on puisse manger. Donc, votre bouche va envoyer des signaux à votre cerveau et au système digestif pour que vous arrêtiez de prendre des bananes, car vous êtes plein.

Mais, si je vous donnais une potato ou une frite de chez McDonald's, vous les mangeriez jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. En fait, vous en redemanderiez, et en auriez encore envie une fois qu'il n'y en a plus du tout. Vous feriez probablement ce que beaucoup d'entre nous ont fait. Vous lécher les doigts et ramasser les miettes au fond du sac.

La raison est double. La nourriture que vous mangez aujourd'hui a été préparée de manière à endormir ce mécanisme qui prend place dans la bouche et dans le cerveau et qui vous indique quand arrêter de manger. Et la nourriture n'a aucune valeur nutritive, de sorte que votre cerveau vous commande de continuer à manger, dans l'espoir d'obtenir de la nutrition.

C'est ce que Paul appelle « l'économie 101 ». Il est plus facile et moins coûteux de revendre à un client existant que d'en trouver un nouveau. Autrement dit, si ces entreprises peuvent vous vendre assez de nourriture, vous allez devenir accro à leurs aliments, et vous reviendrez toujours vers elles pour avoir votre dose.

En outre, quand votre surcharge pondérale atteint vingt à vingt-cinq kilos, alors le mécanisme s'arrête de lui-même. C'est ainsi que le concept de « format géant » a été introduit. Nous avons été dupés en croyant que la taille des barres de chocolat et des sacs de frites a augmenté du fait de la bonté et du bon cœur du fabricant de nourriture. En réalité, ils veulent juste que vous mangiez davantage de leur nourriture addictive, afin que vous continuiez à en acheter toujours plus. Ceci, évidemment, augmente leur bénéfice.

C'est pour la même raison que les fabricants du médicament contre la dysfonction érectile le plus populaire et le plus efficace au monde, qui s'avère aussi être l'un des médicaments les plus rentables de l'histoire, ne veulent pas entendre parler de l'utilisation de ce médicament contre la maladie cardiaque, qui était le dessein original du médicament valorisant la virilité.

Ils ont refusé la médication cardiaque, parce qu'ils se trouvent également être parmi les plus gros vendeurs au monde de médicaments contre la pression artérielle et contre le cholestérol. Fondamentalement, si la société promouvait un médicament qui améliore la santé des gens souffrant de problèmes cardiaques, alors ils n'achèteraient plus les autres médicaments qu'ils produisent. Ils ne voulaient pas entendre parler d'un médicament qui aurait pu améliorer la santé des gens qui achètent leurs médicaments pour le cœur. Cela aurait fait baisser dans leur chiffre d'affaires.

En outre, plus nous mangeons et plus nous avons de maladies, ce qui permet aux compagnies pharmaceutiques de nous vendre des médicaments qui ne font rien pour vraiment résoudre le problème. Comme vous le voyez, il s'agit presque d'une conspiration de la part des entreprises alimentaires et pharmaceutiques, et il est dans leur intérêt de tenir le public ignorant de ce qu'ils sauraient faire de différent pour améliorer les résultats. Ce discours n'est pas une nouveauté, et il

existe une source inépuisable d'informations à ce sujet, sous forme imprimée et sur Internet, que vous pouvez rechercher pour appuyer ces exemples.

Le terme utilisé pour décrire ce qui se produit encore et toujours est l'hypnose sociale. Le public subit une transe induite par le sucre, ce qui est semblable à une transe hypnotique. La majorité de notre société veut se sentir et paraître mieux, mais ne sait pas vraiment comment faire et ignore totalement qu'elle est engagée dans une voie qui la garde à coup sûr en mauvaise santé et la fait se sentir moins bien.

### **Arrêter l'hémorragie**

J'ai un ami qui est ambulancier. Il m'a dit une fois que lorsque les ambulanciers rencontrent un patient gravement blessé, il y a un protocole qu'ils doivent suivre pour sauver la vie de la personne blessée. Il a dit que la première chose à laquelle ils prêtent attention, c'est la condition présente de la personne. De cette façon, ils peuvent s'assurer de travailler à ce qui est le plus important. Si une personne présente visiblement une entaille au bras, mais qu'elle ne respire plus, alors il est évident qu'ils doivent d'abord prêter attention au problème respiratoire et ensuite seulement à l'entaille. Ils font un diagnostic de la situation pour évaluer la gravité du problème. Si une personne saigne, ils travaillent à arrêter le saignement, puis ils stabilisent le patient et le / la prépare en vue d'un éventuel transport.

Je vous dis cela pour vous montrer que la solution est toujours la même quand on en vient aux mauvaises habitudes de la société. Nous devons briser l'hypnose sociale de la planète. Le diagnostic est clair : nous courons un sérieux danger. Nos fonctions vitales sont en danger d'extinction. Métaphoriquement, ce qui se passe dans nos organes et dans nos systèmes digestifs est comparable à une hémorragie interne. Nous avons besoin d'être stabilisés et d'être transportés vers un lieu où l'on pourra obtenir l'aide dont nous avons si désespérément besoin.

## **Chapitre 10**

### **Fonction contre forme**

#### **Comment les êtres humains fonctionnent**

*« La vie, la mort, le succès, l'échec, la santé et la maladie sont au pouvoir de la langue ! »*

– JM3

#### **Pourquoi changer de petit-déjeuner MAINTENANT ?**

Le corps humain est l'une des œuvres les plus étonnantes, sinon la plus étonnante, à la surface de la planète. Il est si superbement complexe et, en même temps si fondamentalement simple, que les hommes et les femmes ont du mal à imaginer la façon dont nous fonctionnons et comment tirer le meilleur de notre corps. Notre cerveau fait en permanence une quantité incroyable de calculs, de comparaisons et prend des décisions en une fraction de seconde et, la plupart du temps, on ne s'en rend même pas compte.

Ce chapitre est conçu pour vous donner les notions de base sur la façon dont nos corps fonctionnent. Vous avez peut-être une compréhension plus approfondie de certains termes que nous allons utiliser, mais merci de vous rappeler que je veux que vous soyez capables de les expliquer à un élève de troisième année et que j'ai donc fait très, très simple. Ce n'est pas insulter votre intelligence que de trop simplifier, mais plutôt un moyen pour nous d'être sur la même longueur d'onde et de parler le même langage.

Nos corps possèdent plus de 100 milliards de cellules. Chaque cellule est vivante et a une fonction spécifique au sein de l'organisme. Chaque cellule est comme une petite usine, qui produit des substances spécifiques et génère de l'énergie. Chaque cellule a besoin d'eau, d'oxygène, et doit pouvoir éliminer ses déchets et ses nutriments pour pouvoir survivre. Chaque cellule est un organisme indépendant, mais qui s'appuie sur l'ensemble des autres cellules pour assurer sa survie.

Chaque cellule a besoin d'environ 114 nutriments différents chaque jour, juste pour nous garder en vie et nous maintenir dans un état de fonctionnement correct. Ces nutriments ne proviennent que des aliments que nous mangeons. Et, ne nous y trompons pas, ces cellules vont tout mettre en œuvre pour obtenir ce dont elles ont besoin et, si elles ne l'obtiennent pas, ou s'il y a pénurie, cela se paiera sous forme de maladie, de perte d'énergie, de gain de poids, d'atrophie, et de vieillissement.

La nourriture et les nutriments que nous avons mangés hier ont été consommés. Il n'en reste plus ! Et nos 100 milliards de cellules se réveillent chaque matin en exigeant d'être alimentées, pour remplacer les nutriments nécessaires à nous garder en vie. NOTRE TRAVAIL CONSISTE À NOURRIR NOS CELLULES, PAS NOTRE VENTRE !

Si nous ne mangeons pas les aliments contenant ces éléments nutritifs, les cellules sont obligées de les obtenir par tous les moyens nécessaires. Il peut s'agir de drainer des nutriments à partir de nos organes, de nos os et de nos tissus vitaux. Ce processus nous permet également de ressentir la faim et, si nous continuons à manger de mauvais aliments, qui n'apportent pas les nutriments appropriés, alors nous stockons cette nourriture malsaine sous forme de graisse et continuons à manger toujours plus, pour essayer d'obtenir ce dont nous avons vraiment besoin.

**Soyons malins**

Cela dit, il y a deux questions fondamentales qui doivent être posées et auxquelles on doit répondre afin de pouvoir bien comprendre pourquoi ce premier repas de la journée est le repas le plus important de la journée. Et pourquoi, si vous changez ce que vous mangez en premier lieu le matin, toute votre vie va changer.

### **Question numéro un**

Les cellules et les nutriments sont essentiels à notre survie même et, sans eux, nous mourrions certainement. La pénurie de ces nutriments vitaux pose des problèmes majeurs, dans tous les domaines de nos vies. Donc, il n'y a une question logique qui s'impose pour être posée en premier. Qu'est-ce qu'une cellule et ce qu'est-ce qu'un nutriment ?

Cela semble être une question assez simple, mais, comme je l'ai déjà dit, il est extrêmement important que nous soyons tous d'accord sur le sens réel de ce dont nous parlons. Après tout, nous avons tous des notions différentes de ce que sont les choses et, quand nous tombons d'accord sur un sens particulier, nous ouvrons la porte à la compréhension et cela permet d'aller de l'avant.

Donc, dans le souci de nous mettre tous d'accord, je vais vous donner une série de définitions de travail portant sur plusieurs mots et termes que nous utilisons. Ce n'est ni pour remettre en question votre intelligence, ni pour vous insulter, mais plutôt pour vous donner des explications de « base », qui peuvent être utilisées n'importe où et que n'importe qui peut comprendre. Je vais utiliser des termes communs, pour qu'il n'y ait pas de confusion possible sur le sens.

**Alors, qu'est-ce qu'une cellule ?** Le dictionnaire définit une cellule comme suit : « *Biologie*. Une structure généralement microscopique, contenant un noyau et du matériel cytoplasmique, fermée par une membrane semi-perméable et, dans les plantes, une paroi cellulaire ; l'unité structurelle de base de tous les organismes. »

Bonne réponse, mais ce que cela signifie-t-il donc vraiment ?

Dit plus simplement, les cellules sont de minuscules organismes vivants, chacun jouant un rôle précis, qui travaillent ensemble pour créer de l'énergie et maintenir la vie. En d'autres termes, nos corps sont constitués de milliards de cellules et, tant qu'elles font leur travail, nous pouvons vivre relativement indemnes de maladie et pleins d'énergie.

### **Question numéro deux**

De quoi les cellules ont-elles besoin pour leur faire leur travail? **La réponse est : des nutriments.** Maintenant, quand on pense aux nutriments, on pense à des vitamines, à des compléments alimentaires et à d'autres choses de ce genre. Bien que de nombreux compléments alimentaires aient effectivement une certaine valeur nutritive, la plupart ne correspondent pas à ce dont nous avons vraiment besoin, au moment où nous en avons besoin.

### **Question numéro trois**

La question suivante est évidente. Qu'est-ce qu'un nutriment et d'où vient-il ? Peut-être que l'explication la meilleure et la plus simple que j'aie jamais entendue, et que je pense pouvoir frapper les esprits, est celle donnée par le grand et regretté docteur Salizar Eduardo. Il a expliqué que les nutriments sont des substances présentes dans les aliments et dont nos cellules ont besoin pour créer des composés et se reproduire. Il a poursuivi en expliquant que certaines cellules sont responsables de la fabrication de composés différents, et que chaque composé est responsable d'un ensemble spécifique de fonctions au sein de l'écosystème humain.

Les composés sont, par nature, constitués de substances différentes. Les composés, comme l'adrénaline, les acides stomacaux, l'insuline, et les milliers de substances différentes que le corps utilise pour fonctionner, sont tous constitués d'une certaine quantité d'eau, de sel, d'acides aminés, de minéraux, etc. Même la salive produite dans notre bouche est un composé fabriqué par un

ensemble très spécifique de cellules. Ces cellules prélèvent des matières premières dans notre alimentation et les décomposent, pour nourrir ce qui pourrait être considéré comme de petites usines situées dans nos cellules, qui fabriquent la substance appropriée pour la tâche à accomplir.

Même le sang qui coule dans nos veines est un composé fabriqué à partir des nutriments apportés par notre alimentation. Par conséquent, la qualité de notre sang est directement liée à la qualité des nutriments que nous ingérons, et la qualité des nutriments est directement liée à la qualité de la nourriture que nous mangeons. C'est un processus continu et ininterrompu qui va se poursuivre jusqu'au jour de notre mort. Par conséquent, on peut affirmer que, meilleure est la nourriture que nous avalons, mieux sont les nutriments et meilleure sera la capacité qu'ont nos cellules à fabriquer de meilleurs composés et une meilleure santé. **Autrement dit, il s'agit de la chaîne de la vie. C'est le cycle de la vie elle-même.**

Une autre chose très importante que les éléments nutritifs fournissent aux cellules, c'est la capacité à se reproduire. Toutes les cellules doivent se reproduire, afin de croître et de prospérer. Le processus même de la création de la vie commence avec la division et la duplication des cellules. Ce processus se poursuit dans tout l'organisme, tout au long de nos vies. On dit que tous les deux ans, notre corps entier est régénéré par de nouvelles cellules. Les anciennes sont éliminées par le processus d'élimination des déchets et chacune est remplacée par une copie exacte. Parfois, la remplaçante est une version nouvelle et améliorée de la cellule précédente. Néanmoins, le processus de la vie est le processus de duplication de nos cellules.

De toute évidence, les cellules ont besoin de matériaux pour réaliser ce processus perpétuel. Ces blocs de construction sont les nutriments que nous consommons. Le calcium pourrait en constituer un exemple. Cette substance a fait l'objet de beaucoup de recherches et de controverses, autant que je m'en souviens. Il ne fait aucun doute que nous en avons besoin et qu'il contribue à notre santé et à notre développement. La carence en calcium est caractéristique de plusieurs maladies et de différents problèmes de santé, tels que l'ostéoporose, l'arthrite, le reflux acide, la perte osseuse, etc. Mais saviez-vous que le calcium est un facteur-clé pour la santé du sang qui coule dans vos veines, et que si son niveau est faible, cela peut vous tuer ? Il n'existe pas une seule maladie qui n'implique pas une acidité élevée par rapport à l'alcalinité du sang. J'en parlerai dans un prochain chapitre, portant sur le rapport acidité / alcalinité dans le sang, mais, pour l'instant, il suffit de dire que le calcium, ou un manque de calcium, est un facteur critique de votre existence.

Nous le savons tous et, logiquement, si l'on ingérait plus de calcium avec les aliments que nous mangeons, nous n'aurions pas de problèmes. Mais les gens croient que manger plus de calcium va changer leur acidité et leur santé. Si c'était vrai, alors les substances telles que le Maalox ou d'autres médicaments anti-acide résoudraient tout. En fait, tant de gens croient que ces médicaments peuvent corriger le problème que ces remèdes, vendus sans prescription, sont parmi les plus populaires. Si ingérer plus de calcium était la réponse, alors manger de la craie résoudrait le problème.

La réalité, c'est que l'organisme doit produire le calcium dont il a besoin pour ses propres cellules. Le calcium que notre corps peut assimiler est fabriqué par nos cellules, et c'est ce processus de fabrication qui fait partie de la chaîne de la vie, et cela concerne justement le calcium ! Imaginez ce même processus appliqué à une pléthore d'autres composés qui sont essentiels à votre survie.

