

Ray Roy

PROVOQUE



Pour réaliser une idée, un projet, un désir,
un rêve, une décision, tu dois le provoquer.

L'auteur vous livre dans cet ouvrage comment
passer du rêve à la réalité.

Réalise ton idée, ton projet, ton rêve

Ray Roy

Homme d'affaires, à 60 ans Ray Roy cède son entreprise à ses deux filles et se retire dans un petit village de Bali pour y pratiquer ses activités préférées, l'écriture et le yoga. Il en profite pour lire plusieurs livres, ce que son emploi du temps ne lui permettait pas de faire auparavant.

Ainsi, pour provoquer son rêve, il se réfère aux notes, écrits, recherches et infos qu'il a pu amasser au fil des ans. Il s'installe en pension dans petit village de l'Indonésie où il n'a pas à se préoccuper des tâches quotidiennes, et consacre plusieurs heures par jour à rassembler et structurer ses idées afin d'en publier des livres et des applications pour le web. Sa passion pour le fonctionnement du cerveau et de la réalisation de désirs, d'idées, de projets ou de décisions l'amène à approfondir la compréhension du raisonnement dans sa simplicité, ce qui se reflète dans ses écrits.



Ton rêve ne se réalise pas!! Provoque-le

Un moyen infallible de faire naître une idée, un désir, un projet, une chanson, un rêve est de l'ÉCRIRE.....

Ray Roy



Introduction

À la lecture de ce livre vous serez en mesure de comprendre ce qu'est un rêve, comparativement à un désir, et comment les provoquer.

L'auteur Ray Roy vous livre dans cet ouvrage sa vision pour vous aider à passer du rêve à la réalité, et ce par un processus de compréhension simple et avec des exemples concrets. Grâce à ses écrits, ses expériences, son vécu, ses observations, ses lectures et à son sens de la simplicité, Ray Roy a su vulgariser et mettre en page pour ses lecteurs les clefs qui leur permettront de recueillir les petites choses de la vie quotidienne qui peuvent faire toute la différence. En effet, il veut les accompagner pour détecter ces petits moments, ces petits pas, ces pensées, ces mots, ces intérêts centrés sur de petits éléments simples de la vie qui influencent très certainement le cheminement de chacun. La différence entre ce qui vous arrive et ce que vous aimeriez qu'il vous arrive.

L'auteur Ray Roy est depuis son enfance fasciné par tout ce qui touche le fonctionnement du cerveau humain et particulièrement le raisonnement. Homme d'affaires à la retraite, il se consacre maintenant à l'écriture et met à contribution ses connaissances et ses observations sur tout ce qu'il a pu voir, entendre, vivre, lire et étudier sur le comportement du cerveau humain. Il ne se considère ni psychologue ni philosophe ni scientifique, mais son sens des affaires, son sens aigu de l'observation, son esprit d'analyse et son côté à terre-à-terre ont largement contribué à ses écrits. Ses 15 années de pratique du yoga ont aussi grandement contribué à son ouverture pour une compréhension additionnelle du corps humain en relation avec le fonctionnement du cerveau. L'auteur a adapté certaines théories qui s'appliquent à la compréhension de ce qu'est un rêve, un désir, une réalité. Il vous livre ici comment s'y prennent ceux qui font en sorte que leurs rêves, leurs projets ou leurs idées se réalisent Du même auteur :

Provoque

La Méthode du Pourquoi

La pédagogie des mots

Le visiteur



Réfléchir demande un travail sérieux que la paresse naturelle fait fuir.

L'influence de mes 15 années de yoga sur la réalisation de mes rêves.

L'enseignement et la pratique du yoga m'ont non seulement fait voir et comprendre le fonctionnement des muscles de mon corps mais m'ont aussi fait réaliser que le cerveau en fait partie intégrante.

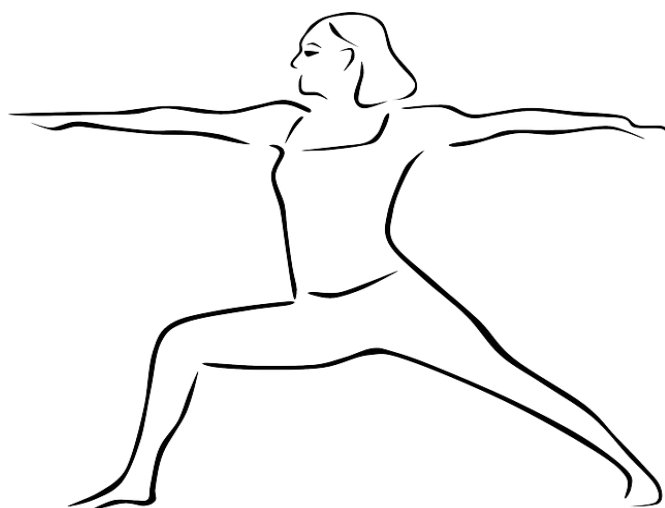
J'y ai appris que chaque posture de yoga doit se faire en harmonie avec non seulement nos muscles mais aussi avec notre cerveau. J'ai aussi compris l'importance de la concentration. Porter attention aux postures et aux parties de notre corps qui sont mises à contribution apporte de bien meilleurs résultats. Nous devons intervenir sur notre mental afin que celui-ci mette le focus sur les parties du corps qui travaillent pour atteindre la position de yoga.

Cette intervention consciente se fait par la respiration. À l'inspiration nous visualisons l'air aspiré pour la diriger vers la partie de notre corps qui est sollicitée pour faire l'exercice puis à l'expiration ces mêmes muscles se relâchent pour ainsi mieux répondre à l'étirement. À chaque moment votre mental doit être présent et se concentrer sur la réalisation de l'exercice. Cela demande un effort de concentration, car le cerveau n'est pas habitué à ce genre de commande. Le résultat ainsi obtenu est de beaucoup supérieur à celui sans effort de concentration.

Par la suite, dans ma vie, j'ai appris que le même principe s'applique non seulement pour un effort physique quelconque, mais aussi dans les étapes à franchir pour la réalisation d'une idée, d'une pensée ou d'un désir.

Quel est le rapport de ces années de yoga avec la réalisation de votre rêve, votre désir, votre projet ?

Voilà ce que cet ouvrage tentera de vous démontrer.



Le cerveau sait entendre ce qui n'est pas dit, voir ce qui ne peut être vu, reconnaître ce qui ne peut être connu.

Définir un rêve versus un désir.

Tout d'abord, qu'est-ce qu'un RÊVE?

Définition du dictionnaire:

RÊVE :

- Production psychique involontaire survenant pendant le sommeil.
- Représentation idéalisée d'une action, d'une volonté, d'un désir.
- Désir profond.
- Projet chimérique.

