

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

PURE LOVE



LE BONHEUR DURABLE SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Nous voulons tous incarner le bonheur durable, mais seule une petite minorité y parvient. Pourquoi est-ce ainsi? Le bonheur durable se construit ensemble en cultivant des comportements sains.

Tragiquement, la plupart d'entre nous sont principalement égoïstes parce que nous manifestons excessivement des comportements toxiques, en particulier ceux du Grand Public et les Contrôleurs du Grand Public, tels que les professionnels de la santé et les influenceurs des réseaux sociaux qui se qualifient d'auteurs, de coachs, de conférenciers motivateurs, d'éducateurs, de médecins, de thérapeutes et de scientifiques. Poussés par le gain personnel, leur objectif est de rivaliser pour obtenir la reconnaissance des autres et ainsi valider leur existence humaine.

Dans cet ouvrage, l'auteur français et ex-égocentrique Daniel Horning présente Développement Personnel Pure Love, la solution aux problèmes majeurs de la vie et la voie vers un bonheur durable. C'est un programme sans ego, conçu avec la reconnaissance que la vie est un cadeau précieux doté d'un temps limité.

Pure Love définit
le développement
personnel
comme notre
devoir collectif
et moral
de continuellement
améliorer
nos comportements
afin de s'entraider
à naviguer
avec succès
dans la vie
et à incarner
un bonheur
durable

BIOGRAPHIE DE L'AUTEUR

L'ex-égocentrique français Daniel Horning (né le 12 novembre 1980) est un défenseur de la nature, de la justice morale et d'un mode de vie sain. Il a écrit trois livres pour poser les bases de son rôle d'éducateur, avec un accent sur "Développement Personnel Pure Love". Sa mission est d'aider les adolescents à incarner une santé vibrante et un bonheur durable par une approche basée sur des activités physiques exigeantes dans de beaux cadres de montagnes.

Son travail non dogmatique suggère que le bonheur durable, englobant le bien-être mental, émotionnel et physique, est atteint grâce à l'effort collaboratif consistant à être des Humains Bienveillants ou à cultiver des comportements sains. Le malheur, le bonheur irrégulier, les épreuves et la détresse proviennent du fait d'être un Humain Égoïste ou d'incarner des comportements toxiques.

Grâce à ses écrits axés sur l'unité, il s'engage à partager la Vérité sur les comportements toxiques répandus chez les humains afin d'accroître notre conscience de leurs conséquences destructrices sur les générations futures et d'éviter une Apocalypse de l'Égoïsme. Ces comportements toxiques, manifestés par le Grand Public et les individus influents sur les plateformes de réseaux sociaux, incluent la compétition, le rejet de la responsabilité, la recherche de la reconnaissance des autres, le désir d'être la Star, la prétention et la propagation du mensonge.

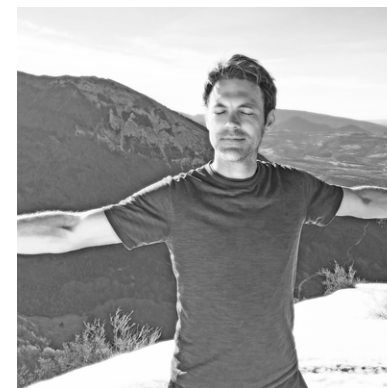
Daniel écrit avec l'intention sincère d'aider les autres à minimiser leurs épreuves, leurs souffrances et leur mal-être au niveau de l'Esprit, de l'Âme et du Corps, en offrant des lignes directrices simples, élaborées avec la prise de conscience que la vie est un cadeau précieux doté d'un temps limité. Son propre parcours, marqué par un large éventail de comportements toxiques, lui a révélé que ceux-ci sont à l'origine de la majorité de nos problèmes. Après avoir enduré des bad trips et un flot continu d'épreuves, notamment durant son adolescence, et après avoir été traité dans divers établissements de santé, y compris un hôpital psychiatrique, tout en faisant face à l'incompétence des professionnels de santé (médecins, psychologues,

thérapeutes et psychiatres), il estime qu'il est de sa responsabilité morale d'offrir une solution réelle et véritablement efficace pour éviter la souffrance mentale et émotionnelle. Incarner la Vérité et pratiquer régulièrement des activités physiques exigeantes sont des démarches simples et directes que nous pouvons tous entreprendre pour vaincre rapidement le mal-être, qu'il soit mental, émotionnel ou physique.

Plutôt que de valoriser les titres, les médias Grand Public, les réseaux sociaux et d'instruire les autres, comme le démontrent les conférenciers motivateurs, les coachs ou les enseignants, Daniel souligne l'importance d'allier le bon sens à l'expérimentation par essais et erreurs, de mettre en application ce que nous prêchons, de montrer par le bon exemple et de privilégier les interactions en personne.

Il considère que les titres sont significatifs uniquement pour des professions comme les neurochirurgiens ou les chirurgiens cardiaques. Pour lui, dans les autres domaines, les titres alimentent la compétition, les inégalités et les dogmatismes. Les "titres" majeurs de Daniel incluent avoir surmonté 38 ans de comportements toxiques en moins d'un an, et pratiquer la course en pente à travers de splendides paysages.

Outre sa passion pour l'écriture, Daniel pratique chaque semaine la course en montagne, s'engage dans une introspection quotidienne pour élargir sa conscience, prépare des repas sains pour maximiser le bien-être et investit du temps dans des relations significatives.



COMMENT UTILISER CE LIVRE?

Le Développement Personnel Pure Love repose sur cinq lignes directrices. Il agit comme un guide non dogmatique, à l'image d'un modèle idéal. S'appuyant sur des expériences personnelles, l'auteur affirme que ce livre constitue un manuel efficace pour devenir un individu plus aimable.

Bien qu'il adopte parfois des comportements toxiques, Daniel estime qu'adhérer quotidiennement aux cinq lignes directrices du Développement Personnel Pure Love permet de cultiver des comportements sains et d'atteindre un bonheur durable en tant que bien-être mental, émotionnel et physique.

Ligne directrice I: continuellement rechercher et comprendre la Vérité

Ligne directrice II: cultiver une prise de décision fondée sur la Vérité

Ligne directrice III: maximiser le fait d'être un Humain Bienveillant

Ligne directrice IV: minimiser le fait d'être un Humain Égoïste

Ligne directrice V: aider les autres à être des Humains Bienveillants

Ce livre incarne un vocabulaire ancré dans l'ouverture d'esprit et l'égalité. Il est principalement écrit avec le pronom "nous" pour parler à tous et promouvoir un sentiment d'unité. Le fondement de l'unité est un environnement dans lequel toutes les parties impliquées ont un rôle égal à jouer, travaillant ensemble vers des objectifs communs bénéficiant à tous à un niveau durable.

En tant que lecteur ou contributeur de Pure Love, nous sommes invités à nous améliorer collectivement avec les membres de notre famille ou nos amis en discutant entre nous de sujets

alignés avec les cinq lignes directrices tout en pratiquant des activités physiques, comme la randonnée ou la course en montagne. What we give energy to grows. If not, what then? Discuter avec les autres sur comment incarner la santé vibrante ou le bonheur durable génère inévitablement ces valeurs en nous. Oui, c'est aussi simple que cela. À l'inverse, parler de mauvaise santé et de malheur génère inévitablement ces valeurs en nous et conduit finalement à des maladies.

Le Développement Personnel Pure Love a été conçu pour être facilement compréhensible et applicable afin de promouvoir un développement personnel efficace et durable car la vie est un cadeau précieux doté d'un temps limité.

POUR QUI EST CE LIVRE?

Le Développement Personnel Pure Love s'adresse aux individus:

- De tous âges, avec un accent particulier sur les adultes qui ont été dépourvus de guidance parentale et les adolescents dépourvus de guidance parentale
- Qui sont vraiment curieux et ouverts d'esprit
- Qui cherchent des réponses concernant l'existence humaine
- Qui s'efforcent continuellement de devenir un membre de la famille, un conjoint, un collaborateur ou un ami plus aimable
- Qui ne se sentent pas à leur place et font partie des rares personnes qui ont des difficultés à être des humains, mais qui ont le désir de trouver un bonheur durable et de se connecter avec des personnes partageant les mêmes idées
- Qui n'aiment pas les humains. C'est vrai, il n'y a pas grand-chose à aimer chez les humains car la plupart incarnent une prédominance de comportements toxiques. Néanmoins, en mettant en œuvre la ligne directrice V, nous pouvons trouver la paix et un bonheur durable.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

PRÉPARER NOTRE PARCOURS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL 10

A. Notes essentielles 12

B. Pure Love: une Introduction 14

C. Développement Personnel Pure Love: les Origines 15

D. Le Développement Personnel Pure Love 18

E. Les Systèmes de Développement Personnel Grand Public
Versus Le Système de Développement Personnel Pure Love 26

LIGNE DIRECTRICE I

CONTINUELLEMENT RECHERCHER ET COMPRENDRE LA VÉRITÉ 34

1.1 La Vérité, C'est Quoi? 36

1.2 Décrypter les Comportements Humains 40

1.3 Enquêter L'intention D'un Choix 46

1.4 Les Outils Essentiels de Développement Personnel 48

1.5 Les Obstacles à la Quête de la Vérité 50

1.6 Les Soutiens à la Quête de la Vérité 53

LIGNE DIRECTRICE II

CULTIVER UNE PRISE DE DÉCISION BASÉE SUR LA VÉRITÉ 56

2.1 Qu'est-ce que la Prise de Décision Basée sur la Vérité? 58

2.2 Les Points de Départ sont comme les Coordonnées Initiales d'un
Système de Navigation 58

2.3 Quelques Points de Départ Valides 59

2.4 L'esprit, l'Âme et le Corps Forment L'expérience Humaine 68

2.5 La Planète Terre Influence Nos Choix 71

2.6 Le Mode de Survie Fait de Nous des Humains Égoïstes 73

LIGNE DIRECTRICE III

MAXIMISER ÊTRE UN HUMAIN BIENVEILLANT 76

3.1 Être un Humain Bienveillant 78

3.2 Cultiver les Comportements Sains 80

3.3 Générer un Alignement Pensées-choix 86

3.4 Pratiquer la Chiropratique de Réalité 88

3.5 Mettre en œuvre les Implémentations Pure Love 91

3.6 Les Facteurs de Protection Associés au Fait D'être
un Humain Bienveillant 94

3.7 Les Conséquences Associées au Fait D'être
un Humain Bienveillant 96

LIGNE DIRECTRICE IV

MINIMISER ÊTRE UN HUMAIN ÉGOÏSTE 100

4.1 Être un Humain Égoïste 102

4.2 Minimiser les Comportements Toxiques 104

4.3 Les Facteurs de Risque Associés au Fait D'être
un Humain Égoïste 116

4.4 Les Conséquences Destructrices Associées
au Fait D'être un Humain Égoïste 118

LIGNE DIRECTRICE V

AIDER LES AUTRES À ÊTRE DES HUMAINS BIENVEILLANTS 122

5.1 Générer un Environnement Non Réactif en Cultivant des
Comportements Non conflictuels 124

5.2 Accepter les Autres plutôt que D'être Contrôlant 124

5.3 Développer la Compassion 125

5.4 Donner le Bon Exemple 125

5.5 Féliciter Sincèrement les Autres Lorsqu'ils
Manifestent des Comportements Sains 122

5.6 Aborder les Comportements Toxiques avec Bienveillance 126

5.7 Communiquer Notre Place dans la Vie aux Autres 126

5.8 Prendre en Compte la Perspective Globale des
Comportements d'un Humain 127

INTRODUCTION

Préparer Notre Parcours de Développement Personnel

A. Notes Essentielles

B. Pure Love: une Introduction

C. Le Développement Personnel Pure Love: les Origines

D. Le Développement Personnel Pure Love

E. Les Systèmes de Développement Personnel
Grand Public Versus Le Système de Développement
Personnel Pure Love

Le but de l'introduction est de nous donner une compréhension de Pure Love dans son ensemble et de présenter un aperçu du système de Développement Personnel Pure Love à travers une comparaison avec les Systèmes de Développement Personnel Grand Public.

L'auteur partage ses expériences personnelles pour donner un aperçu des motivations derrière ce livre.

Une utilisation réussie de l'introduction implique de:

- L'aborder avec une attitude ouverte d'esprit, parce que la fermeture d'esprit surgit lorsque nous sommes confrontés à de nouveaux concepts, tels que Pure Love
- Comprendre les origines du Développement Personnel Pure Love comme l'incapacité du monde à fournir des informations sans ego pour naviguer avec succès dans la réalité et atteindre un bonheur durable
- Constaté l'urgence de s'engager dans le développement personnel en reconnaissant que la vie est un cadeau précieux doté d'un temps limité. Ce livre a été réduit à l'essence pour soutenir notre concentration limitée et maximiser notre gestion du temps. Pour plus de détails, nous nous référons au fondement, qui est le livre *Pure Love : Le Voyage pour Devenir un Être Humain Bienveillant*.

A. NOTES ESSENTIELLES

Quels sont les Défis du Développement Personnel ?

Tout est une question d'énergie. En raison de la tendance répandue des humains à commettre des actes répréhensibles, une énergie négative est générée à laquelle nous sommes confrontés quotidiennement. En conséquence, cela engendre des difficultés à agir de manière éthique, telles que réussir dans le développement personnel de façon durable.

Pourquoi presque 100 % d'entre Nous Échouent en Termes de Développement Personnel?

Nous échouons parce que nous sommes malhonnêtes à l'égard de nous-mêmes : cela s'exprime par notre refus de nous tenir responsables de nos comportements toxiques. Nous échouons parce que nous refusons d'accepter le fait qu'être humain signifie être imparfait, ce qui se manifeste lorsque nous adoptons des comportements toxiques. Par conséquent, nous prétendons au monde que nous sommes parfaits en prétendant être des Humains Bienveillants et en prétendant incarner des comportements sains. Lorsque d'autres nous signalent notre participation dans des comportements toxiques, nous réagissons sur la défensive, le percevant comme une insulte ou faisant semblant d'être d'accord tout en étant secrètement rancuniers. L'engagement envers le développement personnel n'est pas durable, car il est motivé par la quête de reconnaissance pour nos efforts.

Pourquoi Seuls Quelques-uns Réussissent-ils en Termes de Développement Personnel?

Nous réussissons parce que nous sommes honnêtes à l'égard de nous-mêmes : cela s'exprime à travers notre volonté de nous tenir responsables de nos comportements toxiques. Nous y parvenons en nous engageant à développer le contraire, c'est-à-dire des comportements sains. Nous réussissons parce que nous acceptons le fait qu'être humain signifie être imparfait. Par conséquent, nous nous pardonnons car nous savons que les comportements toxiques proviennent du Mode de Survie qui est ancré dans nos gènes. Lorsque d'autres nous signalent notre participation dans des comportements toxiques, nous le percevons comme une opportunité de prendre nos responsabilités en améliorant nos comportements. Lorsque nous nous engageons dans le développement personnel, c'est durable car cela est motivé par le désir de collaborer et d'être un Humain Bienveillant.

Pouvons-nous Trouver la Solution à un Problème lorsque Nous Sommes Malhonnêtes à propos du Problème ?

Si nous diagnostiquons à tort une crevaison pour un essuie-glace défectueux, est-il possible de continuer à utiliser la voiture pour atteindre notre destination ? Dans notre cas, nos problèmes sont des problèmes comportementaux (comportements toxiques) et la destination est de réussir en termes de développement personnel ou en étant un Humain Bienveillant. Le facteur clé ici est que nous ne pouvons pas réussir tant que nous ne reconnaissons pas sincèrement les comportements toxiques que nous incarnons parce qu'ils nous empêchent d'être des Humains Bienveillants.

Donner de notre Temps aux Coachs ou Thérapeutes Grand Public Provient d'un Manque de Guidance Parentale

À mesure que nous grandissons, surtout à l'adolescence, nous aspirons tous à obtenir de l'aide. Lorsque nous manquons de conseils parentaux, nous recherchons des Humains Bienveillants qui peuvent servir de modèles, offrir une direction et être une source de force dans les moments difficiles. Et si nous ne parvenons pas à les trouver ? Sur la base de mon expérience personnelle et de mes observations, nous abandonnons. Par conséquent, en tant qu'adultes, nous prenons des drogues, adoptons des comportements toxiques et accordons inévitablement notre attention aux coachs, aux thérapeutes ou aux conférenciers motivateurs qui représentent les Systèmes de Développement Personnel Grand Public. Dans notre état de désespoir, nous nous trompons et nous nous tournons vers eux, les percevant à tort comme des Humains Bienveillants.

Les coachs ou thérapeutes Grand Public prétendent être des Humains Bienveillants

Pourquoi tombons-nous dans leurs pièges ? En tant qu'adolescents, nous aspirons tous à obtenir de l'aide pour naviguer les défis de la vie. Lorsque nous manquons de guidance parentale, comme la plupart d'entre nous, nous cherchons des humains bienveillants pouvant servir de modèles ou de guides. Que se passe-t-il si nous ne les trouvons pas ? Il y a deux cas de figure. Premièrement, nous devenons nous-mêmes des professionnels de la santé ou des influenceurs des réseaux sociaux. Deuxièmement, en tant qu'adolescents ou adultes, nous nous tournons vers ces professionnels de la santé ou des influenceurs des réseaux sociaux car nous nous trompons en les percevant comme des Humains Bienveillants puisqu'ils prétendent être des Humains Bienveillants. Ils y parviennent en maîtrisant l'incarnation de comportements toxiques, comme être malhonnêtes, bien paraître aux yeux du monde et prétendre.

B. PURE LOVE: UNE INTRODUCTION

La Mission de Pure Love

La mission de Pure Love World est d'inviter les personnes à travers le monde entier à rejoindre le Monde de la Collaboration — un espace dédié aux Humains Bienveillants. Les Humains Bienveillants désignent ce groupe rare d'individus qui incarnent la bienveillance sincère, car ils incarnent une prédominance de comportements sains, comme être directs, honnêtes, transparents et sincères. Être bienveillant signifie s'efforcer continuellement d'améliorer ses comportements pour devenir des membres de la famille, des conjoints, des amis ou des collaborateurs plus aimables. Collaborer, c'est marcher vers un horizon de buts communs nourrissant le bien-être et le bonheur de tous.

La Vision de Pure Love

What we give energy to grows. La vision de Pure Love World est de s'unir avec les Humains Bienveillants pour générer une énergie fondée sur la collaboration, avec l'intention de réduire le niveau mondial d'égoïsme et de bâtir un héritage de collaboration et de durabilité, afin de favoriser un monde bienveillant pour les générations futures. Pour maximiser l'accomplissement de cette vision, Pure Love World vise à créer des Centres Pure Love dans de belles régions de montagne.

Ces centres offrent des espaces où les Humains Bienveillants peuvent passer du temps ensemble, et créent un environnement paisible pour le développement personnel collectif, combiné à des activités physiques comme la randonnée ou la course à pied, ainsi que des activités créatives comme penser, écrire, parler, cuisiner et jardiner. Un autre objectif de ces centres est d'offrir aux jeunes une base solide d'accompagnement, leur permettant de devenir des Leaders Bienveillants par l'exemple, afin qu'ils incarnent le changement nécessaire pour rendre le monde plus aimable.

Pure Love: le Livre

Le livre "Pure Love : Le Voyage pour Devenir un Être Humain Bienveillant," est la fondation du livre "Développement Personnel Pure Love."

Description du livre

La vie est un cadeau précieux doté d'un temps limité. Nous n'avons qu'une

seule occasion d'en faire l'expérience, alors pourquoi souffrir sans but en tant qu'Humains Égoïstes et commettre des erreurs irréversibles et dévastatrices ? Pour relever les défis de cette réalité et atteindre un bonheur durable, il est essentiel de collaborer avec des Humains Bienveillants. On les trouve en incarnant leurs qualités. "Pure Love : Le Voyage pour Devenir un Être Humain Bienveillant" est notre guide sur ce chemin. Dans ce livre, Daniel, l'auteur et ancien égocentrique, raconte sa transformation d'une vie centrée sur lui-même à une vie définie par le bonheur durable.

Il y est parvenu dans une certaine mesure en moins d'un an en s'engageant dans les fondamentaux de Pure Love, développant la richesse de l'Esprit, de l'Âme et du Corps. Ils sont essentiels pour naviguer avec succès dans cette réalité que nous appelons la vie, en tant qu'humain parmi les humains sur la planète Terre. L'Esprit nous permet de comprendre la Vérité. L'Âme nous permet de développer notre capacité à générer des choix bienveillants fondés sur la Vérité. Le Corps est l'instrument de l'Esprit et de l'Âme qui nous permet de naviguer physiquement dans cette réalité.

C. LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PURE LOVE: LES ORIGINES

Me servir avec L'intention de Servir les Autres

En bref, le Développement Personnel Pure Love est ce que j'aurais aimé avoir en tant qu'adolescent. Il a été créé pour ceux qui recherchent actuellement de vraies réponses, se sentent déplacés et manquent d'un sens général de l'orientation. Le Développement Personnel Pure Love est une solution globale que j'ai développée sur la base de mes propres actions égoïstes en réponse à mon désir urgent de devenir un membre de la famille, un conjoint ou un ami plus aimable.

Empêcher les autres de perdre un temps précieux en souffrant sans but

Le fait d'avoir incarné des comportements toxiques jusqu'à l'âge de trente-huit ans et de les avoir surmontés en moins d'un an m'a permis d'écrire Pure Love pour ceux qui vivent actuellement ce que j'ai vécu. D'après mes expériences et mes observations personnelles, la cause première du mal-être mental, émotionnel et physique est l'incarnation de comportements toxiques. Mon intention en écrivant ce livre est de donner aux lecteurs un point de départ pour réduire leur engagement dans des comportements

toxiques et leur éviter de traverser les années de souffrance inutile que j'ai vécues. Il semble que la seule façon de connaître un bonheur durable passe par l'adoption de comportements sains, en particulier la collaboration.

L'incapacité du Monde à Offrir des Informations Permettant de Naviguer avec Succès dans la Réalité et D'atteindre un Bonheur Durable

Mon enfance a été marquée par un manque de guidance parentale, me laissant mal équipé pour affronter les défis de la vie et atteindre un bonheur durable. Par conséquent, en tant qu'adulte, j'ai pris de nombreuses mauvaises décisions, entraînant une série continue d'obstacles et de difficultés qui semblaient insurmontables.

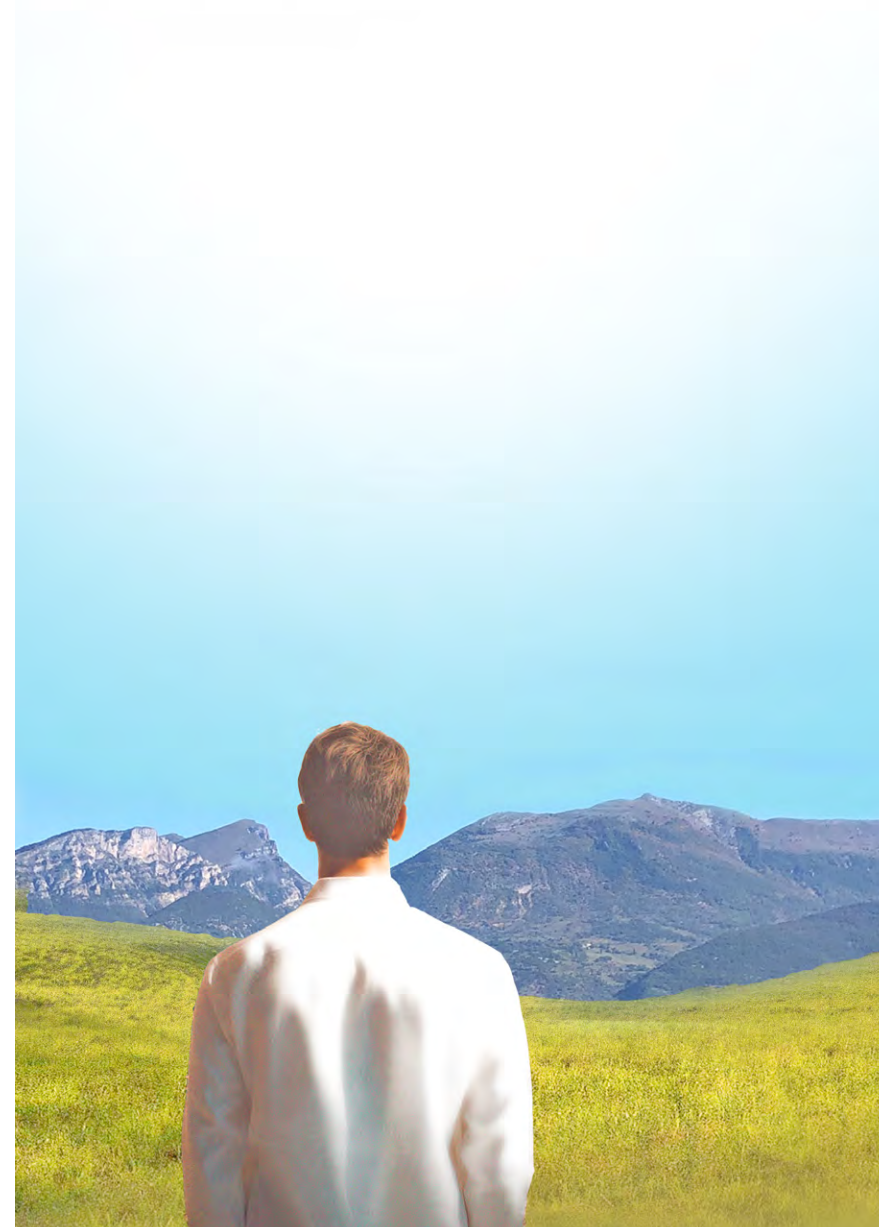
Dans ma quête pour soulager la douleur causée par mes problèmes évitables, j'ai désespérément cherché des réponses auprès des Systèmes de Développement Personnel Grand Public pendant plusieurs années, mais sans succès. Cela m'a incité à évaluer les causes sous-jacentes de cet échec et j'ai découvert que leurs informations étaient inefficaces car elles sont enracinées dans la malhonnêteté.

Le Développement Personnel Pure Love est né comme une réponse à cet échec. Pourquoi les Systèmes de Développement Personnel Grand Public sont-ils malhonnêtes ? Ses représentants partagent des informations dans le but de maximiser les profits et d'être reconnus. Leur désir de reconnaissance conduit à une quantité superflue d'informations non pertinentes éclipsant les informations utiles. Par conséquent, se focaliser sur les informations pertinentes exige une discipline et une attention que beaucoup ne sont pas prêts à mobiliser, car l'abondance d'informations superflues nous fait perdre de vue l'essentiel.