Encore une fois, il devrait sembler évident que, si nos cellules ont besoin de nutriments pour fonctionner, et si ces nutriments se trouvent uniquement dans les aliments, alors le type de nourriture que nous mangeons est le facteur déterminant non seulement de notre santé, mais aussi de nos maladies. Une absence prolongée de bons aliments se traduira toujours par la maladie.

Il faut ajouter à tout cela que, lorsque nous mangeons cette alimentation nutritionnelle, elle a un effet énorme sur le fait que les cellules fonctionnent, ou non, de façon optimale.

## **Chapitre 11**

### **La vérité sur le vieillissement**

*La façon dont vous percevez l'expérience et la façon dont vous la gérez déterminent la façon dont votre vie se révèle sur le long terme.*

– Bill Cosby

–

#### **Apparence et beauté**

Même si la vanité ne figure pas bien haut sur la liste de vos priorités, à un certain point, tout le monde veut garder une apparence jeune et se sentir bien dans sa peau. À notre époque, où l'on accorde tant d'importance à ce à quoi on ressemble, on peut affirmer que notre apparence est l'un des aspects les plus importants de nos vies quotidiennes. Quand on y pense, la plupart des gens passe au moins un peu de temps devant le miroir, à s'évaluer et à faire des ajustements pour optimiser ses atouts et minimiser ses défauts. La somme des opérations chirurgicales cosmétiques faites en un seul jour est étonnante, et son acceptation est presque devenue une attente dans notre société.

Les adolescents ont des attentes irréalistes en ce qui concerne la façon dont ils sont censés paraître, de sorte qu'ils se privent de nourriture et se laissent aller à des extrêmes dans leur effort visant à atteindre une apparence que, sous influence, ils pensent être celle de la personne idéale. On regarde les superstars, les athlètes et autres célébrités, comme si elles constituaient des baromètres indiquant ce à quoi on devrait tous ressembler, au lieu de les voir comme des exemples de ce que seules certaines personnes peuvent atteindre, ou tout simplement de considérer en premier lieu ce qu'il y a à l'intérieur. Nous oublions que ces célébrités font elles-même un effort pour se maintenir dans ce type de silhouette que nous adorons.

Beaucoup d'entre nous disent que nous ressemblerions à ces célébrités, nous aussi, si seulement nous pouvions disposer d'un entraîneur personnel, ou si nous avions le temps, ou si nous étions nés avec une cuillère en argent dans la bouche. Bien que cela soit peut-être vrai pour un très faible pourcentage de la population, la réalité est que chaque être humain sur la planète peut le faire, même en disposant de peu de temps ou de peu d'argent. En fait, on peut le faire plus facilement, moins cher, et avec beaucoup moins de temps qu'on ne le pense. Oui, nous pouvons le faire grâce à un travail acharné, mais savons déjà que la plupart des gens ne feront tout simplement pas ce travail difficile.

#### **Pas seulement pour les jeunes**

Il n'y a pas que les jeunes qui soient hyper-sensibles à leur apparence. Vous vous rappelez de la génération des baby-boomers ? Ils sont les premiers à se battre pour paraître plus jeunes et sembler plus dynamiques. Liposuccion, lifting du visage, abdominoplastie, augmentation mammaire, lifting des paupières, implants fessiers, et la liste s'allonge encore et encore, comme autant d'exemples de ce que les gens, partout dans le monde, font pour essayer d'inverser les effets du vieillissement, OU DU MOINS LE PENSENT-ILS.

La réalité est que, à l'exception de certaines maladies génétiques ou de facteurs en lien avec certaines blessures, ce qu'ils essaient vraiment de faire, c'est d'inverser les effets causés par plusieurs années de mauvaise nutrition. Oui, il est vrai que nous allons vieillir. C'est une évidence, et il n'y a absolument rien que nous puissions faire pour l'empêcher. Cela va se produire, mais la vitesse à laquelle nous vieillissons et la gravité du processus de vieillissement sont déterminés par la

façon dont nous prenons en compte les besoins de notre corps en ce qui concerne la nutrition, et ce au fil des ans. Je veux rendre claire et souligner la fin de cette dernière affirmation : « au fil des ans ». Le vieillissement et les problèmes d'apparence ne surgissent pas du jour au lendemain. Ils sont une accumulation de facteurs qui s'ajoutent les uns aux autres dans le temps. Comme le gain de poids et toute maladie, cela s'installe au fur et à mesure, sans que l'on s'en aperçoive au quotidien.

## *Chapitre 12*

### *La peau et le visage*

Regardons les choses en face (sans jeu de mots), notre visage et notre peau sont les premières choses que les gens voient quand ils nous rencontrent. C'est la première chose que, nous-mêmes, nous voyons quand nous sommes face à un miroir. Ce que nous voyons influence directement la perception que nous avons de nous-même et la perception que les autres ont de nous. Quand nous sommes bébés, notre peau est souple, sans plis, exempte de boutons et d'imperfections, et aussi lisse que, disons, le derrière d'un bébé. Avec le temps, en vieillissant, notre peau prend peu à peu une apparence plus dure, plus patinée, plus sèche et moins élastique.

Rappelez-vous quand, plus tôt dans l'introduction, j'ai évoqué le développement des cellules et la façon dont elles ont besoin d'éléments nutritifs. Eh bien, c'est là qu'elles provoquent le plus d'affections spectaculaires. N'oubliez pas que nos cellules ont besoin de 114 nutriments différents pour fonctionner. Elles en ont besoin et elles les auront. Ces nutriments proviennent uniquement des aliments que nous mangeons. Donc, si nous ne mangeons pas les aliments qui contiennent ces nutriments, alors nos cellules sont obligées de faire autrement pour obtenir ces nutriments et nous maintenir en vie. Ces nutriments, elles les AURONT !

Même si vous avez mangé des aliments riches en nutriments la veille, tous les nutriments contenus dans ces aliments ont déjà disparu quand vous vous levez le matin, et toutes vos petites cellules crient famine. Elles sont implacables, et ne se satisferont pas d'une réponse négative. ELLES AURONT LES NUTRIMENTS !

Malheureusement, nous ne disposons pas d'un entrepôt où stocker les excès de nutriments pour les utiliser au moment où nous en manquons. Donc, les cellules n'ont pas d'autre choix que d'aller chercher les nutriments là où elles peuvent les trouver. Dans notre corps, les endroits les plus riches en éléments nutritifs sont nos organes, et L'ORGANE LE PLUS GRAND ET LE PLUS FACILEMENT ACCESSIBLE DANS NOTRE CORPS, C'EST NOTRE PEAU ! C'est vrai, votre peau est le plus grand organe de votre corps. Il est celui qui est le plus facilement accessible, et celui qui peut subir le plus de dégâts sans que votre vie soit menacée. Il est aussi celui qui est le plus facilement visible. Cela ne veut pas dire que, dans le même temps, les autres organes ne sont pas détruits. En fait, il s'agit du processus de la maladie en action. Réfléchissez-y. Si nos cellules ne possèdent pas les éléments nutritifs nécessaires à fabriquer le calcium dont notre corps et notre sang ont besoin, alors les cellules se tourneront vers les os pour obtenir le calcium. Et, n'est-il pas intéressant de constater que les maladies comme l'ostéoporose et l'arthrite sont justement cela – la perte de matière osseuse ?

Comme je l'ai dit plus tôt, l'industrie cosmétique est une industrie qui génère perpétuellement des milliards de dollars. Il existe une quantité infinie de produits thématiques promettant de rajeunir l'aspect de notre peau, d'enlever les rides et de ralentir le processus de vieillissement. Bien qu'il soit possible d'affecter la peau en mettant quelque chose dessus, c'est en fait comme de mettre un pansement adhésif sur un cancer, ou comme l'analogie utilisée plus tôt avec le vol pour Las Vegas. Il est ridicule de penser que, en cachant la jauge d'essence de notre voiture quand elle est à sec, la voiture va continuer à fonctionner indéfiniment et ne pas nous échouer sur le bord de la route, avec le remord de ne pas avoir fait le plein avant de partir.

Eh bien, il est tout aussi ridicule de penser que nous allons pouvoir améliorer l'apparence de notre peau en appliquant quelque chose à sa surface, ou dissimuler des signes d'avertissement sous quelque chose qui donne l'illusion que tout va bien. Mais, jour après jour, c'est ce que les gens font. Comme je l'ai souligné auparavant, nous sommes sous influence et, à mon avis, conditionnés pour

penser que ce n'est pas de notre faute et qu'il est normal de se comporter ainsi. Les tactiques utilisées par les médias frisent, selon moi, le sinistre et le sournois quand ils exploitent nos tendances fondamentales à croire tout ce qui est en face de nous. Ne me lancez pas sur le sujet !

Il n'y a pas plus d'une heure, j'ai regardé un publi-reportage vantant les mérites d'un produit de maquillage populaire qui promettait de donner à la peau l'apparence de quelqu'un de dix ou vingt ans plus jeune. Le publi-reportage était plein de témoignages de femmes et d'hommes dans la cinquantaine et la soixantaine, et même certains dans la trentaine et la quarantaine. Ils ne juraient tous que par le produit, et expliquaient comment il avait changé leur vie. La seule chose que j'ai remarqué, c'est que la publicité entière avait été tournée en utilisant une caméra qui donnait à tous leurs visages l'air flou et brouillé, un peu comme ce que l'on voit dans le magazine *Penthouse*, où l'on ne distingue jamais un détail.

Le nœud du problème, c'est que ce qui paraît à l'extérieur est le résultat direct de ce qui se passe à l'intérieur. Réfléchissez-y. Le processus de vieillissement, en ce qui concerne notre peau et plus particulièrement notre visage, c'est une apparence moins hydratée et moins élastique, moins de souplesse et plus d'affaissement. Il est clair que les produits qui promettent de nous redonner vie sont conscients du fait que la peau est dépourvue des éléments nutritifs essentiels que l'on retrouve dans les peaux plus jeunes et plus souples.

Même si la peau absorbe ce qu'on applique à sa surface, seule une très petite quantité est absorbée et réellement utilisée. Deuxièmement, le produit absorbé va dans le sang, où il est assimilé par le système. Par conséquent, c'est une très mauvaise méthode de distribution pour ce qui concerne la peau elle-même. Troisièmement, les imperfections et les boutons résultent du fait que la peau essaie de se débarrasser des toxines que nous avons ingérées, ou bien sont tout simplement une façon pour le corps de nous faire savoir que nous manquons de certaines choses nécessaires à rester en bonne santé. L'apparence de la peau est un signal indiquant l'état de nos cellules et de notre santé intérieure au fil du temps.

La seule façon de limiter les dégâts et même d'inverser le processus, c'est de nourrir votre corps en nourrissant vos cellules, avec exactement ce dont elles ont besoin, au moment précis où elles en ont besoin. Nourrissez les avec le petit-déjeuner qui leur donnera les blocs de construction nécessaires à accomplir la longue tâche au long cours qui est celle de vous donner une meilleure apparence par des processus intérieurs, et non depuis l'extérieur.

## *Chapitre 13*

### *Le corps et la graisse corporelle*

Il s'agit de la seconde zone qui constitue à la fois un système d'alerte précoce et un baromètre de notre état intérieur actuel. C'est un autre facteur qui influence la façon dont nous nous percevons et la façon dont les autres nous perçoivent. L'excès, comme le défaut de poids, sont tous deux liés à des problèmes de santé, ainsi qu'à des stigmates sociaux qui peuvent altérer notre estime de soi et nos chances de succès dans le travail et sur le marché de l'emploi. Parce que beaucoup d'entre nous souffrent d'un excès de poids, je vais consacrer une grande partie de ce chapitre à cette question, mais elle est aussi synonyme d'autres problèmes d'apparence corporelle.

J'ai lu, il n'y a pas si longtemps, une étude portant sur les nouveaux préjugés liés au poids sur le marché de l'emploi et dans l'ensemble de la société. Elle soulignait le fait que les personnes qui ont plus de quinze à vingt kilos en trop ont 70 pour cent de chance de se voir refuser un emploi face à quelqu'un qui a une silhouette plus mince.

Au Japon, on exige de plus en plus de la part des salariés qu'ils atteignent un certain poids et s'y maintiennent, faute de quoi ils peuvent perdre leur situation. Une telle chose ne serait jamais explicitement acceptée, ici aux États-Unis, mais cela constitue un signe clair que l'attention prêtée au poids est définitivement entrée sur le lieu de travail et que cela affecte les employés. Le taux de maladies liées au poids est incroyable, et coûte une fortune aux employeurs en assurance de santé et en heures de travail perdues. Soit dit en passant, la plupart des maladies ont pour origine une insuffisance nutritionnelle.

Les fauteuils roulants et les lits d'hôpitaux sont appelés à être redimensionnés pour pouvoir accueillir des patients de plus grande taille. Le niveau d'obésité a maintenant officiellement atteint un stade épidémique et la situation se détériore. Juste pour que vous le sachiez, un nouvel échelon a été ajouté, qui est appelé obésité super-morbide et qui se réfère au nombre croissant de personnes qui ont un surpoids supérieur à 180 kilogrammes.

***TOUT GAIN DE POIDS EST DÛ À UNE MAUVAISE NUTRITION.*** Maintenant, vous allez peut-être mettre en cause la suralimentation et la consommation d'une trop grande quantité de calories, et vous pourriez bien avoir raison. MAIS, n'oubliez pas de remonter jusqu'à la source et pas seulement jusqu'à la cause. La raison pour laquelle une personne mange systématiquement trop, c'est en premier lieu parce que son corps meurt de faim. Si le corps dispose d'assez de nourriture, il n'a pas besoin d'en avoir plus que nécessaire et il n'a pas faim.

Permettez-moi de vous donner un exemple: est-il logique que quelqu'un qui est en surpoids ait faim ? La graisse en excès est stockée pour servir quand le corps en a besoin. C'est exactement comme un ours qui hiberne en hiver et dont le corps se nourrit de la graisse stockée, ce qui le maintient en vie jusqu'au printemps suivant. L'ours ne se réveille pas au milieu de l'hiver pour aller vers le réfrigérateur et prendre une crème glacée ou une pizza. Chez lui, le mécanisme de la faim s'éteint automatiquement quand il a assez de nutriments pour que son corps survive. Aussi, quand il se réveille au printemps, il a perdu la graisse qu'il avait gagné pendant l'hiver.

Maintenant, il est vrai que nous ne sommes pas des ours et que nous n'hibernons pas pendant des mois, mais, dans un sens, nos organes fonctionnent de manière similaire. Quand nous avons les éléments nutritifs dont nous avons besoin, le mécanisme de la faim s'ajuste, et nous n'avons pas faim. La raison pour laquelle une personne continue à manger est que le corps et les cellules disent que la nourriture que nous mangeons ne comprend pas les nutriments dont ils ont besoin pour éviter de cannibaliser le corps. Donc, nous continuons à manger, dans l'espoir d'obtenir tout ou partie des éléments nutritifs nécessaires.

Ceci, couplé au fait que la nourriture que nous mangeons est addictive et nous donne réellement l'envie de consommer les mauvais aliments, crée un cercle vicieux qui est extrêmement difficile à briser. Sans les addictions, nous aurions envie des bons aliments, ceux dont nous avons besoin pour rassasier notre la faim et perdre du poids.