Pour les explications du rêve il existe plusieurs écoles de pensées, dépendamment si vous êtes de type neuroscientifique, psychologique ou astrologique.

Il existe plusieurs ouvrages en librairie ou via internet sur ces sujets si vous voulez approfondir vos connaissances sur ces théories.

Ce livre veut vous démontrer comment intervenir sur ce qui se passe dans votre tête dans le quotidien et ainsi influencer la réalisation de ce à quoi vous rêvez ou ce que vous désirez dans votre vie.

Maintenant voyons la définition de DÉSIR.

Selon la définition de dictionnaire :

- Fait de désirer
- Objet désiré
- Souhait, vœu

Donc :

RÊVE :

Production involontaire
Idéalité de quelque chose
Désir profond

DÉSIR

Le fait de désirer
Quelque chose désiré
Souhait, un vœu

Si vous regardez les définitions du RÊVE et celles de DÉSIR vous constatez que la différence peut parfois être subtile.

Le rêve peut être le fruit de l'inconscient et le désir est le produit du conscient. On peut les confondre facilement, car un rêve peut représenter un désir profond.

Pour réaliser votre rêve par la démarche suggérée dans ce livre, il importe de comprendre les subtilités qui différencient le rêve du désir afin de les associer plutôt que les dissocier.

Ce qui vous rêvez la nuit pendant votre sommeil n'est pas la même chose que ce dont vous rêvez consciemment. Dans le dernier cas, il est question de désir profond, de souhait sincère.

Ce qui nous fait mieux comprendre l'expression :

Prendre ses désirs pour des réalités.

Le cerveau et son fonctionnement.

Toujours dans le but de vous aider à réaliser vos rêves, voici quelques informations élémentaires sur le fonctionnement de votre cerveau.

Encore ici, laissons aux spécialistes le soin de complexifier, de théoriser ou de rendre inaccessible au commun des mortels certaines règles fondamentales de la mécanique du fonctionnement du cerveau. Attardons-nous plutôt à une version simplifiée et accessible de son fonctionnement dans la vie de tous les jours.

Premièrement, voyons ce que nous offre diverses définitions contenues dans le dictionnaire :

CERVEAU :

- Totalité de l'encéphale contenue dans la boîte crânienne. (biologique)
- Siège de la pensée. (philosophique)
- Personne ayant la direction, le contrôle. (figuré)
- Organe de direction centrale, état-major. (figuré)

Retenons de ces définitions que le cerveau est le siège de la pensée et que c'est l'organe de direction centrale. Il gère nos émotions, nos réflexions, notre identité et nos désirs. Plus de 100 milliards de cellules qui reçoivent et transmettent les informations nécessaires en provenance et vers toutes les parties de votre corps y compris vos rêves et désirs. C'est en quelque sorte votre boîte noire. Il est le plus important de vos organes et il est à votre service. Il reçoit non seulement toutes les informations externes par vos sens, tels que la vue, l'ouïe, le touché, l'odorat, mais aussi tous les informations internes comme les malaises, la soif, la faim, etc. Il reçoit également, vos émotions, vos sensations, vos peurs, vos peines, vos joies. Donc, à coup sûr, il recueille aussi vos rêves et vos désirs.

Voyons un peu les procédures enclenchées lorsque le cerveau a à résoudre une problématique
L'expression se *creuser les méninges*.

Vous avez un questionnement concernant une situation particulière. Que fait votre cerveau à ce moment?

Pour lui, que ce soit une question, une requête, une demande, un ordre ou une hésitation, il traitera tout cela de la même façon, le cerveau humain analyse les informations qu'il possède pour répondre à vos pensées.

Voici d'où proviennent ces informations.

Le cerveau donne une réponse à un questionnement en puisant dans le répertoire des données que vous avez déjà emmagasinées depuis votre petite enfance, qu'elles soient apprises, entendues, effleurées, lues, senties ou perçues. Il est même démontré aujourd'hui que le cerveau peut se servir d'informations qu'il possède dans ses gènes, donc qu'elles pourraient même provenir de vos ancêtres.

Tous vos sens peuvent être mis à contribution pour enrichir la réponse à votre questionnement à partir des données que possède votre cerveau. Il est capable d'enregistrer des images, des sensations ou des odeurs sans que vous vous en rendiez compte, et ce, depuis votre naissance.

Alors, ne sous-estimez pas les informations que vous possédez en vous. Tout n'est seulement qu'une question de connaître la façon d'y accéder.

Quels sont les liens avec nos rêves, nos désirs ou nos projets?

Vous avez maintenant une idée de base sur comment votre cerveau analyse une demande. Vos rêves, vos désirs sont des demandes qui provoquent la création de vos projets.

Alors pourquoi ne se réalisent-ils pas?

Regardons de plus près quelques exemples de personnes qui réussissent dans ce qu'elles font.

Nous pourrions dire ici que ce sont des personnes qui sont à différents stades de la démarche nécessaire à la réalisation de leurs rêves ou leurs désirs.

Ces personnes ont toutes un point en commun, qui vous est expliqué dans ce livre. Ils connaissent la façon de fouiller profondément dans leur bibliothèque de données (cerveau) pour y trouver des réponses plus claires et précises.

Paul est un chercheur scientifique qui a fait plusieurs découvertes intéressantes dans sa vie. Pour dénicher des solutions à ses questionnements, il a dû puiser souvent très profondément dans ses connaissances et les peaufiner afin de découvrir le petit quelque chose qui lui manquait pour mener à bien ses expériences.

Jim est un homme d'affaires qui a réussi plusieurs beaux projets dans sa carrière. Il n'avait pas nécessairement fait de grandes études, mais savait comment faire pour bien réfléchir afin de mener à terme ses ambitions.

Micheline est enseignante et elle a toujours su comment bien faire passer sa matière à ses élèves. Elle savait capter leur attention par des idées novatrices qu'elle adaptait et innovait sans cesse, car elle aussi avait la bonne manière de puiser dans ses ressources.

Robert vient de prendre sa retraite et se demandait comment faire pour réaliser ses vieux rêves : voyager et écrire. Quelques mois après avoir fait des exercices d'écriture lui permettant de structurer son désir, il part pour la Thaïlande et y trouve un endroit idéal pour écrire ses livres.

Louise est analyste et vient de changer d'employeur afin d'améliorer ses conditions de travail. Partout où elle a travaillé auparavant, elle a réussi et a été très appréciée pour la qualité de son travail. Elle savait comment puiser dans ses compétences et les mettre au service des sociétés pour lesquelles elle œuvrait.

Maryse et Jacques veulent avoir leur propre maison bientôt. Ils savent très bien que pour réaliser ce rêve ils ont des devoirs à faire et ils se doivent de bien analyser, détailler et réfléchir à ce projet.

Luc a de beaux projets d'écriture, mais n'arrive pas à franchir l'étape de les publier. Il réalise qu'il devra faire un peu plus que de le souhaiter s'il veut y arriver.