Assimiler les informations provenant des Systèmes de Développement Personnel Grand Public, des enseignements scolaires et des enseignements traditionnels ressemble à regarder un film à la télévision où l'on perd la trace de l'histoire en raison de l'interruption de longues publicités fréquentes. La motivation derrière la création du Développement Personnel Pure Love découle de la prévalence des Systèmes de Développement Personnel Grand Public caractérisés par une dynamique axée sur la compétition, ainsi que de l'absence de solutions sans ego dans notre monde actuel.

Affronter Efficacement les Vérités de la Réalité

Le Développement Personnel Pure Love est né d'un désir profond de pouvoir affronter les défis de cette réalité, tels que l'incertitude de notre existence



singulière et la présence écrasante d'Humains Égoïstes dans la société. J'ai créé la Chiropratique de Réalité, un concept centré sur des activités physiques exigeantes qui nous aident à affronter efficacement les défis de la vie.

D- LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PURE LOVE

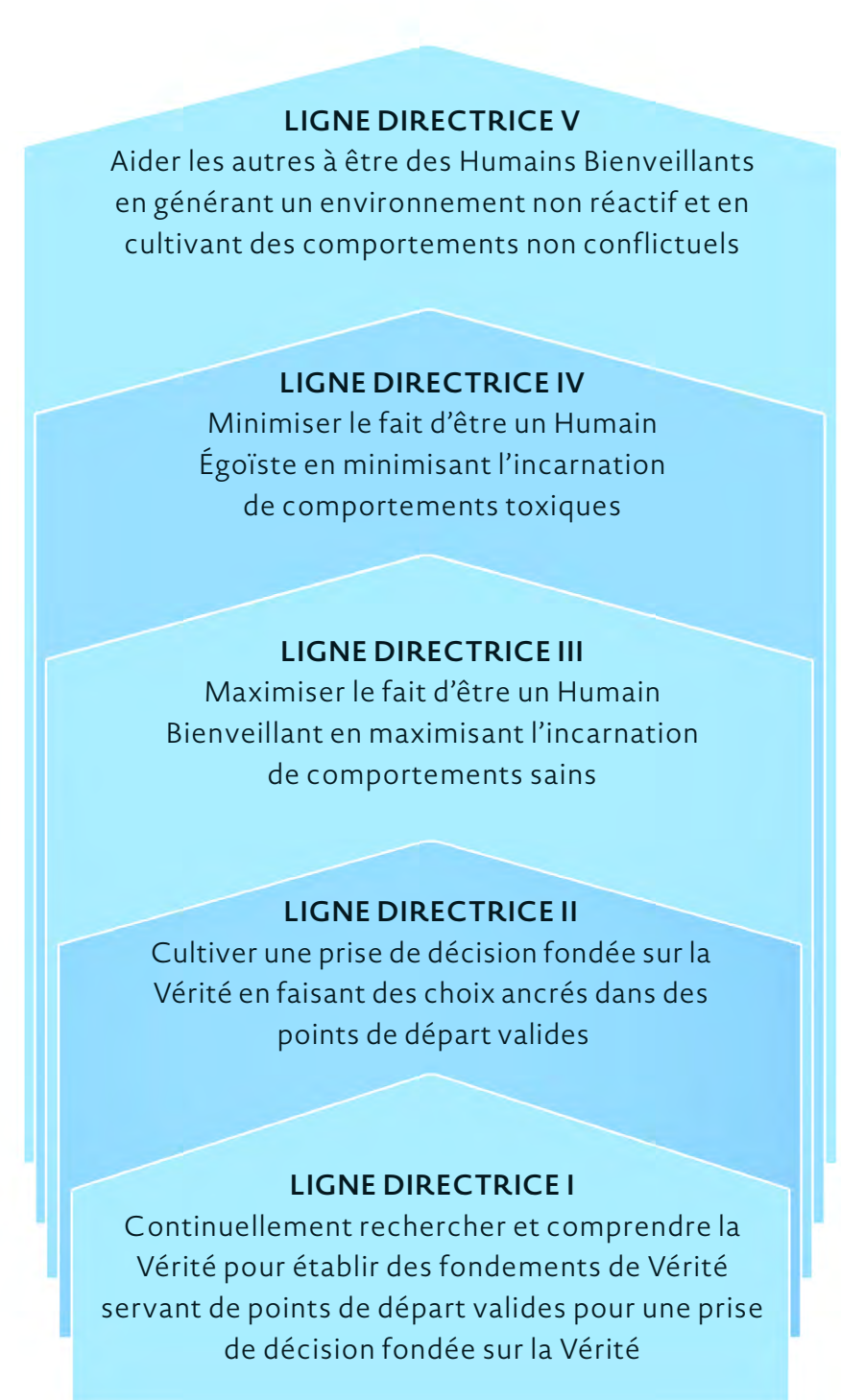
Le Développement Personnel Pure Love est le système de croissance personnelle fondé sur l'unité, propre à Pure Love World. Il a été conçu avec la reconnaissance que la vie est un cadeau précieux avec un temps limité. Son objectif est d'aider les individus — en particulier les adolescents et les jeunes adultes — à améliorer leurs comportements pour améliorer leur qualité de vie, en leur fournissant des livres directs, clairs et honnêtes. Ces livres sont orchestrés par un programme fondé sur une approche problème-solution singulière.

Mettre en œuvre ce programme leur permet d'incarner, de manière rapide et durable, les deux valeurs les plus précieuses que nous puissions incarner en tant qu'humains : une santé vibrante et un bonheur durable. Ces valeurs leur permettent de naviguer dans cette réalité avec confiance et intention, formant ainsi la base pour les aider à découvrir leur raison d'être et vivre une vie saine, heureuse et pleine. Le Développement Personnel Pure Love ne consiste pas à aider les autres en leur disant quoi faire et comment le faire. Au lieu de cela, il s'agit plutôt d'appliquer son approche de mise en œuvre appelée Auto-Apprentissage Collectif, et de suivre les cinq lignes directrices sur lesquelles il est fondé.

L'essence de ces cinq lignes directrices consiste à travailler continuellement à l'amélioration de nos comportements en maximisant l'incarnation de comportements sains et en minimisant l'incarnation des comportements toxiques. Pour simplifier, tous les comportements toxiques sont regroupés en un problème comportemental unique appelé "être un Humain Égoïste." La clé pour résoudre tous les comportements toxiques réside dans une solution unique : être un Humain Bienveillant.

L'auto-Apprentissage Collectif: Le Concept

Cela peut être considéré comme une fusion de sessions de bien-être et d'auto-coaching pratiquées avec des personnes partageant les mêmes idées, selon



le principe "what we give energy to grows". L'auto-Apprentissage Collectif implique d'améliorer nos comportements — ou d'améliorer notre qualité de vie — ensemble, en nourrissant notre bien-être et notre bonheur par le simple fait de parler les uns avec les autres de la manière dont nous pouvons cultiver ces valeurs.

Nous y parvenons en ayant des conversations avec des connaissances, des amis ou des membres de la famille, sans recourir aux forces externes comme les coachs, les psychologues ou les thérapeutes, car ils sont motivés par des intentions égoïstes, telles que offrir de l'aide pour obtenir de la reconnaissance ou maximiser les profits. Comme points de départ pour nos conversations, nous utilisons les concepts des livres Pure Love.

Pour réussir dans nos conversations, nous utilisons des principes fondés sur la collaboration comme lignes directrices pour nos conversations et notre processus de prise de décision. Quelques exemples incluent la participation égale, l'utilisation d'un vocabulaire axé sur l'unité et la démonstration de comportements sains, comme être honnête, transparent et sincère.

L'auto-apprentissage Collectif: Les Origines

L'idée était de créer un système de développement personnel collaboratif sans recourir à des soutiens externes comme les thérapeutes ou les coachs. Le concept d'auto-apprentissage collectif est né d'interactions en personne entre mon frère et moi. Nous pratiquions régulièrement la course en montagne en tant qu'activité commune, tout en nous engageant dans des conversations sur les défis quotidiens de la vie que nous avons rencontrés récemment.

Au fil du temps, nos conversations se sont orientées vers l'exploration de solutions durables pour atteindre le bien-être mental, émotionnel et physique. J'ai observé que s'engager dans des conversations mutuellement bénéfiques pendant les activités conduit à un développement personnel efficace pour toutes les personnes impliquées.

Clarifications de Certains Termes

Les comportements toxiques et les comportements sains

Un comportement est défini par la manière dont on agit en tant qu'humain

envers les autres humains dans un environnement. Le comportement d'une personne est façonné par un ensemble de choix volontaires habituels motivés par ses intérêts, ses objectifs et son but dans la vie. Les comportements toxiques font référence à tous les comportements qui impliquent de donner la priorité aux meilleurs intérêts de soi-même tout en ignorant le bien-être ou la vie des autres. Les comportements sains font référence à tous les comportements qui impliquent de donner la priorité à la justice morale ainsi qu'à soutenir le bien-être ou la vie des autres plutôt qu'à servir ses meilleurs intérêts de manière excessive.

L'Esprit, l'Âme et le Corps

L'Esprit, l'Âme et le Corps sont les trois niveaux interconnectés d'existence qui définissent l'expérience humaine. On ne peut pas se sentir bien si l'un de ces niveaux est affecté par un mal-être. Se sentir bien signifie être bien mentalement, émotionnellement et physiquement.

Collaboration

La collaboration repose sur un système non hiérarchique où l'âge, l'ethnicité, le sexe et le statut ont peu d'importance. Au lieu de cela, c'est la contribution de chacun par l'incarnation de comportements sains qui est significative. Plutôt que d'avoir une personne qui dicte aux autres ce qu'il faut faire et comment le faire, la collaboration se définit comme l'effort collectif d'individus marchant ensemble vers un horizon commun d'objectifs partagés, nourrissant le bien-être et le bonheur de tous.

L'auto-apprentissage Collectif: Les Lignes Directrices

Ligne directrice 1 : prendre pleinement responsabilité

Nous pouvons seulement réussir dans la vie et dans le développement personnel en étant honnêtes sur ce qui nous retient — les problèmes comportementaux, les comportements toxiques ou les défauts. Nous pouvons seulement trouver des solutions aux problèmes en étant honnêtes à leur sujet. L'incarnation des comportements toxiques ou des défauts est un problème comportemental qui mène au mal-être et au malheur, se manifestant finalement sous forme de maladies mentales, émotionnelles et physiques. L'incarnation des comportements sains ou des vertus est la solution comportementale qui génère une santé vibrante et un bonheur durable.

Ligne directrice 2 : être authentique plutôt que rechercher la perfection

Être authentique signifie avoir une position ferme, fiable, digne de confiance

et honnête dans la vie. Cela implique de faire des choix basés sur qui nous sommes au cœur de notre être, en utilisant des comportements sains comme boussole pour notre processus de prise de décision. En revanche, la quête de la perfection signifie avoir une position instable, peu fiable, indigne de confiance et malhonnête dans la vie.

Cela est dû au fait que nous faisons des choix en fonction de la manière dont nous souhaitons que les autres nous perçoivent. Il s'agit de travailler dur pour polir une image parfaite de nous-mêmes afin de paraître bien aux yeux du monde, motivés par l'intention de nourrir notre désir égoïste d'être reconnu par les autres pour être ou avoir le plus ou le meilleur de quelque chose afin de valider notre existence humaine.

Ligne directrice 3 : cultiver la légèreté d'esprit plutôt qu'une attitude excessivement sérieuse

Nous abordons nos actions et nos objectifs avec un sentiment de facilité et une touche d'amusement, en permettant occasionnellement à l'enfant intérieur de s'exprimer. Cela implique de ne pas se fixer sur des résultats rigides ni de devenir trop préoccupé par le résultat finale—qu'il s'agisse de succès ou d'échec.

Nous y parvenons en cultivant le détachement vis-à-vis du résultat. Être excessivement sérieux prend racine dans l'insécurité ; cela implique de rechercher la perfection, de se mettre une pression excessive pour atteindre des résultats spécifiques sans échec, car nous percevons les échecs comme des échecs absolus.

Ligne directrice 4 : cultiver le détachement vis-à-vis du résultat plutôt que d'être perfectionniste

Pratiquer le détachement vis-à-vis du résultat reflète la confiance en soi et l'assurance en soi. Cela implique de se concentrer sur le parcours de nos actions et de nos objectifs en considérant nos résultats comme un horizon vers lequel nous marchons. Cela ouvre naturellement de nombreuses voies, augmentant ainsi la probabilité de découvrir la route idéale menant aux bénéfices les plus durables.

Explorer diverses voies tout en avançant vers l'horizon de nos objectifs ou résultats nous permet de faire des erreurs, favorisant ainsi l'apprentissage et la croissance personnelle. Rechercher la perfection traduit une insécurité ou un manque de confiance en soi. Cela implique de se focaliser intensément sur la destination de nos objectifs et de suivre un chemin rigide et prédéfini visant

des résultats spécifiques. En conséquence, cela limite les voies alternatives, y compris la voie potentiellement idéale.

Ligne directrice 5 : la participation égale

Nous voulons jouer au tennis, pas au golf. La participation égale reflète le fait que nous nous considérons comme des égaux ou des collaborateurs, et non comme des concurrents. Cela démontre également que nous incarnons des comportements sains tels que l'équité, la bienveillance, la tolérance, l'ouverture d'esprit et un intérêt sincère pour les autres. Nous devons nous rappeler qu'un quadragénaire peut apprendre autant d'un jeune de dix-huit ans que l'inverse. C'est seulement avec cette approche que nous grandissons et apprenons véritablement dans la vie.

Ligne directrice 6 : employer un vocabulaire axé sur l'unité

Nous évitons d'utiliser le pronom "tu" car il peut suggérer que nous voulons nous sentir supérieurs aux autres et que nous sommes intolérants ou fermés d'esprit. Nous évitons d'utiliser le pronom "je" car il implique que nous sommes égocentriques, que nous voulons être le centre de l'attention et que nous cherchons à être reconnus par les autres pour être ou avoir le plus ou le meilleur de quelque chose.

Nous utilisons principalement le pronom "nous" ou "on", car ils favorisent un sentiment d'unité et encouragent la tolérance et l'ouverture d'esprit. Le pronom "nous" soutient également une croissance personnelle efficace, car il nous inclut tous. Utiliser principalement « je » a du sens uniquement si nous vivons seuls sur la planète Terre.

Ligne directrice 7 : partager ses contributions plutôt que démontrer son identité

Démontrer notre ego ou notre identité reflète notre besoin désespéré d'être reconnus par les autres pour être ou avoir le plus ou le meilleur de quelque chose. Au lieu de cela, nous voulons parler de nos efforts dans notre parcours de croissance personnelle en partageant nos expériences, qu'il s'agisse d'échecs ou de succès, de la manière dont nous nous efforçons de cultiver un mode de vie sain, et de faire des choix qui contribuent au bien-être et au bonheur de nous-mêmes, des autres et de la société.

Ligne directrice 8 : partager des expériences, pas des opinions

Partager sincèrement nos expériences reflète l'humilité, la vulnérabilité et

l'altruisme. Cela démontre notre désir d'apporter de la valeur aux autres en contribuant à leur succès grâce au partage honnête de nos échecs et de nos réussites. Les opinions révèlent que nous manquons d'intérêt sincère pour les autres, que nous sommes fermés d'esprit, intolérants et que nous avons un désir égoïste d'avoir raison ou de convaincre les autres—motivés par notre besoin de rivaliser pour valider notre existence humaine.

Ligne directrice 9 : poser des questions plutôt que donner des réponses

Avoir plus de réponses que de questions reflète un manque d'intérêt pour les perspectives des autres, une fermeture d'esprit et un désir de se sentir supérieur en raison de notre besoin de rivaliser. En conséquence, cela limite notre développement, notre apprentissage ou notre recherche de la Vérité.

Avoir plus de questions que de réponses reflète l'ouverture d'esprit et montre que nous sommes intéressés à apprendre des expériences des autres, qu'il s'agisse de succès ou d'échecs. Une question bénéfique que nous pouvons nous poser est la suivante : nous savons ce que nous sommes censés faire, mais nous échouons à le mettre en œuvre. Comment pouvons-nous passer de A — savoir — à B — action durable ?

Ligne directrice 10 : la démonstration de comportements sains, pas de comportements toxiques

Les comportements sains prennent racine dans toutes les décisions ou actions que nous entreprenons avec l'intention de favoriser le bien-être et le bonheur de tous, car nous sommes des Humains Bienveillants. En tant qu'Humains Bienveillants, nous utilisons les comportements sains comme boussole pour notre processus de prise de décision.

La collaboration est le comportement sain principal, avec tous les autres comportements qui le soutiennent. Quelques exemples incluent : être honnête, transparent, authentique, être présent, montrer un intérêt sincère pour les autres et assumer pleinement ses responsabilités. Les comportements toxiques prennent racine dans toutes les décisions ou actions que nous entreprenons avec l'intention d'être ou d'avoir le plus ou le meilleur de quelque chose afin de valider notre existence humaine, car nous sommes des Humains Égoïstes. En tant qu'Humains Égoïstes, nous utilisons les comportements toxiques comme des armes pour rivaliser. Par conséquent, nous nous efforçons de maintenir leur secret dans notre arsenal, car chaque comportement toxique joue un rôle essentiel dans la promotion de nos intérêts personnels.

La compétition est le comportement toxique principal, avec tous les autres comportements qui le soutiennent. Quelques exemples incluent : être malhonnête, prétendre, rejeter la responsabilité, être complaisant et travailler dur pour polir une image parfaite de nous-mêmes afin de paraître bien aux yeux du monde.

E. LES SYSTÈMES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL GRAND PUBLIC

→ Vue d'ensemble et les représentants

Les systèmes de Développement Personnel Grand Public sont représentés par des Humains Égoïstes, une classe de personnes qui naviguent dans le Monde de la Compétition. Ils incluent les professionnels de la santé et les influenceurs des réseaux sociaux qui se qualifient d'auteurs, de coachs, de conférenciers motivateurs, d'éducateurs, de médecins, de thérapeutes et de scientifiques. Leur processus de prise de décision est fondé sur des défauts ou des comportements toxiques, tels que prétendre, manipuler ou être malhonnête.

Il existe deux types d'Humains Égoïstes : les Contrôleurs du Grand Public qui sont représentés par ces professionnels de la santé et les influenceurs des réseaux sociaux et il y a le Grand Public qui recherche leur aide et s'efforce de devenir comme eux. Tous cultivent généralement une forte présence sur les plateformes de réseaux sociaux. De nombreux Contrôleurs du Grand Public se produisent sur scène pour être des Superstars.



VERSUS LE SYSTÈME DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PURE LOVE

→ Vue d'ensemble et les représentants

Le système de Développement Personnel Pure Love, créé par Daniel Horning en 2022, est représenté par des Humains Bienveillants—un groupe ou une classe de personnes qui naviguent dans le Monde de la Collaboration. Leur processus de prise de décision est fondé sur des vertus ou des comportements sains, tels que assumer ses responsabilités ou faire preuve d'honnêteté.

Les enseignements du système de Développement Personnel Pure Love sont ancrés dans l'unité, la sincérité et la légèreté d'esprit, conçus pour contribuer au bien-être de tous tout en s'alignant sur la justice morale. Il existe deux types d'Humains Bienveillants : les Leaders Bienveillants par L'exemple ("role models"), qui agissent comme des guides et les Adeptes Libres Bienveillants qui recherchent leur aide et s'efforcent de devenir comme eux. Tous cultivent généralement les interactions en personne et utilisent rarement les plateformes de réseaux sociaux.

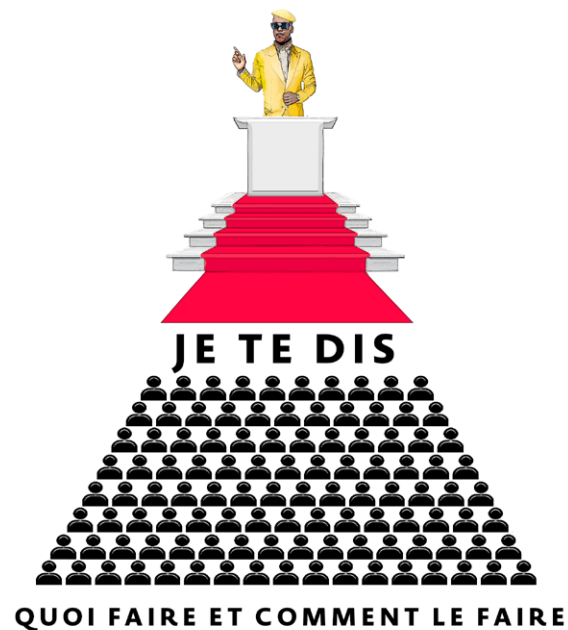


LES SYSTÈMES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL GRAND PUBLIC: LA DEUXIÈME PARTIE

→ Pourquoi les Contrôleurs du Grand Public proposent-ils leurs services en tant qu'auteurs, de coachs, de conférenciers motivateurs, d'éducateurs, de médecins, de thérapeutes et de scientifiques ?

Ces systèmes sont caractérisés par une seule personne instruisant les autres sur quoi faire et comment le faire à travers des enseignements égocentriques ancrés dans la manipulation. Ces enseignements sont dirigés par un système hiérarchique, guidés par des dogmes et alimentés par des intentions égoïstes telles que maximiser le profit sous prétexte d'offrir de l'aide tout en négligeant le bien-être d'autrui.

Ces professionnels de la santé et les influenceurs des réseaux sociaux utilisent les comportements toxiques comme des armes pour les aider à rivaliser. Par conséquent, ils s'efforcent de maintenir leur secret au sein de leur arsenal, car chaque comportement toxique joue un rôle vital dans la promotion de leurs meilleurs intérêts pour le gain personnel. Leur but ultime est de répandre leurs enseignements égocentriques à travers le monde pour atteindre le plus haut piédestal de reconnaissance, d'admiration, d'importance, et de popularité afin de valider leur existence humaine.



LE SYSTÈME DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PURE LOVE: LA DEUXIÈME PARTIE

→ Pourquoi les Humains Bienveillants s'engagent-ils dans le développement personnel ?

- Nous nous efforçons continuellement de devenir un membre de la famille, un conjoint, un collaborateur ou un ami plus aimable afin d'entretenir des relations bienveillantes
- Nous estimons qu'il est de notre devoir moral d'améliorer nos comportements et nous nous efforçons d'être de bons exemples et d'appliquer ce que nous prêchons
- Nous voulons nous engager à cultiver des comportements sains dans le but de minimiser la charge de travail de nos enfants en termes de développement personnel. Cela diminue leur probabilité d'incarner des comportements toxiques lorsqu'ils deviennent parents
- Nous souhaitons créer un environnement axé sur la collaboration pour les générations futures et offrir un bonheur durable à tous



LES SYSTÈMES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL GRAND PUBLIC: LA DEUXIÈME PARTIE

Comment les professionnels de la santé ou les influenceurs des réseaux sociaux maximisent-ils leur succès?

Ils travaillent dur à polir une image parfaite d'eux-mêmes pour bien paraître aux yeux des autres tout en prétendant être des Humains Bienveillants dans le but d'attirer des "followers" ou des clients. Une technique qu'ils utilisent consiste à employer le pronom "tu" ou "vous" pour flatter l'ego du lecteur ou de l'auditeur tout en prétendant être des Humains Bienveillants.

Le but de cette technique est de prétendre être sincère en formulant des messages qui paraissent personnels. Ces messages sont dirigés vers l'individu pour qu'il se sente spécial, important, valorisé, voire aimé. Ils utilisent cette approche pour exploiter nos vulnérabilités, sachant que la plupart d'entre nous manquent d'acceptation inconditionnelle et d'encouragement pour nos efforts dans notre parcours de développement personnel. Ou bien, est-il courant que nos proches nous accordent sincèrement leur attention à ces propos ?



LE SYSTÈME DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PURE LOVE: LA DEUXIÈME PARTIE

Les Humains Bienveillants encouragent l'ouverture d'esprit et l'égalité : ils suivent des lignes directrices axées sur l'unité (décrites dans la page suivante) dans leur façon de communiquer.

Leur but est de promouvoir un environnement de collaboration ou d'unité. Ces lignes directrices doivent être perçues comme des défis stimulants à relever, et non comme des limitations à l'expression de soi.



LE SYSTÈME DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PURE LOVE: LA TROISIÈME PARTIE

Quels Types de Séances sont Proposés ?

Le Développement Personnel Pure Love peut être pratiqué en sessions en ligne ou en sessions en personne. Les sessions en ligne sont des conversations avec jusqu'à cinq personnes. Les sessions en personne sont des événements d'une demi-journée ou d'une journée entière, équivalents aux sessions en ligne, mais nous avons des conversations tout en nous engageant dans des activités physiques exigeantes dans de beaux cadres de montagne comme la randonnée, la course à pied ou l'alpinisme. Pour ceux qui aiment se dépasser mentalement, émotionnellement et physiquement, nous pouvons nous engager dans des activités exigeantes comme la Chiropratique de Réalité.

Quelques lignes directrices pour les Séances Pure Love

Conversations détendues et naturelles

Nous avons des conversations pour les bénéfices (santé vibrante et bonheur durable) qu'elles procurent, sans nous focaliser sur les résultats.

La sincérité plutôt que la recherche de la perfection

L'authenticité et la sincérité consistent à avoir une position ferme dans la vie. Cela implique de faire des choix basés sur qui nous sommes au cœur de notre être, tout en utilisant des comportements sains comme boussole pour notre processus de prise de décision. La recherche d'apparences et de perfection consiste à avoir une position instable dans la vie, car nous faisons nos choix en fonction de la façon dont nous pensons être perçus par les autres. Cela implique de travailler sans relâche pour polir une image parfaite de nous-mêmes afin de bien paraître aux yeux du monde, avec l'intention de nourrir notre désir égoïste d'être reconnus par les autres et ainsi valider notre existence humaine.

Une attitude ludique plutôt qu'une attitude trop sérieuse

Une attitude ludique prend racine dans l'authenticité et la sincérité. Cela implique d'aborder nos actions ou nos objectifs avec légèreté et un peu d'amusement, sans empêcher l'enfant en nous de s'exprimer. Cela signifie être détaché des résultats et ne pas être trop préoccupé par le résultat final, qu'il s'agisse de succès ou d'échec. Cette mentalité nous permet de profiter du voyage sans la pression d'atteindre un résultat spécifique, nous permettant ainsi d'apprendre et de progresser. Adopter une attitude trop sérieuse prend racine dans la recherche de perfection car nous sommes profondément attachés aux résultats de nos actions et nous

percevons les échecs comme des échecs. Cela implique de se concentrer sur l'objectif final plutôt que de profiter de l'expérience du voyage. Cette mentalité nous force à aborder les tâches, activités ou projets avec la pression d'atteindre un résultat spécifique sans échouer, ce qui limite notre capacité à apprendre car faire des erreurs est ce qui nous permet de grandir. Sinon, quoi d'autre ?