Vous êtes-vous déjà interrogé sur ce qui nous donne envie des mauvais aliments, en particulier des choses comme le chocolat et le sucre ? Jeune homme, j'étais ce que je sais maintenant être un « accro au chocolat ». Je prenais du chocolat au lait le matin au petit-déjeuner. Quand j'arrivais au travail, je prenais au moins deux tasses de chocolat chaud. Puis mon déjeuner se concluait avec, non pas une, mais deux barres de chocolat.

Puis, à environ trois heures, je prenais une pause et descendais à la supérette pour acheter une ou deux crèmes brûlées au caramel. Et, bien sûr, au dîner, mon désert était un rocher chocolaté à la crème glacée. Je dormais dix heures ou plus par nuit, me réveillais fatigué, et piquais du nez plusieurs fois dans la journée.

Voici un exemple assez troublant, et même brut, qui illustre le processus du besoin. Tout d'abord, il faut que vous compreniez que votre sang se compose, entre autres choses, d'une partie acide et d'une partie alcaline. Il doit y avoir un équilibre entre les deux pour que nous puissions vivre. Il suffit qu'une des deux parties soit en excès, et nous mourrons. Il doit y avoir fondamentalement un ratio de 60 à 40 – soixante pour cent pour l'alcalin et une acidité à quarante pour cent.

Vous pouvez concevoir l'alcalin comme étant fondamentalement le calcium, et ce calcium / alcalin provient des cellules qui en assurent la fabrication, et NON DU CALCIUM QUE NOUS INGÉRONS. Maintenant, rappelez-vous, si les cellules ne peuvent pas l'obtenir à partir de notre nourriture, alors elles l'obtiennent de nos os et de nos organes. Si le ratio tombe en-dessous de six pour cent, alors il peut provoquer une maladie grave et même la mort. On dit que toutes les maladies sont liées à une forte teneur en acide dans le sang. C'est un fait que nous aborderons plus tard, dans le chapitre sur la maladie.

Dans notre sang, nous avons tous des parasites, des levures et des champignons. Cela fait partie de la vie. Heureusement, notre créateur a mis en place un système élaboré de contrôles et de contreponds pour les garder sous contrôle, mais nous pouvons mettre ces systèmes en échec et le faisons régulièrement.

Ces organismes sont en chacun de nous, et ils veulent tous continuer à vivre. Ils font tous ce pour quoi ils sont conçus, c'est-à-dire se nourrir au sein de leur hôte pour vivre. Ces parasites, levures et champignons prospèrent dans un sang riche en acide, ce qui veut dire que si votre sang présente un niveau plus élevé en acide, ces petits polissons vont se reproduire, se multiplier, et se débarrasser de leurs déchets dans votre sang. Ceux-ci rendent le sang plus acide et les parasites peuvent prospérer davantage encore.

La raison pour laquelle je vous dis cela, c'est parce que nos envies viennent en partie de la volonté de ces organismes de disposer de plus d'acide. Les sucres, y compris les glucides simples, produisent de l'acide dans nos systèmes. Donc, il est clair que les organismes qui sont dans chaque goutte de notre sang sont à l'origine de nos envies. Si je prend un cheveu sur votre tête, puis pique votre orteil avec une aiguille, la même quantité de parasites, de levures et de champignons sera dans le sang de votre orteil et dans le sang de vos cheveux. Des milliards de ces petites créatures se trouvent dans chaque partie de votre corps, Y COMPRIS VOTRE CERVEAU, et ils ont tous une conscience, ils veulent tous continuer à vivre ; par conséquent, ce sont eux qui influencent votre cerveau et votre corps, pour que vous continuiez à manger de mauvais aliments au mauvais moment. Glaçant, hein ?

Tout cela pour dire que nous avons plein de choses qui travaillent contre nous, qui nous poussent à continuer à suivre le mauvais chemin, que nous devons faire quelque chose qui va radicalement

interrompre le scénario de la maladie, de la mauvaise santé, et de la prise de poids. Quand nous recevons les éléments nutritifs dont nous avons besoin, au bon moment, notre corps sait exactement quoi faire et procède à des ajustements en brûlant la graisse qui se trouve dans notre corps. Nous allons perdre du poids, retrouver la santé, une meilleure apparence, et nous sentir mieux. Ce va se passer très vite, et votre corps vous remerciera pour cela.

## *Chapitre 14*

### *La musculature et la maigreur*

Pour ceux d'entre nous qui cherchent à gagner du muscle et avoir un physique plus maigre, alors voici quelques bonnes nouvelles. Quand j'ai commencé mon voyage dans la santé et la nutrition, je me suis senti un peu perdu, parce que je faisais partie de ces personnes qui ont besoin de prendre du poids, non d'en perdre. J'ai toujours été un enfant maigre et ai vécu mon enfance dans l'espoir de m'arrondir avec la maturité. Cela n'a pas été le cas, alors j'ai commencé à soulever des poids et à manger, mais en vain. Il me semblait que je devais travailler trois fois plus dur que les autres pour gagner juste un tout petit peu de muscle et, même alors, ils n'étaient pas très visibles.

Je me demandais alors qui pourrait bien m'écouter parler de perte de poids, alors que je n'avais pas moi-même besoin de perdre du poids. Les gens devaient se dire : « Ce gars ne connaît pas ce dont il parle, parce qu'il ne connaît pas ma douleur. Il ne sait pas ce que c'est que d'être gros. ». Et ils avaient peut-être raison. Cependant, à tous ceux qui pense cela, et je sais que je parle au nom de la grande majorité des personnes maigres, il est tout aussi douloureux et peut-être même plus difficile encore de gagner du poids que d'en perdre. Les problèmes d'image et d'estime de soi sont tout aussi mauvais, et nous souffrons d'isolement et d'embarras, également. Ce n'est pas pour susciter la sympathie, j'essaie simplement de mettre en avant le fait que le problème existe, et que beaucoup de gens veulent changer.

Quand j'étais quadragénaire, j'ai passé une bonne partie de mon temps à lutter contre ce problème, et si je manquais des séances d'entraînement pendant plus d'une semaine, je commençais immédiatement à perdre le peu de tonus et de définition musculaires que j'avais eu tant de mal à acquérir. C'est quand je suis tombé sur le concept de nutrition que j'ai eu la réponse. Quand j'ai réalisé que mon corps savait quoi faire si je lui donnais ce qu'il fallait, j'ai rapidement pris le virage. J'ai gagné cinq kilogrammes de muscle maigre et ma définition musculaire est finalement apparue. Je me suis senti mieux et me suis senti plus à l'aise pour parler de ce en quoi je croyais.

Une fois que votre corps obtiendra ce dont il a besoin, il répondra tout d'abord en vous mettant dans la meilleure forme possible. Alors, quel que soit l'exercice que vous lui ferez faire, il vous répondra en vous rendant plus fort et plus maigre. Vous aurez envie de plus d'exercice, et vous obtiendrez des résultats rapides. Si vous faites des exercices de résistance, comme soulever des poids, votre corps répondra en envoyant de l'énergie et des nutriments aux muscles sollicités, et ils grandiront. Il enverra les bons nutriments aux os et aux articulations et à tous les endroits du corps qui ont besoin de ces nutriments. Même une petite quantité d'exercice produira des résultats. Il est vrai que si vous voulez gagner du muscle, vous aurez besoin de manger plus et plus souvent, mais la bonne nouvelle, c'est que votre corps vous donnera l'envie de ce qui est bon pour vous et quand vous commencerez votre journée avec le bon petit-déjeuner, vous aurez ce dont vous avez besoin pour nourrir votre corps pendant toute la journée, et tout contribuera à vous faire paraître formidable.

## *Chapitre 15*

### *Squelettique et structural*

Dans le chapitre précédent, j'ai parlé des parasites, des levures et des champignons, qui acidifient le sang, ainsi que l'alcalin dont nous avons besoin est fondamentalement le calcium. Eh bien, ce calcium doit être fabriqué par nos cellules. Il est vrai que les compléments de calcium peuvent nous apporter un certain soulagement, mais le réel alcalin que nos corps et notre sang peuvent utiliser vient de ce que nos cellules produisent.

Vous voyez, les nutriments se trouvent dans les aliments et donnent à nos cellules ce dont elles ont besoin pour se reproduire et fabriquer des composés. Il y a des centaines de composés différents qui sont fabriqués par les cellules. Des choses comme la salive, la lymphe et même le sang qui coule dans nos veines sont des composés fabriqués par nos cellules. Ces composés sont sous la bonne forme, celle qui permet à l'organisme de les utiliser, et bien que nous puissions ingérer l'équivalent de ces composés par voie orale, le corps ne l'assimile pas toujours aussi bien qu'il le fait quand ils sont produits par les cellules.

S'il suffisait de manger du calcium, alors nous n'aurions qu'à manger de la craie, et nos os et articulations iraient bien. Un bon exemple pour illustrer la vérité à ce sujet, c'est le fait que l'un des médicaments sans ordonnance les plus vendus sont les anti-acides, comme le Maalox. Les gens atteints par une indigestion acide prennent ces comprimés de calcium pour contrebalancer les effets de ce qu'ils ont juste mangé. Si on remonte à la source, ce sont les excès de pains et de sucres, provenant des pâtes et des pizzas et de tous les types d'aliments qui se transforment en sucre dans le système, qui produisent de l'acide en premier lieu. Ce qui fait peur, c'est qu'ils ne produisent pas seulement de l'acide dans l'estomac, mais aussi dans le sang. Cela initie la réaction en chaîne du pancréas produisant l'insuline et de l'organisme qui se fournit en calcium auprès des os, et on connaît la suite.

Une fois, j'ai regardé une émission télévisée traitant des effets du vieillissement sur le système squelettique. Une partie de la discussion a porté sur la façon dont nous perdons une partie de la masse osseuse en vieillissant. Le commentaire soulignait le fait qu'il s'agit d'une conséquence normale du vieillissement, et que notre densité osseuse diminuait au fil du temps. La chose intéressante est que, dans le même programme, les scientifiques ont disséqué les os d'hommes anciens, à divers stades de leurs vies, et ils ont constaté que, au cours du temps, les os humains étaient devenus de moins en moins denses. En fait, ils ont constaté que, en tant qu'espèce, les êtres humains avaient évolué dans le sens d'une perte osseuse.

Ils ont mis en évidence que c'est à partir du début des années 1400 que la densité osseuse a commencé à baisser notablement et qu'elle a continué à baisser jusqu'au point où nous en sommes aujourd'hui. Jusque-là, les os de l'homme étaient épais, durs et denses. Les os d'un homme ancien de, disons, l'âge de cinquante ans, avaient une épaisseur double et étaient beaucoup plus forts que les os d'un homme de cinquante ans aujourd'hui.

Ce que le programme n'a pas dit, ce sont les raisons pour lesquelles ce changement s'est produit et pourquoi il s'est perpétué à travers les âges. Voici une coïncidence intéressante. Avant 1400, il y avait très peu de sucre raffiné. En fait, en 1319 après J.-C., à Londres, on trouve dans les registres, par exemple, que le sucre était disponible au prix de « deux shillings la livre ». Cela équivaldrait à environ 100 \$ US par kilogramme aujourd'hui. C'était donc bien un luxe à l'époque, ce qui signifie que seuls les riches pouvaient se le permettre, et la plus grande partie de la population devait faire sans. Cela signifie que les riches étaient ceux qui gagnaient de l'embonpoint. En fait, c'est là que le terme « gros chat » est apparu. Les riches mangeaient du sucre, et de ce fait, on était considéré

comme riche quand on était un peu grassouillet.

L'autre chose intéressante, c'est que, comme le sucre est devenu plus abordable, de plus en plus de gens ont commencé à en consommer et, quand on regarde la diminution de la masse osseuse, elle suit de près la disponibilité et l'accessibilité croissante du sucre pour le peuple. À l'heure actuelle, il y a tellement de sucre dans les aliments qui nous servent de repas réguliers que les quantités en jeu vous effrayeraient. J'ai souvent dit que nous sommes devenus une espèce assise sur un tas de sucre.

Ce qui se passe, c'est que, parce que le sucre se transforme en acide dans nos systèmes et parce que nos systèmes ont besoin d'alcalin pour lutter contre les effets de l'acide, notre corps va prélever l'alcalin / le calcium dans nos os. Cela pourrait expliquer la perte de masse osseuse dans des proportions aussi élevées. Si on y réfléchit, ne serait-il pas logique que nos os se densifient en vieillissant, puisque nos apports alimentaires s'accumulent ? Eh bien, la réponse est claire : nous ne nous aidons pas et n'aidons pas notre structure en continuant à priver nos cellules de ce dont elles ont besoin pour fonctionner. En effet, nous permettons à nos cellules de voler le reste de notre corps pour rester en vie.

Il en va de même pour nos articulations. Le cartilage et les tissus osseux sont à base d'alcalin et, par conséquent, ont tendance à se faire voler par nos cellules en manque d'alcalin. Ceci peut expliquer la progression de l'ostéoporose. Les femmes ont tendance à être les plus durement touchées par cette maladie, mais, encore une fois, si vous regardez les quantités de glucides simples qui sont consommées par les femmes par opposition aux hommes, on voit que ce sont des quantités généralement plus grandes. Les hommes sont en train de rattraper leur retard à la fois sur la consommation de sucre et sur cette terrible maladie. Notre structure squelettique est, en effet, fortement dépendante de ce que nous avalons, en termes de nutrition.

## ***Chapitre 16***

### ***Drogues et alcool***

Il est facile de voir que les médicaments sont porteurs de mauvaises nouvelles, en ce qu'ils volent à nos systèmes tout ce qui nous est utile à nous sentir bien, avant même que nous ayons pu les utiliser. Je sais que c'est une déclaration audacieuse, mais demandez à quelqu'un qui a une santé optimale et il vous répondra qu'il préfère le dynamisme et la force à tout autre état altéré.

Ainsi, pour les besoins du débat, répartissons les médicaments en deux catégories : les médicaments thérapeutiques et les médicaments de confort. Les médicaments thérapeutiques sont évidemment ceux qui sont destinés soit à aider le processus de guérison d'une maladie particulière, soit à combattre et / ou prévenir l'infection ou la propagation des bactéries, des virus, et autres choses de cette nature.

Ce n'est pas pour dénigrer la profession médicale ou l'efficacité des médicaments et des traitements. Le but ici est plutôt d'exposer une deuxième opinion, de sorte que vous puissiez avoir le choix. Le but est aussi de renforcer l'efficacité de ce qui a déjà été prescrit. Il n'y a pas un seul médecin sur la planète qui s'opposera à l'amélioration du système immunitaire et de l'état de santé général de ses patients, ni à une plate-forme pour la médecine et les traitements qu'il prescrit. Donc, c'est à cette fin que nous sommes tellement engagés dans le processus du rétablissement et de la guérison.

#### **La meilleure médecine, c'est la prévention**

La nature même d'un médicament, c' est d'amener le corps à réagir de manière à provoquer la guérison. Même quelque chose d'aussi simple que l'aspirine amène notre corps à absorber les ingrédients actifs qui, à leur tour, ont pour effet de réduire la douleur. Le problème, c'est que tout ce qui n'est pas un nutriment amène l'organisme à dépenser de l'énergie pour y faire face, ce qui signifie que l'organisme va devoir abandonner certains de ses éléments nutritifs dans le processus.