Il y a un point en commun qui s'applique à ces exemples. Vous le découvrirez à travers les pages qui suivent.

Pour une meilleure compréhension, revenons ici sur la base du fonctionnement du cerveau. Nous avons vu auparavant que le cerveau répond à une requête ou une demande en puisant dans ses connaissances.

Alors pourquoi le désir, le rêve, la demande que vous lui faites ne se réalise pas?

Portez une attention particulière à ce qui suit, car cela vous permettra de mieux saisir ce qui se passe dans votre tête.

Le cerveau ne raisonne pas.

Il répond simplement à ce que vous lui demandez.

Il n'y a pas longtemps je rencontre Vincent, il me demande « *Mais pourquoi mon rêve d'avoir une maison ne se réalise pas?* »

Je lui pose alors la question suivante : « Que fais-tu pour que ce rêve se réalise ? »

Il me répond : « Je me répète sans cesse : je veux avoir une belle maison, je veux avoir une belle maison »

— OK, dis-moi ce que tu as fait aujourd'hui pour que ton rêve se réalise.

— Je me suis acheté une revue de belles maisons, je la regarde régulièrement pour voir celle que j'aimerais.

Ici le cerveau de Vincent a répondu à sa requête de la manière suivante :

Il a incité Vincent à se procurer des revues de belles maisons pour continuer à alimenter son rêve. Le cerveau de Vincent a répondu à sa requête.

REQUÊTE D'UNE BELLE MAISON ; REVUE AVEC PHOTOS DE BELLES MAISONS =
REQUÊTE COMPLÉTÉE.

Mais pourquoi cette réponse ?

Prenons ici un autre exemple :

Louise est maintenant seule à la maison, car ses enfants sont partis aux études. Elle aimerait bien retourner sur le marché du travail et ouvrir son propre salon de coiffure, mais les occasions ne se présentent pas et elle met cela sur le fait que le `` timing `` ne doit pas être bon pour le moment.

Voici comment son cerveau interprète sa requête :

Elle aimerait bien ouvrir son salon de coiffure, mais....

OUVRIR — SALON - COIFFURE — TIMING = PAS BON

Son cerveau a répondu exactement à sa requête. Donc ça ne va pas plus loin.

Prenons un autre exemple sous un autre angle.

Richard veut se construire un garage, mais n'a pas d'argent.

Ici, Richard a la volonté de se construire un beau garage, mais inconsciemment il alimente son cerveau d'informations sur le fait qu'il n'a pas d'argent.

CONSTRUCTION — GARAGE — PAS D'ARGENT = PAS DE GARAGE

Voilà comment le cerveau interprète le désir de Richard.

Sa requête ne va pas plus loin.

Ce que vous planifiez maintenant va vous arriver plus tard.

Voici dans un langage de tous les jours comment on pourrait décrire le fonctionnement du cerveau avec quelques informations qui vont peut-être vous surprendre.

Votre cerveau est une partie de votre corps au même titre que vos mains, vos yeux ou tout autre organe, et il agit de la même façon. Il répond à une commande au même titre que tous vos autres membres. Mais attention !!! Il est aussi paresseux que les autres parties de votre corps.

Je vous explique.

Dans votre quotidien, par défaut tous vos membres empruntent le chemin le plus court et le plus facile. Que ce soit dans des gestes aussi banals que se lever, boire ou marcher, votre corps recherche toujours, par défaut, le moyen le plus facile pour y arriver. Si ce n'était pas le cas, le seul fait de prendre un simple verre d'eau vous semblerait très compliqué. Donc, on pourrait dire qu'à la base nos membres sont paresseux dans leurs agissements.

Votre cerveau fonctionne de la même manière. Il prend toujours le chemin le plus court et le plus facile pour répondre à votre demande. À partir de ce constat nous pouvons donc interpréter que notre cerveau est aussi par nature paresseux, et avec raison.

Ne sous-estimez pas cette information, car c'est à partir de ce constat que tout peut changer dans votre vie.

Retenez bien ce qui suit :

Chaque geste que vous posez, chaque respiration que vous faites, chaque pensée que vous avez se font soit automatiquement ou soit vous intervenez.

Reprenons l'exemple du verre d'eau. Vous pouvez le faire machinalement sans même trop vous en rendre compte ou vous pouvez intervenir et le faire différemment, plus froid, plus chaud, plus grand, dans une tasse, dans un verre, à l'évier, au frigo, etc. Votre intervention peut être presque sans limites même pour un geste aussi banal.

Le même principe s'applique à tout ce que vous faites, que ce soit un geste, une pensée ou une idée, aucune différence, vous le faites soit machinalement soit vous intervenez.

Vous prenez votre verre d'eau, machinalement votre cerveau va trouver le chemin le plus facile et le plus court pour y arriver à moins que vous interveniez, et ce de façon consciente. Même chose pour une pensée, une idée. Même chose pour un DÉSIR, un RÊVE. Le principe demeure le même. Vous laissez aller où vous intervenez.

Rien ne peut se passer dans ta vie si tu n'interviens pas.

Même à la loto tu dois acheter un billet

Tu ne peux manger sans intervenir

Tu ne peux gagner sans participer

Tu ne peux comprendre sans analyser

Tu ne peux vivre sans respirer

Tu ne peux voir sans ouvrir les yeux

Mieux comprendre

Vous avez lu comment le cerveau réagit à une commande.

Vous avez lu qu'il prend par défaut le chemin le plus facile pour y répondre.

Pourquoi ? Est-ce que c'est parce qu'il est paresseux ?

D'une certaine façon on pourrait dire que oui.

Nous pourrions aussi dire que nos jambes sont paresseuses, si nous ne marchons pas beaucoup, que nos bras sont paresseux si nous ne les exerçons pas ou que notre odorat aussi est paresseux si nous ne nous l'utilisons pas suffisamment. Et il en va de même pour tout notre corps.

Le mot paresseux est utilisé ici dans le sens (couper au plus court) Synonyme

: flou, vague, mou.

C'est ce que fait notre corps entier dans ses agissements, y compris notre cerveau, car il fait aussi partie de notre corps.

Si nous n'intervenons pas, il coupe au plus court.

Que signifie maintenant ici intervenir ?

Tout simplement avoir conscience de, prendre conscience de nos gestes.

Voici quelques exemples de gestes posés avec intervention consciente plutôt que machinalement (sans intervention consciente de notre part).

Vous conduisez votre automobile et, arrivé à une intersection, vous appuyez sur le clignotant pour indiquer votre virage. Très souvent vous faites ce geste sans vous en rendre compte, vous n'y pensez même pas et machinalement votre bras enclenche le clignotant. Geste banal oui. Qu'arrive-t-il maintenant si à la même intersection vous oubliez le clignotant et que quelqu'un derrière vous klaxonne ? À ce moment vous allez intervenir dans le processus, vous décidez d'activer le clignotant. Vous allez le faire de façon consciente, même si ce geste est banal.