Participation égale

Nous voulons jouer au tennis, pas au golf. La participation égale reflète le fait que nous nous considérons comme des égaux et soutenons le développement de comportements sains ou de vertus.

Utilisation d'un vocabulaire axé sur l'unité

Nous évitons d'utiliser les pronoms "tu" ou "vous" car cela peut suggérer que nous nous sentons supérieurs et pensons tout savoir. Nous évitons d'utiliser le pronom "je" car il suggère que nous voulons être le centre d'attention et rechercher la reconnaissance des autres. Nous utilisons principalement le pronom "nous" ou "on" car il promeut un sens de l'unité et génère de l'ouverture d'esprit.

Se concentrer sur nos contributions plutôt que sur notre identité

Il ne s'agit pas de mettre en avant notre ego ou notre identité pendant nos conversations. Nous apportons notre contribution en partageant nos efforts dans un engagement de développement personnel, de promotion d'un mode de vie sain, et en soutien au bien-être et au bonheur de nous-mêmes, des autres et de la société.

Partager nos expériences plutôt nos opinions

Partager sincèrement nos expériences reflète notre vulnérabilité et notre virtuosité, car cela montre notre désir d'apporter de la valeur aux autres en contribuant à leur succès grâce au partage de nos échecs et de nos réussites. Les opinions reflètent une résistance à écouter sincèrement les expériences des autres, résultant d'un désir d'avoir raison ou de persuader les autres.

Des questions plutôt que des réponses

Avoir plus de réponses que de questions reflète l'égoïsme et la fermeture d'esprit, suggérant que nous savons tout et n'avons pas besoin d'améliorer nos comportements, et que nous ne sommes pas intéressés par les perspectives des autres car les écouter nécessiterait de sacrifier notre temps. D'un autre côté, avoir plus de questions que de réponses montre notre ouverture d'esprit, le désir d'apprendre et la curiosité pour les perspectives des autres.

LIGNE DIRECTRICE I

Continuellement Rechercher et Comprendre La Vérité

1.1 La Vérité, C'est Quoi?

1.2 Décrypter les Comportements Humains

1.3 Enquêter L'intention D'un Choix

1.4 Les Outils Essentiels de Développement Personnel

1.5 Les Obstacles à la Quête de la Vérité

1.6 Les Soutiens à la Quête de la Vérité

La ligne directrice I implique l'utilisation d'outils fiables pour collecter la Vérité ou des faits sur divers aspects de la vie, particulièrement liés au comportement humain, car la vie consiste à être un humain parmi les humains. Nous rassemblons des faits pour établir des fondements de la Vérité servant de points de départ pour cultiver une prise de décision fondée sur la Vérité (pour la ligne directrice II).

Les outils fiables nous aident à diriger notre attention vers la Vérité, tout en nous protégeant simultanément contre la déformation des informations résultant de perspectives et d'attentes biaisées ainsi qu'à une susceptibilité à l'influence.

La mise en œuvre réussie de la ligne directrice I implique:

- De nous rappeler que le but de la Vérité est de servir de fondement pour être des Humains Bienveillants ou pour s'engager principalement dans des comportements sains
- De nous abstenir de conclure à la justesse ou à l'exactitude d'une action sur la base de la prévalence de son apparition chez les humains. Si la majorité faisait ce qui est juste, pourquoi la plupart rivalisent-elles ou incarnent-elles des comportements toxiques ?
- D'accepter la triste réalité que la plupart des humains ont de mauvaises intentions. Si cela n'était pas vrai, pourquoi tant d'humains se livrent-ils à la compétition, à la manipulation et à la malhonnêteté ?

1.1 LA VÉRITÉ, C' EST QUOI?

Qu'est-ce que la Vérité et quel est son rôle ?

Dans le cadre du Développement Personnel Pure Love, nous considérons deux types de Vérités : le déploiement de la réalité et le fait de faire ce qui est juste. Quel est le but de la Vérité ? Elle sert de fondement à la ligne directrice II.

Vérité n°1 : La Vérité se Reflète dans le Déploiement de la Réalité

Le déploiement de la réalité incarne tout ce qui s'est passé depuis le début des temps. Pour simplifier, il englobe toutes les choses, éléments, événements ou interactions humaines qui se produisent dans notre existence humaine. Afin de décrire avec précision le déroulement de la réalité, nous sommes confrontés à deux défis. Notre premier défi réside dans notre capacité limitée à être présents simultanément en tout lieu, ce qui entraîne notre deuxième défi : la nécessité de compter sur autrui pour obtenir une compréhension plus globale ou étendue de la réalité.

Avec cette prise de conscience, nous nous focalisons sur nous-mêmes en observant continuellement la réalité, où nous sommes physiquement présents. Pour cela, nous utilisons nos sens physiques, nos facultés mentales et nos comportements sains. Pour tout le reste, nous apprenons à nous appuyer sur des sources fiables : les Humains Bienveillants.

Comment recherchons-nous la Vérité dans son sens le plus large ?

Reconnaissant nos connaissances limitées, notre conscience (ou concentration) restreinte et notre courte longévité, nous nous concentrons principalement sur la Vérité concernant la planète Terre et ses habitants : les humains. Étudier la Vérité concernant la planète Terre nous oblige à étudier les lois par lesquelles nous sommes gouvernés. Pour étudier la Vérité sur les humains, il est nécessaire d'examiner leur comportement, c'est-à-dire la façon dont ils interagissent entre eux et naviguent sur la planète Terre. Une représentation précise du déploiement de la réalité repose sur l'honnêteté et s'appuie sur les faits. Une représentation déformée du déroulement de la réalité provient de la malhonnêteté ou de l'exagération et repose sur une absence de fondement factuel.

Comment recherchons-nous la Vérité en comptant sur nous-mêmes ?

Décrire avec précision le déroulement de la réalité lorsque nous comptons sur nous-mêmes implique l'utilisation de:

- Nos sens physiques : la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût. Pour garantir le bon fonctionnement de nos sens, nous cultivons le bien-être de l'Esprit, de l'Âme et du Corps. Nous sommes d'accord sur le fait qu'un mode de vie malsain nuit à nos sens, ce qui nous empêche de nous impliquer pleinement dans notre environnement
- Nos facultés mentales telles que la concentration, la logique ou la raison. Dans ce livre, nous pouvons nous référer aux outils essentiels de développement personnel. Ils nous aident à différencier le bien du mal ou le vrai du faux
- Nos comportements sains comme lignes directrices pour orienter notre conscience sur ce qui est essentiel car nous ne pouvons pas être partout, étant donné que la réalité se dévoile continuellement et est omniprésente. L'essentiel est suffisant pour réussir en matière de Développement Personnel Pure Love ou pour atteindre un bonheur durable.
- La ligne directrice I qui implique l'utilisation d'outils fiables pour nous aider à orienter notre conscience sur ce qui est essentiel

Comment recherchons-nous la Vérité en nous appuyant sur les autres ?

Connaître avec précision le déroulement de la réalité lorsque nous comptons sur les autres implique de s'appuyer sur les Humains Bienveillants. Le processus d'identification consiste à évaluer si les humains présentent une prédominance de comportements caractéristiques des êtres Humains Bienveillants, qui sont des comportements sains. Nous pouvons également identifier les Humains Bienveillants à l'aide des indicateurs comportementaux ou en étudiant l'intention de leurs choix.

Vérité n°2 : La Vérité se Reflète dans le Fait de Faire ce qui est Juste

Le concept du bien et du mal est assez subjectif, mais étant donné que nous coexistons en tant que communauté mondiale de milliards d'humains, il devient crucial d'établir une compréhension collective de ce que signifie le bien et le mal afin de favoriser une coexistence pacifique. Sur la base de la Vérité et des faits, la plupart des humains agissent mal car ils comptent sur le gouvernement pour définir le bien et le mal, plutôt que de prendre des initiatives individuelles.

Il est important de reconnaître que le gouvernement a partiellement réussi à prévenir le chaos et l'anarchie à l'échelle mondiale, ce qui représente un point

de départ positif pour la mise en œuvre d'une prise de décision améliorée. Cependant, cela ne signifie pas que nous devons rester passifs et que nous ne pouvons pas nous efforcer activement d'être des Humains Bienveillants et de nous engager dans le développement personnel pour contribuer à la création d'un environnement plus sain.

Dans le Monde de Pure Love, faire ce qui est juste implique de cultiver une prise de décision fondée sur la Vérité. Nous y parvenons en faisant des choix qui s'enracinent dans des comportements sains ou dans l'acte d'être des Humains Bienveillants. En d'autres termes, faire ce qui est juste implique suivre la ligne directrice III.

1.2 DÉCRYPTER LES COMPORTEMENTS HUMAINS



Nous pouvons décrypter les comportements des humains à l'aide des indicateurs comportementaux des Humains Égoïstes/Humains Bienveillants. Ils ont pour but de nous aider à :

- Faire la distinction entre les Humains Égoïstes et les Humains Bienveillants. L'utilisation correcte de ces indicateurs est cruciale dans notre recherche du bonheur durable, car les Humains Égoïstes nous nuisent par leurs comportements toxiques, alors que les Humains Bienveillants nous sont bénéfiques grâce à leurs comportements sains
- Identifier les comportements qui nous classent soit comme un Humain Égoïste, soit comme un Humain Bienveillant. Cette prise de conscience est importante dans nos efforts visant à maximiser le fait d'être un Humain Bienveillant (ligne directrice III) ou à minimiser le fait d'être un Humain Égoïste (ligne directrice IV)

Il est important de noter que la fiabilité de dix indicateurs l'emporte sur celle de trois, car il s'agit d'une question de prédominance. Présenter occasionnelle-



ment des indicateurs comportementaux d'Humains Égoïstes ne nous classe pas automatiquement comme un Humain Égoïste. Les personnes égoïstes sont qualifiées d'Humains Égoïstes car elles présentent principalement des comportements caractéristiques d'Humains Égoïstes, que nous appelons des comportements toxiques ou des problèmes comportementaux. Les personnes Bienveillantes sont qualifiées d'Humains Bienveillants car elles présentent principalement des comportements caractéristiques d'Humains Bienveillants que nous appelons des comportements sains.

Les trois principaux obstacles à l'identification des comportements humains sont les attentes, les états émotionnels et la susceptibilité à l'influence. Les attentes colorent notre perception à tel point qu'elles nous font voir ce que nous désirons voir. Les états émotionnels nous font voir les autres à travers le prisme de nos émotions. La susceptibilité à l'influence nous fait voir les autres à travers les opinions ou les perspectives des autres.

a. Indicateur n°1. Comment Communiquent-ils ?

Les Humains Égoïstes utilisent un excès de superlatifs et de comparatifs parce qu'ils se considèrent comme inégaux du fait qu'ils sont en compétition. Leur langage se caractérise par l'usage occasionnel à fréquent de termes grossiers, et ils emploient des intonations marquées dans leur élocution afin de produire un effet sonore notable. Ils utilisent des termes qui évoquent l'exagération ou le drame, tels que "extrêmement", "fantastique", "fascinant" ou "époustouflant", afin de plaire aux autres et de paraître plus intéressants. Les Humains Égoïstes utilisent souvent le pronom "je" pour attirer l'attention exclusivement sur eux-mêmes ou les pronoms "vous" ou "tu" pour flatter l'ego d'autrui, espérant obtenir quelque chose en échange, tel que de la reconnaissance.

Les Humains Bienveillants utilisent des mots simples et précis. Leur manière de converser est naturelle et engageante, marquée par une sélection réfléchie de mots. Les Humains Bienveillants utilisent des pronoms comme "nous", "nos" et "notre" pour souligner leurs efforts de collaboration, car ils se considèrent comme une unité cohérente.

b. Indicateur n°2. Est-ce Qu'ils se Valorisent Eux-mêmes et Valorisent les Autres ?

Les Humains Égoïstes se dévalorisent parce qu'ils manquent de discipline. Ils manquent de respect aux autres parce qu'ils sont inconsiderés et malhonnêtes. Ils dévalorisent le temps des autres car ils sont souvent en retard. Les Humains Bienveillants se valorisent parce qu'ils sont disciplinés. Ils apprécient les autres parce qu'ils sont prévenants et honnêtes. Ils valorisent le temps des autres parce qu'ils sont ponctuels.

c. Indicateur n°3. Recherchent-ils la Quantité ou la Qualité ?

Les Humains Égoïstes recherchent la quantité parce qu'ils incarnent le comportement toxique d'être en compétition. Cela prend racine dans le désir d'être ou d'avoir le plus ou le meilleur de quelque chose. Les Humains Bienveillants recherchent la qualité parce qu'ils incarnent le comportement sain de collaborer.

d. Indicateur n°4. Comment Interagissent-ils avec le Monde ?

Interagir ou communiquer avec des Humains Égoïstes, c'est comme jouer au golf. Parler avec eux demande de la patience car ils continuent à parler jusqu'à ce qu'ils aient exprimé toutes leurs pensées. Interagir ou communiquer avec des Humains Bienveillants, c'est comme jouer au tennis. Les deux parties se donnent une chance égale de communiquer tout en étant sincèrement

intéressées. Les Humains Égoïstes naviguent dans le monde de la compétition en tant que Contrôleurs du Grand Public ou le Grand Public. Les Humains Bienveillants naviguent dans le monde de la collaboration en tant que Adeptes Libres Bienveillants ou Leaders Bienveillants par L'exemple.

e. Indicateur n°5. Comment attirent-ils de l'attention sur eux-mêmes

Les Humains Égoïstes organisent délibérément leur apparence, leurs cadeaux ou leurs possessions dans le but d'attirer l'attention ou créer un drame afin d'être remarqués. Leurs comportements sont du côté divertissant ou théâtral. Les Humains Égoïstes organisent intentionnellement leur apparence avec des éléments provocateurs, des vêtements révélateurs ou des accessoires exagérés comme des lunettes de soleil surdimensionnées ou des cheveux colorés.

Les Humains Bienveillantes aspirent à la simplicité, à la neutralité et à l'authenticité dans leurs démarches pour se présenter respectueusement au monde.

f. Indicateur n°6. Comment Réagissent-ils à la Reconnaissance ?

Plus le niveau de reconnaissance que nous offrons aux Humains Égoïstes est élevé, plus leurs yeux s'éclairent et affichent des expressions faciales perceptibles. Les réponses physiques de ces réactions sont comparables à celles des toxicomanes qui consomment leurs drogues préférées après une période de sevrage prolongée, comme la première gorgée d'une boisson sucrée, le premier verre d'alcool ou le premier like sur les réseaux sociaux.

Les Humains Bienveillants répondent à la reconnaissance par de légères réactions physiques, telles qu'un sourire sincère.

g. Indicateur n°7. Comment Leurs Comportements Fluctuent-ils ?

Les comportements des Humains Égoïstes sont globalement déséquilibrés, tandis que les comportements des Humains Bienveillants sont équilibrés. Tout en pensant qu'ils ne sont pas observés, les expressions faciales des Humains Égoïstes contredisent ce que seraient leurs expressions faciales s'ils étaient conscients d'être observés. Ils modifient leurs émotions selon qu'ils sont observés ou non. Les fluctuations de leurs comportements en termes d'états émotionnels et d'expressions faciales sont extrêmes, erratiques, incohérentes et imprévisibles.

Les fluctuations comportementales des Humains Bienveillants sont minimales et peuvent être anticipées avec un certain degré de certitude.

Les comportements des Humains Égoïstes sont contradictoires dans leurs extrêmes, tandis que les comportements des Humains Bienveillants sont cohérents. Les états émotionnels des Humains Égoïstes peuvent passer d'un bonheur extrême à une tristesse extrême sans aucune explication claire. Pourquoi est-ce ainsi ? Les Humains Égoïstes dépendent de la reconnaissance des autres pour se sentir heureux, car ils ne sont pas entiers.

h. Indicateur n°8. Est-ce Qu'ils Exagèrent ?

Ce que les humains exagèrent révèle ce qui leur manque en termes de caractéristiques. Par exemple, insister excessivement sur la gentillesse révèle un manque de gentillesse, mettre trop l'accent sur la confiance trahit une insécurité latente, et un excès de sourires cache souvent un déficit de véritable joie. En général, les entreprises qui mettent trop l'accent sur l'égalité raciale sont celles qui font preuve du moins de tolérance. Les personnes qui portent des vêtements trop colorés ou conduisent des voitures colorées manquent souvent de couleurs intérieures. Les Humains Bienveillants s'abstiennent d'exagérer à quelques exceptions près.

i. Indicateur n°9. Comment Assument-ils Leurs Responsabilités et Résolvent-ils les Conflits ?

Les Humains Égoïstes rejettent la responsabilité de leurs erreurs et blâment les autres. Lorsqu'on leur parle de leurs erreurs, ils les prennent comme des insultes personnelles, alors que les Humains Bienveillants y voient une opportunité d'améliorer leurs comportements. Face aux conflits, les Humains Égoïstes deviennent réactifs, jouant le rôle de victime ou prétendant être parfaits.

Les Humains Bienveillants assument la responsabilité de leurs erreurs en fournissant de véritables excuses, explications, solutions et mises en œuvre. Les conflits sont considérés comme des éléments inhérents aux relations, destinés à être résolus rapidement.

j. Indicateur n°10. Déforment-ils la Vérité ?

Pour obtenir la reconnaissance des autres, les Humains Égoïstes déforment souvent la réalité en exagérant de manière disproportionnée. Par exemple, au lieu de dire qu'il fait -6 degrés, ils diront qu'il fait -10 degrés. Plutôt que de décrire honnêtement leur quartier comme peu attrayant et d'admettre

qu'ils n'y vivent qu'en raison de difficultés financières, les Humains Égoïstes mettront en avant le caractère unique de la région. Les Humains Bienveillants soutiennent la Vérité en conservant l'exactitude des informations ou des faits (le déroulement de la réalité) au profit de la justice morale.

k. Indicateur n°11. Est-ce Qu'ils Pensent ce Qu'ils Disent ?

Les Humains Égoïstes ne pensent généralement pas ce qu'ils disent parce qu'ils prétendent ; leurs mots contredisent leurs actions, leur langage corporel, leurs expressions faciales et leur présence. Les Humains Bienveillants pensent ce qu'ils disent parce qu'ils sont honnêtes ; leurs mots correspondent à leurs actions, à leur langage corporel, à leurs expressions faciales et à leur présence.

l. Indicateur n°12. Comment se Saluent-ils ?

Les Humains Égoïstes s'embrassent tout en se désengageant, évitent tout contact visuel prolongé. Ils exercent une pression excessive ou insuffisante lorsqu'ils se serrent la main. Les Humains Égoïstes exagèrent lorsqu'ils se saluent pour paraître plus intéressants, dans le but d'attirer l'attention et d'être reconnus. Les Humains Bienveillants se saluent avec gentillesse et de manière authentique.

m. Indicateur n°13. Comment Répondent-ils aux Messages ?

Les Humains Égoïstes répondent généralement aux messages ou aux parties qui servent leurs intérêts, tout en ignorant le reste autant que possible. Les Humains Égoïstes aux tendances manipulatrices répondent exclusivement à nos messages parce qu'ils s'attendent à recevoir quelque chose en retour. Les Humains Bienveillants considèrent que répondre aux messages en temps opportun est un signe de respect et, par conséquent, tentent toujours de le faire.

n. Indicateur n°14. Quelle est leur Intention Première ?

Les Humains Égoïstes prennent des décisions pour leur gain personnel. Le but est de faire des choix leur permettant d'avoir ou d'être le meilleur de quelque chose, avec l'intention de gagner la reconnaissance des autres et de valider ainsi leur existence humaine. Les Humains Bienveillants font des choix au service de la justice morale, dans le but de nous offrir à tous un bonheur durable.

o. Indicateur n°15. Où Vivent-ils ?

Les Humains Égoïstes gravitent vers les grandes villes, tandis que les Humains Bienveillants vivent généralement à la campagne, à la périphérie des villes et en partie dans les petites villes.

p. Indicateur n°16. Donnent-ils la Priorité aux Réseaux Sociaux ?

Les Humains Égoïstes privilégient les réseaux sociaux pour accumuler des likes et des followers, recherchant la reconnaissance des autres. Les Humains Bienveillants préfèrent les interactions en personne pour sincèrement aider les autres, leur accordant temps et attention.

q. Indicateur n°17. Sont-ils Prospères et Riches ?

Les Humains Égoïstes échouent et sont pauvres parce qu'ils incarnent plus de comportements toxiques que de comportements sains. Les Humains Bienveillants réussissent et sont riches parce qu'ils incarnent plus de comportements sains que de comportements toxiques.

1.3 ENQUÊTER L'INTENTION D'UN CHOIX

a. Quelle est L'intention d'un Choix ?

L'intention est le pourquoi de nos choix. Elle révèle la Vérité derrière nos choix, définit la qualité de nos actions, reflète qui nous sommes au cœur de notre être et indique ce que nous voulons vraiment. Se concentrer sur le choix tout en négligeant l'intention est irresponsable. C'est comme sauter d'une falaise dans un lac en ignorant ce qu'il y a au fond de l'eau. Nous voulons vérifier si l'eau est suffisamment profonde avant de sauter.

b. Pourquoi Enquêter sur L'intention d'un Choix ?

Nous voulons étudier l'intention d'un choix pour savoir pourquoi les humains disent ce qu'ils disent et font ce qu'ils font, car savoir à qui nous avons affaire améliore nos capacités à prendre des bonnes décisions, ce qui nous apporte certitude et paix. Un exemple d'enquête des intentions consiste à discerner si la personne que nous souhaitons comme voisin est un Humain Égoïste ou un Humain Bienveillant. Un autre exemple est de déterminer si la personne avec qui nous avons un rendez-vous est un partenaire adéquat pour une relation amoureuse.

Nous souhaitons examiner l'intention derrière un choix (y compris le nôtre) afin de déterminer s'il est caractéristique d'un Humain Égoïste ou d'un Humain Bienveillant. Les Humains Égoïstes ont de mauvaises intentions car ils présentent principalement des comportements toxiques. Les Humains Bienveillants

ont de bonnes intentions car ils présentent principalement des comportements sains. Cette prise de conscience est importante dans nos efforts visant à maximiser le fait d'être un Humain Bienveillant (ligne directrice 3) et à minimiser le fait d'être un Humain Égoïste (ligne directrice 4). *Par exemple, l'acte de donner est considéré comme un don véritable lorsqu'il découle d'une véritable intention de donner sans attendre en retour. Donner dans l'intention d'être reconnu pour sa générosité équivaut à prendre, ou plutôt à manipuler.*

c. Comment Enquêter sur L'intention d'un Choix ?

Étudier l'intention d'un choix est une approche en quatre étapes. L'application des quatre étapes assure la révélation de la Vérité cachée derrière un choix car elles sont complémentaires. Lorsque l'investigation sur l'intention derrière un choix devient une habitude, c'est enrichissant car cela nous permet de voir les gens sous l'angle de la Vérité. Quand nous nous concentrons exclusivement sur le choix, c'est souvent parce que nous redoutons d'affronter la Vérité et ses conséquences.

Étape n°1 : se détacher de notre identité

La première étape est de mettre temporairement de côté notre propre identité ainsi que celle de la personne dont nous cherchons à comprendre les intentions. Il s'agit de nous empêcher d'être influencés par nos émotions, nos préférences, nos désirs et nos attentes, car ils entravent notre capacité à penser rationnellement ou à rechercher la Vérité. Les émotions nous font voir les autres à travers le prisme de nos émotions actuelles. Nos attentes nous font voir ce que nous voulons voir.

Choisir de nous concentrer sur ce qui nous plaît peut apporter un soulagement temporaire et nous empêcher d'être mis au défi, mais cela conduit finalement au doute, à la détresse et au malheur parce que nous restons inconscients de la Vérité. Le fait de reconnaître instantanément la Vérité nous évite de rencontrer des problèmes évitables tels que perdre un temps précieux avec des Humains Égoïstes ou éprouver des difficultés.

Étape n°2 : utiliser des indicateurs comportementaux

La deuxième étape consiste à se concentrer sur des indicateurs comportementaux spécifiques, pendant que nous interagissons avec les humains, car cela nous permet d'identifier s'ils sont caractéristiques des Humains Égoïstes ou des Humains Bienveillants. De plus, nous pouvons nous référer aux symptômes décrits dans les descriptions des comportements toxiques caractéristiques

des Humains Égoïstes et aux expressions décrites dans les descriptions des comportements sains caractéristiques des Humains Bienveillants.

