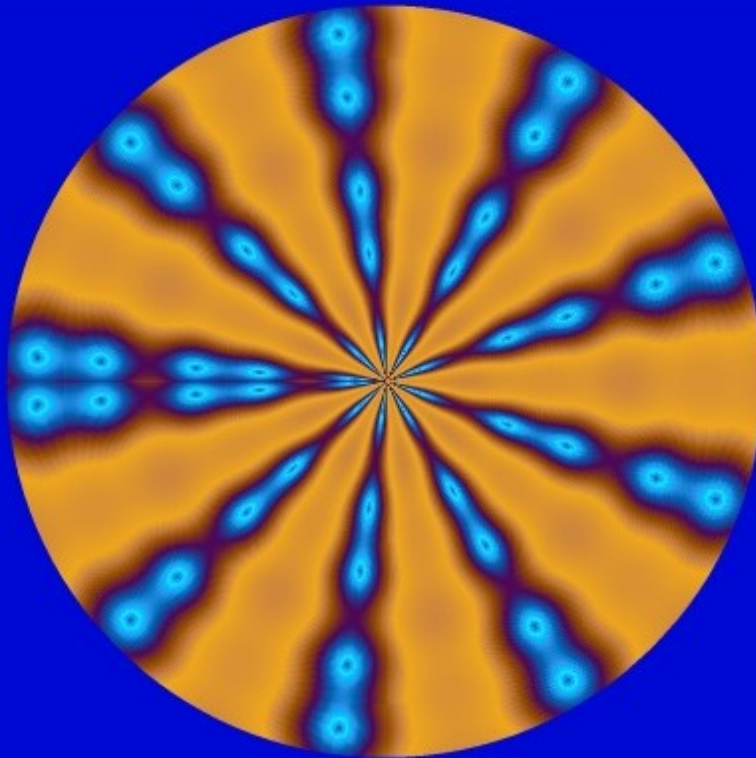


REUSSIR PAR L'AUTOSUGGESTION



**Comment on peut se servir de l'autosuggestion
pour atteindre santé, bonheur et succès**

Dr HERBERT A. PARKYN

REUSSIR PAR L'AUTOSUGGESTION

Comment on peut se servir de l'autosuggestion pour atteindre santé, bonheur et succès

© 2007 [Bien-Etre Durable](#) & [Club Positif](#) pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays



Introduction

Ce n'est que dans ces toutes dernières années que nous avons nettement reconnu l'existence d'un des agents les plus puissants qui contribuent à l'évolution de la nature humaine : l'autoguérison par l'autosuggestion. L'influence qu'elle exerce sur notre santé, notre bonheur et notre succès est extraordinaire. Plus nous étudions son action et plus s'éclaire l'explication de tant de problèmes qui, jusqu'ici, avaient appartenu au domaine de l'occultisme.

Il est facile à démontrer actuellement que les guérisons accomplies aux États-Unis par les écoles, sectes religieuses et spécialistes désignés sous les noms de "Christian Scientists", "Magnetic Healers", "Divine Scientists", "Mental Scientists", "Télépathie Healers", "Success Clubs", etc., sont dues à l'autosuggestion.

La même explication s'applique aux cures miraculeuses effectuées dans les temples sacrés et lieux de pèlerinages antiques et modernes. En réalité, la majorité des guérisons accomplies par les praticiens des diverses écoles de médecine peuvent être attribuées à la suggestion curative.

Partout, les médecins à l'esprit chercheur et progressif étudient le phénomène de l'autosuggestion et les principales revues mensuelles américaines de médecine sont remplies d'articles intéressants relatifs à la psychothérapie.

Chacun de nous est continuellement influencé par le pouvoir subtil de l'autosuggestion car cet agent intervient dans chaque acte conscient ou inconscient de notre existence.

Par son action inconsciente, certaines personnes ont affaibli leurs forces vitales pendant des années, pour les voir renaître seulement quand la nature de leurs autosuggestions eut été transformée; et il est à noter que ce changement a pu se faire à leur insu, comme s'étaient développées au début les autosuggestions nuisibles.

Après 14 années d'application pratique de la Thérapeutique Suggestive au traitement des malades, je n'hésite pas à dire que de toutes les études se rattachant à l'art de guérir, la plus importante est celle de l'autosuggestion. Mais l'autosuggestion joue un rôle si essentiel dans notre existence journalière, dans la formation de notre caractère, dans nos réussites et nos défaites, qu'elle devrait être étudiée et comprise par chacun de nous et appliquée dans toutes les circonstances de la vie.

J'ai expliqué de mon mieux dans les chapitres qui suivent ce qu'est l'autosuggestion et j'ai donné quelques exemples pour montrer comment on peut s'en servir avec avantage quand on en comprend le fonctionnement.