Autre exemple :

Vous vous assoyez dans une position inconfortable qui vous amène à avoir le dos rond.

Vous vous en rendez compte et vous vous redressez le dos pour le maintenir droit. Que se passe-t-il au bout de quelques minutes ? Sans vous en rendre compte, encore une fois, votre dos redevient courbé. Puis tout à coup vous portez attention et vous le redressez. Souvent ce processus se répète plusieurs fois. Ceci vous démontre encore une fois que cette partie de votre corps se relâche si votre attention consciente n'intervient pas.

Sachez qu'il en va de même pour toutes les autres parties de votre corps, incluant votre cerveau, comme le montre l'exemple suivant.

Vous êtes dans une classe à l'école et pendant le cours votre esprit se met à gambader un peu partout, vous n'écoutez plus le cours. Puis tout à coup vous réalisez cela et vous intervenez pour ramener votre attention au cours. Et parfois encore après quelques minutes sans vous en rendre compte votre esprit est à nouveau parti ailleurs en attendant que vous le rameniez.

Cela demande un effort à votre cerveau de rester concentré sur le cours, il est plus facile et intéressant pour lui de se promener dans un va-et-vient qui ne demande aucune attention. De là on peut dire que notre cerveau est paresseux.

Ces exemples vous indiquent que sans votre intervention consciente, votre cerveau, de même que n'importe quelle partie de votre corps font relâche et recherchent la solution ou la posture la plus facile, celle qui demande le moins d'effort.

Mais qu'est-ce que tout cela a à voir avec le rêve ou le désir qui ne se réalisent pas ?

Je vous demande maintenant d'intervenir consciemment auprès de votre cerveau pour le concentrer sur la suite de la lecture de ce livre.



La plupart des gens se contentent de distraire leur esprit

Rares sont ceux qui s'efforcent de le concentrer.

Comment intervenir :

Regardons un peu ce que signifie ce mot **intervenir**.

Définition du Larousse :

Agir, se mêler d'une action, prendre part à une action.

Quelques synonymes :

Entrer en jeu, s'interposer, s'ingérer.

Il y a des milliers de façons d'intervenir sur n'importe quoi. Alors comment, pourquoi, dans quel but et à quel moment bien intervenir ?

Nous allons ici nous concentrer sur le sujet qui nous intéresse soit le rêve et le désir.

Vous avez lu auparavant que le cerveau répond à une requête ou une demande en puisant dans ses connaissances.

Qu'il ne raisonne pas, qu'il répond seulement à votre requête.

Vous savez que sans intervention de votre part le cerveau donnera la réponse la plus facile et la moins exigeante de sa part.

Vous avez lu aussi que votre cerveau gère vos rêves et désirs, au même titre que n'importe quelle autre partie de votre corps.

Également, vous avez lu que certaines personnes réalisent leurs rêves et désirs mieux que d'autres.



Continuer votre lecture, vous verrez, ce n'est pas une montagne.

Voici quelques exemples du sens que peut prendre le mot intervenir.

Le musicien a passé des heures et des heures à intervenir dans son processus d'apprentissage et de perfectionnement de ses gestes pour arriver à vous faire entendre cette belle musique.

Le chirurgien a intentionnellement passé des heures et des heures d'études pour arriver à bien vous soigner.

L'architecte a passé volontairement des heures et des heures à mettre en place tous les morceaux de sa réalisation.

Le coureur, de son propre gré, a passé des heures et des heures à se pratiquer pour mettre son corps en forme pour ce marathon.

L'écrivain a passionnément mis des heures et des heures à puiser dans son imagination pour écrire ce livre.

Tous ces gens interviennent consciemment auprès de leur cerveau pour réaliser, créer, perfectionner, améliorer ce qu'ils font.

Intervenir ne nécessite pas toujours des heures et des heures pour réaliser quelque chose, comme vous allez le voir dans la suite de ce livre. Tout dépend de ce que vous voulez ou souhaitez réaliser et de l'importance que vous y apportez.

La maman qui prépare le repas de sa famille intervient volontairement dans ce processus.

Le conducteur d'autobus scolaire intervient consciemment dans les gestes qu'il pose pour son travail.

Le jeune qui est à l'école intervient lui aussi dans son apprentissage.

Votre commis à l'épicerie intervient pour vous donner du service.

Vous intervenez aussi quand vous voulez poser un geste qui vous est inhabituel.

Tout le monde intervient à un certain degré.

Alors, pourquoi ne pas intervenir pour réaliser vos rêves et désirs.

Oui, mais comment ?

La réussite d'une idée, d'un rêve, d'un désir, repose sur l'attention que l'on porte sur les détails.

Voici quelques interventions qui sont différentes, mais qui portent sur la même situation.

Un piéton vous arrête pour vous demander le bon chemin.

Intervention 1 – Vous prenez la carte routière et vous lui tracez la route à suivre.

Intervention 2 — Vous lui dites de tourner à droite puis, après le feu, à gauche.

Intervention 3 — Je m'en vais dans cette direction, je vous accompagne. Intervention

4 – Je ne connais pas le coin.

Ici, nous avons 4 interventions conscientes pour la même situation.

Autres exemples :

Vous assistez à un spectacle d'humour.

Voici quelques interventions possibles de votre part.

1— Vous riez aux éclats

2 — Vous applaudissez

3 — Vous êtes indifférent

Vous devez passer un test pour un futur emploi.

1 — Vous vous préparez méticuleusement.

2 — Vous y allez selon votre ([feeling.]) 3 — Vous répondez machinalement.

Vous remarquez que vous pouvez intervenir consciemment de façon différente pour chacune de ces situations.

Il en va de même pour tout ce que vous faites, pour tout ce que vous pensez, et ce, à tout moment de votre vie.

Pour votre rêve ou votre désir, le principe est le même, vous pouvez intervenir de multiples façons. Le résultat sera proportionnel à la qualité et à l'importance de votre intervention, exactement comme tout autre geste posé, que ce soit pour votre travail, pour un exercice ou toute autre réalisation, le principe demeure toujours le même.

Le chapitre suivant vous donne différents exemples d'interventions conscientes pour approfondir votre compréhension.



La réalisation d'un rêve demande un peu d'audace et de volonté.

Passage du rêve à la réalité.

Un rêve, selon notre compréhension normale, c'est quelque chose qui est dans un nuage, dans l'air, dans une pensée.

Vous aimeriez que ce désir se réalise, vous l'enrobez, vous êtes dans une bulle de bonheur et votre esprit gambade dans ce rêve.