Étape n°3 : enquêter sur le type d'alignement

La troisième étape consiste à rechercher si les paroles et les actions sont congruentes. Les mots n'ont aucune valeur s'ils ne sont pas alignés avec les actions correspondantes. Les Humains Égoïstes génèrent un désalignement parce qu'ils ne pensent pas vraiment ce qu'ils disent ou font. Cela se révèle également lorsque leurs actions, leur langage corporel ou leurs expressions faciales contredisent leurs paroles. Les Humains Bienveillants génèrent un alignement parce qu'ils pensent ce qu'ils disent ou font. Lorsque nous développons l'habitude de rechercher la Vérité, nous devenons plus sensibles à détecter quand les choses ne sont pas synchronisées. *A titre d'exemple, si le chef de projet se veut accommodant sur un projet commun mais rejette la faute sur tout le monde lorsque des problèmes mineurs surviennent, on peut en déduire qu'il est manifestement mal aligné.*

Étape n°4 : poser les questions appropriées

La quatrième étape consiste à cultiver l'habitude de nous poser les questions appropriées tout en dialoguant avec les humains. Au lieu de deviner ou de voir ce que nous voulons voir, nous voulons nous demander pourquoi les humains disent ce qu'ils disent ou font ce qu'ils font. L'objectif est d'évaluer si ce qu'une personne dit ou fait a du sens dans le contexte ou la situation actuelle. *À titre d'exemple, lorsqu'une personne que nous avons récemment rencontrée lors d'une réunion de travail nous complimente sans fondement factuel, c'est clairement le signe d'un individu qui démontre le comportement toxique de vouloir plaire. Il veut être reconnu comme une personne attentionnée. Comme autre exemple, si notre conjoint exprime des sentiments affectueux lors d'une conversation mais réagit négativement lorsque nous ne nous enquêtons pas sur sa journée, c'est parce qu'il adopte habituellement le comportement toxique de feindre.*

1.4 LES OUTILS ESSENTIELS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Les outils essentiels de développement personnel sont destinés à nous aider à suivre les cinq lignes directrices de Développement Personnel Pure Love.

a. Le Bon sens, la Logique et la Raison

Le bon sens est l'application pratique de nos sens physiques (vue, toucher, ouïe, odorat et goût) et de nos facultés mentales pour prendre des décisions judic-

ieuses. La logique est la manière de conclure une affaire de bon sens. La raison est la capacité d'évaluer logiquement des preuves, des faits ou des informations en portant des jugements judicieux, exempts de préjugés, d'états émotionnels, d'attentes ou de préférences.

b. Le Scepticisme et la Curiosité

Notre capacité d'apprendre est renforcée lorsque nous sommes ouverts à de nouvelles perspectives, remettons en question ce que nous percevons comme vrai et restons réceptifs à des façons de penser alternatives.

c. La Compassion

L'objectif est de construire un pont de compréhension et d'acceptation envers les personnes confrontées à des tendances égoïstes ou des comportements immoraux, dans le but de se connecter avec leurs émotions et leurs difficultés. Nous développons la compassion en nous rappelant que malgré leurs choix égoïstes, les Humains Égoïstes font également des choix bienveillants.

d. Mettre en Pratique ce que Nous Prêchons

Pratiquer (faire) ce que nous prêchons (disons) vient de l'honnêteté et signifie aligner nos actions avec nos paroles plutôt que de faire semblant ou de vouloir plaire, parce que nous voulons bien paraître aux yeux des autres.

e. L'appréciation ou la Gratitude

Le désir de tirer le meilleur parti de quelque chose naît du fait d'être un Humain Égoïste ou d'incarner le comportement toxique de rivaliser. Vouloir le plus ou le meilleur de quelque chose entraîne une dévalorisation de la vie dans sa forme la plus pure et génère un manque d'appréciation. Développer la gratitude vient du fait d'être un Humain Bienveillant ou d'incarner le comportement sain de la collaboration.

f. Écouter les Humains Bienveillants

Plutôt que de consacrer des années à étudier un sujet spécifique pour comprendre la Vérité, nous pouvons obtenir des idées ou des perspectives valides de la part de certains Humains Bienveillants, tels que des scientifiques ou des penseurs. Nous devons nous abstenir d'écouter ceux qui parlent des Humains Bienveillants, car ils sont souvent plus intéressés à être reconnus qu'à fournir des informations valides. Pour affirmer la validité des informations des Humains Bienveillants, nous pouvons utiliser l'outil "agir comme un scientifique".

g. L'honnêteté, la Discipline et la Concentration

L'honnêteté est le chemin le plus rapide vers la Vérité car elle élimine les obstacles inutiles qui découlent de la malhonnêteté. La discipline est notre capacité à nous donner des instructions et à les suivre à la lettre. La concentration est un attribut de la discipline et correspond à notre capacité à canaliser notre attention (énergie ou présence) sur une tâche jusqu'à son achèvement.

h. Agir comme un Scientifique : L'expérimentation par Essais et Erreurs

Notre méthode pour arriver à une conclusion en termes de Vérité implique l'application de l'expérimentation par essais et erreurs en conjonction avec d'autres outils, tels que le bon sens, l'honnêteté et la discipline. Notre objectif est de faire des tentatives variées pour faire une certaine chose jusqu'à ce que nous trouvions la manière idéale de faire cette chose. Notre approche consiste à éliminer progressivement les pratiques les moins efficaces au profit de celles qui donnent des résultats idéaux.

i. Outils basés sur le Pouvoir Interne

Les outils basés sur le pouvoir interne proviennent de la priorisation de nos forces intérieures et de l'utilisation des pouvoirs externes uniquement pour les renforcer. L'efficacité ou le succès de nos outils ne se reflète pas dans les résultats (sorties) mais dans le temps ou les efforts (entrées) investis pour générer ces résultats. Notre succès augmente à mesure que les intrants diminuent et que les rendements augmentent. Un apport inférieur résulte de la priorité accordée à la quantité plutôt qu'à la qualité.

1.5 LES OBSTACLES À LA QUÊTE DE LA VÉRITÉ

Les obstacles à la quête de la Vérité peuvent être considérés comme des comportements toxiques qui nous bloquent l'accès à la Vérité, car ils nous incitent à privilégier nos préférences personnelles, nos désirs ou nos croyances au détriment des faits. Ces entraves sont le reflet de notre tendance à percevoir ce que nous souhaitons, influencés par nos biais, notre suggestibilité ou nos attentes. S'engager dans des comportements toxiques est dû à notre Mode de Survie inhérent.

Le Mode de Survie ne peut pas être supprimé car il est ancré dans nos gènes. Cependant, en étant conscient de son existence et de son rôle, nous pouvons

éviter d'être victimes de ces comportements toxiques et plutôt prendre les choses en main en nous appuyant sur des outils qui facilitent la quête de la Vérité. Le Mode de Survie nous incite à avoir ou à être le meilleur de quelque chose, nous prédisposant ainsi à voir ce que nous voulons voir, même lorsque les preuves le contredisent. À titre d'exemple, lorsque nous sommes témoins d'un acte de bienveillance de la part de quelqu'un, nous nous empressons souvent de qualifier cette personne de bienveillante. Au lieu de cela, il est recommandé d'examiner les faits montrant que la personne peut prétendre d'être bienveillante afin d'être reconnue pour sa bienveillance.

Donner la priorité à ce que nous voulons voir plutôt qu'aux faits conduit à l'incarnation de comportements toxiques et de problèmes évitables. En donnant la priorité aux faits plutôt qu'aux préférences personnelles, nous pouvons améliorer nos capacités de prise de décision, ce qui nous apporte certitude et bonheur.

a. Le Comportement Toxique D'être Partial

Le biais de confirmation est la forme de biais la plus répandue. Être partial signifie privilégier ses propres préférences, désirs ou attentes plutôt que les preuves objectives pour parvenir à une conclusion. Il s'agit de la propension humaine à favoriser sélectivement les informations qui renforcent ou sont en accord avec nos préférences personnelles, nos désirs ou nos convictions, tout en montrant une réticence à modifier ces croyances une fois qu'elles sont établies.

b. Le Comportement Toxique D'être Susceptible à L'influence

Être susceptible à l'influence est le choix d'être sensible aux autres et à leurs croyances. Cela implique de voir les autres ou le monde à travers les opinions ou les perspectives des autres. Ainsi, cela conduit à des attentes irréalistes dans les domaines du travail, de la santé, des relations et de l'amour car nous consentons à nous nourrir de mensonges.

Dans une large mesure, le mensonge provient du Grand Public, des Contrôleurs du Grand Public, des médias Grand Public (télévision, radio, journaux et livres), des réseaux sociaux et des Systèmes de Développement Personnel du Grand Public. Être facilement influencé nous empêche dans les mensonges à tel point que la quête de la Vérité est abandonnée, et les mensonges sont acceptés comme la Vérité, car comprendre la Vérité demande trop de travail et de courage.

c. Avoir des Attentes

Les attentes sont les plus grands obstacles qui nous empêchent de quêter la

Vérité car elles nous font voir ce que nous attendons. Les attentes limitent considérablement notre capacité à collecter la Vérité, car elles dirigent notre attention sur les parties du déroulement de la réalité (des portions de mots, d'actions, d'interactions ou d'événements) qui correspondent ou confirment le contenu de nos attentes tout en ignorant tout le reste.

Par exemple, si nous abordons un rendez-vous dans l'attente d'aimer la personne, nous limitons notre capacité à rassembler des faits qui soutiennent la Vérité sur notre rendez-vous, car nous percevons cette personne sous l'angle du désir de l'aimer. Par conséquent, nous nous concentrons principalement sur les parties du rendez-vous (parties de mots, d'actions ou de comportements) qui correspondent ou confirment le contenu de nos attentes (aimer notre rendez-vous) tout en ignorant tout le reste.

d. Réactivité et États Émotionnels Négatifs

La réactivité est l'un des symptômes d'être contrôlant et se traduit par des états émotionnels négatifs tels que la rage, l'anxiété, la colère ou la dépression. Ces états obscurcissent nos sens parce que nous voyons la réalité à travers le prisme de nos états émotionnels. Imaginons être coincés dans un embouteillage avec une échéance importante au travail, ce qui déclenche une colère intense. En colère, nous percevons tout ce qui nous entoure à travers ce prisme émotionnel. Les klaxons paraissent plus agressifs, les autres conducteurs plus irritants, et même les messages sur notre téléphone nous énervent. Cette réactivité obscurcit notre perception de la réalité.

e. Ignorer les Horribles Vérités

Les horribles Vérités sont des faits inconfortables ou indésirables que nous choisissons de négliger parce qu'elles sont trop difficiles à gérer. Au lieu de reconnaître les faits, nous déformons la réalité en l'interprétant à travers le prisme de nos attentes ou de nos préférences personnelles. Par conséquent, nous choisissons de nous concentrer uniquement sur les aspects positifs des choix ou des comportements des autres, même lorsqu'ils sont absents. Nous percevons les comportements désagréables ou toxiques comme normaux. Par exemple, si nous croyons notre partenaire éthique alors qu'il ne l'est pas, cela peut nous éviter le stress d'une séparation. Cependant, persister dans une relation immorale conduit au malheur à long terme. Il est préférable de reconnaître son vrai caractère, de rompre à l'amiable et d'affronter l'inconfort de la séparation pour laisser place à des relations plus saines.

f. Ignorer Notre Conscience

Ignorer où nous en sommes en termes de conscience ou négliger le fait que

nous avons une conscience nous empêche de rechercher la Vérité. Plus nous sommes inconscients de nos comportements, moins nous sommes capables de rechercher la Vérité, car il nous est impossible d'observer les conséquences de nos actes sur nous-mêmes et sur notre entourage. Par exemple, si nous sommes régulièrement malhonnêtes envers notre partenaire et que nous ne reconnaissons pas les émotions négatives résultant de ce comportement, notre capacité à comprendre notre propre conduite non éthique est entravée, réduisant ainsi la conscience de soi.

g. Interagir avec des Humains Égoïstes

Interagir avec des Humains Égoïstes signifie interagir avec des individus qui présentent principalement des comportements toxiques. Par conséquent, en passant du temps avec eux, nous développons inévitablement le type de comportements qu'ils incarnent et voyons la réalité à travers leurs lentilles. À titre d'exemple, si nous entretenons principalement des relations avec des Humains Égoïstes, notre conscience de la manière de développer des relations significatives diminue considérablement. C'est parce que nous adoptons le principal comportement toxique consistant à rivaliser en tant qu'Humains Égoïstes.

1.6 LES SOUTIENS À LA QUÊTE DE LA VÉRITÉ

a. La Conscience Ciblée

Une conscience ciblée est le contraire d'avoir des attentes, d'être facilement influençable ou d'être partial. Elle vise à nous aider à canaliser notre conscience sans effort dans le présent et à la diriger à volonté sur la partie du déroulement de la réalité qui contient la Vérité ou les faits que nous avons l'intention de collecter. Notre réussite dans la pratique de la conscience ciblée est directement liée à notre degré d'honnêteté, de discipline et d'altruisme, car ces trois attributs sont les principales conditions préalables pour réussir à rechercher la Vérité.

L'outil de conscience ciblée nous permet de rechercher la Vérité sur un sujet particulier ou un sujet général qui est actuellement important pour nous. Nous ne pouvons pas être conscients de tout ce qui se passe et nos connaissances sont limitées car la réalité se dévoile continuellement et est omniprésente. Ainsi, il est plus raisonnable ou bénéfique de minimiser ce que nous désirons rechercher en termes de Vérité.

L'honnêteté, la discipline et l'altruisme

L'honnêteté nous conduit au chemin le plus direct vers la Vérité. Cela faci-

lite notre compréhension du comportement humain et des motivations qui sous-tendent leurs choix. La discipline nous aide à mettre en œuvre l'honnêteté ou l'altruisme car elle consiste à se donner des instructions rigides à la lettre et à y adhérer en utilisant la concentration. La concentration est notre capacité à canaliser toute notre attention (énergie ou présence) vers un choix (tâche) à la fois jusqu'à son achèvement. L'altruisme rend notre quête de la Vérité plus réceptive, car il nous aide à regarder au-delà de notre propre personne ou de notre entourage immédiat. Il oriente notre conscience ou notre présence sur ce qui est moralement juste pour une situation, une relation, un projet ou une activité tout en reconnaissant le point de vue de chaque individu.

b. Accepter les Horribles Vérités

Les horribles Vérités sont des faits inconfortables ou indésirables que nous avons tendance à ignorer parce qu'elles sont trop difficiles à gérer. Au lieu de déformer la Vérité en l'interprétant à travers le prisme de nos attentes ou de nos préférences personnelles, nous acceptons les faits. Nous reconnaissons la Vérité, que cela nous plaise ou non, car nous savons qu'elle conduit à une prise de décision réussie qui apporte certitude, paix et bonheur. Par exemple, face à un partenaire qui persiste dans un comportement non éthique, nous prenons acte de cette situation désagréable et adaptons promptement notre stratégie en envisageant une séparation si cela s'avère nécessaire. Nos expériences passées nous ont appris que confronter ou accepter des situations désagréables dès qu'elles surviennent évite le malheur à long terme et ne crée qu'une détresse mineure sur le moment.

Un autre exemple d'acceptation des horribles Vérités est de reconnaître et d'être en paix avec le fait que la plupart des humains sont des Humains Égoïstes. Même si cela peut être décourageant, cela offre une certitude et nous permet d'affronter la réalité en conséquence. De plus, être conscient de ce fait nous permet de favoriser la compassion et d'adopter des comportements éthiques qui peuvent aider les Humains Égoïstes à devenir bienveillants.

c. Reconnaître Notre Conscience

Être conscient de où nous en sommes en termes de conscience ou reconnaître que nous avons une conscience nous permet de quêter la Vérité. Plus nous prenons conscience de nos comportements, plus nous sommes aptes à quêter la Vérité, car nous pouvons observer les répercussions de nos actes sur nous-mêmes et sur les autres. Par exemple, lorsque nous n'arrivons pas à réaliser les actions que nous prévoyons et que nous reconnaissons les sentiments désagréables qui découlent du fait de les ignorer, nous pouvons améliorer notre compréhension de notre conduite, ce qui entraîne une augmentation de notre conscience.

d. Interagir avec des Humains Bienveillants

Interagir avec des Humains Bienveillants signifie interagir avec des individus qui présentent principalement des comportements sains. Par conséquent, en passant du temps avec eux, nous développons inévitablement le type de comportements qu'ils incarnent et voyons la réalité à travers leurs lentilles. Imaginons que nous participions à une collaboration avec des Humains Bienveillants et que nous assistions à une réunion hebdomadaire de projet. Ainsi, nous pouvons accroître notre conscience de la manière de collaborer avec les autres respectueusement en reconnaissant que travailler sur un projet partagé implique de donner la priorité à ce qui est bon pour le projet tout en tenant compte du point de vue de chacun.

Si nous examinons un autre exemple, en supposant que nous augmentons notre implication auprès des Humains Bienveillants, notre compréhension de la manière de cultiver des relations significatives augmentera considérablement. Cela est dû au fait que, en tant qu'Humains Bienveillants, nous adoptons continuellement des comportements sains et nous nous engageons dans des actions collaboratives.

e. Se Concentrer sur L'intention d' un Choix

L'intention est le pourquoi de notre choix et révèle la Vérité derrière un choix. Pour soutenir une prise de décision réussie, nous devons comprendre l'intention sous-jacente d' un choix, plutôt que d'évaluer uniquement le choix lui-même. Cette approche est cruciale car, malheureusement, la plupart des humains ont des intentions douteuses qui se manifestent par des comportements toxiques, comme prétendre ou chercher à plaire. Par exemple, l'acte de donner est considéré comme un don lorsqu'il découle d'une véritable intention de donner sans réciprocité. Donner dans l'intention d'être reconnu pour notre générosité équivaut à prendre ou plutôt à un acte de manipulation.

LIGNE DIRECTRICE II

Cultiver Une Prise de Décision Basée sur la Vérité

2.1 Qu'est-ce que la Prise de Décision Basée sur la Vérité?

2.2 Les Points de Départ sont comme les Coordonnées Initiales d'un Système de Navigation

2.3 Quelques Points de Départ Valides

2.4 L'Esprit, l'Âme et le Corps Forment L'expérience Humaine

2.5 La Planète Terre Influence Nos Choix

2.6 Le Mode de Survie Fait de Nous des Humains Égoïstes

La Ligne directrice II implique l'organisation systématique des Vérités ou des faits rassemblés à l'aide de la Ligne directrice I en fondements de Vérité pour servir de points de départ. Cela signifie utiliser les points de départ comme fondement pour cultiver une prise de décision basée sur la Vérité en ce qui concerne les lignes directrices, ainsi que dans un cadre plus général.

La mise en œuvre réussie de la ligne directrice II implique:

- Se concentrer sur l'établissement de points de départ valides sur le comportement humain, car la vie tourne autour du fait d'être un humain parmi les humains
- Considérer ce livre comme un point de départ fondamental car il contient des informations raisonnablement véridiques
- Choisir des points de départ difficiles. Prendre conscience des risques ou des périls significatifs de cette réalité est souvent plus avantageux que de connaître la beauté des choses

2.1 QU'EST-CE QUE LA PRISE DE DÉCISION BASÉE SUR LA VÉRITÉ ?

Dans le Monde de Pure Love, nous parvenons à une prise de décision fondée sur la Vérité, avec des choix qui prennent racine dans des comportements sains (ou dans l'acte d'être des Humains Bienveillants). Autrement dit, prendre des décisions fondées sur la Vérité signifie faire des choix en accord avec les principes des Humains Bienveillants, tout en prenant en compte la réalité telle qu'elle se déroule.

2.2 LES POINTS DE DÉPART SONT COMME LES COORDONNÉES INITIALES D'UN SYSTÈME DE NAVIGATION

Qu'est-ce qu'un point de départ ?

Semblables aux coordonnées initiales d'un système de navigation, les points de départ nous informent de l'endroit où nous nous trouvons en termes de Vérité concernant cette réalité que nous appelons la vie en tant qu'humain parmi les humains sur la planète Terre. Notre destination est une prise de décision fondée sur la Vérité ou réussir en termes de développement personnel. Chaque point de départ est un fondement de Vérité, incarnant des faits véridiques représentatifs de divers aspects de la vie et du comportement humain, pour nous aider à faire des choix justes. Ce qui est juste, en fin de compte, nous procure un bien-être mental, émotionnel, et physique.

Des points de départ valides nous apportent certitude et paix, menant au bonheur car ils incarnent des faits qui nous permettent de prendre des décisions éclairées. Des points de départ invalides nous laissent désorientés et angoissés car ils contiennent de fausses informations, nous conduisant à faire de mauvais choix.

Optimiser l'utilisation de nos points de départ

Par exemple, pour créer un paysage sans utiliser de vert, quel point de départ s'avère bénéfique ? Le point de départ A, qui suggère que mélanger le jaune et le bleu produit du vert, ou le point de départ B, qui indique que le jaune mélangé au rouge donne du vert ? Pour démontrer l'importance d'établir des points de départ valides pour une prise de décision fondée sur la Vérité, explorons l'exemple suivant. Quel est le meilleur point de départ pour établir une relation



significative avec notre partenaire : le point de départ A, qui suggère que l'intention derrière nos choix dévoile nos désirs profonds, ou le point de départ B, qui affirme que se concentrer uniquement sur nos choix révèle nos véritables désirs ? Nous ne devons pas nous reposer uniquement sur les choix, car la plupart des humains ont de mauvaises intentions, ce qui se démontre par des comportements toxiques, tels que vouloir plaire et prétendre.

2.3 QUELQUES POINTS DE DÉPART VALIDES

a. La Vie est un Cadeau Précieux Doté d'un Temps Fini

La vie est un cadeau précieux et, autant que nous le sachions, nous n'avons qu'une seule vie et un seul corps. Par conséquent, nous nous efforçons de faire des choix qui sont majoritairement bons. Les choses qui contribuent au bien-être mental, émotionnel et physique sont considérées comme bonnes. Les comportements sains génèrent un bien-être durable.

b. Nous N'avons pas Été Préparés à la Vie

Le système éducatif et les adultes avec lesquels nous avons grandi ont échoué dans notre préparation à la vie dans sa forme la plus pure, car ils ont négligé de nous offrir une guidance parentale suffisante en raison de leur égocentrisme.

Supposant qu'ils n'aient pas échoué, la plupart d'entre nous gaspilleraient-ils une partie de leur vie, perdus, confus, en difficulté, souffrant ou malades ? Pour avancer, il est nécessaire de se pardonner soi-même et de pardonner aux autres, tout en acceptant la responsabilité de ce que nous sommes à présent.

c. Nous nous Méprenons souvent pour Voir ce que Nous Désirons Voir

Tous les comportements toxiques proviennent de notre Mode de Survie, inscrit dans nos gènes qui nous pousse à tirer le plus ou le meilleur de quelque chose. Par conséquent, notre esprit nous joue des tours, nous amenant à percevoir le plus ou le meilleur de quelque chose, même quand cela n'existe pas. Le comportement toxique de l'attente nous amène à voir uniquement ce que nous désirons, tout en négligeant le reste.

d. Nous Héritons les Comportements Toxiques de Nos Parents

L'observation des comportements toxiques de nos parents révèle un lien direct avec la réplication de tels comportements en nous-mêmes, car les problèmes comportementaux non résolus sont hérités d'une génération à l'autre. Pourquoi ? Les enfants imitent tous les comportements de leurs parents, y compris les comportements toxiques, car ils doivent apprendre à s'orienter dans cette réalité. L'attraction pour le sexe opposé amène généralement les femmes à reproduire les comportements toxiques de leur père, tandis que les hommes sont plus enclins à reproduire les comportements toxiques de leur mère. Avec cette prise de conscience, nous pouvons mieux comprendre pourquoi nous adoptons des comportements toxiques spécifiques, ainsi que ceux manifestés par nos partenaires.

e. Les Questions Génèrent des Résultats Efficaces

Savoir pourquoi nous faisons quelque chose nous aide à comprendre la Vérité. Des questions telles que "Pourquoi est-ce que je dis ce que je dis ?", "Pourquoi est-ce que je fais ce que je fais ?" ou "En ce moment, est-ce que je dis ce que je dis pour chercher à être reconnu ou pour faire bénéficier les autres ?" s'avèrent bénéfique.

f. "Recevoir" Vient après "Donner".

La plupart des humains restent des Humains Égoïstes parce qu'ils veulent recevoir avant de donner. Est-il possible d'avoir une forme physique sans

renoncer en termes d'exercice physique ? Les Humains Égoïstes restent des Humains Égoïstes parce qu'ils demandent des relations bienveillantes mais ne parviennent pas à être respectueux et honnêtes.

g. La prévention et la Guérison des Maladies Mentales, Emotionnelles et Physiques sont souvent Simples et Rapides

Quand j'étais adolescent, j'ai été dans des établissements psychothérapeutiques et psychiatriques car le système est fondé sur l'ignorance, la peur et les mauvaises intentions. Pour prévenir ou guérir des maladies mentales comme l'anxiété, la dépression ou la colère, nous devons faire ce que nous avons le moins envie de faire. Cependant, après avoir persisté pendant quelques semaines, cela devient quelque chose que nous apprécions le plus. Pour y parvenir, nous pouvons tous agir immédiatement en faisant trois choses gratuites. La première chose consiste à intégrer des activités physiques exigeantes telles que la Chiropratique de Réalité deux fois par semaine. Cependant, se contenter d'un exercice de base ne suffit pas ; notre objectif est de repousser nos limites pour obtenir des bénéfices significatifs.

La deuxième chose que nous pouvons faire est d'avoir une alimentation saine, pauvre en sucre, en aliments transformés et en produits à base de blé. D'après mes expériences personnelles, une bonne base est constituée de beaucoup d'eau, de noix, de graisses saines (huile d'olive, noix de coco et avocat), de fruits de mer, d'œufs, de salade, de légumes et, occasionnellement, de patates douces et de baies. La troisième chose que nous pouvons faire est d'incarner la Vérité, car la compréhension de la Vérité génère la certitude, qui à son tour favorise la paix. Les lignes directrices I et II nous aident à comprendre la Vérité.

h. La Plupart des Humains font ce qui est Faux

Il est erroné de conclure à la justesse ou à l'exactitude d'une action sur la base de la prévalence de son apparition chez les humains. Si tel était le cas, pourquoi la plupart des humains consomment-ils quotidiennement des drogues de manière excessive ou adoptent-ils des comportements toxiques ? Si tous faisaient les bons choix, pourquoi la plupart des humains souffrent-ils d'obésité, prennent-ils quotidiennement des médicaments et sont-ils fréquemment malades ?

En raison de la tendance des humains à prendre de mauvaises décisions, nous avons tendance à répéter des erreurs similaires. Nous vivons des conflits internes en raison de notre conscience du caractère illicite de nos choix tout

en les justifiant comme acceptables en raison de leur prévalence parmi les gens. Il est courant de renoncer à faire les bons choix, car il est extrêmement difficile de les maintenir lorsqu'on est constamment entouré de personnes qui font de mauvais choix. Le fait que la plupart des humains soient des Humains Égoïstes est très décourageant ; cependant, nous ne sommes pas seuls. Pour soutenir notre mission de développement personnel durable, nous développons nos compétences pour distinguer les Humains Égoïstes des Humains Bienveillants et nous nous distançons des Humains Égoïstes, même s'ils sont nos amis ou membres de notre famille. La clé pour établir des relations honnêtes avec les autres et avec nous-mêmes est de devenir sincèrement bienveillant en cultivant des comportements sains.

i. La Vie n'a aucun Sens ; Nous Mourons Progressivement, Pouvons Mourir à tout Moment et Disparaître à Jamais

Les Humains Égoïstes choisissent de faire ce qui est éthiquement mauvais en choisissant de rivaliser parce que la vie n'a aucun sens. Et quel est l'intérêt de faire ce qui est moralement juste quand il n'y a aucune garantie d'une vie après la mort ? Par conséquent, ils choisissent de tout prendre pour eux, d'ignorer les répercussions de leurs choix, de se livrer aux drogues (alcool, médicaments ou marijuana), de s'engager dans des comportements toxiques (tricher, trahir, manipuler, voler ou mentir) et de faire du mal aux autres.