Pendant que les articles dont ce livre est formé paraissaient dans "Suggestion", j'ai reçu un grand nombre de lettres de lecteurs m'assurant qu'ils s'étaient débarrassés de troubles persistants en suivant les simples instructions contenues dans ces articles et j'ai confiance que sous leur forme nouvelle elles soulageront encore de nombreuses souffrances.

HERBERT A. PARKYN M. D.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

L'Autosuggestion : Ce Qu'elle Est et Comment Elle Agit

Une autre espèce d'autosuggestion

Esprit volontaire et esprit involontaire

L'autosuggestion : Ses Effets et Comment l'Employer Pour Surmonter les Dérangements Physiques

Les éléments essentiels à la vie

Autosuggestions nuisibles

Exemples

L'Autosuggestion : Comment l'Employer pour Dominer les Troubles d'Ordre Mental

Symptômes d'ordre physique et d'ordre mental

Pour cesser de se tourmenter

Pour vaincre la crainte et la timidité

Contre la nervosité

Pour améliorer la mémoire et développer la concentration

Contre la colère

Contre l'égoïsme

Influence sur la Formation du Caractère des Autosuggestions Reçues dans l'Enfance

Persistance des impressions du jeune âge

Superstitions de l'enfance

Importance de l'éducation de l'enfant

L'Autosuggestion Appliquée à Former des Habitudes

Comment on forme une habitude

Habitudes prises dès l'enfance

Habitudes incorrectes

Plan de travail systématique

L'Autosuggestion et le Magnétisme Personnel

Qu'est-ce que le magnétisme personnel ?

Autosuggestion

Développement de l'Optimisme par l'Autosuggestion

Un cas typique de pessimisme

Pessimisme aigu

Pessimisme chronique

La pensée se transforme en action

Autosuggestions optimistes

L'Autosuggestion Développant la Concentration

Concentration passive

Concentration volontaire

Autosuggestions pour développer la concentration

Le Succès Atteint Grâce à l'Autosuggestion

La marée change

Une aurore nouvelle point

Autosuggestions pour réussir

Autosuggestion et Succès

“L'homme est ce que sont ses pensées les plus intimes”

Profil de l'homme qui a réussi

La pensée se transforme en actes

Vos pensées influencent vos actions

Autosuggestion et Exercices Respiratoires

Buvez de l'eau

Respirez

Méthodes respiratoires

Respiration abdominale

Avantages de la respiration abdominale

Respiration et autosuggestion

L'Autosuggestion : Son Influence sur la Santé en Hiver

Pourquoi y a-t-il plus de malades en hiver ?

Faut-il prendre un bain souvent ?

Les 2 éléments essentiels négligés

Pourquoi les liquides sont-ils nécessaires ?

Causes de la maladie

Autosuggestions pour l'hiver

Autosuggestion : Le Diagnostic et le Traitement d'un Cas Typique de Maladie Chronique

Dérangements datant de 35 ans

Effets d'une nutrition imparfaite sur le cerveau

Symptômes

Entretien avec le patient

Suggestion

Stimulation des centres cérébraux

Amélioration dès le lendemain

L'Autosuggestion, Base de Tout Traitement Médical

Images Psychiques Transformées en Réalités par l'Autosuggestion

Pourquoi la pensée est-elle si importante

Représentations mentales à éviter

Sélection des images mentales

Règle pour produire des états psychiques désirables

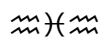
L'autosuggestion venant en aide à la matérialisation des images

Références



A DECOUVRIR EGALEMENT

- « **Le Système Clef Universel Du Succès** ». C. Haanel
- « **Le Seul Vrai Moyen De Faire Fortune** ». S. Roudès
- « **La Pensée, Clef Du Succès** ». Orison S. Marden
- « **Le Plexus Solaire, La Clef Du Bien-Etre Durable** ». E. Towne
- « **Méthode Pratique De Développement De La Suprématie Mentale** ». W. Latson
- « **Comment Devenir Un Génie En 21 Leçons** ». Wallace D. Wattles
- « **Les 7 Lois Eternelles Du Succès** ». Christian H. Godefroy
- « **L'Art d'Influencer Les Autres En 12 Leçons** ». Y. Tashi
- « **Décrypter Le Langage Du Corps** ». M. Curtis
- « **Comment Vivre 24 Heures Par Jour** ». A. Bennett
- « **Le Pouvoir d'Attraction De La Pensée** ». Henry T. Hamblin
- « **Bien-être durable et les plantes** »



© 2007 [Bien-Etre Durable](#) & [Club Positif](#) pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays

PSP_153193638