Il nous est souvent difficile de parler de nos rêves, ceux qui nous habitent depuis longtemps, ceux qui sont au plus profond de nous.

Avez-vous déjà essayé d'écrire votre rêve ? Très difficile. La raison en est bien simple, vous êtes dans le domaine de la généralité, du flou, du non réel.

Pour former un rêve, votre cerveau profite de la nuit pour tenter de compiler, d'associer, digérer, comprendre, de classer une multitude d'informations qui vous sont parvenues antérieurement, récemment et même parfois ultérieurement, et ce, avec tous les moyens que vous possédez pour récolter de l'information. Votre corps, vos sens et même tous vos antécédents sont mis à contribution pour recueillir tout ce qui se passe autour de vous incluant toutes les subtilités qui semblent inaperçues. Souvent, nous entendons dire, j'ai rêvé, mais c'était tellement compliqué, je n'y comprends rien. Imaginez un instant la quantité d'informations que vous pouvez recueillir en une journée, le plus gros de tous les ordinateurs connus n'y parviendrait même pas.

Les mots qui suivent vous donneront une petite idée de la quantité de données qui entre dans votre cerveau chaque seconde.

Vos yeux captent chaque seconde des milliers d'images, vos oreilles entendent chaque seconde des milliers de bruits différents, votre odorat en est de même, chaque instant lui apporte des odeurs que votre cerveau doit traiter. Il en va ainsi pour tous les autres capteurs d'informations que vous ne soupçonnez même pas posséder, comme vos sensations, vos perceptions ou vos émotions. N'oubliez pas qu'en plus il y a des rapports entre toutes ces données et tout cela doit être classé pour utilisation ultérieure.

Un jour, dans la classe, le professeur nous enseignait l'envergure de la mesure du temps. Pour y parvenir, il nous incita à imaginer le mont Everest et un petit oiseau qui, à chaque mille ans, viendraient y frotter le bout de son aile pour finir par user la montagne.

Cette imagination de la mesure du temps pourrait être comparable à l'envergure des informations que reçoit votre cerveau en peu de temps.

Donc, imaginons ce que peut donner comme travail tout ce tri et seulement en quelques heures de sommeil. Wow, demander à un informaticien ou un comptable.

Pourquoi ce petit texte de survol sur la physiologie du rêve ?

C'est une façon de réaliser que tout cela se passe en vous à chaque seconde de votre vie et que le seul fait de le savoir en augmente de beaucoup la compréhension.

Ne sous-estimez pas les informations contenues dans ce livre, elles ont toutes un rôle à jouer dans le processus de compréhension et elles vous permettront ainsi de mieux intervenir, comme vous le verrez bientôt.

Un rêve se termine dans la réalité s'il est alimenté par l'action, la foi et la persévérance.

Agir

Qu'est-ce ce qui se passe si vous tentez de comprendre votre rêve et que vous voulez le partager avec quelqu'un?

Vous devez alors le préciser, le verbaliser, éclaircir certains points afin que vous ou la personne à qui vous voulez le raconter puissiez le comprendre.

Vous passez une commande à votre cerveau. Celle de sortir les informations nécessaires pour mieux comprendre votre rêve.

Vous intervenez.

Quand il s'agit d'un rêve nocturne, il est souvent difficile d'en obtenir des informations plus claires, car généralement ce dernier est marqué d'idées floues, de fait vagues, d'images abstraites. Certains y réussissent mieux que d'autres, car ils ont développé une façon d'intervenir pour mieux se souvenir de leurs rêves, mais cela demeure général, jamais très détaillé.

Pour un rêve conscient, cela est différent.

Un rêve conscient est beaucoup plus près d'un désir, contrairement à un rêve nocturne. Il s'agit de quelque chose de précis, un bien que nous aimerions posséder, une situation ou une réalisation que nous aimerions accomplir.

- Vous rêvez d'une superbe grande maison.
- Vous souhaitez rencontrer l'amour de votre vie.
- Vous aimeriez un nouveau travail.
- Vous désirez avoir plus d'argent.
- Vous voulez réaliser une œuvre qui vous ressemble.
- Un voyage qui vous attire depuis longtemps.
- Une retraite que vous prendriez volontiers.

Mais attention, ces situations sont des désirs que l'on qualifie parfois de rêves et cela est la raison pour laquelle, inconsciemment, nous pensons qu'ils ne se réaliseront pas. À moins que vous décidiez d'intervenir.



Agir est la clef de toute réalisation

Du rêve à la réalité.

Ne faites pas comme les gens qui croient que les riches, les athlètes, les artistes, les sportifs ou ceux qui réussissent ont de la chance. NON

Ils ont réussi, car ils ont passé par où vous êtes présentement, ils ont fait leurs devoirs, ils ont osé, ils ont agi, ils ont réfléchi, ils ont écrit et ils ont provoqué.

Vous voulez cette maison ? Vous voulez réaliser de projet ? Vous aimeriez améliorer votre situation ?

Voici comment font les gens qui réussissent.

La réalisation d'un rêve demande un peu d'audace et de volonté.

Agir est la clef de toute réalisation.

La réussite d'une idée, d'un rêve, d'un désir, repose sur l'attention que l'on porte sur les détails.

Réfléchir demande un travail sérieux que la paresse naturelle fait fuir.

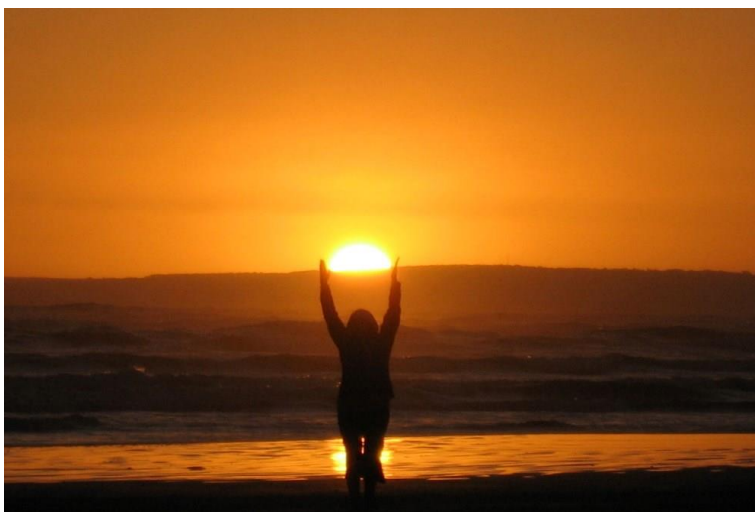
Un moyen infailible de faire ressortir une idée, un désir, un rêve est de l'écrire.

Ton rêve ne se réalise pas !! Provoque-le.

Audace, volonté, agir, détails, réfléchir, écrire, provoquer.

C'est ce dont vous avez besoin pour réaliser votre rêve, votre désir.