Parce que la vie n'a aucun sens, les Humains Bienveillants choisissent de lui donner un sens. Ainsi, ils font ce qui est moralement juste pour tous en collaborant et en ajoutant de la valeur à la vie de chacun. De plus, ils choisissent d'être conscients des conséquences de leurs choix, de ne pas consommer de drogues, d'adopter des comportements sains et de promouvoir le bien-être des autres.

j. La Plupart des Humains sont en Compétition et Veulent que nous Échouions

En observant les faits, il devient évident que les Humains Égoïstes souhaitent notre échec ou nous empêchent de réussir, car ils sont en compétition. Leur objectif est d'avoir ou d'être le meilleur de quelque chose, et pour cela, ils adoptent des comportements toxiques pour affaiblir les autres ou les placer dans une position inférieure. Ces comportements toxiques sont utilisés pour s'assurer que les autres deviennent moins ou possèdent moins qu'eux.

Les comportements toxiques visent principalement à induire les autres en erreur, créant ainsi un environnement d'incertitude qui mène à la détresse.

Ils y parviennent principalement en adoptant des comportements toxiques tels que la malhonnêteté, feindre et chercher à plaire aux autres.

k. Croire et ne pas Croire Simultanément Garantit une Meilleure Prise de Décision

Lorsque nous interagissons avec les autres, nous cultivons une attitude duale : l'un croit ce qui est dit ou fait, tandis que l'autre doute de ce qui est dit ou fait. Nous voulons maintenir cette attitude parce que la plupart des humains ont de mauvaises intentions. L'incrédulité peut être comparée à la sécurité des aéroports, qui est mise en œuvre non pas pour des motifs malveillants, mais plutôt en réponse à la présence d'individus cherchant à nuire à autrui avec des armes. Ne pas croire jusqu'à ce que des preuves soient présentées est la stratégie la plus prudente, car elle nous protège de prendre des décisions malavisées ou d'entrer dans des relations préjudiciables.

l. La Plupart des Humains ont de Mauvaises Intentions

L'intériorisation de la malheureuse Vérité, selon laquelle la plupart des humains ont de mauvaises intentions parce qu'ils incarnent des comportements toxiques, est bénéfique pour une prise de décision fondée sur la Vérité. Reconnaître ce fait nous empêche de nous engager dans des relations toxiques, conduisant à des difficultés. Si nous pensons que la plupart des humains ont de bonnes intentions, alors nous sommes invités à suivre la ligne directrice I.

m. Un Mode de Vie Malsain Mène au Mal-être, aux États Émotionnels Négatifs et aux Comportements Toxiques

La consommation de drogues (alcool, cigarettes, marijuana), de substances altérant la conscience (drogues, produits sucrés, café) et d'éléments perturbant notre équilibre hormonal (drogues, substances altérant la conscience, pilules contraceptives, viande contenant des hormones, produits à base de blé), combinée à un manque d'exercice régulier et au surpoids, entraîne un mal-être mental, émotionnel et physique, augmentant ainsi la probabilité d'incarner des comportements toxiques.

Le surpoids restreint l'éventail de nos choix en réduisant la mobilité du corps, ce qui provoque frustration, colère ou dépression, et augmente la probabilité d'adopter des comportements toxiques. Lorsque notre niveau de santé et de forme physique diminue, notre bien-être général diminue également. Par conséquent, nous devenons plus sensibles aux états émotionnels négatifs et

adoptons des comportements toxiques, notamment en étant réactifs, en prenant les choses personnellement ou en négligeant les autres. Être en mauvaise santé ou inapte peut être considéré comme un comportement toxique, car cela génère du mal-être, nous rendant plus susceptibles de nous fixer sur nous-mêmes et moins attentifs aux autres.

n. Un Mode de Vie Sain mène au Bien-être, à des États Émotionnels Positifs et à des Comportements Sains

Minimiser la consommation de drogues et cultiver une alimentation saine combinée à une activité physique régulière conduit au bien-être mental, émotionnel et physique. Être mince et en forme augmente le spectre de nos choix, car le corps est plus mobile, ce qui apporte satisfaction, paix et bonheur, augmentant ainsi nos chances d'adopter des comportements sains.

Lorsque notre niveau de santé et de forme physique s'améliore, notre bien-être général augmente également. Par conséquent, nous devenons moins sensibles aux états émotionnels négatifs et adoptons principalement des comportements sains, notamment en étant composés, sereins ou attentifs aux autres. Être en bonne santé ou en forme est un comportement sain, car cela génère du bien-être, ce qui nous rend plus enclins à nous concentrer sur les autres et à être attentifs à eux.

o. Être en Forme, c'est Être un Bon Exemple ou une Bonne Influence

Être en forme signifie être un bon exemple, car notre bien-être physique inspire et motive les autres, surtout dans un environnement où les choix malsains sont courants et mènent à la maladie et à l'obésité. Être un bon exemple suscite l'intérêt des autres et les incite à imiter nos choix de vie sains, surtout lorsque défier les normes établies devient une source d'inspiration pour eux.

p. Être en Bonne Santé et en Forme, c'est Être au Service de la Justice Morale

Être en bonne santé et en forme est un signe de respect de soi. Il s'agit de soutenir la prévention des maladies afin d'éviter une dépendance excessive à l'égard des autres, surtout à mesure que nous vieillissons. Être en forme signifie comprendre que rester en bonne santé nous permet de maximiser notre capacité à nous aider nous-mêmes et à ajouter efficacement de la valeur à la vie des autres. Notre cerveau est l'instrument de notre Esprit, et notre Esprit est l'instrument de nos pensées. Ainsi, lorsque nous ne prenons pas de drogues,

nous renforçons le fonctionnement de notre cerveau, améliorant ainsi notre capacité de réflexion et augmentant la qualité de nos choix.

Le développement de la forme physique mène à l'indépendance physique, comme le démontrent les personnes âgées qui peuvent aider leurs enfants et petits-enfants jusqu'à un âge avancé. Pour illustrer l'indépendance mentale, les individus qui ont maintenu un mode de vie sain tout au long de leur vie ne présentent généralement aucun signe de perte de mémoire ou de déficits cognitifs à mesure qu'ils vieillissent et peuvent avoir des conversations lucides. Cela est attribué au fait que la pratique d'une activité physique améliore la circulation des fluides corporels dans tout le corps et optimise l'apport efficace d'oxygène, en particulier au cerveau.

q. Cultiver le Bien-être Physique, c'est Cultiver le Bien-être Mental et Émotionnel

Lorsque nous nous engageons dans des activités physiques exigeantes, nous nous mettons également au défi mentalement et émotionnellement. Lorsque nous cultivons le bien-être physique, nous favorisons de manière inhérente et équitable le bien-être mental et émotionnel, car l'expérience humaine est fondée sur la fusion de trois niveaux d'existence interconnectés : l'Esprit, l'Âme et le Corps. Chaque niveau répond à un objectif particulier et dépend des autres pour fonctionner. Ils s'influencent mutuellement, que ce soit de manière positive ou négative. Pour rappel, le bien-être mental, émotionnel et physique est synonyme de bien-être de l'Esprit, de l'Âme et du Corps.

Nous ne pouvons générer un bien-être émotionnel que lorsque nous faisons de l'exercice dans le but d'être bienveillant et de cultiver des comportements sains. Faire de l'exercice uniquement pour la reconnaissance des autres n'apporte qu'un bien-être physique limité, car cela ne sert que nos meilleurs intérêts.

r. Chaque Choix a des Conséquences

Autant que nous le sachions, en tant qu'humains, nous n'avons qu'une seule vie et un seul corps. Compte tenu de cette prise de conscience, il est crucial de reconnaître que chaque décision que nous prenons a des conséquences. Par conséquent, nous nous efforçons de faire en sorte que chaque choix soit juste. Un choix juste nous procure à tous un bien-être mental, émotionnel et physique durable. Un mauvais choix nous procure à tous un mal-être mental, émotionnel et physique. Pour rappel, le bien-être mental, émotionnel, et physique est synonyme de bonheur durable.

s. L'intention de Nos Choix Définit qui Nous Sommes

Faire des choix avec l'intention d'être reconnu pour valider notre existence humaine, c'est être un Humain Égoïste. Faire des choix pour servir la justice morale ou pour générer un bien-être mental, émotionnel et physique pour tous, c'est être un Humain Bienveillant.

t. Les Événements, les Occurrences ou les Interactions sont des Indicateurs

Les événements, les occurrences ou les interactions sont des indicateurs qui nous guident pour déterminer si nos choix sont justes ou mauvais. Ce qui est juste est inhérent à tout ce qui nous procure à tous un bien-être mental, émotionnel et physique. Ce qui est mauvais est inhérent à tout ce qui sert nos meilleurs intérêts et génère un mal-être mental, émotionnel et physique.

u. Faire ce qui est Juste, c'est Faire le Contraire de ce que Fait la Plupart des Humains

Faire de bons choix peut souvent sembler déroutant, car agir correctement signifie aller à l'encontre des comportements courants. Si la majorité des gens faisaient ce qui est juste, adopteraient-ils principalement des comportements toxiques et consommeraient-ils des drogues en excès ? Pourquoi en est-il ainsi ? La plupart des gens cherchent à induire les autres en erreur parce qu'ils sont en compétition. En cas de doute sur ce qui est juste, nous pouvons nous fier au bon sens et à l'expérimentation par essais et erreurs, tout en ignorant les opinions trompeuses des autres.

v. La Vérité est Facilement Compréhensible

Les Humains Égoïstes partagent des informations ou des solutions dans le but d'obtenir de la reconnaissance. Pour y parvenir, ils embellissent leurs propos avec des exagérations, du drame et des blagues pour paraître plus intéressants. L'accent est davantage mis sur la source de l'information que sur l'information elle-même. Comment le savons-nous ? Ils utilisent principalement les pronoms "je" plutôt que "nous" ou "ils".

Les Humains Bienveillants partagent des informations ou des solutions dans le but d'aider sincèrement les autres en offrant de leur temps personnel sans aucune attente de réciprocité. Pour y parvenir, ils véhiculent des informations simples et directes. L'accent est davantage mis sur l'information que sur la source dont elle provient. Comment le savons-nous ? Ils privilégient l'utilisation des pronoms "nous" ou "ils" plutôt que "je".

w. L'inconduite Reste Impunie, la Bienveillance n'est pas Récompensée

La plupart des humains adoptent des comportements toxiques de manière excessive, car notre société ne sanctionne pas ces comportements. En tant qu'adultes, nous continuons à adopter ces comportements parce que nos parents, ayant été égoïstes, n'ont pas imposé de conséquences à nos mauvaises conduites durant notre enfance.

À l'inverse, l'absence de récompense pour les actes de bienveillance dans notre société a conduit à la prévalence de comportements malveillants chez de nombreuses personnes. Si la bienveillance était encouragée ou récompensée, une partie importante de la population adopterait-elle encore des comportements toxiques de manière excessive ?

x. Être Bienveillant peut parfois Entraîner la Solitude

S'engager à faire preuve de bienveillance en améliorant ses comportements quotidiennement ou en respectant des normes morales élevées peut parfois entraîner la solitude, car beaucoup de gens sont malveillants et n'améliorent que rarement, voire pas du tout, leur comportement. Néanmoins, ce n'est pas une raison pour devenir malveillant ou adopter des comportements toxiques ; nous devons plutôt chercher à collaborer ou à passer du temps avec des Humains Bienveillants.

y. La seule Façon de Trouver une Solution à un Problème est de Reconnaître et D'être Honnête à propos du Problème Lui-même

La plupart des humains sont incapables de résoudre leurs problèmes comportementaux parce qu'ils sont malhonnêtes. En conséquence, ils échouent à améliorer leur comportement, car ils ne sont pas honnêtes quant aux comportements à changer ou aux situations où ils se conduisent mal. Si nous diagnostiquons à tort une crevaïson comme un essuie-glace défectueux, pourrions-nous continuer à utiliser la voiture et arriver à destination ?

Dans notre cas, nos problèmes sont des problèmes comportementaux (comportements toxiques) et la destination est de réussir à améliorer nos comportements ou à être des Humains Bienveillants. Le facteur clé ici est que nous ne pouvons pas réussir tant que nous ne reconnaissons pas sincèrement les comportements toxiques que nous incarnons parce qu'ils nous empêchent d'être des Humains Bienveillants.

z. Nous sommes Nés Égoïstes

Les humains ne sont pas entiers parce que, pendant leur petite enfance, ils dépendent principalement des autres pour obtenir reconnaissance et validation afin de se sentir heureux, ce qui entraîne un conditionnement à l'intégrité déficiente. En d'autres termes, les Humains Égoïstes le deviennent parce que, en tant que nourrissons, ils prennent constamment sans réciprocité et ignorent les autres pour survivre, ce qui génère un conditionnement à l'égoïsme.

Les Humains Égoïstes proviennent de parents égoïstes qui restent victimes des conditionnements à l'intégrité déficiente et à l'égoïsme. En revanche, les Humains Bienveillants le sont parce qu'ils ont été élevés par des parents bienveillants qui ont fait un effort pour se libérer de ces conditionnements et empêcher leur transmission à leurs enfants. Ces parents ont choisi d'enseigner diligemment à leurs enfants à devenir entiers et bienveillants.

2.4 L'ESPRIT, L'ÂME ET LE CORPS FORMENT L'EXPÉRIENCE HUMAINE

L'expérience humaine (notre vie) est fondée sur la fusion de trois niveaux d'existence interconnectés : l'Esprit, l'Âme et le Corps. Chaque niveau répond à un objectif particulier et sa fonctionnalité dépend des autres. Pour garantir que tous les niveaux travaillent ensemble dans le but de construire un bonheur durable, il est essentiel de bien comprendre leur signification et leurs interactions, car ils s'influencent mutuellement, que ce soit négativement ou positivement.

L'Esprit : le concepteur de notre vie

L'esprit génère des pensées, et ces pensées ont le pouvoir de créer nos choix. La nature de nos pensées définit nos choix et façonne nos comportements. Les pensées toxiques conduisent à des comportements toxiques, tandis que les pensées saines conduisent à des comportements sains. Les pensées toxiques incluent toutes les pensées caractéristiques d'un Humain Égoïste, comme celles visant à servir uniquement ses meilleurs intérêts. En revanche, les pensées saines incluent toutes les pensées caractéristiques d'un Humain Bienveillant, comme celles visant à être attentif aux autres.

L'Âme : l'expérimentateur non physique de notre vie

Notre Âme s'exprime en fonction des pensées que nous cultivons et des compor-

tements que nous adoptons. Nos comportements génèrent des états émotionnels définissant notre perception de la réalité, que nous expérimentons avec notre Âme. S'engager dans des comportements toxiques conduit à ressentir des émotions négatives, ce qui nous fait sentir mal. Adopter des comportements sains conduit à ressentir des émotions positives, ce qui nous fait sentir bien. Les états émotionnels négatifs comprennent la dépression, l'anxiété, la colère et le malheur. Les états émotionnels positifs incluent la paix et le bonheur.

Le Corps : l'expérimentateur physique de notre vie

Le Corps dans son ensemble fonctionne comme notre moyen de transport et comme un instrument qui convertit ou traduit les états émotionnels que nous générons en sensations physiques. Les états émotionnels négatifs se manifestent par de mauvaises sensations corporelles ou un mal-être. Les états émotionnels positifs se traduisent par des sensations de bien-être physique.

a. Qu'est-ce que le Mal-être Mental, Émotionnel et Physique ?

Le mal-être de l'Esprit, de l'Âme et du Corps est synonyme de mal-être mental, émotionnel et physique. Le mal-être est un état d'être caractérisé par la prédominance de sensations associées au mal-être, avec une absence notable de bien-être caractérisé par les sensations associées au bien-être.

Le mal-être mental

Le mal-être mental est un état d'être caractérisé par la prévalence de sensations de mal-être de l'Esprit, avec une absence notable d'expressions associées au bien-être mental, telles que cultiver la pensée positive, la concentration sans effort, le calme d'Esprit, avoir une bonne mémoire, ou être lucide. Comment l'Esprit se sent-il mal ? Les principaux indicateurs de mal-être mental sont le fait d'avoir des pensées négatives, d'être facilement distrait, d'avoir des oublis, d'être confus ou d'avoir des doutes.

Le mal-être émotionnel

Le mal-être émotionnel est un état d'être caractérisé par la prévalence de sensations de mal-être de l'Âme, avec une absence notable d'expressions associées au bien-être émotionnel, comme être épanoui, heureux, ou en paix. Comment l'Âme se sent-elle mal ? Les principaux indicateurs de mal-être émotionnel sont les manifestations d'états émotionnels négatifs, comme le fait d'être malheureux, insatisfait, haineux, anxieux, déprimé, en colère ou irrité.

Le mal-être physique

Le mal-être physique est un état d'être caractérisé par la prévalence de sensations désagréables du Corps, avec une absence notable d'expressions associées au bien-être corporel, comme être en bonne santé, expérimenter un bon fonctionnement de nos sens physiques, se sentir vibrant, être en forme et avoir une mobilité corporelle aisée. Comment le corps se sent-il mal ? Les principaux indicateurs de mal-être physique sont la maladie persistante, le dysfonctionnement des sens physiques, les douleurs continues, le surpoids, l'inaptitude et une mobilité corporelle réduite.

b. Qu'est-ce que le Bien-être Mental, Émotionnel, et Physique

Le bien-être de l'Esprit, de l'Âme et du Corps est synonyme du bien-être mental, émotionnel et physique. Le bien-être est un état d'être caractérisé par la prédominance de sensations associées au bien-être durable avec une absence notable de mal-être caractérisé par des sensations associées au mal-être.

Le bien-être mental

Le bien-être mental est un état d'être caractérisé par la prévalence de sensations de bien-être de l'Esprit, avec une absence notable de symptômes associés au mal-être mental, tels que nourrir des pensées négatives, être facilement distrait, éprouver des oublis, être confus, ou être dubitatif. Comment l'esprit se sent-il bien ? Les principaux indicateurs du bien-être mental sont la pensée positive, la concentration sans effort, le calme d'esprit, une bonne mémoire et la lucidité.

Le bien-être émotionnel

Le bien-être émotionnel est un état d'être caractérisé par la prévalence de sensations de bien-être de l'Âme, avec une absence notable de symptômes associés au mal-être émotionnel, tels que le fait d'être malheureux, insatisfait, haineux, anxieux, déprimé, ou en colère. Comment l'Âme se sent-elle bien ? Les principaux indicateurs du bien-être émotionnel sont les manifestations d'états émotionnels positifs, tels que le fait d'être épanoui, heureux, bienveillant ou en paix.

Le bien-être physique

Le bien-être physique est un état d'être caractérisé par la prévalence de sensations de bien-être du Corps, avec une absence notable de symptômes associés au mal-être corporel, tels que le dysfonctionnement de nos sens physiques, la maladie persistante, les douleurs continues, le surpoids, l'inaptitude et une

mobilité corporelle réduite. Comment le corps se sent-il bien ? Les principaux indicateurs du bien-être physique sont la bonne santé, le bon fonctionnement de nos sens physiques, le fait de se sentir en forme et d'avoir une mobilité corporelle aisée.

2.5 LA PLANÈTE TERRE INFLUENCE NOS CHOIX

a. La Loi de Vibration

Tout est fait d'énergie, et chaque chose que nous pouvons imaginer vibre à une fréquence unique. Intégrer la loi de vibration dans notre processus de prise de décision revient à reconnaître que la pensée est le pouvoir qui crée nos choix. En d'autres termes, nous acceptons que le non-physique (l'invisible) façonne le physique (le visible). Nos pensées prédominantes façonnent nos comportements, et nos comportements prédominants influencent nos pensées.

b. La Loi de la Polarité

Tout a un opposé égal, comme négatif-positif ou toxique-sain. Cette loi nous aide à voir que tout a deux faces et nous fait accepter qu'il n'y a pas de gris. Cela suggère qu'il ne s'agit pas nécessairement de la présence ou de l'absence de quelque chose, mais plutôt d'une prédominance. Les choses, les choix ou les comportements sont majoritairement noirs ou blancs. Lorsqu'il s'agit de choix, nous devons choisir un camp et nous y engager. À titre d'exemple concernant la loi de la polarité, sommes-nous plutôt malhonnêtes ou honnêtes ? Sommes-nous majoritairement toxiques ou bienveillants ? Sommes-nous avant tout une personne qui cherche à plaire ou une personne authentique ?

c. La Loi de Cause à Effet

La magie, le hasard, le karma, le sort, le destin ou les coïncidences n'ont aucun fondement dans cette réalité. Les choses arrivent pour une raison précise. Chaque cause (action) a un effet (réaction) et chaque choix (cause) a des conséquences (effet). Pour appliquer la loi de cause à effet dans notre processus décisionnel, nous devons faire des choix en étant conscients que chaque choix ou comportement a des conséquences. Notre objectif est de nous concentrer sur des pensées alignées avec les choix que nous voulons faire, car nos choix sont enracinés dans nos pensées.

d. La Loi de Gestation

Il y a un temps de gestation pour que l'invisible devienne visible car le physique naît du non-physique. Intégrer la loi de la gestation dans notre processus décisionnel, c'est reconnaître que chaque pensée est comparable à une graine. Avec l'expérience, nous apprenons à accepter que l'invisible façonne toujours le visible. Même si l'acte de donner est directement proportionnel à l'acte de recevoir, le véritable don est inconditionnel. La qualité des choix d'aujourd'hui trouve ses racines dans la qualité des pensées d'hier. La qualité des pensées d'aujourd'hui dicte la qualité des choix de demain.

e. La Loi du Rythme

Sur la planète Terre, des cycles définis et un mouvement perpétuel régissent tout. Comme les saisons qui changent ou le soleil et la lune qui s'élèvent et s'abaissent, tout vient et va. Intégrer la loi du rythme dans notre prise de décision signifie accepter son influence sur notre état mental, émotionnel et physique, à travers des périodes de hauts et de bas. Par exemple, il y a des jours où nous donnons plus que nous ne recevons, et d'autres où nous recevons plus que nous ne donnons.

La loi du rythme nous permet de comprendre que notre niveau d'énergie fluctue, certains jours étant élevés et d'autres faibles. Certains jours, nous ressentons le bonheur ; d'autres jours, nous en ressentons moins. Comprendre cette loi apporte certitude et paix car nous sommes conscients que nos périodes difficiles sont transitoires. Pour soulager nos dépressions, la pratique d'une activité physique est bénéfique, car elle suscite des sentiments positifs et un sentiment d'accomplissement.

f. La Loi de la Transmutation Perpétuelle

Sur Terre, la loi de la transmutation perpétuelle affirme que l'énergie se matérialise toujours. Intégrer cette loi dans notre processus de prise de décision consiste à comprendre la loi de vibration et de gestation et à développer la foi que les pensées que nous avons principalement dans notre esprit finissent toujours par se transformer en leur contrepartie physique. Les pensées auxquelles nous consacrons de l'énergie deviennent inévitablement réalité. Si nous pensons majoritairement au bonheur, nous sommes heureux. Si nous pensons à la maladie, nous l'incarçons et tombons malades. Si nous pensons à la santé, nous l'incarçons et devenons sains.

2.6 LE MODE DE SURVIE FAIT DE NOUS DES HUMAINS ÉGOÏSTES

a. Qu'est-ce que le Mode de Survie ?

Le Mode de Survie est la cause sous-jacente du fait d'être un Humain Égoïste ou d'incarner des comportements toxiques tels que être en compétition. Nos comportements toxiques sont responsables de "toutes" les difficultés et problèmes que nous rencontrons dans ce monde. Le Mode de Survie est un mécanisme comportemental automatique ancré dans nos gènes, destiné à protéger notre existence physique (notre corps). Cela prend racine dans la peur, la peur de perdre quelque chose (notre vie).

La peur de perdre quelque chose active notre Mode de Survie qui, en réponse, compense cette peur en nous poussant à rechercher le plus ou le meilleur de quelque chose pour confirmer notre existence physique ou le fait que nous sommes vivants. *Par exemple, au niveau primaire, la crainte de perdre la vie nous incite à rechercher un maximum de sécurité. Dans la société actuelle, cela se manifeste par divers comportements dictés par l'ego. La peur d'être négligé nous conduit à solliciter davantage d'attention.*

Remarques

Il est important de comprendre que le Mode de Survie est avantageux uniquement pour préserver notre existence physique telle que nous la concevons et pour nous défendre contre les menaces physiques, comme les conditions climatiques extrêmes ou les dommages potentiels infligés par d'autres humains. *Pour démontrer les avantages de la peur, prenons l'exemple d'une confrontation soudaine avec des vents violents : le Mode de Survie active alors une peur qui provoque une réaction instantanée, nous poussant à trouver des solutions rapides, telles que s'abriter derrière un arbre jusqu'à ce que les vents se calment.*

b. La Peur de Mourir nous Fait Désirer le Plus ou le Meilleur de Quelque Chose

Nous pouvons convenir que si le Mode de Survie craint de perdre notre vie associé à notre peur consciente de perdre progressivement la vie en vieillissant, nous compensons ou contrecarrons cette peur par son contraire, en voulant le plus ou le meilleur de quelque chose. Avoir ou être le plus ou le meilleur de quelque chose nous permet d'obtenir la reconnaissance des autres humains, validant ainsi notre existence humaine, car nous pourrions mourir à tout

moment sans garantie d'une vie après la mort. La peur de perdre quelque chose nous conduit à développer des comportements toxiques de rivalité et de compétition pour acquérir le plus ou le meilleur de quelque chose.

c. Le Mode de Survie nous Incite D'être ou D'avoir le Plus ou le Meilleur de Quelque Chose

Vouloir être ou avoir le plus ou le meilleur de quelque chose alimente tous les comportements toxiques, en particulier rivaliser ou être en compétition. Le Mode de Survie se traduit ou s'exprime dans tous les aspects de notre vie. Pour donner quelques exemples dans la société moderne, le Mode de Survie nous pousse ou incite à :

- Être le plus reconnu dans un domaine particulier
- Être le plus juste dans un domaine particulier
- Être le plus reconnu au sein d'un groupe
- Avoir le manoir le plus grandiose
- Avoir le plus de richesse
- Être le plus misérable
- Avoir le plus de followers sur les réseaux sociaux
- Être l'athlète le plus extrême
- Être le podcasteur le plus populaire
- Être le scientifique le plus populaire

d. L'adoption de Comportements Toxiques Indique un Besoin de Développement Personnel

Les voitures signalent les problèmes aux conducteurs par des témoins lumineux d'avertissement. De même, les comportements toxiques sont des indicateurs précurseurs qui nous alertent sur des problèmes comportementaux nécessitant une intervention rapide. Après avoir identifié ces comportements toxiques, il est essentiel de reconnaître leurs contraires : les comportements sains, qui deviennent alors des axes de développement personnel.

e. Notre Relation avec le Mode de Survie Dicte Nos Comportements Prédominants

Le Grand Public est victime du Mode de Survie

Le Grand Public n'est pas conscient du Mode de Survie et de sa nature destructrice, ce qui rend ses efforts de développement personnel non durables. Comment peut-il progresser s'il ignore la source de ses problèmes? Leur

existence est limitée à être prisonniers de leur inconscience, car le Mode de Survie est responsable des comportements toxiques qu'ils incarnent. Le Grand Public devient inévitablement paresseux en termes de développement personnel, car leur ignorance les empêche de reconnaître tout progrès, ce qui réduit leur motivation à poursuivre un développement personnel avec des résultats positifs durables.