Donc, plutôt que de détailler tous les types de médicaments et de drogues, décidons simplement de créer l'environnement favorable à la guérison, et peut-être n'aurons nous pas besoin d'autant de médicaments.

Quand aux médicaments de confort, disons simplement : « À quoi bon ! »

## *Chapitre 17*

### *Attitude et bien-être émotionnel*

*La colère est une émotion qui, si vous la portez pendant trop longtemps, vous empêche de vivre.*

– John Singleton

Vous vous demandez peut-être à ce point, « Qu'est-ce que le fait d'avoir un petit-déjeuner sain a donc à voir avec l'attitude et le bien-être émotionnel ? » Eh bien, que diriez-vous si on vous répondait : TOUT ! Rappelez-vous que tout le monde veut avoir l'air et se sentir bien. Bien sûr, il y a autant de façons différentes de se sentir bien pour chacun d'entre nous. Mais, pour la plupart, nous sommes davantage heureux et les choses vont mieux quand nous avons une bonne attitude. Ce que la plupart des gens ne parvient pas à comprendre, c'est que le niveau ou l'intensité de nos sentiments est directement lié à la façon dont nos cellules sont faites. Bien sûr, vous pouvez être de bonne humeur à un moment donné, mais pour avoir un bonheur et bien-être mental durables, cela doit venir de l'intérieur.

Des milliards de comprimés d'aspirine et autres analgésiques sont consommés chaque heure dans le but de mettre fin au mal de tête tout-puissant, mais peu de gens s'arrêtent pour se demander en premier lieu pourquoi nous avons des maux de tête. C'est un fait absolu que des maux de tête ne sont pas le résultat d'une carence en aspirine.

Des millions et des millions de dollars sont investis chaque mois rien que dans des annonces télévisées, qui essaient toutes d'obtenir une part du portefeuille de la population, tout en nous convaincant qu'il est normal d'avoir des maux de tête, et plus normal encore de les soigner. Ils utilisent des scénarios intelligents et des gens attrayants pour nous faire oublier qu'il y a quelque chose de fondamentalement mauvais, qui est à l'origine du mal de tête en premier lieu. Ils nous font croire qu'il est préférable de prendre simplement la pilule et que le mal de tête va rapidement disparaître.

La plupart des gens ne pense même pas à se demander pourquoi une telle proportion de la population souffre de maux de tête. Ce n'est clairement pas naturel, et ce n'est pas ce à quoi nos vies sont destinées. Cela devrait paraître comme un néon rouge vif et clignotant qui nous indique que quelque chose est sérieusement chamboulé dans notre société, en ce qui concerne la façon dont nous traitons nos entrailles. Rappelez-vous que la douleur est juste le symptôme d'un problème plus profond et que si cette douleur est masquée ou ignorée, alors la situation va empirer. C'est un appel à faire quelque chose différemment et à le faire maintenant. À tout le moins, la douleur va continuer à revenir jusqu'à ce que la source ait été identifiée et réparée, ou alors le problème à la source va empirer et causer des problèmes plus graves.

La raison pour laquelle j'utilise cet exemple maintenant, c'est que des maux de tête ne sont qu'un exemple de la façon dont nous pouvons nous sentir quand quelque chose ne va pas bien dans nos systèmes. Nos humeurs, nos attitudes et nos dispositions souffrent toutes quand nous ressentons de la douleur. Le fait est que toute douleur n'est pas forcément remarquée, dans le sens où nous avons parfois des douleurs de faible intensité auxquelles on s'habitue, qu'on ne remarque même plus et qui affectent notre jugement et notre raisonnement.

Parlons de nos émotions générales – celles que nous ressentons à chaque instant. Nous avons tous connu des moments où nous n'étions tout simplement pas motivés, ou étions de mauvaise humeur, parce que nous étions malade ou ne nous sentions pas très bien. Peut-être étions-nous en train d'attraper un rhume ou bien ressentions-nous les premiers symptômes d'une grippe. Quelque chose

n'allait pas et, avec le temps, nous nous sommes senti de plus en plus mal, jusqu'à, finalement, subir les affres d'un rhume ou d'une grippe à part entière. Lorsque nous en sommes aux premiers stades d'une maladie, notre corps fait de son mieux pour la combattre. Nous nous sentons faible et, en général, nous ne nous sentons tout simplement pas bien. Cette lutte et ces sentiments vont de pire en pire, parce que notre corps réclame plus d'énergie, y compris au cerveau, pour mener le bon combat.

Eh bien, voici un concept intéressant que je voudrais que vous considériez. Que faire si, en raison de notre apport nutritionnel pauvre, nous étions légèrement malades ? Que faire si notre système immunitaire était dans un état permanent de lutte contre la maladie, et si en nous étions aux premiers stades de quelque chose sur le point de survenir ? Ce que je veux dire par là, c'est que la grippe ou le rhume ne viendront peut-être pas, mais que votre système fait tout ce qu'il faut pour lutter contre sa pauvre ration de nourriture et le manque de nutriments. Que faire si nous n'avons pas conscience que nous sommes dans une phase de pré-maladie ? Qu'en est-il si le système immunitaire doit faire ceci tous les jours ? Est-il possible qu'on ne remarque même pas que l'on se sent moins bien, parce qu'on en a pris l'habitude ?

Le pessimisme, le sarcasme, l'irritabilité et la colère sont des attitudes très visibles et, bien qu'elles soient également déclenchées par d'autres choses, on peut dire que la capacité de chacun et / ou la volonté de faire face et de trouver une émotion et un comportement plus ingénieux sont grandement régies par les influences sous-jacentes que nous ressentons. Autrement dit, si l'on se sent un peu de mauvaise humeur en premier lieu, qu'on le sache ou non, cela va certainement influencer nos comportements.

Ce n'est que la pointe de l'iceberg, et ne me parlez pas du syndrome pré-menstruel. Disons simplement qu'il suffit de dire que si vous changez de petit-déjeuner, vous changerez vos syndromes pré-menstruels.

## **Chapitre 18**

### ***Amour, joie et bonheur, mise au point et clarté mentale, inquiétude et patience***

Il n'y a pas une personne ayant atteint l'âge de quinze ans à qui l'on n'ait pas demandé au moins de sourire à la vie, ou de regarder le bon côté des choses, de rester stoïque, de penser positivement, ou qui n'ait pas entendu l'un des ces centaines de dictons et d'expressions. La chose vraiment bien, c'est que quand on fait vraiment ce qui est suggéré, cela marche à la perfection. Le problème, c'est que quand on subit les affres d'une émotion négative, comme la colère, la frustration, la peur, le doute, etc., on oublie ces perles de sagesse qui nous sauveraient, ou bien, si l'on s'en souvient, on n'a juste pas envie de les appliquer sur le moment.

En fait, dans la plupart des cas, si quelqu'un venait à suggérer de sourire à la vie ou de changer de disposition, la personne qui connaît l'émotion négative serait encore plus bouleversée du fait de la simple suggestion. En outre, la personne faisant la suggestion serait peut-être en danger, du fait même d'avoir suggéré cette solution évidente.

#### **La pensée consomme de l'énergie**

Considérons ce simple fait : chaque chose que vous faites en tant qu'être humain nécessite une dépense d'énergie. Arrêtez-vous un instant et réfléchissez bien à cette chose importante. Même ce que vous faites en ce moment, considérer ce fait, utilise une partie de votre énergie. Aussi simple que cela soit, c'est le fondement de votre vie. D'ailleurs, l'énergie est le fondement de tout, ici, dans cet univers, mais c'est une tout autre discussion que celle que nous allons entamer maintenant.

Il reste le fait que nos pensées nécessitent une certaine quantité d'énergie. Même rêver et se détendre demande de l'énergie. Étant donné que nos pensées régissent nos vies, toutes nos décisions et nos sentiments, n'est-il pas logique que si nous ne disposons pas de bonne énergie, alors nos pensées et les sentiments qui en découlent soient négativement affectés ? Si notre énergie est détournée par d'autres tâches, comme la réparation des dommages, le remplacement des cellules ou le drainage des nutriments, alors nous n'aurons pas l'énergie de penser clairement et de se concentrer, et nous ne se sentiront pas bien.

Le cerveau est comme tous les autres organes de notre corps. S'il n'a pas l'énergie dont il a besoin et s'il ne dispose pas des nutriments spécifiques dont il a besoin, alors il se préserve et fonctionne à l'économie. Il cherchera également à obtenir ce dont il a besoin depuis d'autres sources.

Rappelez-vous que dans un chapitre précédent, nous avons parlé de notre glycémie. Nous avons parlé d'une glycémie élevée. Eh bien, le sentiment d'euphorie que nous ressentons quand notre glycémie est élevée est dû au fait que notre cerveau a besoin de sucre pour fonctionner. La grande expérience que nous vivons est due au fait que nous venons de donner à notre système une dose de sucre grâce à la nourriture ingérée, et le cerveau réagit à cette dose. Nous sommes plus heureux, plus énergique, positif, et nous nous sentons comme si ce sentiment devait être permanent et durer dans le temps. Nous pensons plus clairement, avons une meilleure mémoire et nous pouvons trouver les solutions plus facilement, mais cela ne dure jamais très longtemps.

La vérité, c'est que, peu de temps après le summum, la descente advient. En très peu de temps, nous ressentons tout le contraire de ce que nous ressentions seulement quelques minutes auparavant. Nous devenons léthargique et fatigué. Notre attitude se replie, et nous avons bien du mal à réfléchir. Souvent, on ressent le besoin de faire une sieste et on se demande pourquoi on se sent de cette façon. On se demande peut-être « Quel est mon problème ? ». Ou nous pensons peut-être à la raison pour laquelle on ne se sent pas comme d'habitude ou à la façon de changer cela, tout de suite. Toutes

ces choses nous empêchent de penser à ce qui est vraiment important.

Eh bien, voici ce qui s'est passé. Quand on secoue notre système avec du sucre, comme avec un petit-déjeuner riche en glucides, on atteint un pic de glycémie, et ce sucre va droit au cerveau. Dans le même temps, le pancréas, qui surveille constamment le sang, détecte le signal qu'il y a, une fois de plus, trop de sucre dans le sang et que cela pourrait être dangereux pour notre survie. Ainsi, il libère de l'insuline, qui fait immédiatement baisser la glycémie. Parce que c'est une question de survie, l'effet est drastique et est égal ou supérieur à la sensation d'euphorie produite par le pic, mais dans le sens opposé.

Si le cerveau essaie de penser à quelque chose de spécifique, alors il n'aura pas l'énergie de le faire, et il va flâner. L'énergie qu'il faut pour soutenir une pensée, ou se concentrer sur quelque chose, est supérieure à celle qu'il faut pour que notre esprit erre librement. Il faut moins d'énergie pour flâner qu'il n'en faut pour se concentrer.

### **Inquiétude**

Il faut moins d'énergie pour faire revenir des pensées que nous avons déjà eues auparavant qu'il n'en faut pour en créer de nouvelles. Non pas que cela demande plus d'énergie d'avoir de grandes pensées, mais c'est juste que, si ces pensées ne sont pas habituelles, ou si notre glycémie monte et redescend constamment, alors nous devons utiliser plus d'énergie pour revenir à ce que nous voulons penser.

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi, lorsque vous êtes inquiet, en colère ou contrarié par quelque chose, vous n'arrivez pas à arrêter d'y penser ? Eh bien, c'est parce que votre énergie est faible et votre cerveau préserve la précieuse denrée en maintenant des pensées qui demandent moins d'énergie. Ces pensées correspondent simplement à ce que vous pensez déjà, utilisant ainsi moins d'énergie. En fait, l'effort requis pour changer de direction nécessite plus d'énergie que le cerveau n'est prêt à donner, parce qu'il est en mode de survie.

Maintenant, merci de vous rappeler que tout cela se passe dans un mode inconscient et que nous ne sommes même pas au courant des changements qui prennent place. Nous nous sentons d'une certaine manière et vaquons à nos occupations comme si de rien n'était.

### **Amour, joie et chocolat**

Avez-vous déjà entendu dire que le chocolat apporte un sentiment d'amour et de joie ? Ou que, lorsque vous êtes triste ou déprimé, le chocolat possède l'ingrédient magique qui nous fait sentir mieux et apaise nos esprits agités. C'est là que je risque de perdre certains d'entre vous, parce que le chocolat a été le compagnon régulier de beaucoup d'entre nous, pendant une bonne partie de leur vie. Eh bien, rassurez-vous, je n'essaie pas de l'éloigner de vous. Si je tente quoi que ce soit, c'est de vous apprendre à l'utiliser pour obtenir des résultats encore meilleurs.

Au risque de me répéter pour ce qui doit être la vingtième fois, ce n'est pas tellement le chocolat qui est à l'origine du sentiment, mais le sucre apporté par le chocolat. Le chocolat proprement dit a-t-il une propriété qui vous donne une grande sensation ? Peut-être, mais si vous voulez vraiment comprendre comment obtenir une joie durable, vous voudrez vous purifier et introduire les bonnes choses en vous, afin que ce soit votre organisme qui les aime en premier lieu. Je sais que cela peut sembler un peu *new-age*, mais c'est vrai. Quand on est amoureux, on se sent fabuleux. On est dans une disposition méga-positive et on semble avoir une énergie débordante. On peut penser que l'amour est quelque chose de particulier, et c'est peut être la personne par qui on est attiré, mais c'est un fait, l'amour, c'est l'amour. C'est une émotion qui a le même effet, quel que soit la personne ou

l'objet pour qui on ressent de l'amour. Alors, n'est-il pas logique que le fait de s'aimer soi-même constitue une bonne base pour grandir ?

L'amour est universel, il peut être partagé, et il y en a assez pour tout le monde. Les parents qui ont plusieurs enfants vous diront qu'ils les aiment autant les uns que les autres, mais différemment. Et le fait qu'ils en aiment un ne signifie pas qu'il y ait moins d'amour pour les autres. Donc, comme nous entreprenons de changer nos vies, nous allons aussi changer la façon dont nous nous percevons et, en retour, changer la façon dont nous fonctionnons. C'est comme si je disais que l'on peut fabriquer l'amour. Vous avez tout à fait raison, n'importe quelle émotion peut être reproduite. Seulement, plus nous les reproduisons, plus nous les fabriquons, et plus nous mettons en mouvement l'un des comportements les plus populaires, les plus fondamentaux, et les plus faciles à reproduire que connaisse l'être humain. La répétition est la mère de tous les savoir-faire.

Une fois cela dit, il demeure que si nous prenons soin de nous-mêmes, alors nous nous sentirons mieux dans notre peau, tant physiquement et intérieurement, qu'émotionnellement. Changez de petit-déjeuner et changez de vie !

## *Chapitre 19*

### *Créez votre petit-déjeuner optimal*

À partir de maintenant, il devrait être clair pour vous que la meilleure chose que vous puissiez faire pour transformer votre corps et le faire fonctionner à son optimum, c'est de commencer votre journée par un petit-déjeuner idéal. Cela donnera à vos cellules et à votre corps exactement ce dont ils ont besoin pour se purifier, se soigner, et se dynamiser.