Maintenant vous allez voir comment.



La normalité vous amène vers où cela est facile, vers où tout le monde va.

L'audace elle vous amène vers vos rêves, vers où vous aimeriez aller.

Audace, volonté, agir, détails, réfléchir, écrire, provoquer.

Quel que soit votre rêve ou votre désir, dans le but de vous aider à le réaliser, explorons ces mots clés.

Définition du dictionnaire (synonymes)

Agir : effectuer une action, provoquer un résultat.

Audace : courage, témérité, innovation.

Détails : énumération détaillée, élément par élément.

Écrire : tracer des signes, rédiger, composer une œuvre, noter par écrit.

Provoquer : inciter, exciter, chercher à susciter des réactions.

Réfléchir : penser logiquement, examiner quelque chose, l'étudier.

Volonté : faculté de se déterminer soi-même, agir avec énergie, caractère.

Voici ce que vous devez faire pour réaliser votre rêve.

Vous devez agir avec audace dans les détails et écrire afin de provoquer une réflexion par la volonté.

Le chapitre suivant vous donne des exemples pour y arriver.



Quel que soit votre rêve, votre projet, votre souhait, votre désir, faites comme ceux qui réussissent.

Comment y arriver.

L'exemple suivant est tiré d'un fait vécu et il est formulé de façon à vous faire voir les différentes étapes de la réalisation de ce rêve.

Raymond vient de vivre une séparation difficile et se retire dans un petit chalet qu'il possède sur le bord d'un lac en Estrie. Il abandonne tout et délaisse même son travail. Son cœur saigne abondamment et il se retrouve sans le sou.

Il y passe plusieurs mois avant de prendre la décision de se reprendre en main.

Un matin, il décide de passer en revue le rêve qu'il caresse depuis si longtemps, celui de se construire une maison sur ce terrain au bord de l'eau.

Il sait bien qu'il est sans le sou, mais décide quand même de passer à l'action.

Il décide D'AGIR.

Malgré son entourage qui l'incite à revenir au travail, à reprendre sa vie normale et rangée, il maintient son choix de travailler sur son rêve.

Il se sert de son AUDACE.

Chaque jour, chaque heure il regarde son terrain, la position du soleil, l'endroit où il construira sa maison en harmonie avec les arbres, le lac, le vent, le soleil.

Il analyse chaque point de vue, élément par élément, rien ne lui échappe.

Il en énumère tous les DÉTAILS qu'il peut.

Chaque jour il prend son cahier et il note les détails de sa future maison. Selon les particularités de son terrain, il y dessine les plans avec chaque pièce selon la position et l'orientation qu'il veut y donner. Sur une autre feuille, il inscrit les matériaux nécessaires à la réalisation. Tous les détails y sont, prix, quantités, longueurs.

Pas une journée pour lui ne passe sans en ÉCRIRE les détails et informations nécessaires pour réaliser son rêve.

Raymond connaît bien cette loi de cause à effet, le poids de l'écriture dans toute réalisation, ce que peut provoquer le fait de clarifier les détails dans un plan, comment inciter des réactions.

Raymond sait comment PROVOQUER les réalisations.

La réalisation de toute idée, désir ou rêve nécessite à la base une détermination, du caractère, une VOLONTÉ pour AGIR, OSER, DÉTAILLER, ÉCRIRE et ainsi PROVOQUER. À partir de ce moment, les choses se sont précipitées pour Raymond, de l'argent, de l'aide inattendue, tout lui tombait sous la main pour réaliser ce rêve.

Il possède aujourd'hui une maison de choix, sur le bord de l'eau, réalisée avec intelligence et amour où il vit toujours, et ce, en harmonie avec la nature.



Dans la vie vous pouvez faire des choix ou laisser la vie choisir pour vous.

Voici un autre exemple auquel s'appliquent les règles énumérées auparavant.

Pierre Luc est dans la trentaine, habile sportif, il excelle tellement dans les tous les sports qu'il aurait pu en faire une carrière et en vivre, mais voilà, ce n'est pas son rêve, son désir est ailleurs. Il caresse depuis nombre d'années l'idée d'aider les gens. Il travaille dans une usine qui lui rapporte un bon salaire et une sécurité financière, mais il est malheureux, il ne fait pas ce qu'il aimerait faire dans la vie. Il n'ose pas et ne sait pas comment faire pour franchir l'étape qui lui permettrait de réaliser son rêve.

Un jour, il discute de sa situation avec Raymond qui est le père de sa grande amie et confidente Anne Marie. Pierre Luc sait bien que Raymond a franchi il y a quelques années, avec succès, les étapes de la réalisation de son rêve. Voir comment il est heureux et serein aujourd'hui ne faisait qu'augmenter en lui son état de détresse, dans sa vie où il ne se réalise pas selon ses désirs.

Raymond lui expliqua en détail comment procéder machinalement selon tous les critères cités dans le présent livre. Machinalement oui, car ici nous faisons allusion à de la mécanique, la mécanique du cerveau. Il n'est pas question ici de psychisme ou quelque autre thérapie, il est question d'exercice, de communication et d'interaction avec votre propre cerveau.

Pierre Luc doit provoquer son rêve.

Pour ce faire, il doit agir, oser, détailler et écrire avec volonté. Sans cela il lui sera difficile de réaliser ce à quoi il aspire.

Pierre Luc ne se sentait pas le courage de franchir ces pas.

Raymond lui expliqua que cela doit se faire d'une façon progressive, de faire confiance à la vie et que, pour le moment, il avait des devoirs à faire. Les étapes nécessaires à la réalisation de son rêve seront franchies en temps et lieu. Passer du rêve à la réalité demande des efforts, de la structure et de la ténacité. L'application des règles contenues dans ce livre lui servira de tremplin dans le processus de réalisation de son rêve. Pierre Luc prit la décision d'appliquer les règles contenues dans ce livre.

Le chapitre suivant vous indique comment il est intervenu pour provoquer son rêve



Quel que soit le pouvoir, la possession, l'objectif, la vision ou la concrétisation, votre résultat sera proportionnel à votre effort.

Intervention de Pierre Luc

Tout doit débuter par la volonté d'agir, mais par où commencer ?

Pierre Luc débute par écrire sur lui certains détails, qui il est et ce qu'il veut devenir.

J'ai 35 ans, j'ai une copine, une maison, un travail, mais je ne suis pas heureux.

Pourquoi ?

Ce que j'aimerais devenir, ce que j'aimerais faire est d'aider les gens.

Je voudrais faire de cela mon travail. Je le fais depuis toujours inconsciemment, les gens viennent vers moi naturellement pour se confier, être réconfortés, chercher de l'aide et j'aime les aider, les écouter, les réconforter, les soutenir. Pour moi, cela est naturel.