Les Contrôleurs du Grand Public utilisent le Mode de Survie pour des gains personnels

Ils sont pleinement conscients du Mode de Survie et de sa nature destructrice et prétendent participer au développement personnel en déguisant leurs motivations compétitives derrière la façade de la collaboration. Leur existence est limitée par le fait d'être prisonniers de leurs sombres désirs de vouloir avoir ou être le plus ou le meilleur de quelque chose, afin d'être reconnus et de valider ainsi leur existence humaine. Ils n'ont aucun intérêt à minimiser l'incarnation de comportements toxiques car ces derniers servent à valider leur existence.

Les Adeptes Libres Bienveillants surmontent les pulsions du Mode de Survie dans une certaine mesure

Ils sont conscients du Mode de Survie, sachant qu'il nourrit leurs comportements toxiques, ce qui rend leurs efforts de développement personnel durables. Cette prise de conscience leur permet de résister aux impulsions du Mode de Survie; toutefois, ils restent vulnérables à son influence, ce qui les amène parfois à adopter des comportements toxiques en cedant à la tentation de la compétition ou de la rivalité.

Les Leaders Bienveillants par L'exemple maintiennent généralement le Mode de Survie désactivé

Ils sont conscients du Mode de Survie, comprenant qu'il est responsable de leurs comportements toxiques, rendant ainsi leurs efforts de développement personnel durables. Comprendre cela leur permet de surmonter les pulsions du Mode de Survie en privilégiant la collaboration plutôt que la compétition et en aidant les autres à devenir des Humains Bienveillants.

LIGNE DIRECTRICE III

Maximiser Être un Humain Bienveillant

3.1 Être un Humain Bienveillant

3.2 Cultiver les Comportements Sains

3.3 Générer un Alignement Pensées-choix

3.4 Pratiquer la Chiropratique de Réalité

3.5 Mettre en œuvre les Implémentations Pure Love

3.6 Les Facteurs de Protection Associés au Fait D'être
un Humain Bienveillant

3.7 Les Conséquences Associées au Fait D'être
un Humain Bienveillant

La ligne directrice III consiste à maximiser le fait d'être un Humain Bienveillant en maximisant l'incarnation de comportements sains. Nous y parvenons en utilisant des outils et des informations efficaces pour renforcer notre connaissance des comportements sains caractéristiques des Humains Bienveillants, ainsi que les bénéfices qui y sont associés pour encourager notre participation active à ces comportements.

La planète Terre englobe deux mondes coexistants : le monde de la compétition et le monde de la collaboration. Les Humains Bienveillants sont le groupe ou la classe d'humains qui naviguent dans le monde de la collaboration. Cela implique l'effort collectif d'individus travaillant ensemble en tant que groupe unifié. Les Humains Bienveillants représentent une minorité d'humains et se considèrent comme égaux.

La mise en œuvre réussie de la ligne directrice III implique:

- Effectuer habituellement un autodiagnostic sincère en identifiant les comportements sains que nous manifestons, en nous référant aux expressions décrites dans la description de chaque comportement sain
- Cultiver les comportements sains que nous incarnons, tout en gardant à l'esprit le risque que leurs opposés (comportements toxiques) prennent le dessus, car ils proviennent du Mode de Survie enraciné dans nos gènes
- Obtenir une compréhension des facteurs de protection et des bénéfices associés au fait d'être des Humains Bienveillants pour favoriser des résultats durables en matière de développement personnel
- Intégrer la notion de prédominance dans nos comportements quotidiens. Il s'agit de cultiver une prédominance de comportements sains plutôt que de viser la perfection, car être humain implique inévitablement de présenter des comportements toxiques à certains moments de la journée, en raison de notre Mode de Survie qui est ancré dans nos gènes.

3.1 ÊTRE UN HUMAIN BIENVEILLANT



Être un Humain Bienveillant: Le But de la Vie

Créer un environnement bienveillant pour les générations futures, y compris nos enfants, basé sur les valeurs de collaboration et de durabilité.

Être un Humain Bienveillant: L'objectif

Collaborer par des efforts collectifs vers des objectifs communs qui procurent un bien-être durable sur le plan mental, émotionnel et physique à tous les participants

Comportements Sains: les Expressions

Prioriser la justice morale au-delà de nos meilleurs intérêts, tout en favorisant le bien-être et la vie d'autrui.

Être un Humain Bienveillant:

Un état d'être sain défini par l'incarnation et la manifestation d'une prédominance de comportements sains par rapport aux comportements toxiques

ÊTRE UN
HUMAIN
BIENVEILLANT



SURMONTER LE MODE DE SURVIE

Ancré dans nos gènes, le Mode de Survie nous pousse à la compétition (à rivaliser), nous efforçant d'être ou d'avoir le plus ou le meilleur de quelque chose. C'est la cause sous-jacente de tous les comportements toxiques

3.2 CULTIVER LES COMPORTEMENTS SAINS

Comment maximiser l'adoption de comportements sains?

Tous les comportements sains sont décrits pour nous aider à effectuer habituellement un autodiagnostic. Nous y parvenons en identifiant les comportements que nous manifestons, en nous référant aux expressions décrites dans la description de chaque comportement sain. Une fois identifiés, notre objectif en tant qu'Humain Bienveillant est d'être conscient du moment où nous reproduisons ces comportements pour nous sentir encouragés et les cultiver quotidiennement. En reconnaissant les bénéfices de l'adoption des comportements sains, nous renforçons notre encouragement à les adopter.

L'essence des comportements sains

Nous nous concentrons sur deux types de comportements sains : les comportements sains primaires et les comportements sains secondaires, qui découlent des comportements sains primaires. Collaborer est le principal comportement sain et tous les autres comportements le soutiennent. En tant qu'Humains Bienveillants, nous adoptons des comportements sains comme lignes directrices pour favoriser la bienveillance et la collaboration. Ils servent également à :

- Nous aider à être au service de la justice morale tout en nous efforçant de soutenir les intérêts de chaque individu. Nous y parvenons grâce à des comportements sains tels que être altruiste, être sincèrement généreux et être équitable
- Inspirer les autres à servir la justice morale. Nous y parvenons grâce à des comportements sains tels que donner le bon exemple, être humble et être attentif aux autres
- Offrir aux autres un environnement de certitude menant à la paix, au bonheur et, en fin de compte, à une meilleure prise de décision. Nous y parvenons grâce à des comportements sains tels que être honnête, être transparent et être littéral car ils transmettent notre authenticité et nos intentions aux autres

a. Les Principaux Comportements Sains

Comportement sain n°1 : collaborer

La collaboration est définie par l'effort collectif d'individus qui travaillent ensemble vers des objectifs communs, apportant à tous du bien-être mental,

émotionnel et physique, et forgeant un environnement bienveillant pour les générations à venir. Pour collaborer avec succès, il est essentiel d'assister les autres à réussir dans tous les aspects de la vie, en adoptant une attitude bienveillante. La collaboration nécessite de bâtir des relations mutuellement bénéfiques, basées sur la culture de comportements sains. Cela conduit à son tour à l'établissement de relations bienveillantes, honnêtes et authentiques, qui deviennent par conséquent durables.

Les expressions: incarner plus de comportements sains que de comportements toxiques.

Comportement sain n°2 : être altruiste / être bienveillant

Un comportement sain qui se manifeste lorsque nous privilégions la justice morale à nos meilleurs intérêts. Cela implique de s'efforcer d'aligner nos choix sur ce qui est moralement juste pour une situation, un projet, une famille, une communauté, une entreprise ou une relation donnée, tout en essayant de soutenir les intérêts de chaque individu.

Les expressions: être réfléchi, être attentif aux autres et s'intéresser sincèrement aux autres

Comportement sain n°3 : être sincèrement généreux / donner

Un comportement sain qui dérive du fait d'être équitable. Cela se manifeste lorsque nous nous efforçons de donner inconditionnellement, en veillant à faire tout notre possible pour offrir aux autres les ressources ou moyens nécessaires pour parvenir à un bien-être optimal et satisfaire leurs besoins fondamentaux.

Les expressions: être réfléchi, être attentif aux autres et s'intéresser sincèrement aux autres

Comportement sain n°4 : être équitable

Un comportement sain qui dérive du fait d'être altruiste. Cela se manifeste lorsque nous nous considérons comme égaux ou collaborateurs. Cela signifie soutenir une dynamique mondiale équilibrée où nous contribuons tous de manière égale (dans des limites raisonnables) dans tous les aspects de la vie, indépendamment de notre origine, de notre sexe ou de notre appartenance ethnique.

Les expressions: être altruiste et attentif aux autres

Comportement sain n°5 : donner le bon exemple

Un comportement sain qui dérive du fait de pratiquer ce que nous prêchons. Cela se manifeste lorsque nous donnons le bon exemple dans tous les domaines de la vie, y compris le travail, les relations, la santé et l'amour. Cela implique d'illustrer des comportements sains à travers nos actions plutôt que d'utiliser des mots ou d'exercer un contrôle sur les autres. Donner le bon exemple constitue une invitation pour les autres à imiter plutôt que d'imposer.

Les expressions: être altruiste, être attentif aux autres et s'intéresser sincèrement aux autres

Comportement sain n°6 : être solidaire

Un comportement sain qui se manifeste lorsque nous sommes attentifs aux besoins et aux désirs des autres et que nous nous engageons dans des choix qui maximisent leur réussite dans tous les domaines de la vie. Il s'agit aussi de fournir de réelles opportunités avec une rémunération équitable, de permettre aux autres de poursuivre leurs aspirations et de les soutenir dans leurs projets.

Les expressions: être altruiste, être attentif aux autres et s'intéresser sincèrement aux autres

Comportement sain n°7 : accepter

Un comportement sain qui se manifeste lorsque nous acceptons les choix et le parcours de vie des autres, y compris leurs progrès en termes de développement personnel. Cela signifie rester accessible pour assister ceux en quête de soutien. Pour cela, nous adoptons des méthodes non conflictuelles, telles que manifester de la compassion et donner le bon exemple.

Les expressions: être altruiste, être attentif aux autres et s'intéresser sincèrement aux autres

Comportement sain n°8 : être honnête

Un comportement sain qui se manifeste lorsque nous communiquons la Vérité et informons les autres de nos véritables intentions afin de créer une atmosphère de certitude pour tous. Cela implique d'incarner, de représenter et de soutenir la Vérité sous forme de faits au service de la justice morale.

Les expressions: être franc, transparent et littéral

Comportement sain n°9 : être transparent

Un comportement sain qui est synonyme d'être honnête. Cela se manifeste quand nous choisissons de partager volontairement avec les autres notre situation de vie actuelle et nos objectifs. Cela signifie partager ouvertement avec les autres un aperçu de nos désirs, de nos intentions et de nos émotions. Cela permet donc à toutes les parties concernées de prendre des décisions mieux informées.

Les expressions: être franc, littéral et direct

Comportement sain n°10 : être sincère et authentique

Un comportement sain qui se manifeste lorsque nous nous présentons tels que nous sommes réellement durant les interactions sociales, tout en demeurant respectueux. Cela implique de faire des choix qui sont en accord avec nos intentions réelles, sans tenir compte des opinions extérieures. Être authentique implique d'être qui nous sommes au cœur de notre être, même si cela signifie être désapprouvé ou rejeté et faire face à la désapprobation.

Les expressions: être transparent, honnête, humble et assumer ses responsabilités

Comportement sain n°11 : être humble

Un comportement sain qui se manifeste lorsque nous acceptons pleinement qui nous sommes et que nous sommes capables de communiquer avec assurance nos forces et nos faiblesses aux autres quand c'est nécessaire. Cela implique de reconnaître nos qualités sans nous vanter et de reconnaître nos faiblesses ou nos défauts avec la pratique de l'humilité.

Les expressions: assumer ses responsabilités, être authentique et pratiquer de l'humilité

Comportement sain n°12 : être présent pour les autres

Un comportement sain qui se manifeste lorsque nous accordons une quantité considérable de notre attention, de notre temps ou de notre énergie aux autres sans être excessivement distraits par nos meilleurs intérêts ou par le besoin d'être le centre de l'attention. Nous y parvenons en adoptant des comportements sains consistant à nous intéresser sincèrement aux autres, à collaborer et à entretenir des relations significatives.

Les expressions: s'intéresser sincèrement aux autres

Comportement sain n°13 : être littéral

Un comportement sain qui se manifeste lorsque nous restons fidèles aux faits pendant nos interactions avec les autres. Cela implique de décrire la réalité avec précision en présentant les choses, les événements ou les expériences personnelles tels qu'ils se sont produits sans exagérer.

Les expressions: être franc et honnête

b. Les Comportements Sains Secondaires

Comportement sain n°14 : être tolérant / être ouvert d'esprit

Un comportement sain qui se manifeste lorsque nous reconnaissons, respectons et valorisons les perspectives ou les idées des autres, même si elles diffèrent des nôtres, sans tenir compte de leur origine, qu'elle soit liée à leur statut, sexe, ethnie ou âge. Cela implique d'être curieux et ouvert d'esprit envers les autres, afin d'apprendre de leurs erreurs ou de leurs qualités, dans le but ultime de bénéficier à tous.

Les expressions: être composé et curieux

Comportement sain n°15 : rechercher la reconnaissance en soi-même

Un comportement sain qui vient du fait d'être entier parce que nous comptons sur nous-mêmes pour nous sentir heureux. Cela signifie faire des choix dans l'intention d'être validés intérieurement afin de confirmer notre image de soi ou les états émotionnels recherchés, tels que le bonheur.

Rechercher la reconnaissance en soi-même, c'est être émotionnellement autonome et être notre propre centre de soutien émotionnel dans la limite du raisonnable.

Les expressions: être confiant, humble et authentique

Comportement sain n°16 : être fiable

Un comportement sain qui prend racine dans l'honnêteté. Cela se manifeste lorsque nous réussissons à nous engager dans les choix que nous avons l'intention de faire. Cela signifie qu'il faut être délibérément explicite en offrant

d'emblée des informations détaillées sur nos engagements vis-à-vis des autres. Être explicite ne laisse aucune place à la recherche d'excuses pour justifier un manque d'engagement.

Les expressions: être franc, être littéral et expliciter ses engagements

Comportement sain n°17 : être composé / être serein

Un comportement sain qui se manifeste par notre capacité à nous abstenir de réagir de manière impulsive aux paroles ou aux comportements des autres quelle qu'en soit la nature. Cela signifie pratiquer le maintien d'un état de calme, de paix et de sérénité, surtout lorsqu'on est impliqué dans des désaccords profonds et face à des personnes dont les convictions ou les points de vue sont diamétralement opposés aux nôtres.

Les expressions: être tolérant, curieux, ouvert d'esprit et s'intéresser sincèrement aux autres

Comportement sain n°18 : s'intéresser sincèrement aux autres

Un comportement sain qui nous permet d'être présent pour les autres. Cela se manifeste lorsque nous nous efforçons sincèrement de comprendre les autres, en étant curieux de leur individualité, de leur vie, de leur bien-être et de leurs expériences quotidiennes, dans le but de développer des relations enrichissantes.

Les expressions: être curieux et attentif aux autres

Comportement sain n°19 : assumer ses responsabilités

Un comportement sain qui se manifeste lorsque nous assumons volontairement nos choix et nos fautes, y compris leurs conséquences sur la vie ou le bien-être des autres. Cela implique de donner la priorité à la résolution de nos fautes plutôt que de vouloir bien paraître aux yeux des autres. Nous y parvenons en identifiant rapidement les causes fondamentales de nos erreurs, en fournissant des explications immédiatement après leur survenue et en proposant des solutions qui, une fois mises en œuvre avec succès, empêchent leur récurrence.

Les expressions: être humble et être honnête

Comportement sain n°20 : être confiant

Un comportement sain qui se manifeste lorsque nous avons confiance en nous, y compris en nos capacités. Cela implique de croire fermement que nous

méritons de posséder de belles choses, de connaître un bonheur durable et de réaliser nos véritables désirs. Être confiant, c'est adopter des comportements qui affirment notre valeur, tels qu'être authentique, transparent, ne pas être excessivement conciliant, chercher la validation en soi et savoir dire non. Cela inclut aussi l'adoption de comportements d'humilité, comme partager ouvertement nos forces et nos faiblesses.

Les expressions: être humble, être authentique et être honnête

Comportement sain n°21 : être franc / être direct

Un comportement sain qui se manifeste lorsque nous communiquons ouvertement nos désirs, nos intentions ou nos émotions sans nous soucier du jugement des autres, tout en acceptant de faire face aux conséquences associées au fait d'être direct, telles que le rejet ou l'antipathie. Cela implique de donner délibérément la priorité à la transmission d'un message clair et efficace plutôt que d'essayer de plaire à tout le monde.

Les expressions: être honnête, transparent, littéral et attentif aux autres

Comportement sain n°22 : être attentif aux autres

Un comportement sain qui se manifeste lorsque nous choisissons consciemment de reconnaître sincèrement les choix des autres et de valoriser leur présence (ou leur existence) en les considérant comme dignes de considération, d'attention ou de temps. Il s'agit d'adopter des comportements tout en étant conscient des conséquences qu'ils peuvent avoir sur la vie des autres.

Les expressions: s'intéresser sincèrement aux autres, être altruiste et être présent pour les autres

3.3 GÉNÉRER UN ALIGNEMENT PENSÉES-CHOIX

L'Alignement Pensées-choix est le processus de prise de décision fondé sur le pouvoir de l'Esprit (nos pensées), qui nous aide à faire les choix que nous avons l'intention de faire avec un bon degré de certitude. Nous y parvenons en convertissant nos pensées choisies en choix correspondants, tout en adhérant aux principes de discipline et de la pratique des cinq valeurs morales, qui servent de lignes directrices pour une mise en œuvre réussie. Le processus

d'Alignement Pensées-choix est bénéfique pour nous aider à mettre en œuvre des choix relatifs aux cinq lignes directrices de Développement Personnel Pure Love, à accomplir des tâches complexes, à réussir pendant des efforts physiques exigeants tels que la Chiropratique de la Réalité, et à développer des relations significatives.

Les deux lignes directrices pour réussir dans le processus de l'Alignement Pensées-choix

La ligne directrice de la discipline renforce notre capacité à nous donner des instructions rigides sous forme de choix et à les suivre à la lettre, en utilisant la concentration. La concentration est un attribut de la discipline et nous permet de canaliser efficacement notre attention sur un choix ou une tâche à la fois jusqu'à son achèvement. La ligne directrice de la pratique des cinq valeurs morales garantit que nos choix s'alignent avec la justice morale. Le livre *Pure Love* explique ces valeurs qui sont la plénitude, l'altruisme, l'équité, l'équilibre et le respect. Pratiquer ces valeurs morales équivaut à incarner l'ensemble des comportements sains.

Alignement Pensées-choix : le Processus en Quatre Étapes

Par exemple, supposons que nous souhaitons rester calmes face à la réactivité de notre partenaire, ce que nous nommons "tâche A". Cette tâche A peut être substituée par d'autres objectifs de développement personnel. Des exemples incluent définir des relations souhaitées, accomplir des tâches complexes, réussir des défis physiques difficiles, adopter des habitudes saines ou éliminer des mauvaises habitudes telles que l'alcoolisme, le surpoids ou les relations toxiques.

Étape 1: reconnaître nos pensées et leur objectif

Nous reconnaissons que le facteur clé de notre succès dans l'Alignement Pensées-choix réside dans notre aptitude à intérioriser le fait que l'Esprit est la force créatrice de nos choix. Nous comprenons que les choix découlent de la conversion de nos pensées en choix correspondants.

Étape 2: définir ce que l'on veut en y pensant

Nous définissons ce que nous voulons en pensant clairement à ce que nous voulons réellement tout en reconnaissant l'étape 1. Dans notre exemple, nous voulons rester calmes lorsque notre conjoint est réactif (tâche A).

Étape 3: accepter de convertir nos pensées en leurs choix correspondants

Nous décidons d'accepter ce que nous pensons faire (tâche A). Une fois que

nous l'approuvons avec nos pensées, l'Alignement Pensées-choix commence. Il n'y a pas de retour en arrière. Nous devons maintenant convertir les pensées représentatives de la tâche A en actions (choix) correspondantes à l'aide des deux lignes directrices.

Étape 4: comprendre les conséquences d'échouer ou de réussir

Nous comprenons que notre relation avec nous-mêmes et avec autrui est en jeu. Si nous échouons à convertir nos pensées aux choix correspondants, nous créons de la trahison, de la méfiance et de la malhonnêteté, car nous n'avons pas concrétisé le choix que nous avions l'intention de faire. En revanche, lorsque nous réussissons à aligner nos pensées avec nos choix, nous cultivons de la loyauté, de la confiance et de l'intégrité, car nous avons accompli le choix que nous avions l'intention de faire.

3.4 PRATIQUER LA CHIROPRATIQUE DE RÉALITÉ

a. Qu'est-ce que la Chiropratique de Réalité ?

La Chiropratique de Réalité sert de catalyseur pour le développement personnel et l'application de "Life's Formula". Ce concept sans ego est centré autour d'activités physiques exigeantes en montagne et est dirigé par quatre forces : le focus orienté vers l'intention vertueuse, la transmutation de l'énergie, l'auto-apprentissage collectif, et l'alignement Pensées-Choix (ces concepts sont expliqués dans le livre "Life's Formula").

Les activités physiques exigeantes incluent des pratiques telles que l'alpinisme, la course en pente ou la randonnée avec des dénivelés positifs importants. Pour augmenter le niveau de difficulté, nous incluons des conditions météorologiques difficiles telles que des pluies abondantes, des vents violents, des tempêtes hivernales ou une chaleur extrême. La Chiropratique de Réalité consiste à s'engager habituellement et délibérément dans ces activités, en abordant les difficultés (états d'être défiants comme le déplaisir, l'inconfort, la peur, la douleur et la souffrance) qui surgissent dans leur pratique comme s'ils étaient les défis de cette réalité.

Un défi notable est l'exposition aux comportements toxiques affichés par les individus de notre environnement immédiat, comme nos amis ou les membres de notre famille, ou nos époux ou épouses. Un autre défi consiste à reconnaître

la possibilité de notre existence singulière et le fait que nous pouvons mourir à tout moment et disparaître à jamais. Un défi supplémentaire est que nous partageons cette réalité avec une prédominance d'Humains Égoïstes.

b. Pourquoi Pratiquer la Chiropratique de Réalité ?

Selon mes expériences personnelles, ne pas pratiquer systématiquement la Chiropratique de Réalité ou effectuer des activités physiques difficiles augmente le risque de ressentir des états émotionnels négatifs tels que la colère, la tristesse, la dépression, l'anxiété et l'irritabilité, menant ainsi à des maladies persistantes. De plus, cela augmente la probabilité d'adopter des comportements toxiques, comme être réactif, prendre les choses trop à cœur et ressentir de l'insécurité.

Nous pouvons convenir que, parfois, les défis de la vie peuvent devenir insupportablement douloureux mentalement et émotionnellement. En nous entraînant à surmonter l'inconfort ou la souffrance grâce à l'exercice physique, nous développons une résilience qui nous aide à surmonter la douleur émotionnelle causée par les défis de la vie.

c. La Chiropratique de Réalité: la Transmutation de L'énergie

La transmutation de l'énergie dans le contexte de la Chiropratique de Réalité signifie maximiser la magnitude de l'énergie que nous générons grâce à l'effort que nous exerçons mentalement, émotionnellement et physiquement. Cela se fait en surmontant les états d'être défiants temporaires (le déplaisir, l'inconfort, la peur, la douleur et la souffrance) qui surgissent pendant la pratique de la Chiropratique de Réalité, sans les laisser nous affecter au point de renoncer avant de terminer notre tâche physique choisie. Un exemple de tâche est de courir jusqu'au sommet d'une montagne spécifique en moins de 30 minutes sans cesser de courir.

Nous redirigeons ensuite cette énergie récoltée vers la maximisation de notre bien-être pour améliorer nos comportements (être un humain bienveillant) afin de servir la justice morale et les humains avec lesquels nous interagissons (y compris nous-mêmes). Nous pouvons augmenter la magnitude de l'énergie en élevant le niveau de difficulté des facteurs contribuant à ces états d'être défiants, tels que :

- Être aussi spécifique que possible dans la définition de notre tâche (notre temps de performance ou notre attitude générale)

- Réduire notre temps de performance
- Choisir des dénivelés positifs plus élevés ou des pentes plus raides
- Inclure des conditions météorologiques extrêmes combinées avec l'utilisation de vêtements légers
- Choisir un moment le moins idéal, comme minuit
- Augmenter la complexité de la tâche
- Fixer des délais exigeants pour nos objectifs ; ils créent un sentiment d'urgence
- Choisir un état d'être non idéal pour accomplir des tâches, comme lorsque nous sommes déprimés, le moins motivé ou malade
- Prendre des risques calculés : s'engager délibérément dans de nouvelles activités malgré l'incertitude
- S'engager dans des activités qui nous font le plus peur
-

d. La Chiropratique de Réalité: Cultiver une Attitude Accueillante envers l'Inconfort et la Souffrance

Nous voulons développer une attitude où nous accueillons habituellement le déplaisir, l'inconfort, la peur, la douleur et la souffrance (états d'être défiants) car ce sont les composants clés qui conduisent à des bénéfices durables. Comment pouvons-nous nous engager de manière durable dans des activités physiques exigeantes comme la Chiropratique de Réalité ? Nous pouvons y parvenir en prenant conscience des bénéfices à long terme qui découlent de la surmontée habituelle des états d'être défiants (comme l'inconfort ou la souffrance) pendant la pratique de la Chiropratique de Réalité. Pour renforcer notre engagement envers le succès à long terme dans la surmontée de ces états d'être défiants, nous trouvons du plaisir dans leur pratique car autant les aborder avec amusement ou légèreté plutôt qu'avec une attitude sérieuse lorsqu'on en a le choix.