#### **D'où cela vient**

Depuis plus de deux décennies, j'ai le privilège de travailler avec Tony Robbins et d'enseigner lors d'un séminaire de quatre jours appelé « Libérez le pouvoir qui est en vous ». Une des journées lors desquelles j'interviens est la journée dédiée à la santé et qui est appelée « Santé et Vitalité ». Je l'ai appréciée car elle m'a donné la possibilité de diffuser le message d'une bonne nutrition et de la santé dans le monde entier. La fréquentation moyenne se situe entre 2 500 et 14 000 personnes et c'est une journée qui a beaucoup d'impact. Toutes les stratégies que nous enseignons sont au cœur de mes croyances en ce qui concerne la santé, la remise en forme et l'énergie.

En fait, appliquer à ma mère ce que j'ai appris et l'aider à contrôler son état d'esprit a joué un grand rôle dans le fait qu'elle a pu vivre encore onze années et demie après qu'un cancer terminal lui a été diagnostiqué et qu'on ne lui a pronostiqué que deux à trois mois à vivre. Le programme est fantastique et, si les participants suivent le plan, ils obtiennent les résultats qu'ils désirent. Je suis fier de dire que j'ai aidé littéralement des milliers de personnes à changer le cours de leur vie.

La bonne nouvelle, c'est qu'ils sont des milliers. La moins bonne nouvelle, c'est qu'ils ne sont que des milliers. Ce que je veux dire par là, c'est qu'au cours de ces années, j'ai eu le privilège d'être en face de plus d'un million et demi de personnes. Donc, ces milliers de personnes, à mon avis, devraient être des centaines de milliers et plus encore. Hélas, seul un faible pourcentage des gens qui viennent utilisent réellement ce qu'ils ont appris.

Les autres, soit se laissent aller à un processus appelé la « paralysie de l'analyse », soit abordent les choses en amateur et s'arrêtent peu de temps après avoir commencé. Le résultat final est toujours le même. Ils continuent à faire comme avant, et cela ne fait que s'aggraver. Cela m'a toujours grandement préoccupé, parce que je crois que l'on mérite tous de vivre une vie saine, dynamique et exempte de maladies.

J'ai donc commencé à rechercher une meilleure façon de parler aux masses. Mes principes sont bons, et je crois en eux. Je vis en les respectant et encourage les autres à faire de même. Grâce à eux, je n'ai pas attrapé un rhume, ni une grippe, ni aucune maladie d'aucun type au cours des vingt-deux dernières années. Je vous dis tout cela, non pas pour me vanter, mais plutôt pour vous faire comprendre deux points très importants. Tout d'abord, nos organismes sont conçus pour se guérir par eux-mêmes. Tout ce dont nous avons besoin est en nous, depuis le moment où nous avons été conçus et tout au long de nos vies. La preuve en réside dans le fait que, quand on se coupe, il n'est pas besoin de demander à la plaie de guérir. Elle guérit d'elle-même, sans aucune aide consciente de notre part.

Le deuxième point est que, parce que je suis moi aussi exposé à toutes les maladies et à tous les virus auxquels le reste du monde est exposé et que je ne tombe pas malade, cela signifie que ce ne sont pas les maladies ou les virus qui nous rendent malades. Ce sont nos propres corps qui nous maintiennent en bonne santé et qui font face à l'introduction de ces virus et de ces bactéries. Il est important de comprendre ce dernier point. Ce qui nous maintient debout dans cet océan de maladie,

c'est le fait que, vingt-quatre heures par jour, sept jours par semaine, nous avons un système d'alerte précoce, un système immunitaire qui, tel une force spéciale, s'assure que nous sommes protégés et défendus. Cela signifie que lorsque nous tombons effectivement malade, notre corps donne des signes de changement défavorables. Cela signifie que notre système de forces spéciales a besoin d'attention. Il nous fait savoir qu'il a besoin d'une guérison.

Le système que nous enseignons est efficace, mais, cependant, il exige d'y engager beaucoup de temps et d'énergie et même d'y investir un capital. Le problème est que , même si les gens savent qu'ils ont besoin de le suivre, ils savent qu'il leur est difficile de le faire.

Les bases sont les suivantes :

- Respirez comme il faut.
- Buvez de bonnes quantités d'eau.
- Mangez de bonnes quantités d'aliments riches en eau.
- Faites de l'exercice, à bon escient et dans les bonnes quantités.
- Pas de produits laitiers (ou les réduire drastiquement).
- Pas d'alcool (ou le réduire drastiquement).
- Pas de viande rouge (ou la réduire drastiquement).
- Pas de poulet (ou le réduire drastiquement)
- Pas de café (ou le réduire drastiquement).
- Pas de sucre (ou le réduire drastiquement).
- Mangez en quantités confortables
- Mangez lentement

Tout ceci fonctionne et, pendant plus de deux décennies, c'est le régime que j'ai suivi et que j'ai encouragé les autres à suivre. La bonne nouvelle, c'est que, si vous le faites, alors il fonctionnera à une vitesse incroyable et donnera des résultats étonnants. La mauvaise nouvelle, c'est qu'il est difficile à suivre et assez coûteux, en particulier pour une personne moyenne. L'autre variable, c'est que le coût du séminaire était prohibitif pour la plupart des gens ; par conséquent, la possibilité d'obtenir cette précieuse information était extrêmement limitée.

L'autre chose intéressante, c'est que, même si certains ont participé à ce séminaire, versé de l'argent pour y assister et se sont assis pour prendre part à une expérience intense et bouleversante d'une durée de quatre jours, ce sujet constituait l'un de leurs problèmes les plus difficiles à résoudre. Au moment où la plupart d'entre eux sont partis, le lundi soir, après avoir vu et entendu l'indéniable vérité sur leur santé, ils étaient tous disposés à suivre le programme de dix jours que nous leur avons donné.

Donc, quand on pense au petit nombre de personnes dans le monde qui ont l'occasion de venir à un séminaire et de payer un droit d'entrée de 600 \$ à 1000 \$, de ce petit nombre, très peu sont réellement allés jusqu'au bout.

Nous demandons régulièrement à nos participants d'accepter notre défi. Le défi consiste à vivre en respectant toutes les règles sus-mentionnées, puis d'en juger les résultats. S'ils relèvent vraiment le défi, ils ont toujours d'excellents résultats, parce que les principes sont bons et qu'ils donnent au corps ce dont il a besoin.

La plupart d'entre eux sont prêts à faire un essai, mais, en vérité, ce régime est difficile à suivre, d'autant plus que beaucoup des participants viennent au séminaire seul ou avec un seul des membres de la famille avec qui ils mangent habituellement. Le programme exige que l'on fasse quelques ajustements majeurs à des habitudes qui sont ancrées depuis des années, et il faut le faire au moins trois fois par jour.

En outre, il faut le faire au milieu du reste de sa famille et de ses amis, qui n'ont pas vécu l'expérience qu'on a connu et n'ont pas le même niveau d'engagement ou de gravité. Le programme exige du participant qu'il achète et conserve un type de nourriture tout à fait différent de celui qu'il achetait par le passé, et tout cela alors que son organisme subit une désintoxication et des ajustements dynamiques. Le grand-huit émotionnel et la surchauffe mentale à elles seules vont faire plier les genoux des hommes et des femmes les plus déterminés, à la seule pensée des aliments qu'ils sont tellement habitués à consommer.

La nouvelle vraiment géniale, c'est que s'ils le faisaient vraiment, s'ils tenaient le défi pendant dix jours, alors les résultats étaient toujours magnifiques. Les histoires et les témoignages étaient vraiment étonnants. L'énergie, les apparences, la perte de poids, les gens mettant fin à leurs relations avec des médicaments qu'ils prenaient depuis des décennies, tout ceci est vraiment remarquable. Cependant, la triste vérité, c'est que seule une petite fraction des personnes ayant participé au cours ont effectivement suivi nos conseils. Le reste a commencé fort et a laissé tombé en quelques jours, ou il y a ceux qui n'ont même jamais commencé.

Lors d'un événement que nous avons organisé à Londres, il y a quelques années, il m'est apparu à quel point les gens sont pris dans l'hypnose sociale et dans la spirale de la mauvaise nutrition. Parce que l'événement était grand, il a eu lieu dans un immense centre de conférences appelé *Excel Center*, juste en dehors de Londres intra-muros. J'ai présenté le programme avec de jolis graphiques et des vidéos présentant la chirurgie à cœur ouvert, la cruauté envers les animaux et les conditions insalubres dans lesquelles la nourriture que nous mangeons est préparée et emballée. Tout le monde dans le public est tombé d'accord et s'est engagé à suivre le programme dans les dix jours suivants.

Le lieu était si grand qu'il y avait deux hôtels qui s'y rattachaient et plusieurs restaurants *fast-food* dans les halls qui menaient au principal amphithéâtre où nous étions réunis. Après la fin du séminaire, on m'a raccompagné jusqu'à mon hôtel, nous sommes allés dans le hall et, à mon grand étonnement, il y avait des centaines et des centaines de personnes faisant la queue devant les restaurants *fast-food*, en train de commander des hamburgers et des frites.

Ce sont les mêmes personnes qui venaient de s'engager à ne pas faire cette chose précise, seulement une heure et demi plus tôt. Quand je leur ai demandé pourquoi ils commandaient cette mal-bouffe si peu de temps après leur engagement, ils ont tous répondu que ça ne valait que pour ce repas et qu'ils commenceraient dès le lendemain. Eh bien, comme le dit le vieil adage, « demain ne vient jamais ». La réalité, c'est que ces gens ne font pas tout ce qu'ils pourraient faire pour atteindre une vie meilleure et en meilleure santé.

Donc, j'ai commencé à chercher quelque chose qui permettrait de remédier à ce dilemme. J'ai cru et crois encore sincèrement en ce que nous enseignons, mais je sais que ce n'est pas pratique, ni faisable, pour la majorité des gens sur la planète. Je voulais trouver quelque chose que tout le monde puisse faire et que tout le monde puisse se payer, et quelque chose qui soit si facile et si simple qu'il serait évident de le faire et de le poursuivre.

## *Chapitre 20*

### *Qu'est-ce qu'un petit-déjeuner idéal ?*

Un petit-déjeuner idéal donne à votre corps tous les nutriments nécessaires, dans les bonnes quantités, au bon moment. Il contient les bonnes quantités de protéines saines, de minéraux sains et de vitamines saines, il est riche en fibres, à faible teneur en sucre et à faible teneur en matières grasses. Ce petit-déjeuner doit être riche en anti-oxydants. En outre, il doit absolument avoir bon goût, sinon les gens ne continueront pas à le manger, peu importe qu'il soit bon pour eux. Avec ce petit-déjeuner, vous ne ressentirez pas la faim, vous aurez beaucoup d'énergie, votre corps brûlera la graisse stockée en excès et vous vous sentirez mieux, il va ralentir le processus de vieillissement, et il est abordable, donc vous ne reviendrez pas à des aliments moins coûteux et de moins bonne qualité. Votre petit-déjeuner doit être tout cela à la fois et il doit être facile et rapide à préparer. Il doit répondre aux horaires chargés qu'a la plupart des gens, et ne pas rajouter du stress à une journée déjà stressante.

#### **Maintenant, soyons réalistes**

Idéalement, la meilleure chose que l'on puisse faire pour créer un petit-déjeuner idéal, c'est de sortir et de recueillir tous les fruits et légumes et d'autres aliments qui sont nécessaires à créer un petit-déjeuner de maître, qui ferait tout ce que nous avons dit. Achetez des aliments biologiques, mélangez-les et préparez-les de manière à disposer exactement des quantités nécessaires. **Mais soyons réaliste.** La liste des courses, à elle seule épuise, même les plus ambitieux des végétariens et les plus fanatiques des adeptes d'une alimentation naturelle.

La plupart des gens aujourd'hui n'a pas le temps, ni l'énergie, pour changer d'habitude alimentaire, ou pour préparer correctement le type de petit-déjeuner qui leur serait utile. Préparer ce type de petit-déjeuner ajouterait une heure supplémentaire à une journée déjà mouvementée. Si on y ajoute le nettoyage et le coût, cela devient vite impossible à la plupart d'entre nous. Dit simplement, cela serait difficile à faire et à maintenir et, par conséquent, la plupart des gens n'essaie même pas de le faire et encore moins de s'y tenir.

Ainsi, pour servir la majorité des gens, dans le plus court laps de temps possible, avec le minimum d'effort ET pour le faire d'une manière très abordable, je vais vous montrer un moyen plus simple d'obtenir les éléments nutritifs. En fin de compte, je veux vraiment que vous profitiez de vrais fruits et légumes frais. Mais, si cela ne prend pas de votre temps, ou si cela n'empiète pas sur votre style de vie et sur votre budget, alors ce peut être une bonne façon de commencer.

*(Ne vous inquiétez pas, pour ceux d'entre vous qui doivent faire des choses plus rigoureuses. Dans le chapitre suivant, je vais vous fournir tous les ingrédients dont vous aurez besoin pour créer un petit-déjeuner qui vous servira. Je suggère que vous essayiez ce que je suis sur le point de proposer et, en même temps, vous allez également rassembler les ingrédients nécessaires à la méthode plus rigoureuse.)*

Maintenant, il importe peu que vous vouliez perdre du poids, gagner du poids, maintenir votre poids, ou tout simplement être en meilleure santé en général et avoir plus d'énergie. Vous pouvez obtenir tout ce dont vous avez besoin, rapidement, facilement et sans tracas. Vous pouvez également l'obtenir sans avoir à suivre aucun régime impossible, ni aucun programme.

En quelques jours, vous allez commencer à ressentir et à voir la différence. Votre énergie, votre attitude et même votre apparence vont montrer des signes d'amélioration. Je sais que cela peut sembler beaucoup, mais sur la base de tout ce que je vous donne à comprendre maintenant, il est

inévitable que ces changements se produisent dès lors que vous effectuez les changements simples que je vous recommande. Une autre chose importante, c'est que vous pouvez le faire pour seulement 2 à 3 dollars par jour. Vous n'avez même pas un café et un beignet pour cette somme d'argent. En bref, toutes les conditions sont réunies pour que chacun puisse le faire.

J'ai appris il y a longtemps que si l'on veut des résultats rapides, au lieu de passer par l'école des coups durs, il faut trouver quelqu'un ou quelque chose qui a obtenu les résultats convoités et reproduire sa façon de faire. Plutôt que vous laisser chercher la solution, nous l'avons fait à l'avance. Je ne vais pas vous recommander un produit spécifique à ce stade, et ce pour plusieurs raisons, mais, pour l'instant, je veux que vous soyez en mesure de comprendre ce que sont les ingrédients.

## **Voici le plan**

**Tout d'abord, on purifie.** On commence la journée avec une boisson d'aloès. Elle favorise une bonne digestion et peut contenir plus de 100 nutriments. C'est une façon de nettoyer avec légèreté et facilité le système digestif et de créer un terrain fertile permettant à l'intestin d'absorber les nutriments qu'on est sur le point de lui donner. On doit s'assurer d'obtenir une boisson d'aloès de haute qualité, sinon, on va à l'encontre du but recherché si le système digestif doit travailler à purifier ce qu'on lui donne. Il y a plusieurs grandes marques parmi lesquelles choisir. J'aime les jus pressés frais, sous toutes leurs formes.