Je suis bloqué par cette crainte de me lancer dans cela, car ne rapporte pas l'argent nécessaire pour mes responsabilités journalières de vie normale. (maison, auto, taxes, bouffe, sorties, etc.)

Le simple fait d'écrire ces lignes avait déjà enclenché chez Pierre Luc un processus de réflexion et de clarification de son rêve. Son cerveau avait déjà entrepris un travail de sélection des informations et de rassemblement des données qu'il possède sur le sujet. Dans son exercice, d'écrire les détails sur sa passion, Pierre Luc a été drôlement surpris de pouvoir écrire autant d'informations qu'il possédait sur ce sujet et même certaines dont il ne se rappelait pas ou qu'il ne croyait même pas avoir. Par la suite, il a entrepris des recherches sur internet afin de valider, d'approfondir et d'élargir ses connaissances sur les moyens et les façons de mieux aider les gens.

Pierre Luc notait toutes les idées qui lui passaient par la tête ainsi que les informations, les façons de faire qu'il pouvait lire ou trouver sur internet. Il détaillait tout, même les endroits et les moments propices, comment les gens s'y prenaient pour demander de l'aide. Plus il écrivait sur ce sujet, plus il se rendait compte à quel point tant gens avait besoin d'aide, d'écoute et de support et plus grandissait en lui ce désir de passer à l'action.

Pierre Luc était en communication direct avec son cerveau, plus il clarifiait son désir, son rêve, plus son cerveau répondait à ses requêtes, ses commandes. Il avait réussi à provoquer la réalisation de son rêve. À partir de ce moment, les choses se sont précisées et sa situation changeait. Non seulement sa crainte de franchir cette étape s'était dissipée, mais aussi il se présentait à lui une occasion qui allait changer le cours de sa vie.

Pierre Luc a été approché pour faire partie de l'organisation « Parle-moi de ton projet » en tant qu'intervenant.



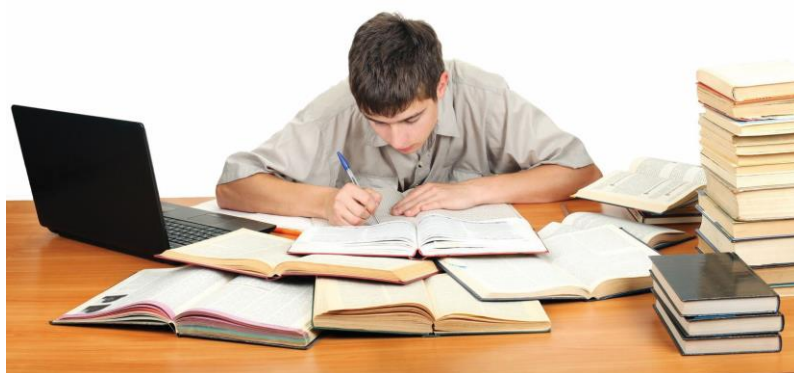
Écrire, détailler, éclaircir et provoquer afin de concrétiser

Le musicien qui veut créer une partition la possède d'abord vaguement dans sa tête puis et en l'écrivant, elle devient plus claire, plus vraie, plus réelle.

L'homme d'affaires qui veut mettre sur pied un nouveau projet se doit d'en écrire, noter et détailler tous les aspects s'il veut le voir se concrétiser.

C'est en écrivant que l'auteur d'un livre réussit à créer son histoire et ainsi pouvoir publier son livre.

Tout chercheur note dans les moindres détails leurs recherches afin de pouvoir découvrir ce petit quelque chose qui manque pour trouver la bonne solution.



Les élèves qui réussissent sont ceux qui notent le plus.

Écrire son rêve est une communication directe avec soi.

Pourquoi l'ÉCRIRE ?

Parce que l'écriture passe par un grand nombre de sens.

- TACTILE : on touche le crayon, le papier, l'écran, vos doigts qui tapent sur le clavier pour écrire les mots.
- VISUEL : on ne peut écrire sans voir, regarder.
- AUDITIF : quand vous écrivez, généralement vous épelez les lettres, souvent sans vous en rendre compte.

Physiologiquement, l'écriture transmet à votre cerveau une requête qui sollicite plusieurs sens et de ce fait en atteint plusieurs régions. Ce qui, logiquement vous rendra une réponse beaucoup plus complète et plus claire, comparativement à seulement lire, écouter ou regarder.

Ceux d'entre vous qui désirent approfondir ou valider les aspects scientifiques de cette théorie, rendez-vous sur le Douglas Institute grâce au lien suivant : <http://www.douglas.qc.ca/page/mini-ps...>
En fait, cela est de l'auto réflexion.

Le cerveau seul ne réfléchit pas, il ne fait que traiter l'information qu'il reçoit. Mais il y a moyen de le faire réfléchir, tout simplement en lui organisant son orientation de réflexion, en lui proposant une structure de mots sur lesquels il doit analyser pour comprendre.

La réalisation de son rêve, de son projet, de son idée n'est pas une question de chance, une question de destin ou une question de hasard.

C'est une question de volonté, d'oser, d'agir, d'écrire et de provoquer.

Des milliers de gens ne réalisent pas leur rêve, car ils n'acceptent pas ou ne savent pas comment s'y prendre afin de passer à travers ces étapes.

Par contre, je ne connais personne qui ait regretté de l'avoir fait, même si leur rêve ne s'est pas réalisé comme ils l'entendaient, car cela leur a ouvert la voie sur quelque chose d'encore meilleur.

Dans les pages suivantes, il vous est proposé un service de guide, d'accompagnement et de conseils pour vous aider à franchir ce pas, celui de provoquer votre rêve.

Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité.

– Antoine de St-Exupéry

Pour être réalisé, un rêve doit tout d'abord être verbalisé.

Notre organisation est un service de soutien, de guide, d'accompagnement et d'encouragement en chat privé pour les gens qui veulent réaliser leur rêve, leur projet, leur idée.

Ce service d'exercice en ligne a pour but de t'aider à clarifier, éclaircir, écrire et provoquer une réalisation et est aussi accompagné d'un service de chat privé.

Tout cela a été conçu par l'auteur de ce livre et offert à ceux et celles qui aimeraient OSER, AGIR, DÉTAILLER, ÉCRIRE ET PROVOQUER la réalisation de leurs rêves.

Ceci n'est pas un service de psychothérapie ou autre thérapie quelconque, c'est un service d'aide à la réflexion basé sur des principes d'affaires et psychologies comme indiqué dans le livre « Provoque ».

Une simple volonté de votre part peut tout changer. Si vous n'êtes pas prêt à oser et agir, c'est que votre projet n'est pas prêt à être réalisé.

Mener à terme son projet, son rêve, son idée n'est pas simple, cela demande parfois de l'audace, de l'humilité, du courage. Cela demande aussi parfois un petit coup de pouce, d'être guidé.