Pour s'assurer de prendre du plaisir tout en éprouvant de l'inconfort ou de la souffrance, nous nous rappelons que supporter délibérément et surmonter ces défis est le seul chemin vers des bénéfices durables, tels que ressentir un sentiment de réussite, un bien-être accru et le bonheur. Comprendre véritablement, au plus profond de nous, que les états d'être défiants tels que la souffrance sont essentiels pour contribuer significativement à notre bien-être nous encourage et nous motive à les surmonter. Est-ce que nous endurerions volontairement l'inconfort dans la quête de la forme physique si cela résultait en un mal-être plutôt qu'en une santé vibrante ?

e. La Chiropratique de Réalité: Faire face avec confiance aux Défis de la Vie

L'état d'esprit que nous visons à développer avec la Chiropratique de Réalité consiste à surmonter les difficultés temporaires qui surgissent pendant sa pratique sans les laisser nous affecter mentalement, émotionnellement ou physiquement au point de renoncer, tout en trouvant du plaisir dans le processus. Nous appliquons ensuite cet état d'esprit pour affronter toutes les difficultés et les défis de la vie, qu'ils soient mentaux, émotionnels ou physiques, sans les laisser impacter notre bien-être.

Notre objectif avec la pratique de la Chiropratique de Réalité est de nous engager habituellement et délibérément dans ces activités exigeantes en abordant les difficultés (états d'être défiants) qui surgissent dans leur pratique comme s'ils étaient les défis de cette réalité. Les défis incluent l'exposition aux comportements toxiques dans notre entourage ou notre cercle proche comme nos maris ou nos femmes, la reconnaissance de la possibilité de notre existence singulière, et la réalité que nous pouvons mourir à tout moment. Un autre défi est de partager ce monde avec une prédominance d'humains égoïstes.

Faire face aux difficultés, qu'elles soient liées à des activités physiques ou aux défis de la vie, tout en gardant à l'esprit qu'elles sont temporaires et une composante inévitable pour atteindre une santé vibrante ou le bonheur, nous permet de générer de la certitude. Cela mène à la paix et au développement d'une attitude posée et confiante. Une difficulté qui surgit lors d'exercices intenses est la lutte pour maintenir la résilience mentale au milieu de l'épuisement physique, menant à la tentation de renoncer. Une difficulté qui surgit lorsqu'on est entouré de personnes réactives est de maintenir son calme, de nous empêcher de réagir émotionnellement ou de prendre les choses personnellement.

f. La Chiropratique de Réalité: un Exemple

Le concept de la Chiropratique de Réalité consiste à s'assigner des tâches physiques exigeantes avec des instructions spécifiques à suivre précisément. Par exemple, nous incluons la pratique de la course en pente pendant une tempête hivernale, vêtus légèrement, avec un dénivelé positif de 1250 mètres et une distance de 6,25 kilomètres. Notre tâche inclut les instructions suivantes : courir du point A, la base de la montagne, au point B, le sommet de la montagne, sans s'arrêter et en moins de 90 minutes - nous appelons cela "Tâche A". Nous pouvons remplacer la Tâche A par d'autres tâches.

3.5 METTRE EN ŒUVRE LES IMPLÉMENTATIONS PURE LOVE

Extraites du livre "Pure Love : Le Voyage pour Devenir un Être Humain Bienveillant," les mises en œuvre Pure Love sont des invitations à l'action qui nous aident à réussir notre parcours de développement personnel et à soutenir une prise de décision fondée sur la Vérité (ligne directrice II).

a. Mise en œuvre n° 1: Reconnaître que Tout Arrive pour une Raison

Nous gardons à l'esprit que dans cette réalité, chaque événement se produit pour une raison précise. Les concepts de magie, de chance, de karma, de destin et de coïncidences sont fondés sur la tromperie. La planète Terre obéit à un ensemble de lois définitives qui s'appliquent également à nous, puisque nous en sommes ces habitants. Plus nous les intégrons dans nos processus décisionnels, plus nous réussissons dans tous les domaines de la vie.

b. Mise en œuvre n°2: Reconnaître Nos Pensées

Nous reconnaissons que nos choix proviennent de nos pensées. Par conséquent, nous choisissons d'être attentifs au type de pensées que nous générons, car nos pensées prédominantes définissent nos choix prédominants. Les choix égoïstes conduisent à des comportements toxiques et proviennent de pensées égoïstes. Les choix bienveillants conduisent à des comportements sains et s'enracinent dans des pensées bienveillantes.

c. Mise en œuvre n° 3: Établir des Points de Départ Valides

Nous naviguons dans cette réalité avec certitude en établissant des points de départ valides ancrés dans la collecte d'informations factuelles représentatives de la Vérité. Pour maximiser leur validité, nous ignorons nos préférences personnelles, nos attentes et nos états émotionnels qui peuvent nous empêcher de comprendre la Vérité. Lorsque nous avons des attentes, notre perception devient biaisée et nous avons tendance à interpréter les choses en fonction de nos désirs plutôt que de la réalité.

Nous visons à utiliser des points de départ valides comme base pour faire des choix, car acquérir la connaissance de la Vérité améliore la qualité de nos décisions. Un point de départ valide est l'affirmation que la plupart des humains sont malhonnêtes et adoptent des comportements non éthiques en raison de leur nature compétitive.

d. Mise en œuvre n°4: Résister à la Tentation de Rechercher la Reconnaissance des Autres

Nous exerçons la maîtrise de soi pour résister à la tentation de rechercher la reconnaissance des autres ou la validation des autres, car c'est l'un des comportements les plus toxiques dans lesquels les humains s'engagent. Si nous ne le faisons pas, cela indique que nous ne sommes pas entiers à un certain niveau, ce qui découle de notre dépendance envers les autres pour notre bonheur. La première étape pour devenir entier est de réaliser que ce n'est pas de notre faute parce que nous sommes nés incomplets. La deuxième étape consiste à trouver de la valeur dans la recherche d'une reconnaissance ou d'une validation par soi-même.

e. Mise en œuvre n°5: S'empêcher de Rivaliser

Nous comprenons que la compétition est une partie inévitable de la vie humaine, car elle prend racine dans notre Mode de Survie, ancré dans nos gènes. Nous ne pouvons pas supprimer le Mode de Survie, cependant, nous faisons un effort délibéré pour faire preuve de retenue et résister à la tentation de rivaliser ou d'être en compétition, car il s'agit de l'un des comportements les plus égoïstes que les humains puissent adopter.

Nous surmontons notre tendance à la concurrence en identifiant comment nous rivalisons et en reconnaissant l'absurdité de ces comportements. Nous pouvons nous rappeler que la compétition ne sert qu'à un seul objectif : satisfaire les désirs de l'Ego. Les comportements axés sur la compétition se manifestent par la recherche de vouloir avoir ou être le plus ou le meilleur de quelque chose.

f. Mise en œuvre n°6: Faire des Efforts pour Collaborer

Nous comprenons que chaque être Humain Égoïste incarne une étincelle de collaboration malgré une prédominance d'égoïsme. Nous reconnaissons que l'acte de collaborer fait partie des comportements les plus sains que les humains puissent adopter. Par conséquent, nous valorisons et félicitons ceux qui choisissent de collaborer et reconnaissons les bénéfices durables que cela produit pour nous-mêmes, pour les autres et pour le monde. Nous identifions la multitude de façons dont nous collaborons et nous travaillons activement à intégrer quotidiennement un plus grand nombre de ces comportements sains.

g. Mise en œuvre n°7: Cultiver L'honnêteté

Nous adhérons fermement à la pratique de l'honnêteté, quelles que soient les

circonstances, la reconnaissant comme un facteur fondamental pour cultiver des comportements sains ou être un Humain Bienveillant. Chaque acte d'honnêteté et chaque geste par lequel nous soutenons la Vérité déclenchent une réaction en chaîne, engendrant un bien-être durable sur les plans mental, émotionnel et physique. S'il existe un désir d'agir de manière malhonnête, il est important de se rappeler que l'expérience de détresse émotionnelle ou de mal-être est liée aux conséquences d'être habituellement malhonnête.

h. Mise en œuvre n°8: Contribuer Sincèrement

Nous contribuons en offrant des services ou des produits qui ajoutent de la valeur à la vie de chacun dans les domaines du travail, des relations, de l'amour et de la santé. La valeur se trouve dans tout ce qui apporte une aide durable en générant du bien-être sur les plans mental, émotionnel et physique pour nous tous. Nous faisons un effort conscient pour éviter de soutenir des produits ou des services dont le but est de générer un maximum de profit ou qui découlent d'un désir de reconnaissance, car ils contribuent à l'égoïsme global, à la détresse émotionnelle et à la maladie.

La valeur apportée par nos produits ou nos services doit être supérieure à la compensation monétaire reçue. Gérer l'argent dans le monde de la collaboration commence par l'établissement de relations significatives avec des Humains Bienveillants et par le développement de l'équité. Nous nous attribuons l'argent que nous jugeons essentiel pour valoriser notre contribution et pour récompenser notre apport au soutien de nos rêves, de nos objectifs et de notre mode de vie équilibré.

i. Mise en œuvre n°9: Mise en œuvre de Questions D'auto-évaluation Quotidiennes

Chaque moment de la journée nous offre la possibilité de choisir entre être des Humains Bienveillants ou rejeter la responsabilité en tant qu'Humains Égoïstes. L'objectif principal de l'incorporation des questions d'auto-évaluation quotidiennes est de nous servir d'outil pour réfléchir à notre niveau d'égoïsme ou de Pure Love. Les réponses à ces questions constituent la base pour le développement de comportements sains. Voici quelques questions utiles :

- Est-ce que je sers mes meilleurs intérêts ou est-ce que j'ajoute de la valeur à la vie des autres?
- Est-ce que je m'efforce de bien paraître aux yeux des autres ou suis-je bienveillant et fidèle à moi-même ?



- Est-ce que je suis en accord avec mes propres choix ou est-ce que je suis en train de faire les choix que les autres voudraient que je fasse ?
- Est-ce que je cherche à être reconnu pour ce que je dis et fais, ou est-ce que je fais ce qui est moralement juste pour tous ?
- Est-ce que je donne pour recevoir ou je donne sans condition ?
- Comment puis-je contribuer aujourd'hui à aider le monde à être plus éthique ?
- En quoi suis-je égoïste et que dois-je faire pour être moins égoïste ?
- Mes choix dans les domaines du travail, des relations, de la santé et de l'amour aident-ils les autres à atteindre un bien-être mental, émotionnel et physique, ou provoquent-ils un mal-être mental, émotionnel et physique ?
- Est-ce que je donne le bon exemple ou suis-je contrôlant ?
- De quelles manières est-ce que je rivalise ?

3.6 LES FACTEURS DE PROTECTION ASSOCIÉS AU FAIT D'ÊTRE UN HUMAIN BIENVEILLANT

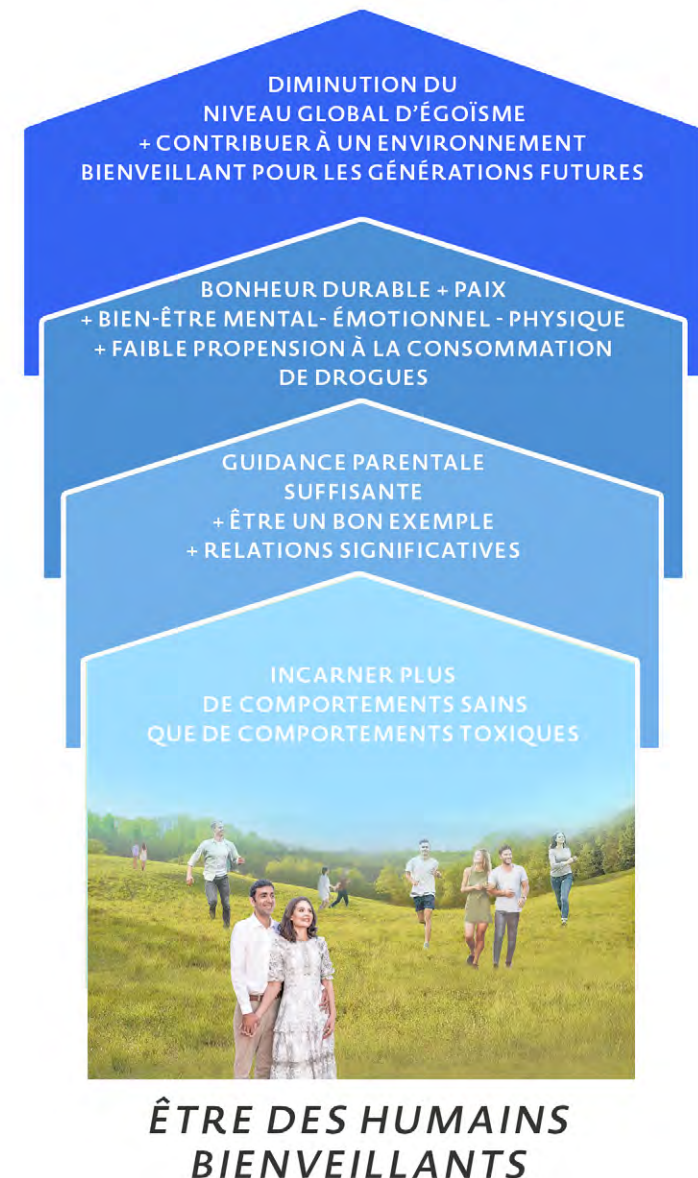
Nous sommes plus susceptibles d'être des Humains Bienveillants lorsque nous avons été guidés par des parents bienveillants. Ils ont minimisé leurs comportements toxiques et maximisé leurs comportements sains pour transmettre ces valeurs à leurs enfants.

Les parents bienveillants font le choix délibéré de donner le bon exemple et d'éduquer leurs enfants avec diligence, en favorisant l'adoption de comportements sains. Les enfants de parents bienveillants ont une propension considérablement réduite aux drogues, aux relations toxiques et aux adversités.

3.7 LES CONSÉQUENCES ASSOCIÉES AU FAIT D'ÊTRE UN HUMAIN BIENVEILLANT

Être conscient des bénéfices d'être un Humain Bienveillant ou d'adopter des comportements sains nous rappelle les résultats positifs associés à l'adoption de tels comportements. Nous visons à cultiver des comportements sains tout en restant conscients de leurs bienfaits. L'intention derrière l'accent mis à plusieurs reprises sur les bénéfices d'être un Humain Bienveillant est de nous encourager à adopter de tels comportements.

PURE LOVE + DURABILITÉ DE LA PLANÈTE TERRE



a. La Pratique des Valeurs Morales

Être un Humain Bienveillant ou adopter des comportements sains tels que la collaboration est synonyme de pratiquer des valeurs morales telles que l'égalité équitable, le respect et l'équilibre, car ce sont des conséquences du fait d'être un Humain Bienveillant.

L'égalité équitable

Une égalité équitable soutient une dynamique mondiale équilibrée où chacun contribue de façon égale (dans la mesure du possible) dans les domaines du travail, des relations, de la santé ou de l'amour. Nous visons à soutenir un système ouvert d'esprit et non dogmatique où la contribution de chacun en termes de valeurs internes (telles que l'honnêteté ou le bonheur) et de bien-être mental, émotionnel et physique est pertinente.

Le respect

Le respect est enraciné dans la notion d'assumer la responsabilité de nos actions et comportements, ainsi que de veiller à maintenir notre bonne santé. Être en bonne santé est un signe de respect car cela nous permet d'être au service des autres. Certaines expressions de respect consistent à valoriser le temps de chacun, à cultiver la compassion et à démontrer un intérêt sincère pour les points de vue des autres.

L'équilibre

L'équilibre s'atteint en développant l'habitude d'exprimer harmonieusement toutes les fonctions de l'Esprit, de l'Âme et du Corps, sans en privilégier aucune de manière excessive. Toute chose qui favorise la stabilité au sein de notre système sans provoquer de dérégulation ou de fluctuation significative, qu'elle soit mentale, émotionnelle ou physique, manifeste un équilibre.

b. Relations Significatives, Bien-être et Bonheur

Adopter des comportements sains, comme être bienveillant et authentique, contribue à l'établissement de relations significatives, qui mènent inévitablement au bonheur. Le bonheur s'exprime sous forme de bien-être mental et émotionnel et se manifeste éventuellement par un bien-être physique. En effet, les comportements sains, comme être authentique, impliquent de faire connaître aux autres nos véritables intentions pour leur apporter une certitude. Nous pouvons convenir qu'une prédominance de certitude dans nos vies mène à la paix et, en fin de compte, au bonheur.

c. Devenir un Membre de la Famille, un Conjoint,

un Collaborateur ou un Ami plus Aimable

Être un Humain Bienveillant ou incarner une prédominance de comportements sains conduit à des relations significatives, authentiques et saines avec des Humains Bienveillants, puisqu'ils collaborent vers des buts communs bénéfiques pour tous. En conséquence, nous devenons un membre de la famille, un conjoint, un collaborateur ou un ami plus altruiste et honnête. Il est important de garder à l'Esprit que les Humains Bienveillants collaborent, ce qui implique d'adopter des comportements sains qui apportent de la certitude aux autres, comme être authentique, honnête et direct. Compte tenu de cette prise de conscience, nous construisons inévitablement des relations significatives avec des Humains Bienveillants.

d. Aider nos Enfants en Étant un Bon Exemple et en Réduisant leur Charge de Travail en termes de Développement Personnel

Être un Humain Bienveillant, c'est fournir une guidance parentale suffisante et donner le bon exemple qui incite nos enfants à répéter nos comportements sains. Nos enfants sont ainsi bien équipés pour relever les défis de la vie et atteindre un bonheur durable. Par conséquent, en tant qu'adultes, ils s'engagent dans un cycle de bons choix, qui à leur tour mènent à une série continue d'expériences enrichissantes et à l'épanouissement dans la vie. Être un Humain Bienveillant ou cultiver des comportements sains diminue considérablement la charge de travail en termes de développement personnel pour nos enfants, car nous transmettons principalement nos comportements sains. En fin de compte, cela garantit que nos enfants sont plus susceptibles d'incarner une prédominance de comportements sains lorsqu'ils deviennent parents.

e. Contribuer à un Environnement Sain pour les Générations Futures

Tout est une question d'énergie. Les comportements sains génèrent une énergie saine qui influence positivement ceux avec qui nous interagissons et contribue finalement à l'établissement d'un environnement plus sain pour les générations futures, y compris nos enfants.

f. Réduire le Niveau Global D'égoïsme

S'engager à être un Humain Bienveillant, c'est donner la priorité au service de la justice morale plutôt qu'à ses meilleurs intérêts. En conséquence, cela génère des valeurs morales telles que l'égalité équitable, le respect et l'équilibre, réduisant ainsi le niveau global d'égoïsme.

LIGNE DIRECTRICE IV

Minimiser Être un Humain Égoïste

4.1 Être un Humain Égoïste

4.2 Minimiser les Comportements Toxiques

4.3 Les Facteurs de Risque Associés au Fait D'être un Humains Égoïste

4.4 Les Conséquences Destructrices Associées au Fait D'être un Humain Égoïste

La ligne directrice IV implique de minimiser le fait d'être un Humain Égoïste en minimisant l'incarnation des comportements toxiques. Nous y parvenons en élargissant notre conscience des comportements caractéristiques des Humains Égoïstes, ainsi que de leurs conséquences destructrices, dans le but de nous dissuader de nous livrer à de tels comportements.

La planète Terre englobe deux mondes coexistants : le monde de la compétition et le monde de la collaboration. Les Humains Égoïstes sont le groupe ou la classe d'humains qui naviguent dans le monde de la compétition. Cela implique de participer à un champ de bataille de survie impitoyable consistant à avoir ou être le plus ou le meilleur de quelque chose. Les Humains Égoïstes représentent la majorité des humains et se considèrent comme inégaux ou concurrents.

La mise en œuvre réussie de la ligne directrice IV implique :

- Effectuer habituellement un autodiagnostic en identifiant les comportements toxiques que nous manifestons, en nous référant aux symptômes décrits dans la description de chaque comportement toxique
- Trouver le courage et l'humilité d'assumer la responsabilité des comportements toxiques que nous incarnons, servant de base à la mise en œuvre des instructions de développement personnel prescrites
- Améliorer activement nos comportements en suivant les instructions de développement personnel prescrites pour chaque comportement toxique. La procédure nécessite de développer des comportements sains qui s'opposent directement aux comportements toxiques que nous manifestons, servant finalement de remèdes durables
- Comprendre les facteurs de risque et les conséquences associées au fait d'être des Humains Égoïstes. C'est essentiel pour soutenir des résultats de développement personnel durables

4.1 ÊTRE UN HUMAIN ÉGOÏSTE



Être un Humain Égoïste: Le But de la Vie

Valider notre existence humaine sur la planète Terre en recevant la reconnaissance des autres pour avoir ou être le plus ou le meilleur de quelque chose

Être un Humain Égoïste: L'objectif

Être en compétition (ou rivaliser) par des efforts individuels dans le but d'avoir ou d'être le plus ou le meilleur de quelque chose, afin de se sentir supérieur et de surpasser les autres

Comportements Toxiques: les Symptômes

Prioriser nos meilleurs intérêts au détriment de la justice morale, tout en négligeant le bien-être et la vie des autres

Être un Humain Égoïste:

Un état d'être toxique défini par l'incarnation et la manifestation d'une prédominance de comportements toxiques par rapport aux comportements sains

ÊTRE UN
HUMAIN
ÉGOÏSTE



SURMONTER LE MODE DE SURVIE

Ancré dans nos gènes, le Mode de Survie nous pousse à la compétition (à rivaliser), nous efforçant d'être ou d'avoir le plus ou le meilleur de quelque chose.

C'est la cause sous-jacente de tous les comportements toxiques

4.2 MINIMISER LES COMPORTEMENTS TOXIQUES

Comment minimiser les comportements toxiques?

Tous les comportements toxiques sont décrits pour nous aider à effectuer habituellement un autodiagnostic. Nous y parvenons en identifiant les comportements toxiques que nous manifestons, en nous référant aux symptômes décrits dans la description de chaque comportement toxique. Les comportements les plus complexes sont complétés par un exemple typique pour nous aider à reconnaître les cas où de tels comportements sont adoptés.

Une fois que nous avons identifié les comportements toxiques que nous incarnons, notre objectif en tant qu'Humains Bienveillants est d'éliminer ces comportements en cultivant leur contraire : les comportements sains correspondants décrits dans les instructions de développement personnel prescrites. Nous y parvenons en ayant le courage et l'humilité d'assumer les comportements toxiques que nous manifestons.

Pour garantir l'élimination durable des comportements toxiques, nous reconnaissons leurs causes premières telles que décrites dans chaque description, tout en reconnaissant également les conséquences destructrices associées à l'adoption de tels comportements.

L'essence des comportements toxiques

Nous nous concentrons sur deux types de comportements toxiques : les comportements toxiques primaires et les comportements toxiques secondaires, qui sont des symptômes ou des dérivés des comportements toxiques primaires. Être en compétition (ou rivaliser) est le comportement toxique principal, et tous les autres comportements agissent comme ses serveurs.

En tant qu'Humains Égoïstes, nous utilisons les comportements toxiques primaires comme des armes pour nous aider à concurrencer (rivaliser) et, par conséquent, nous nous efforçons de maintenir leur secret au sein de notre arsenal. Ils servent également à :

- Nous aider à tout prendre pour nous tout en ignorant les autres. Nous y parvenons le mieux avec les comportements toxiques suivants: être égoïste, cupide et impitoyable
- Exercer un contrôle sur les autres en les contraignant à faire des choix

qui correspondent ou sont conformes à nos meilleurs intérêts. Nous y parvenons le mieux avec les comportements toxiques suivants: être contrôlant, manipuler et persuader

- Dissimuler ou cacher notre identité et nos intentions. Ils nous permettent de tromper les autres et de leur fournir une incertitude menant à la détresse ou l'angoisse. Nous y parvenons le mieux avec les comportements toxiques suivants: être malhonnête, feindre (ou prétendre) et chercher à plaire aux autres
- Nous positionner de manière optimale pour maximiser la reconnaissance des autres dans le but de valider notre existence humaine. Nous y parvenons le mieux avec les comportements toxiques suivants: travailler dur pour bien paraître aux yeux des autres, attirer l'attention, dramatiser et exagérer

a. Les Comportements Toxiques Primaires

Comportement toxique n°1 : rivaliser (être en compétition)

Rivaliser ou être en compétition est définie par l'effort individuel des humains travaillant les uns contre les autres pour servir leurs meilleurs intérêts. Ils y parviennent en cherchant à être ou à avoir le plus ou le meilleur de quelque chose, que nous quantifions comme Valeurs de Compétition. Pour concourir avec succès ou acquérir un maximum de Valeurs de Compétition, ils doivent s'empêcher mutuellement de réussir et entraver la réussite de chacun dans tous les domaines de la vie. Ils y parviennent en étant des Humains Égoïstes.

Les Valeurs de Compétition peuvent être positives ou négatives. Les Humains Égoïstes les utilisent comme un moyen de se sentir reconnus par les autres pour valider leur existence humaine. Des exemples de Valeurs de Compétition négatives incluent être le plus misérable, être le meilleur combattant, être le plus malade et avoir le meilleur médicament. Des exemples de Valeurs de Compétition positives incluent le fait d'être l'acteur le plus célèbre, d'être le coureur le plus rapide, d'avoir le plus de followers sur les réseaux sociaux ou d'avoir le plus grand manoir.

La compétition implique l'établissement de relations basées sur le gain personnel, motivées par ce que nous pouvons obtenir des autres. Ceci, à son tour, donne naissance à des relations toxiques, malhonnêtes ou fausses, les rendant non durables. Dans une relation fautive, les deux individus prétendent

être engagés dans une relation saine ou bienveillante dans le but de bien paraître aux yeux des autres.

Les symptômes: incarner plus de comportements toxiques que de comportements sains

La cause première: un manque de guidance parentale

Instructions de développement personnel prescrites: collaborer

Exemple: la compétition consiste à obtenir le plus de reconnaissance possible en recevant le plus de likes et de followers sur toutes les plateformes de réseaux sociaux. Dans leur quête pour devenir les plus grandes Stars de leur domaine, les personnalités influentes comme les psychologues, les coachs, les scientifiques, les médecins ou les podcasteurs travaillent dur pour être le centre d'attention et surpasser les autres. Cela inclut l'utilisation d'un large éventail de tactiques, y compris l'exagération excessive, la dramatisation, la prétention, la flatterie ou la malhonnêteté.

Comportement toxique n°2 : être égoïste

Un comportement toxique qui se manifeste lorsque nous accordons la priorité à nos meilleurs intérêts avant tout, au mépris du bien-être des autres. Cela implique de faire des choix sans considérer les répercussions qu'ils peuvent avoir sur nous-mêmes, sur les autres et sur la Terre.