**Deuxièmement, alimentons nos cellules** avec des fruits et légumes frais. Nous voulons obtenir le plus possible des 114 éléments nutritifs, de glucides et de protéines que notre corps réclame. Vous ne ressentirez pas la faim, vous aurez beaucoup d'énergie, votre corps brûlera les graisses stockées en excès, vous vous sentirez mieux, et le processus de vieillissement ralentira. Cela vous donnera l'élan que l'on recherche tous les matins. C'est amusant, simple et rapide. Il suffit de mélanger les fruits et légumes choisis avec un peu d'eau, de lait de soja ou d'amande, d'une façon qui est compatible avec le rythme effréné de nos vies quotidiennes et de nos horaires. Je recommande que vous utilisiez un petit mixeur. Son nettoyage sera un jeu d'enfant et vous ne gâcherez pas de nourriture, ni de temps, parce que vous voyez exactement la quantité de nourriture que vous introduisez dedans.

En ce qui concerne les protéines, croyez-le ou non, vous en trouverez une quantité plus que suffisante dans les fruits et légumes que vous consommerez le matin, pour satisfaire le besoin de vos cellules pendant la matinée. Rappelez-vous, il s'agit juste d'un petit-déjeuner et vous allez manger d'autres aliments tout au long de la journée. Vous pouvez également trouver un légume contenant des protéines de haute qualité à mélanger avec votre smoothie de fruits et légumes.

**Troisièmement, nous métabolisons et anti-oxydons.** Parce que l'exercice est essentiel à un cœur sain, au système immunitaire, à tonifier le corps, et propice à la combustion des graisses, et aussi parce que la plupart des gens n'ont ni le temps, ni la discipline de suivre un programme d'exercices strict et quotidien, le troisième conseil est un thé concentré aux herbes, qui est plein d'anti-oxydants, pour un système immunitaire sain. Il intensifie le métabolisme interne et vous donne immédiatement de l'énergie. Le processus fait également boire plus d'eau. Vous pourrez en siroter toute la journée, et il vous tiendra en haleine toute la journée. Vous pouvez boire le thé chaud ou froid, et choisir parmi les saveurs citron, pêche, ou framboise.

## **Comment utiliser le petit-déjeuner idéal**

**La première étape est de trouver tous les ingrédients nécessaires. Fruits, légumes, eau, thé, Aloès, etc.** J'aime faire mes courses le dimanche et j'achète assez de provisions pour durer toute la semaine. Vous serez étonné de voir à quel point vous avez besoin de peu de choses et combien de

temps cela dure. Si vous êtes très occupé et que votre budget le permet, vous devriez envisager la livraison à domicile. Vous devrez peut-être essayer plusieurs combinaisons différentes avant de trouver celle qui vous plaît le plus, mais je suis sûr que vous conviendrez que votre précieux corps et votre style de vie valent bien les efforts que vous ferez à court terme.

**La seconde étape est assez simple.** Utilisez votre petit-déjeuner idéal. Prenez votre calendrier ou votre agenda et prévoyez un horaire chaque matin, tous les jours, pour les quatre-vingt-dix prochains jours. Nous avons en effet constaté que, si les gens ne prévoient pas de faire les choses, en particulier les choses nouvelles, alors ils oublient et procrastinent facilement. Cela peut sembler idiot de planifier son petit-déjeuner, mais, rappelez-vous, nous cherchons à reprogrammer votre système nerveux. C'est aussi très bien de le rayer chaque jour.

Une astuce utile est de tout préparer la veille, de sorte que tout ce que l'on ait à faire, c'est de se servir. Idéalement, on souhaite avoir fini son repas dans les vingt minutes qui suivent son réveil. Beaucoup de gens remplacent leur café du matin par le petit-déjeuner idéal. Ainsi, ils diminuent et mettent même fin à leur dépendance au café, qui leur fait du mal.

**Le processus est simple.** Vous devriez prendre votre petit-déjeuner dans les vingt minutes à une demi-heure après avoir ouvert les yeux. Le plus tôt est le mieux. De cette façon, vous donnez à votre système de tout ce dont il a besoin, avant même qu'il en ait besoin. Cela déclenche le processus d'élimination et permet à votre organisme de commencer à créer l'énergie du jour. Chaque fois que vous mettez de la nourriture dans votre bouche, il envoie des signaux au reste de votre organisme pour qu'il entre en action. La même chose vaut quand vous n'avez rien ou quand vous ingérez de la mauvaise nourriture. L'organisme reçoit l'instruction de faire des choses qui ne sont pas nécessairement les meilleures pour vous.

Commencez par boire un grand verre d'eau, puis une petite tasse de votre boisson d'aloès, suivie de votre jus de légumes et de fruits. Je vous recommande d'alterner fruits et légumes chaque jour. Un jour, 100 % fruits et, le lendemain, 100 % légumes. Il n'y a pas de réel problème à mélanger les deux, mais cela facilite le travail du système digestif s'il n'a pas à faire face aux deux à la fois.

Remplissez une bouteille de thé et prenez-la avec vous, pour en siroter tout au long de la journée. Cela vous fournira une source d'énergie durable et brûlera aussi des calories.

### **La troisième étape c'est de festoyer.**

Cette étape consiste à prendre du plaisir et de se faire le plus de bien possible, en perpétuant vos habitudes et en créant une voie interne qui continuera à alimenter votre succès. Cela pourrait, et devrait peut-être, prendre tout un chapitre. Car c'est important à ce point.

Je vais commencer par dire que tout ce qui a un cœur réagit favorablement aux compliments et à la reconnaissance. La science a montré que les plantes et même les organismes microscopiques réagissent aux compliments. C'est ainsi qu'on entraîne même les plus stupides des animaux et des humains à aller de l'avant. La raison pour laquelle je vous dis cela, c'est parce que je veux que vous compreniez que vous êtes le guide de votre propre âme. Avec un très petit changement dans votre comportement, vous pouvez convertir le mauvais comportement que vous avez eu pendant des décennies en une détermination solide à aller de l'avant.

Voici l'analogie. Quand un bébé, pour la première fois de sa vie, se tourne vers ses parents et dit, « Ma-ma », les parents ne disent pas : « Tu sais, chérie, je sais qu'elle essaie de dire MAMAN, mais elle ne l'a pas dit correctement, elle n'en a prononcé que la moitié. » Est-ce qu'ils grondent l'enfant en lui disant à quelle point elle est mauvaise et que les autres ont fait mieux ? Bien sûr que non. Ils font exactement le contraire. Ils couvrent cet enfant de louanges et d'adoration. Même si l'enfant n'a pas prononcé ces mots, les parents lui font savoir qu'ils sont fiers d'elle. Ils encouragent la jeune enfant à essayer encore et encore.

Quand ils font cela, ils enseignent au système nerveux de l'enfant, qui est la partie la plus intelligente de tout l'être humain, qu'elle obtiendra le même compliment encore et encore, tant qu'elle fera la même bonne chose, encore et encore. Le système nerveux est la partie qui maintient les battements de notre cœur. Il apprend vite, et recommence à faire automatiquement la même chose pour laquelle il a reçu des éloges.

Ceci signifie que, si vous vous récompensez dès que vous prenez votre petit-déjeuner, alors votre système nerveux aspirera à le faire à nouveau le lendemain. Votre âme attendra ce moment avec impatience, et cela deviendra naturel. Cela permettra d'accélérer vos résultats, et vous vous sentirez mieux, sur ce sujet et dans votre peau.

Dès que vous avez terminé votre petit-déjeuner idéal, chaque matin, faites quelque chose de bête, comme vous taper dans le dos, ou vous adresser un grand sourire, ou vous dire très grand « OUI ». Ou allez vers le miroir et dites-vous que vous avez fait un excellent travail. Faites quelque chose qui vous fasse vous sentir bien et fier de vous. Vous devrez simuler au début, et vous vous sentirez peut-être un peu mal à l'aise et stupide, mais vous devrez surmonter cela et gagner.

Ensuite, pesez-vous, mesurez-vous, et prenez-vous en photo. Il s'agit d'une étape cruciale, parce que, pour savoir où vous allez, il est impératif de savoir d'où vous partez. En outre, vous devez disposer d'un point à partir duquel évaluer. Si vous cherchez à perdre du poids, vous devez comprendre que certaines personnes commencent par perdre des kilos, mais que d'autres commencent par perdre des centimètres. Beaucoup de gens qui essaient de perdre du poids se découragent quand ils montent sur la balance, en voyant que rien n'a changé. C'est pourquoi c'est une excellente idée que de mesurer votre tour de poitrine, de taille, de hanches, et même vos cuisses. Vous pouvez être l'un de ceux qui perdent des centimètres en premier lieu, donc, si vous ne voyez pas baisser votre balance, vous constaterez probablement que ce sont les centimètres qui fondent à la place. Vous devez pouvoir suivre votre réussite. Vous serez étonné de voir les résultats obtenus si vous procédez ainsi.

La dernière chose que je veux que vous fassiez, c'est de décider de le faire pendant au moins soixante jours. Quatre-vingt dix jours, c'est l'idéal, mais soixante jours, c'est bien. La raison, c'est que cela donnera à votre corps et à votre esprit le temps qu'il faut pour s'habituer au changement. Votre corps va travailler à se reconstruire et à rajeunir.

## *Chapitre 21*

### *Petit-déjeuner : la méthode difficile*

*Il y des choses que l'on doit faire tous les jours. Manger sept pommes le dimanche soir au lieu d'une pomme par jour n'est pas la bonne façon de faire.*

– Jim Rohn

Tout au long de ma vie, j'ai toujours trouvé qu'il y avait au moins deux façons différentes d'obtenir le même résultat, ou un résultat similaire. **La manière facile et la manière difficile.** Bien qu'il y ait beaucoup de leçons de vie que l'on puisse tirer d'une expérience à la dure, personnellement, j'aime avoir le choix, donc je peux décider moi-même quelle méthode correspond le mieux à mes besoins personnels. C'est vrai, il existe plusieurs choix différents dans ce cas, et je n'aurai pas l'arrogance de dire que ma manière est la seule façon de faire. Mais, pour les besoins du raisonnement et pour gagner du temps, je vais me limiter à deux excellents choix. Les deux vous apporteront ce dont vous avez besoin et nous avons passé un temps considérable, du capital, de l'énergie et des ressources pour réduire nos propositions à deux choix qui fonctionnent bien avec la plupart d'entre nous, qui sommes sur cette planète.

Le premier choix, c'est la manière difficile. Il n'est pas difficile parce que je veux le rendre dur ou difficile – mais difficile en raison du fait que, pour plein de bonnes raisons, il est peu pratique en termes de temps, d'énergie, et d'argent pour le préparer. Rappelez-vous ce dont j'ai parlé plus tôt – pour la plupart, en raison de la façon dont nous vivons nos vies, il n'est pas pratique pour nous de prendre le temps de collecter les bons types d'aliments dont nous avons besoin, encore moins de les préparer et encore moins de s'asseoir pour les manger.

Mais, parce que je crois dans la vertu du choix, je veux vous donner un menu de petit-déjeuner sain, qui vous donnera ce dont vous avez besoin. Il est certainement peu pratique, demande beaucoup de temps, il exige beaucoup d'organisation et coûte cher. Mais il vous fournira ce dont vous avez besoin pour atteindre les résultats que vous recherchez. Et s'il fonctionne pour vous, utilisez-le ! Vous choisirez peut-être même de mélanger les deux, pour varier. De toute façon, le choix vous appartient. Mais, pour le moment, voici la manière difficile.

Maintenant, merci de garder à l'esprit que notre but est d'affecter les quatre R - réparer, reconstruire, reconstituer, et renforcer nos cellules. Aussi, n'oubliez pas que notre but est de nourrir nos cellules, et non pas nos estomacs. Nos estomacs seront nourris en même temps que nos cellules et nos organismes vont s'ajuster rapidement en produisant de l'énergie et en nous maintenant en bonne santé.

Ce qui suit est une liste de tous les ingrédients que vous aurez besoin de rassembler pour votre petit-déjeuner. Gardez à l'esprit que vous aurez souvent besoin de faire des emplettes, parce que vous voudrez avoir des fruits et des légumes frais et que ceux-ci ont une durée de vie relativement courte. Ensuite, je vais vous dire comment préparer votre petit-déjeuner. Essayez d'acheter si possible des produits bio... ne me demandez pas pourquoi.

### Ultime version du petit-déjeuner 1.0

Réunissez les éléments suivants et préparez les quantités suivantes :

#### **Fruits:**

- 1/2 pomme
- 1/2 banane
- 1/4 de pamplemousse
- 1/4 de citron
- 5 grains de raisins
- 1/2 pêche
- 1/4 de tomate
- 3 cerises

#### **Légumes :**

- 1/4 de betterave
- 1 carotte
- 5 feuilles d'épinards
- 1 branche de céleri
- 4 gousses de pois mangetout *Sugar Snap*
- 1 brocoli (environ de la taille d'une petite mandarine)

#### **Protéines :**

- Œuf
- Des protéines de soja en poudre ou des graines de soja
- Du lait cru (lait de soja, de préférence et recommandé)

#### **Glucides:**

Germes de blé

Riz brun entier

#### **Thé vert**

**Noix :**

- Noix du Brésil
- Amandes
- Noix

**Équipement :**

- Mixeur. De préférence un mixeur à haute vitesse. Je recommande le mixeur « *Magic Bullet* ». Il est rapide, efficace et facile à nettoyer.
- Planche à découper. De préférence, une planche de haute qualité, en nylon compatible avec un lavage au lave-vaisselle.
- Des couteaux tranchants
- Des boîtes alimentaires hermétiques

Il y a deux façons de consommer ce premier petit-déjeuner. Vous pouvez le mâcher, ou vous pouvez le boire. Bien sûr, vous pouvez faire les deux à la fois, tant que vous assimilez tous les ingrédients aux bons moments. Je préfère boire, parce c'est plus rapide et plus efficace. C'est effectivement plus facile et plus efficace pour votre système digestif, parce que la nourriture a déjà commencé à se décomposer avant d'atteindre l'estomac et cela demande moins de travail à votre organisme et à votre système digestif. Il semble aussi s'adapter aux modes de vie de la plupart des gens qui travaillent.

### **Si vous choisissez de bien mastiquer votre petit-déjeuner**

Une fois que vous avez rassemblé les ingrédients, les avez divisés et coupés dans les bonnes proportions, séparez-les dans des récipients hermétiques. Je préfère les récipients refermables sous vide. Cela fera durer vos aliments plus longtemps et les maintiendra plus frais que dans des récipients simplement hermétiques. Assurez-vous de laver les fruits et légumes avec du savon pour supprimer tous les pesticides qui peuvent encore se trouver dessus. En outre, pour plus de confort, vous voudrez peut-être préparer des récipients distincts pour chaque jour. Disposez des portions appropriées de chaque ingrédient dans sept conteneurs différents. De cette façon, vous gagnerez du temps et aurez moins d'effort à produire chaque jour.

### **Que faire et quand le faire**

Le processus est simple. Vous devriez prendre votre petit-déjeuner dans les vingt minutes à une demi-heure après avoir ouvert les yeux. Le plus tôt est le mieux. De cette façon, vous donnez à votre système tout ce dont il a besoin, avant même qu'il en ait besoin. Cela déclenche le processus d'élimination et permet à votre organisme de commencer à créer l'énergie du jour. Chaque fois que vous mettez de la nourriture dans votre bouche, il envoie des signaux au reste de votre organisme pour qu'il entre en action. La même chose vaut quand vous n'avez rien, ou quand vous ingérez de la mauvaise nourriture. L'organisme reçoit l'instruction de faire des choses qui ne sont pas nécessairement les meilleures pour vous.