Notre organisation t'offre cela.



*Pour être réalisé, un rêve doit tout d'abord être verbalisé
Pour être entendu, un rêve doit être écouté.*

Avec notre organisation tu pourras, comme ces décideurs, ces gens d'affaires, bien réfléchir sur ton rêve, ton idée ou ta préoccupation, afin de prendre la meilleure décision.

Par la suite, tu seras guidé sur la façon de t'y prendre, tu seras invité à mettre en pratique les éléments contenus dans ce livre et ainsi provoquer chez toi ce qui est nécessaire pour passer du rêve à la réalité.

Ceci n'est pas une garantie, mais après avoir mis en pratique les recommandations de ce livre, après avoir osé analyser ce qui te passionne, ce à quoi tu aspiras, ce que tu aimerais réaliser, ce que tu aimerais devenir, ta vie risque de changer, car tu auras provoqué en toi ce désir, ce souhait, ce rêve.

Suite à ton inscription, il te sera expliqué plus en détail, par où commencer, les étapes à suivre, comment provoquer chez toi cette ambition, pourquoi faire tel exercice et ce que cela pourra t'apporter.

Après la lecture de ce livre, tu auras déjà franchi une première étape, celle de réveiller en toi ce qui est parfois enfoui profondément, ce qui dort, car tu n'y crois peut-être pas assez ou que tu ne sais pas trop comment t'y prendre.

Puis, franchir l'étape des exercices sera pour toi un autre pas important, celui d'analyser, de bien cibler, d'écrire.

Cela indiquera chez toi que ce n'est plus seulement un rêve, mais que tu oseras en faire une réalité et que tu prendras les moyens nécessaires à sa réalisation.

Ne sous-estime pas cette étape qui se veut un tremplin important pour la commande, la requête, les actions que tu demanderas à ton cerveau de poser.

Cela renforcera l'importance que tu donnes à ce projet, à ce désir, ce souhait à cette idée. Cette étape pourrait être le meilleur investissement que tu aies à accomplir pour atteindre ce que tu souhaites atteindre.

Plusieurs personnes n'hésitent pas à dépenser plusieurs dizaines de dollars pour une sortie qui le lendemain est oubliée, mais quand vient le temps d'investir dans leur futur, leur rêve, c'est autre chose !!!

Pourquoi ? Parce que cela demande de l'audace ? Parce que cela demande de la volonté ? Du temps ? De la réflexion ? Aussi par la peur des qu'en-dira-t-on ?

La réussite d'un projet, d'un but, d'une réalisation demande effort.

Ici il t'est demandé seulement un peu d'effort initial, celle de te rendre chez rayflexion.com ou tu seras mieux informé et guidé sur le pourquoi, le comment.

Le risque que tu prends est celui de réaliser ton rêve, ton projet, ton idée, ton souhait.

Faites plus que de ne seulement exister.

Quel est ce grand risque ?

Vous risquez quelques heures de votre temps.

Vous risquez seulement quelques dizaines dollars.

Vous risquez d'en savoir un peu plus sur vous.

Vous risquez de reconnaître votre vrai rêve, celui qui vous tient tant à cœur.

Vous risquez de devoir le détailler à tel point qu'il pourrait se réaliser.

Vous risquez de provoquer votre destin, votre futur, votre vie.

Beaucoup de personnes risquent leur vie pour beaucoup moins.....

Vous croyez en votre destin, mais vous regardez quand même de chaque côté de la rue avant de traverser.

Vous croyez en votre destin, mais vous allumez le soir.

Vous croyez en votre destin, mais vous n'osez pas.

Vous croyez en votre destin, mais vous n'agissez pas.

Croire en votre destin est une chose, mais, agir, oser, réfléchir, écrire, détailler et provoquer est autre chose.

C'est avec ces autres choses que les personnes réussissent leurs vies, leurs projets, leurs passions et leurs rêves.



Ou tu pourras ouvrir librement ton rêve, ton idée, ton projet, ton souhait, ou tu seras non seulement incité, mais aussi guidé pour en provoquer la réalisation.



Parler de ses rêves, de ses projets, nous ouvre parfois la lumière.

L'organisation « rayflexion.com » est là pour faciliter et organiser les actions que tu dois prendre.

Le fait que tu sois à lire ces propos n'est pas une coïncidence, il y a eu de ta part une volonté d'agir, une provocation de gestes à poser.

Les prochaines étapes vont te demander de la détermination et du courage, car la réalisation d'un rêve n'est pas chose gratuite, cela demande de l'organisation et de la clarification dans les détails de ce que tu désires.

« rayflexion.com » ne le réalisera pas à ta place, mais te guidera sur la meilleure façon de t'y prendre.

Tu rencontreras des difficultés, des moments de découragement, des envies d'abandonner.

« rayflexion.com » t'offre son support, son expérience, son écoute et ses trucs pour t'aider. Des exercices te seront fournis et proposés afin que tu puisses emprunter le chemin qui te mènera vers la réalisation ton projet.

Ton rêve, ton projet te demandera parfois de prendre des risques, de délaisser ta zone de confort, de déranger du monde, de voir autrement les choses, d'apporter des changements dans ta vie.

C'est ça un rêve, c'est ça un projet. Sinon cela n'en serait pas un.

Tu aimerais...

Voyager !

Acheter une maison !

Retourner aux études !

Lancer une entreprise !

Enregistrer un disque !

Travailler à l'étranger !

Publier un livre !

Prendre une retraite !

Si tu te sens prêt, « rayflexion.com » est là pour toi, pour te guider comme tous les gens qui ont réussi.

Ne laisse pas aller ton projet, ton idée ou ton rêve dans l'oubli.

Provoque-le.



Homme d'affaires à la retraite, Ray Roy, est auteur de, « Provoque » et a mis sur pied une organisation pour aider les gens à prendre une décision.

Il a côtoyé toute sa vie des gens qui ont réussi, des gens qui ont réalisé de grands projets, mais pas sans être tombés, pas sans avoir été découragés, pas sans avoir même parfois échoué. Lui-même a subi des défaites, des moments très difficiles, mais comme ces personnes qui ont marqué sa vie, il a su aussi se relever, croire, oser, rêver, réaliser, provoquer.

Ray Roy passe maintenant son temps entre un petit coin tranquille d'Asie et sa résidence sur le bord d'un magnifique lac de l'Estrie où il vit son rêve.

Celui d'écrire et d'aider des personnes à réaliser leurs projets.

Au plaisir de chatter avec toi et de te voir réaliser ton rêve. Ray Roy

Visitez le site à :

www.rayflexion.com Facebook

: [RayFlexion Ray](#)

Ray@rayflexion.com

© Édition Rayflexion 2015

ISBN : 978-2-9815811-0-5