Tout d'abord, manger vos protéines et les noisettes en premier. Si vous mangez des œufs, faites les cuire, et si vous prenez des protéines en poudre, mélangez-le avec un verre de lait de soja, ou du lait cru écrémé si vous utilisez du lait.

Il est impératif que vous mâchiez vos aliments correctement. Souvenez-vous, la digestion commence dans la bouche, et la mastication permet à la salive de faire son travail et d'envoyer les signaux appropriés au reste du système afin qu'il s'active. En outre, mâcher va brûler des calories et vous aider à vous sentir rassasié.

Vingt minutes après, mangez vos légumes en cinq minutes, puis vos glucides. Plutôt que de cuisiner tous les matins, vous pouvez préparer un bol de riz brun au début de la semaine et le réchauffer chaque jour. Saupoudrer dessus une cuillère à soupe de germe de blé. Encore une fois, mastiquez bien vos aliments. Vous pouvez également commencer à siroter votre thé vert. Qu'il soit chaud ou froid ne fait aucune différence, mais assurez-vous de ne pas l'utiliser pour déglutir les aliments que vous mangez. Si vous mâchez votre nourriture correctement, votre bouche va produire assez de salive pour lubrifier le processus de déglutition. Vous siroterez votre thé vert tout au long de la journée, également.

Attendre dix minutes et finissez par les fruits. La plupart du temps, vous pouvez faire d'autres choses, comme vous préparer pour la journée entre chaque étape de nutrition. Dans l'ensemble, vous pouvez consommer votre petit-déjeuner en une vingtaine de minutes, ce qui, quand on y pense, n'est probablement pas beaucoup plus long que quand vous mangiez des choses qui ne sont pas bonnes pour vous.

## **Boire votre petit-déjeuner selon la méthode difficile**

Bien que cette façon soit plus rapide et plus facile, la seule vraie différence, c'est que vous allez placer vos portions alimentaires dans votre mixeur et le mettre en route. C'est pourquoi je recommande les mixeurs en portion individuelle, parce que le nettoyage entre les repas sera aussi simple que de rincer le bol du mixeur, avant de pouvoir recommencer la fois suivante. Bien qu'il existe de nombreuses préparations protéinées sur le marché, toutes promettant d'être la meilleure, assurez-vous que vous achetez un produit de haute qualité. J'ai cherché dans le monde entier et ai constaté que la grande majorité d'entre elles sont loin d'avoir les éléments nutritifs de base, et sont à base d'ingrédients de qualité inférieure, pour réduire les coûts. Je recommande également la protéine de soja plutôt que les protéines de lait ou animales. Il est plus propre et apporte beaucoup plus de ce dont votre corps a besoin. Il est également beaucoup plus facile à traiter par votre système digestif.

Suivez le même rythme et les mêmes proportions quand vous buvez votre petit-déjeuner que quand vous le mastiquez. En outre, il est important que vous ne fassiez pas du jus avec vos fruits et vos légumes. Bien que le jus soit bon et que j'en fasse moi-même de temps en temps, le jus est appauvri en fibres et en certains nutriments. Faites un smoothie, en gardant la peau et toute la chair du fruit, là où une grande partie des éléments nutritifs se trouvent. Vous trouverez peut-être un peu difficile d'avaler les légumes ainsi mixés, mais vous pouvez les mélanger avec votre lait de soja pour le faire aller plus facilement. Vous vous y habituerez en continuant à procéder de cette façon. OU... Vous pouvez le faire de la façon simple, rapide, et efficace...

## *Chapitre 22*

### *Le reste de votre vie*

De toute évidence, la façon dont nous nous comportons dans les autres domaines et aux autres moments de nos vies aura un effet spectaculaire sur la qualité et la rapidité des résultats occasionnés par notre petit-déjeuner et, d'ailleurs, sur toute notre vie. Il en a toujours été ainsi et il en sera toujours ainsi. À ce sujet, voici quelques conseils et recommandations utiles. Certains d'entre eux seront évidents et d'autres moins. Tous, cependant, sont pratiques et faisables, en faisant juste un peu d'efforts et en apportant quelques ajustements à votre routine. Rappelez-vous, un petit changement effectué maintenant fera une énorme différence plus tard.

#### **Manger**

Une fois avalé votre petit-déjeuner ultime, vous n'aurez probablement plus faim pendant un certain temps, surtout si vous continuez à boire votre thé à base de plantes tout au long de la journée. Essayez de planifier votre prochain repas au moment du déjeuner et, si vous avez vraiment besoin de prendre une collation, choisissez quelque chose de sensé, comme un fruit. Buvez autant d'eau que possible avant le déjeuner. Souvenez-vous que l'excès de graisse et les toxines sont éliminés par l'urine, et vous nettoierez ainsi votre système tout au long de la journée. Donc, essayez de boire au moins un verre d'une bonne eau claire environ 20 minutes avant de déjeuner. Vous constaterez également que vous aurez beaucoup plus d'énergie et penserez plus clairement, parce que vous serez hydratés. Dans un premier temps, vous pourrez être appelés à visiter les toilettes un peu plus que d'habitude, mais cela se calmera quand votre corps commencera à assimiler, et quand vous serez devenu une machine humaine plus efficace.

En outre, aussi désagréable qu'il soit d'en parler, vous allez, au départ, visiter les toilettes plus souvent, pour aller à la selle. La raison en est que, dès que votre système obtient tout ce qu'il lui faut en termes de nutrition, il déclenche le système d'élimination pour se débarrasser de toutes les cochonneries qu'il a stockées. Donc, ne soyez pas alarmé et ne pensez pas que vous êtes malade. Vous allez être purifiés, et c'est une bonne chose. Certains pourraient souffrir de diarrhée légère, ou avoir des envies fréquentes. Cela passera aussi, et vous ferez par la suite de beaux cacas, les plus sains qui soient.

#### **Que manger et quand manger**

Néanmoins, il existe certainement de nombreux régimes alimentaires différents qui puissent soutenir votre marche vers une santé optimale. Dans le souci de simplifier et de vous donner quelque chose de facile et de faisable, voici une liste de points à garder à l'esprit quand vous choisissez votre déjeuner et votre dîner.

Utilisez la règle des « 60% – 40 % » pour répartir la quantité de nourriture entre vos repas. Souvenez-vous de toujours préparer vos repas avec cette règle en tête.

Est-ce que cela va me nettoyer, ou cela va-t-il m'encrasser ? Un aliment qui est constitué d'au moins 60 pour cent d'eau va vous nettoyer. Cela signifie que les fruits et légumes devraient constituer la plus grande partie de votre repas. Cela ne signifie pas que les aliments autres que les légumes et les fruits soient mauvais pour vous. Cela signifie simplement que vous devriez essayer d'en manger moins et de manger plus d'aliments à base d'eau. Il y a aussi plus de nutriments dans les aliments à base de plantes que dans les aliments condensés.

Les aliments comme les pâtes et les féculents, comme les pommes de terre et le pain, comportent moins d'eau que les épinards, le maïs ou une pomme. Aussi, les pâtes et le pain forment l'équivalent d'une pâte, qui a du mal à se déplacer dans votre système digestif, sauf si des aliments à base d'eau l'y aident. En outre, les légumes vous apporteront les fibres dont votre système digestif a besoin pour faire progresser la nourriture et qui promeuvent la santé du système intestinal.

### **Mâchez votre nourriture**

Nous en avons déjà parlé, mais il est bon de le répéter. En moyenne, on devrait effectivement mâcher sa nourriture 50 pour cent de plus que ce qu'on a l'habitude de faire. Rappelez-vous que le processus de digestion commence dans la bouche et que le processus de mastication donne à votre corps la chance d'avoir une longueur d'avance sur la nourriture qu'il va devoir traiter. Mâcher vous donnera également une sensation de satiété plus rapidement et vous n'aurez donc pas tendance à manger plus.

### **Prenez votre temps**

La plupart des gens mangent leur nourriture bien trop vite et donc, ne mâchent pas suffisamment. Le déjeuner est généralement pris à la va-vite, tout en discutant avec d'autres et en pensant déjà à ce qui doit suivre. Je sais que cela peut être difficile au début, mais essayez de vous concentrer sur ce que vous faites et sur ce que cela produit en vous. Essayez de visualiser vos cellules se gorger des nutriments essentiels dont elles ont besoin et fonctionner à leur pleine capacité. Visualisez une énergie abondante s'accumuler en vous et, si vous avez du poids à perdre, visualisez la graisse fondre et être éliminée hors de vous. Vous serez étonné de voir à quel point vous vous sentirez bien et à quelle vitesse le temps s'écoulera.

### **Préparez des portions plus petites**

De plus petites portions signifient moins de calories et moins de chance de trop manger. Même si la taille de votre estomac ne diminue pas, il va s'habituer à de plus petites portions et vous n'aurez pas besoin d'autant de nourriture pour vous sentir repu. Manger moins veut dire que votre estomac ne produira pas autant d'acides digestifs. Moins d'acides signifie une meilleure santé et un système plus efficace. Nos estomacs font seulement la taille d'un petit sandwich emballé sous vide, alors essayez d'imaginer que le contenu de votre assiette doit rentrer dedans. Manger moins permettra d'économiser l'énergie, et même de vous faire économiser de l'argent.

### **Moins de glucides et de sucre**

Il existe deux types de glucides : les glucides complexes et les glucides simples. En fin de compte, tous les deux se décomposent en sucre. Bien que le sucre soit une composante nécessaire à notre système énergétique et à notre corps pour fonctionner, la quantité qui est libérée et le moment auquel elle est libérée dans votre système sont des facteurs critiques pour un grand nombre de fonctions de notre corps. Les glucides complexes viennent des aliments comme les fruits et les légumes. Ils sont dits complexes, parce que le corps doit les décomposer pour les transformer en sucre. Comme le sucre est libéré en vue d'être utilisé par le corps, il est libéré à un rythme plus lent. Par conséquent, cela produit un flux d'énergie plus régulier et qui se maintient pendant de longues périodes de temps.

Les glucides simples viennent des aliments comme le sucre et des produits à base de sucre. Ils sont dits simples, parce qu'ils sont plus facilement décomposés ; par conséquent, ils passent rapidement

dans le sang, provoquant un pic d'énergie et un changement d'humeur radical. Le problème, c'est que, lorsque cela arrive, le pancréas se met à produire de l'insuline pour ramener la glycémie sanguine à un niveau acceptable. Il en résulte une baisse brutale de l'énergie et le stockage de la graisse. Le sucre est l'une des substances les plus nuisibles que nous consommons massivement. Ce n'est pas un processus rapide, il prend parfois des années et des années avant d'avoir finalement raison de votre corps. Un excès de sucre et de glucides provoque des ravages sur presque toutes les parties du corps humain.

### **Dirigez votre imagination**

L'une des plus anciennes bases du développement personnel, c'est le concept qui dit « si vous pensez ainsi, vous êtes ainsi », ce qui signifie que vos pensées logiques créent les situations, les circonstances, les sentiments, les sensations physiques et tout l'environnement de votre vie. Vous auriez du mal à réfuter cette notion, car elle est aussi vieille que l'humanité elle-même et votre propre vie présente d'innombrables preuves de sa validité. Cela dit, il est parfaitement logique d'utiliser ce processus pour tirer le meilleur de vous-même et de vos efforts et pour obtenir les résultats que vous désirez.

Votre imagination est l'outil le plus puissant dont vous disposez pour créer l'avenir que vous désirez. Alors utilisez-le de façon créative tous les jours. Regardez-vous sous votre meilleur jour. Sentez-vous bien et réjouissez-vous dans la gratitude pour tout ce que vous avez accompli. Vous vous sentirez mieux et entraîneront votre cerveau à aller dans cette direction. Faites-le assez souvent, cela deviendra un part permanente de votre processus de réflexion, et le reste, comme on dit, appartiendra au passé. En bref, planifiez votre réussite en imagination et votre imagination l'amènera à se réaliser.

### **Exercice**

Le plus souvent, quand les gens entendent le mot « exercice », cela leur suggère un dur labeur dans un gymnase, ou un cours d'aérobic et d'autres choses du même genre. Nous avons presque tous essayé l'une de de ces activités, et la plupart d'entre nous n'en a pas tiré de résultats durables. Avouons-le, si l'exercice était facile, nous serions tous minces et en pleine forme.

Le problème, c'est qu'il prend du temps, est contraignant, franchement difficile à faire et encore plus difficile à faire avec régularité. Mais, en fait, la quantité d'exercice qui est réellement nécessaire à obtenir des résultats et à maintenir une vie saine est beaucoup moindre que ce que vous pouvez penser, surtout si vous fournissez une nutrition correcte à vos cellules. Réfléchissez à ceci : imaginez un homme des cavernes aller à la gym, soulever des poids, ou courir des kilomètres chaque jour. Le bon sens vous dira que ça n'est pas possible. Même s'il est vrai qu'ils avaient des vies beaucoup plus actives que les nôtres aujourd'hui, ils n'en faisaient pas plus que nécessaire et étaient en bonne santé et en forme. Pensez au type d'exercice qu'ils pouvaient faire régulièrement – la plupart du temps, marcher, soulever des masses, mais ils ne soulevaient sûrement pas de poids de manière régulière.

Pour cela, je vous recommande de prendre leur activité comme modèle. Maintenant, souvenez-vous que la base du concept réside dans le fait que vous vous nourrissez correctement et que, lorsque vous le faites, l'organisme sait quoi en faire. Et ce qui est bien, c'est que, plus vous êtes en bonne santé et nourri correctement, plus vous avez d'énergie et plus vous aurez envie de bouger. Cela devient un relai puissant pour votre croissance physique, émotionnelle, et mentale. Ne pensez pas en termes d'exercice ou de travail. Cela n'est pas bon pour le système nerveux. Pensez-y plutôt comme d'un moyen de bouger votre corps. Après tout, n'est-ce pas ce que nous faisons

naturellement ? Déplacer votre corps ne demande pas beaucoup d'efforts et c'est une façon d'être naturelle pour nous tous. Vous pouvez commencer petit et monter en charge, également.

Donc, apportez quelques changements simples à votre vie quotidienne. Comme la plupart des gens, vous trouverez de nombreuses possibilités de garder un certain mouvement. Un peu d'organisation vous étonnera. Faites d'abord les choses simples. Marchez à chaque fois que vous le pouvez. Vous serez étonné de voir l'énergie que vous retirerez d'une simple promenade de quinze minutes autour du pâté de maison. Mettez de côté vos écouteurs audio et sortez pour promener le chien, ou emmener les enfants au parc... marchez simplement. Si vous n'avez pas l'habitude de marcher, alors le premier jour risque d'être difficile, mais dès le deuxième jour, vous vous sentirez déjà mieux, et ainsi de suite. Prenez les escaliers chaque fois que vous le pouvez. Marchez lors de la pause déjeuner, marchez pour faire vos courses, etc.

Dancez aussi souvent que possible. C'est vrai, dansez ! Il n'est pas nécessaire d'aller dans un club de nuit. Dansez simplement. Mettez une chanson que vous aimez et remuez-vous. Souriez et tortillez les fesses. Dansez pendant que vous passez l'aspirateur ou repassez les vêtements. Même lorsque vous regardez votre émission préférée à la télévision. Il n'y a pas de règles qui vous imposent de rester assis en regardant la télévision. Levez-vous et bougez. Vous vous sentirez un peu bête au début, mais vous vous y habituerez et il en sera de même des gens qui vous entourent, au bout d'un certain temps. Ils pourraient même se joindre à vous. Si cela vous gêne, alors faites-le derrière une porte close, mais faites-le. Trouver le bon endroit et bougez-vous !

### **Respirez**

Aussi simple et basique que cela puisse paraître, il suffit de respirer. Prenez le temps de prendre quelques respirations profondes, pour vous purifier. En utilisant votre diaphragme, inspirez profondément en remplissant votre ventre, remplissez vos poumons de bas en haut. L'oxygène est le premier composant de la vie elle-même. On peut passer un mois sans nourriture et des jours sans eau, mais on ne peut vivre que quelques minutes sans air. La plupart des gens ne respirent pas profondément, ils ne respirent qu'avec la cage thoracique supérieure et ils se privent eux-mêmes d'un tiers à la moitié de leur capacité pulmonaire. Autrement dit, ils passent à côté d'un tiers à la moitié de la chose la plus importante dont notre corps a besoin pour survivre.

Donc, encore une fois, prenez le temps de planifier plusieurs séances de trois à cinq minutes pour vous concentrer sur la respiration. Prenez de longues inspirations, lentes et profondes et maintenez-les pendant quelques secondes. Expirez lentement l'air que vous avez inhalé. Le truc bien, c'est qu'en faisant cela, nous fortifions notre système immunitaire en faisant se déplacer le liquide lymphatique dans notre système et en éliminant les toxines. Notre système lymphatique ne dispose pas de pompe et ce qui le fait bouger, c'est la respiration profonde du diaphragme. On peut voir notre système lymphatique comme le véhicule qui permet à votre système immunitaire de fonctionner. Le manque de respiration force la lymphe à rester plus fixe ; donc, cela favorise l'accumulation de toxines et de déchets, crée un terrain fertile pour les virus, les bactéries et promeut la maladie. Vous commencez maintenant à comprendre pourquoi les gens hospitalisés, qui sont cloués au lit, peuvent devenir encore plus malade du simple fait qu'ils ne se déplacent pas et ne respirent pas.

### **Riez !!!!!**

Aussi drôle que cela puisse paraître (Ha !Ha !), le rire peut être le meilleur des remèdes. Souvenez-vous quand je vous ai dit que, quand ma mère était dans sa chambre d'hôpital, je lui ai passé des cassettes vidéo et des films comiques. J'ai tiré l'idée d'un livre du docteur Norman Cousins que j'avais lu. Il s'est guéri d'un cancer par le rire. À l'époque, je n'ai pas bien compris ce qu'il se passait réellement, mais je l'ai juste fait.

La réalité, c'est que lorsque nous rions, nous stimulons plusieurs choses qui prennent place dans nos corps. Une des choses les plus importantes, c'est le fait que le rire nous oblige à prendre des respirations profondes. L'afflux d'oxygène alimente nos cellules et le mouvement de la lymphe élimine les toxines, qui sont des maladies. En outre, pour pouvoir rire, il faut distraire son attention de quelque chose qui n'est potentiellement pas très bon et la porter sur quelque chose qui l'est. Rire amène notre cerveau à libérer des substances chimiques qui font qu'on se sent bien. Plus vous riez, mieux vous vous sentez et en meilleure santé vous êtes.

Vous pouvez commencer par simplement sourire, puis chercher à vous souvenir de choses qui vous font rire. Il en existe beaucoup, alors choisissez-en juste une ou deux et concentrez-vous dessus. Comme pour tout, cela va vous demander un peu de pratique et vous pouvez commencer doucement, mais en travaillant votre rire, vous rirez de mieux en mieux, sous n'importe quel prétexte.

### **Appréciez-vous**

Enfin, prenez le temps d'apprécier la seule personne qui en a besoin et qui le mérite le plus. Beaucoup d'entre nous passent leur vie à être préoccupés et inquiets de ce que les autres pensent d'eux, si bien que nous ne parvenons pas à réaliser que nous ne prenons pas suffisamment de temps pour penser du bien de nous-mêmes. Nous laissons ce que les autres disent de nous, et même ce que nous disons de nous-même, nous faire sentir moins bien dans notre peau. La fait est que vous êtes tout ce que vous avez, et vous êtes la meilleure chose pour vous. Oui, nous avons tous des défauts et des lacunes, mais c'est ce qui nous rend humain.

Prenez un peu de temps chaque jour pour vous regarder dans le miroir, droit dans les yeux, et vous dire « je t'aime », ou « je t'apprécie », etc. Encore une fois, cela finira par s'intégrer naturellement dans vos processus de pensée, au fur et à mesure que vous le pratiquerez. Donc, il faut le planifier et le faire. Votre âme vous en remerciera.

### **Une dernière pensée**

Au cours des deux dernières décennies, j'ai porté le titre de spécialiste des pics de performance. J'ai eu l'honneur d'entraîner et de conseiller les autres dans leur cheminement. Au risque de paraître arrogant, je crois que ma situation et toutes les expériences que j'ai vécues ont fait de moi la personne la mieux qualifiée pour vous donner cette dernière petite leçon.

Faites-le tout de suite. Il y a une loi peu connue de l'univers qu'on appelle la loi de l'intention diminuée. La loi stipule que, plus on attend pour agir sur une tâche donnée, moins il est probable qu'on la commence un jour. Avec les meilleures intentions, nous avons tous déjà promis à nous-mêmes et à d'autres de faire quelque chose que nous voulions et avions même besoin de faire. Parce que c'était gênant, difficile ou tout simplement contraignant, nous avons remis cette tâche à plus tard. Parfois à seulement quelques minutes, ou à quelques heures plus tard. À ce moment-là, il nous semblait qu'on allait le faire et que rien ne nous écarterait de la mission qu'on s'était donnée, mais il semble que quelque chose finit toujours par le faire.

En fait, à l'instant où l'on se dit qu'on va le faire plus tard, on imagine la chose faite et cela soulage ainsi les tensions de notre corps et de notre esprit. Autrement dit, on se sent de la même façon que si c'était fait. Une fois la pression dissipée, on n'a plus de réelle raison de le faire. Une fois la pression dissipée, on se sent mieux et une fois qu'on se sent mieux, d'autres choses, en apparence plus importantes, accaparent notre attention. Une fois la pression dissipée, l'excitation et l'enthousiasme que nous éprouvions à faire cette chose s'en vont eux-aussi. Les raisons qu'on avait d'être excités diminuent et donc notre initiative aussi. Ce sont nos raisons d'agir, nous en avons discuté dans la première partie du livre et nos raisons d'agir se trouvent sur le chemin qu'on se donne.

Le remède est simple : FAITES LE MAINTENANT ! Faites quelque chose... n'importe quoi, maintenant ! Parfois, même la plus petite action cède la place à un mouvement plus grand, dans votre cœur et dans votre âme.

Cela va stimuler votre système nerveux. Vous vous sentirez plus près d'atteindre vos buts et vous vous programmerez à en faire plus. Ce simple réglage aura aussi un effet global sur votre vie. Ce qui signifie que vous pourriez même devenir plus productifs dans les autres domaines de votre vie. Et dans ce cas, parce que vous allez créer plus d'énergie et de meilleurs sentiments, vous aurez plus de temps et aurez envie d'en faire plus encore.

### **N'écoutez pas les masses**

Parfois, les mots bien intentionnés de la part ceux que nous aimons peuvent ravager nos égos et notre estime de soi. Faites attention à ne pas laisser leur jugement ou ce que vous croyez être leur jugement faire dérailler votre plan d'action. Le simple fait que ce ne soit pas pour eux, ou le simple fait qu'ils ne ressentent pas le même sentiment d'urgence que vous, ne veulent pas dire qu'ils vont vous apporter leur soutien. En fait, les autres disent parfois des choses pour vous décourager, parce qu'ils pensent vous protéger d'une éventuelle déception, au cas où vous échoueriez. En général, ils projettent sur vous leur propre peur de l'échec.

Certains pourraient même délibérément essayer de vous empêcher d'atteindre le succès, car ils sentent que votre succès les mettrait mal à l'aise. Si vous êtes heureux et qu'ils ne le sont pas, alors ils pourraient réagir. Le vieil adage dit que la meilleure façon d'avoir le plus haut bâtiment de la ville, c'est de démolir tous les autres. Ce n'est peut-être pas conscient et ils ne connaissent peut-être même pas la vraie raison pour laquelle ils le font, mais le fait demeure qu'ils ne vous apportent pas le même soutien que celui qu'ils attendraient de vous s'ils devaient tenter de faire quelque chose qui sorte de l'ordinaire.

Donc, mon meilleur conseil est de rester à l'écart de ces personnes, ou du moins de faire preuve de patience quand ils viennent se mettre sur votre chemin. D'abord, faites le point sur tous les gens que compte votre vie. Les gens avec qui vous interagissez régulièrement. Faites une liste et mettez-la sur papier, ou sur ordinateur. Je préfère le papier, parce qu'il est possible de l'avoir toujours à disposition et de le garder bien en vue. En pensant à ces gens, préparez-vous mentalement à ce qu'ils pourraient dire. Et imaginez-vous tourner leur réponse à la plaisanterie, ou, du moins, lui enlever son énergie. Plus vous le ferez, plus vous les inciterez à arrêter. S'ils voient qu'ils n'arrivent pas à vous affecter, alors ils arrêteront, ou se joindront à vous, pour vous soutenir. Un petit peu d'interaction émotionnelle. Une planification préalable vous aidera à tenir.

### **Suivez votre succès**

En tout temps, souvenez-vous que, dans tous les domaines, le succès se base sur le succès. Ce que cela signifie, c'est que, lorsqu'on reconnaît ses tentatives, son apprentissage et les étapes par lesquelles on passe, alors le système nerveux tout entier se sensibilise au fait de faire plus et plus souvent. Les gens ont tendance à ne remarquer que les grands changements qui se produisent dans leur vie, alors qu'en fait les petits changements sont ceux qui rendent possibles les grands changements. Si vous regardez un enfant grandir au jour le jour, il vous est difficile de vraiment le voir changer. Mais si vous vous éloignez de cet enfant, même pour quelques semaines, alors, quand reverrez l'enfant, vous serez davantage susceptibles de voir qu'il a changé.

Il arrive exactement la même chose aux gens quand ils regardent leurs propres progrès. Parce qu'au début, les changements peuvent être petits ou subtils, on peut ne pas les remarquer. Pour lutter contre cela, faites simplement l'inventaire de ce que vous avez fait, au moins une fois par semaine.

Faites-le toujours le même jour de la semaine. Ce processus vous permettra de ressentir un sentiment d'accomplissement, ainsi que de conserver l'histoire de votre voyage. Voir ainsi la distance que vous avez parcourue suscitera en vous un sentiment de gratitude envers soi et de bien-être. Le vieux dicton dit que les menteurs peuvent figurer, mais que les figures ne peuvent pas mentir. Chaque jour, peu importe ce que vous avez fait, il est de la plus haute importance que vous célébriez vos réalisations. Peu importe ce qu'on CÉLÉBRE ! Utilisez le tableau ci-dessous pour figurer vos progrès au jour le jour.

## Suivi de vos progrès

### Poids

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	gain / perte total
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	--------------------

### Mesures

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	gain / perte total
Taille													
Hanches													
Poitrine													
Bras													

### Niveau d'énergie

Sur une échelle de 1 à 10, 1 correspondant à faible et 10 à grandiose, évaluez votre niveau d'énergie

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	global
Sommeil													
Lever													
Matinée													
Mi-journée													
Soirée													

### Attitude générale et émotions

Sur une échelle de 1 à 10, 1 correspondant à faible et 10 à grandiose, évaluez votre attitude et votre état émotionnel

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	global
Sommeil													
Lever													
Matinée													
Mi-journée													
Soirée													

## **Pour finir**

... Comme je l'ai dit ou laissé entendre pas moins d'une douzaine de fois tout au long de ce livre, soyez gentil avec vous-même... Vous êtes tout ce que vous avez et vous méritez d'être traité comme un roi ou une reine. Tout est à faire et vous avez le pouvoir de faire tout ce que vous désirez faire. Pratiquez la bonté envers vous-même. Tapez-vous dans le dos. Allez devant le miroir, souriez-vous et levez les deux pouces. Faites une pause et appréciez tout ce que vous avez accompli jusqu'à maintenant et ce que vous ferez encore à l'avenir. La pratique de ces choses simples va renforcer votre confiance en vous et vous rendra fier de vous. Et nous pouvons tous retirer beaucoup plus encore de ces pratiques.

Mon souhait le plus cher pour vous est que vous preniez ce que vous avez appris ici et que vous le mettiez en œuvre, pour enfin commencer à vivre la vie que vous méritez tant. Vous devez à vous-même et aux personnes que vous aimez de montrer comment vous atteignez un état de fonctionnement absolument optimal. Je sais qu'en le faisant, vous deviendrez un exemple rayonnant aux yeux de tous. L'humble requête que j'ai à vous adresser, c'est que vous deveniez celui qui influence le monde, pour tirer le meilleur de tout le monde, afin que nous puissions tous en savourer les bénéfices.

Je vous remercie de m'avoir laissé l'honneur d'être votre guide. Rappelez-vous que la fortune sourit aux audacieux et que la vie est exactement ce que vous osez en faire. Ayez donc l'audace de rendre votre vie grandiose.

Au revoir.

**Traduction** : Live With Passion SL Marbella Espagne

**Séminaires Joseph MacLendon III**

**Contactez :** Live With Passion SL

00 34 951 319 993

[rogers@upw-anthonyrobbins.com](mailto:rogers@upw-anthonyrobbins.com)

[www.z-factor.eu](http://www.z-factor.eu)

Joseph McClendon III est l'un des plus grands spécialistes américains de la Performance maximale. Il est, avec **Anthony Robins**, co-auteur du livre Pouvoir Illimité -The Black Choice.

Lors des séminaires tels que **The Next Step** et **UPW**, il inspire des milliers de personnes dans le monde entier à vivre leurs passions et à atteindre leurs objectifs.

En 1998, les médecins ont diagnostiqué un cancer de l'intestin à sa maman. Les experts médicaux lui donnaient seulement 2 mois à vivre. Joseph leur demanda de ne pas lui dire et en changeant son style de vie, d'habitudes alimentaires et d'état d'esprit, elle a encore vécu 11 ans et demi, guérie du cancer. Cet événement bouleversa la vie de Joseph et orienta son FOCUS vers la santé et le bien-être.

**Mantra de Joseph :** » *Focalise sur ce que tu veux... et attire le !!!* »

Le bien-être commence dans la tête, se déplace vers le corps et puis revient dans la tête et ainsi commence ce que Joseph appelle une « boucle vitale ». En se concentrant sur le poids, la vitalité, le corps que vous voulez, votre corps libère des substances chimiques qui vous font du bien. Mieux vous vous sentez, plus vous percevez les opportunités et plus vous aurez d'énergie, pour les saisir. Cette attitude de « *certitude positive* » vous aidera atteindre vos objectifs plus rapidement.

**JOSEPH MACLENDON III**