Les symptômes: tous les comportements toxiques

Les causes premières: un manque de guidance parentale et la malveillance

Instructions de développement personnel prescrites: être altruiste et être bienveillant

Comportement toxique n°3 : être cupide

Un comportement toxique qui se manifeste lorsque nous prenons excessivement plus que ce qui est nécessaire pour notre bien-être optimal et nos besoins essentiels, uniquement pour éclipser les autres et nous sentir supérieurs.

Les symptômes: négliger les autres

Les causes premières: un manque de guidance parentale et la malveillance

Instructions de développement personnel prescrites: être sincèrement généreux

Comportement toxique n°4 : être impitoyable

Un comportement toxique qui se manifeste lorsque nous nous plaçons systématiquement avant les autres. Il s'agit du fait de tout revendiquer pour nous-mêmes sans réciprocité, tout en négligeant les répercussions potentielles sur les autres et sur la planète.

Les symptômes: négliger les autres

La cause première: un manque de guidance parentale

Instructions de développement personnel prescrites: être équitable

Comportement toxique n°5 : être contrôlant

Un comportement toxique qui se manifeste lorsque nous exerçons un pouvoir sur les autres en les contraignant à faire des choix qui correspondent à nos besoins, nos désirs ou nos meilleurs intérêts. Cela implique d'obliger les autres à faire ce que nous voulons qu'ils fassent, le tout dans la poursuite de nos meilleurs intérêts.

Les symptômes: être réactif, prendre les choses à cœur, exiger, faire des reproches et la leçon aux autres, être intolérant, et critiquer les autres

Les causes premières: un manque de guidance parentale et la malveillance

Instructions de développement personnel prescrites: donner le bon exemple

Comportement toxique n°6 : manipuler

Un comportement toxique qui est une forme indirecte de contrôle, dans lequel l'acte de contrôler les autres est masqué. Cela se manifeste lorsque nous exerçons un pouvoir sur les autres en les poussant à faire des choix qui correspondent à nos besoins, nos désirs ou nos meilleurs intérêts, tout en prétendant que cela sert leurs intérêts.

Les symptômes: être malhonnête, chercher à plaire aux autres et prétendre

Les causes premières: un manque de guidance parentale et la malveillance

Instructions de développement personnel prescrites: être solidaire

Exemple: manipuler consiste à approcher un artisan travaillant sur notre terrasse, qui aspire à devenir artiste, et lui dire qu'on est intéressé par commander une œuvre d'art uniquement pour le motiver à bien performer, même si on n'a pas l'intention réelle de l'engager pour un projet artistique.

Comportement toxique n°7 : persuader

Un comportement toxique qui est une forme légère de manipulation déguisée en serviabilité. Cela se manifeste lorsque nous exerçons une influence sur les croyances des autres pour les inciter à faire des choix qui correspondent à nos besoins, nos désirs ou nos meilleurs intérêts. Cela implique de feindre de soutenir les désirs ou les besoins des autres avec l'intention cachée de les amener à soutenir notre propre succès ou nos meilleurs intérêts.

Les symptômes: être malhonnête, chercher à plaire aux autres et feindre

Les causes premières: un manque de guidance parentale et la malveillance

Instructions de développement personnel prescrites: donner le bon exemple, être solidaire et accepter

Exemple: persuader, c'est ce que maîtrisent les influenceurs sur les réseaux sociaux et les conférenciers motivateurs. Ils feignent d'aider les autres à résoudre leurs problèmes et à soutenir leurs aspirations, tout en ayant l'intention cachée de gagner leur soutien pour des bénéfices personnels tels que générer un maximum de profits, fidéliser des abonnés et obtenir de la reconnaissance pour l'assistance fournie, afin d'exceller en tant que Stars.

Comportement toxique n°8 : être malhonnête

Un comportement toxique qui se manifeste lorsque nous communiquons délibérément de fausses informations aux autres pour cacher nos véritables intentions. Cela implique de déformer la Vérité ou les faits pour répondre à nos besoins, nos désirs ou nos meilleurs intérêts.

Les symptômes: être indirect et vague

Les causes premières: un manque de guidance parentale et la malveillance

Instructions de développement personnel prescrites: être honnête, direct, transparent et littéral

Comportement toxique n°9 : prétendre ou feindre

Un comportement toxique visant à bien paraître devant les autres dans le but ultime d'obtenir de la reconnaissance des autres. Cela se manifeste lorsque nous nous présentons intentionnellement aux autres sous un masque personnalisé pour répondre à leurs besoins et à leurs désirs. Ce masque est destiné à cacher nos véritables intentions afin de tromper les autres, dans le seul but de servir nos meilleurs intérêts.

Les symptômes: chercher à plaire aux autres, être malhonnête, manquer d'authenticité, faire des choix incohérents et adopter des comportements qui sont hors contexte

Les causes premières: un manque de guidance parentale, l'insécurité et la malveillance

Notes essentielles: essentiellement, les Humains Égoïstes se déguisent en personnes altruistes et feignent d'adopter des comportements bienveillants, tels que d'être sincèrement généreux, dans le but stratégique de tirer un bénéfice personnel.

Instructions de développement personnel prescrites: être transparent et honnête

Exemple: prétendre implique de créer intentionnellement l'impression d'apprécier sincèrement quelqu'un et de simuler une véritable relation avec lui, uniquement pour un gain personnel, comme obtenir de l'argent, des biens, une union conjugale ou un emploi.

Comportement toxique n°10 : vouloir plaire à tout le monde / être inauthentique

Un comportement toxique qui est au service de bien paraître aux yeux des autres. Cela se manifeste lorsque nous nous efforçons de rendre les autres heureux en feignant la bienveillance dans l'espoir d'être appréciés, aimés ou de devenir populaire. Cela implique prétendre de se conformer aux désirs des autres ou dire ce qu'ils veulent entendre pour bien paraître et recevoir de la reconnaissance, tout cela au détriment de l'authenticité.

Les symptômes: être malhonnête, peu fiable, indirect, manquer d'authenticité, faire des choix incohérents et adopter des comportements qui sont hors contexte

Les causes premières: un manque de guidance parentale, l'insécurité et la malveillance

Instructions de développement personnel prescrites: être authentique et sincère

Exemple: chercher à plaire aux autres, c'est accepter une invitation à dîner pour bien paraître, malgré notre intention de refuser, en sachant que l'on finira par décliner. Le "oui" se transforme progressivement en "non" par l'accumulation d'excuses servant à justifier la réponse négative finale.

Comportement toxique n°11 : travailler dur pour bien paraître aux yeux des autres

Un comportement toxique qui implique l'art de prétendre ou de vouloir plaire aux autres. Cela se manifeste lorsque nous travaillons dur pour démontrer une conduite irréprochable afin d'être reconnus comme une personne exceptionnelle

et gagner en popularité, tout en dissimulant nos imperfections à tout prix. Se présenter comme irréprochable, c'est se mettre dans une position optimale pour rivaliser, c'est-à-dire pour être ou avoir le plus ou le meilleur de quelque chose. Bien paraître aux yeux des autres constitue également une forme discrète de persuasion, utilisée stratégiquement pour maximiser la probabilité que les autres agissent dans nos meilleurs intérêts sans le savoir.

Les symptômes: être malhonnête, rejeter la responsabilité, manquer d'authenticité, faire des choix incohérents, adopter des comportements qui sont hors contexte, donner des excuses excessives, être trop accommodant et vouloir plaire de manière excessive

Les causes premières: un manque de guidance parentale, l'insécurité et la malveillance

Instructions de développement personnel prescrites: être authentique et humble

Exemple: démontrer une apparence impeccable implique de prétendre s'amuser en compagnie des invités et de feindre un intérêt sincère pour eux, tout cela afin d'être reconnu comme un hôte aimable. Un autre exemple consiste à répondre affirmativement, même si c'est faux, lorsqu'un ami demande si nous connaissons un monument historique, pour éviter de paraître ignorant.

Comportement toxique n°12 : attirer l'attention / vouloir être le centre de l'attention / vouloir être la Star

Un comportement toxique qui se manifeste lorsque nous faisons des choix axés sur le désir d'être ou d'avoir le plus ou le meilleur de quelque chose, pour attirer l'attention des autres, dans le but de valider notre existence humaine. Pour attirer l'attention des gens de façon durable, nous adoptons des comportements toxiques tels que la dramatisation et l'exagération.

Les symptômes: dramatiser, exagérer, rechercher la reconnaissance ou la validation des autres et ignorer les autres

Les causes premières: un manque de guidance parentale et la malveillance

Notes essentielles: les personnalités influentes sur les réseaux sociaux, telles que les conférenciers motivateurs, les coachs, les enseignants, les podcasteurs ou les scientifiques, partagent des informations dans le but d'être les Stars et de recevoir de la reconnaissance du Grand Public

Instructions de développement personnel prescrites: être présent pour les autres

Exemple: attirer l'attention signifie faire une démonstration spectaculaire lorsqu'on rencontre des connaissances en public, afin de montrer notre importance et le besoin de reconnaissance. Notre stratégie consiste à exposer notre voiture extravagante, à porter des vêtements légèrement provocants, et à parler fort avec des intonations affirmées pour que nos conversations soient entendues par tous.

Comportement toxique n°13 : dramatiser/exagérer

Un comportement toxique visant à attirer l'attention des autres. Cela se manifeste pendant nos interactions, lorsque nous déformons intentionnellement les faits ou l'ampleur des choses, les rendant meilleures ou pires qu'elles ne le sont réellement. Nous y parvenons en infusant des faits, des événements ou des expériences personnelles avec des superlatifs tels que "le plus", "le moins", "le meilleur" ou "le pire". L'exagération et la dramatisation sont utilisées pour susciter l'attention, recevoir de la reconnaissance des autres et, finalement, valider notre existence humaine.

Les symptômes: être malhonnête, utiliser un excès de superlatifs et feindre

Les causes premières: un manque de guidance parentale et la malveillance

Notes essentielles: recourir à l'exagération dans le but d'être ridicule avec ses proches pour s'amuser n'est pas considéré comme un comportement toxique. Se livrer à des bêtises exagérées avec des amis, pour les partager sur les réseaux sociaux pour obtenir de la reconnaissance des autres, est considéré comme un comportement toxique

Instructions de développement personnel prescrites: être honnête

Exemple: dramatiser, c'est décrire de façon exagérée une mésentente avec notre partenaire, en accentuant son ton fâché et sa voix élevée, alors qu'en fait, il a simplement parlé avec assurance.

b. Les Comportements Toxiques Secondaires

Comportement toxique n°14 : être intolérant / avoir l'esprit fermé

Un comportement toxique qui se manifeste lorsque nous ignorons ou manquons intentionnellement de respect pour les points de vue des autres, surtout s'ils diffèrent des nôtres, par peur de nous tromper ou d'être rejetés. Cela vient d'un manque de curiosité et d'une fermeture d'esprit parce que nous sommes égocentriques et voulons avoir raison à tout prix. Être intolérant implique également de juger les points de vue des autres selon leur appartenance, tel que leur statut, leur sexe, leur origine ethnique ou leur âge.

Les symptômes: être réactif, prendre les choses à cœur ou être facilement offensé

Les causes premières: un manque de guidance parentale, l'insécurité et l'égoïsme

Instructions de développement personnel prescrites: être tolérant

Comportement toxique n°15 : rechercher la reconnaissance des autres

Un comportement toxique qui se manifeste quand nous ne sommes pas entiers parce que nous comptons sur les autres pour nous sentir heureux. Cela implique de faire des choix pour obtenir la reconnaissance des autres, afin de confirmer notre image de soi ou l'état émotionnel souhaité (comme se sentir heureux), et ainsi valider notre existence humaine. Rechercher la reconnaissance des autres, c'est être émotionnellement dépendant des autres et considérer les autres (amis, membres de la famille ou conjoints) comme nos piliers de soutien émotionnel.

Les symptômes: travailler dur pour bien paraître aux yeux des autres, dramatiser, exagérer et attirer l'attention des autres

Les causes premières: un manque de guidance parentale, l'insécurité et la malveillance

Instructions de développement personnel prescrites: rechercher la reconnaissance en soi-même et être confiant

Exemple: la quête de reconnaissance des autres implique de se lancer délibérément dans des actions visant à attirer l'attention. Cela peut inclure de prendre des risques et d'intégrer des éléments distinctifs, dans le but précis de les diffuser sur les réseaux sociaux pour maximiser cette reconnaissance et, en fin de compte, valider notre existence humaine.

Comportement toxique n°16 : ne pas être fiable

Un comportement toxique qui prend racine dans la malhonnêteté. Cela se manifeste lorsque nous ne nous engageons pas dans les choix que nous avons l'intention de faire. Cela implique de fournir intentionnellement un manque de détails ou de spécificités concernant nos engagements envers les autres dans le but de laisser place à des excuses parfaites justifiant notre manque d'engagement.

Les symptômes: être indirect et fournir un manque de spécificité dans nos engagements

Les causes premières: un manque de guidance parentale et l'égoïsme

Instructions de développement personnel prescrites: être fiable

Exemple: être peu fiable signifie dire à quelqu'un que nous activerons notre GPS pour confirmer l'heure d'arrivée, plutôt que de simplement dire "Rendez-vous à 10 heures".

Comportement toxique n°17 : être réactif

Un comportement toxique qui se manifeste par le fait d'être facilement offensé. Cela se produit lorsque nous démontrons une réponse physique ou émotionnelle immédiate et exagérée aux paroles ou aux comportements de quelqu'un, qui est disproportionnée par rapport au contexte de la situation en question. Cela implique d'être dans un état de confusion et d'agitation, surtout lorsqu'on est impliqué dans des désaccords profonds et face à des personnes dont les points de vue sont diamétralement opposés aux nôtres.

Les symptômes: explosions émotionnelles, une élévation de la voix, des injures fréquentes, l'insulte envers autrui et le traitement par le silence

Les causes premières: un manque de guidance parentale et l'intolérance

Instructions de développement personnel prescrites: être composé, être tolérant, être ouvert d'esprit et s'intéresser sincèrement aux autres

Comportement toxique n°18 : être facilement offensé / prendre les choses à cœur

Un comportement toxique qui se manifeste quand nous prenons les choses à cœur et avons une tendance à nous laisser facilement affecter par les événements. Cela se produit lorsque nous faisons des hypothèses et interprétons à tort les paroles ou les actions des autres comme des attaques personnelles, découlant de notre conviction qu'elles sont dirigées contre nous. C'est le résultat de la projection de nos doutes et de nos insécurités sur les paroles ou les actions des autres, motivés par notre égoïsme, car nous croyons que le monde tourne autour de nous.

Les symptômes: ne pas s'intéresser aux autres (ou faire semblant de s'y intéresser), être intolérant, être fermé d'esprit, élever sa voix, jurer et insulter fréquemment les autres

Les causes premières: un manque de guidance parentale et être égocentrique

Instructions de développement personnel prescrites: être composé, être tolérant, être ouvert d'esprit et s'intéresser sincèrement aux autres

Exemple: être facilement offensé signifie mal interpréter une conversation générale tenue par notre partenaire sur le manque d'honnêteté dans notre société, en la percevant comme une attaque personnelle, sous l'hypothèse erronée que ses propos nous étaient destinés.

Comportement toxique n°19 : rejeter la responsabilité

Un comportement toxique qui alimente notre désir de bien paraître aux yeux des autres. Cela se manifeste lorsque nous refusons d'assumer nos choix, y compris leurs conséquences sur la vie ou le bien-être des autres. Rejeter la responsabilité implique de donner la priorité à bien paraître aux yeux des autres plutôt qu'à résoudre nos erreurs pour éviter qu'elles ne se reproduisent. Lorsque nous commettons des erreurs, nous rejetons toute responsabilité de quatre manières:

1. Nous justifions nos erreurs en prétendant qu'elles étaient hors de notre contrôle et que nous étions simplement victimes des circonstances
2. Nous minimisons la gravité de nos erreurs en les faisant passer comme si elles étaient permises
3. Nous blâmons les autres en leur attribuant la source de nos erreurs
4. Nous déplaçons la responsabilité de nos erreurs en détournant l'attention vers les fautes que l'autre partie a commises récemment
5. Nous attribuons nos erreurs à l'autre partie en créant une illusion trompeuse, où nous altérons la Vérité au point de l'accuser injustement d'en être la source

Les symptômes: être la victime, rejeter la faute sur les autres, être réactif et être facilement offensé

Les causes premières: un manque de guidance parentale et être malhonnête

Instructions de développement personnel prescrites: assumer ses responsabilités et faire preuve d'humilité

Comportement toxique n°20 : manquer de confiance / l'insécurité

Un comportement toxique qui se manifeste lorsque nous doutons de nous-mêmes, y compris de nos capacités. Cela implique de croire fermement que nous ne méritons pas de posséder de belles choses, de connaître un bonheur durable et de réaliser nos véritables désirs. Cela signifie adopter des comportements qui diminuent notre estime de soi pour valider notre manque de mérite, tels que présenter des excuses excessives, se montrer trop conciliant, tolérer des relations toxiques, accepter un travail sous-payé et être incapable de dire non.

Manquer de confiance implique aussi d'adopter des comportements pour compenser nos insécurités en projetant des qualités contraires à nos défauts, comme agir de manière excessivement professionnel pour cacher notre incompetence.

Les symptômes: présenter des excuses excessives, être trop accommodant, vouloir plaire à tout le monde et être incapable de dire non

Les causes premières: un manque de guidance parentale et rechercher la reconnaissance ou validation des autres

Instructions de développement personnel prescrites: être confiant et rechercher la reconnaissance en soi-même

Exemple: *manquer de confiance consiste à feindre d'être une personne importante en projetant des qualités associées à l'importance pour compenser notre propre sentiment d'insignifiance. Cela provient de la crainte que les autres perçoivent le manque d'importance que nous éprouvons.*

Comportement toxique n°21 : être indirect

Un comportement toxique qui se manifeste lorsque nous évitons de communiquer clairement nos désirs, intentions ou émotions, par peur du jugement d'autrui (risque d'embarras ou de paraître offensant), ainsi que par peur de faire face aux conséquences associées au fait d'être direct, telles que le rejet ou l'antipathie.

Être indirect implique de donner délibérément la priorité à bien paraître aux yeux des autres plutôt qu'à la transmission d'un message clair. En d'autres termes, être indirect implique de se valoriser soi-même au-dessus des autres et de leur temps. Cela se manifeste lorsque nous générons une fausse courtoisie dans le seul but de maintenir une apparence irréprochable, au lieu de privilégier l'honnêteté.

Les symptômes: vouloir plaire à tout le monde, travailler dur pour bien paraître aux yeux des autres, et être malhonnête

Les causes premières: un manque de guidance parentale et l'égoïsme

Instructions de développement personnel prescrites: être franc et direct

Exemple: *lorsqu'un ami nous invite à un événement, au lieu de dire directement que nous ne sommes pas intéressés, nous disons "C'est une excellente idée, je vais vérifier mon emploi du temps et te fais signe cette semaine." Un autre exemple : imaginons un membre d'équipe qui doit donner des retours à un collègue ayant mal performé. Plutôt que d'aborder les problèmes de manière directe, il opte pour des commentaires vagues comme "Tu pourrais améliorer certains aspects de ton travail" ou "Essaie peut-être de voir cette tâche sous une autre perspective." Cela finit par laisser le collègue perplexe et incertain sur comment s'améliorer, générant frustration et inefficacité.*

Comportement toxique n°22 : ignorer les autres / négliger les autres

Un comportement toxique qui se manifeste lorsque nous choisissons consciemment de négliger les choix des autres et d'ignorer leur présence (ou leur existence) en les considérant comme indignes de considération, d'attention ou de temps. Cela implique de faire des choix sans considérer les conséquences qu'ils peuvent avoir sur la vie des autres.

Les symptômes: être égoïste, égocentrique, cupide et impitoyable

Les causes premières: un manque de guidance parentale et se sentir supérieur aux autres

Instructions de développement personnel prescrites: s'intéresser sincèrement aux autres et être attentif aux autres

Comportement toxique n°23 : être égocentrique

Un comportement toxique qui se manifeste lorsque nous nous préoccupons excessivement de nous-mêmes au point de négliger la présence des autres. Cela implique d'être préoccupé par nos pensées, nos sentiments, nos besoins et nos problèmes tout en étant inattentif aux autres.

Les symptômes: négliger et ignorer les autres

Les causes premières: un manque de guidance parentale et la malveillance

Instructions de développement personnel prescrites: être attentif aux autres, être présent pour les autres et s'intéresser sincèrement aux autres

4.3 LES FACTEURS DE RISQUE ASSOCIÉS AU FAIT D'ÊTRE UN HUMAIN ÉGOÏSTE

Nous sommes plus susceptibles d'être des Humains Égoïstes lorsque nous sommes élevés par des parents égoïstes, car ils ne nous ont pas guidés adéquatement durant notre enfance et notre adolescence. Ils ont principalement adopté des comportements toxiques plutôt que sains, tout en ignorant le fait qu'ils transmettront inévitablement ces comportements toxiques à leurs enfants. Les parents égoïstes ont fait le choix délibéré de donner le mauvais exemple et de donner la priorité à leurs meilleurs intérêts tout en ignorant la vie ou le bien-être de leurs enfants. Les enfants de parents égoïstes sont très susceptibles de consommer des drogues, d'avoir des relations toxiques et de rencontrer un flux continu de difficultés dans la vie.



4.4 LES CONSÉQUENCES DESTRUCTRICES ASSOCIÉES AU FAIT D'ÊTRE UN HUMAIN ÉGOÏSTE

Prendre conscience des répercussions d'être un Humain Égoïste ou de présenter des comportements toxiques nous aide à comprendre les conséquences négatives associées à de tels comportements. Nous visons à garder à l'Esprit les conséquences destructrices de l'adoption de comportements toxiques lorsque nous sommes tentés de les adopter, comme la réactivité excessive. L'intention de souligner à plusieurs reprises les conséquences néfastes d'être un Humain Égoïste est de nous décourager d'adopter des comportements caractéristiques d'un Humain Égoïste.

a. La Pratique de Valeurs Immorales

Être un Humain Égoïste ou s'engager dans des comportements toxiques tels que rivaliser est associé à la pratique de valeurs immorales telles que l'inégalité, le manque de respect et le déséquilibre, car ce sont des conséquences du fait d'être un Humain Égoïste.

L' inégalité

L'inégalité engendre une dynamique mondiale déséquilibrée en termes de contributions, où nous sommes enclins à tout prendre pour nous dans les domaines du travail, des relations, de la santé et de l'amour, sans véritablement donner en retour. L'inégalité est le résultat du maintien d'un système dogmatique et hiérarchique où le statut, le genre, l'ethnie ou l'âge sont des facteurs clés.

Le manque de respect

Le manque de respect résulte d'ignorer les répercussions de nos actes et du désintérêt pour notre santé. Être en mauvaise santé est un signe de manque de respect car cela nous empêche d'être au service des autres. Le manque de respect se manifeste par la dévalorisation du temps des autres, l'intolérance, l'indifférence, le mépris des opinions des autres, la tricherie, la trahison, la manipulation, la tromperie, le vol et le mensonge.

Le déséquilibre

Le déséquilibre survient lorsqu'on prend l'habitude d'exprimer de façon excessive certaines fonctions de l'Esprit, de l'Âme et du Corps, tout en délaissant d'autres. Tout ce qui cause une instabilité dans notre système, qu'il s'agisse de dérégulation ou de fluctuations majeures, qu'elles soient mentales, émotionnelles ou physiques, est une manifestation d'un déséquilibre.

b. Relations Toxiques, Mal-être, et Épreuves

S'engager dans des comportements toxiques, comme manipuler ou feindre, contribue à l'établissement de relations toxiques, qui conduisent inévitablement à un flux continu de difficultés. Les difficultés se traduisent par un mal-être mental et émotionnel et finissent par se manifester par un mal-être physique. En effet, les comportements toxiques comme prétendre consistent à tromper les autres et à dissimuler nos véritables intentions, engendrant ainsi de l'incertitude. Nous pouvons convenir qu'une prédominance d'incertitude dans nos vies conduit à la détresse, au malheur et, finalement, à un flux continu de difficultés.

c. Devenir un Membre de la Famille, un Conjoint, un Collaborateur ou un Ami plus Toxique

Être un Humain Égoïste ou incarner une prédominance de comportements toxiques conduit à des relations superficielles, fausses et toxiques avec des Humains Égoïstes, car elles sont fondées sur le gain personnel. En conséquence, nous devenons un membre de la famille, un conjoint, un collaborateur ou un ami plus égoïste. Il est important de garder à l'Esprit que les Humains Égoïstes sont en compétition, ce qui implique l'adoption de comportements toxiques destinés à induire les autres en erreur, comme vouloir plaire, être malhonnête et indirect. Cette prise de conscience nous fait réaliser qu'il est impossible de construire des relations significatives avec des Humains Égoïstes.

d. Nuire à Nos Enfants en Étant un Mauvais Exemple et en Augmentant leur Charge de Travail en termes de Développement Personnel

Être un Humain Égoïste, c'est manquer de guidance parentale et donner un mauvais exemple qui incite nos enfants à répéter nos comportements toxiques. Cela laisse nos enfants mal équipés pour faire face aux défis de la vie et augmente le risque qu'ils rencontrent des difficultés pour parvenir à un bonheur durable. En conséquence, en tant qu'adultes, ils se retrouvent pris dans un cycle de mauvais choix, menant à une succession d'obstacles et de défis qui semblent insurmontables.

Être un Humain Égoïste ou cultiver des comportements toxiques augmente considérablement la charge de travail en termes de développement personnel chez nos enfants, car nous transmettons principalement nos comportements toxiques (égoïstes).

En fin de compte, cela garantit que nos enfants sont plus susceptibles d'incarner une prédominance de comportements toxiques lorsqu'ils deviennent parents.

e. Contribuer à un Environnement Toxique pour les Générations Futures

Tout est une question d'énergie. Les comportements toxiques génèrent une énergie toxique ou malsaine, qui influence négativement ceux avec qui nous interagissons et contribue finalement à l'établissement d'un environnement plus toxique pour les générations futures, y compris pour nos enfants.

f. Augmenter le Niveau Mondial D'égoïsme

Être un Humain Égoïste, c'est donner la priorité à nos meilleurs intérêts plutôt qu'à la justice morale, tout en ignorant le bien-être des autres. En conséquence, cela génère des valeurs immorales telles que l'inégalité, le manque de respect et le déséquilibre, augmentant ainsi le niveau mondial d'égoïsme.

g. Les Humains Égoïstes Causent des Dommages qui vont au-delà Notre Conscience Quotidienne

L'égoïsme prend racine dans le manque de guidance parentale, où les parents privilégient leurs meilleurs intérêts au lieu de se concentrer sur leurs enfants. Ce manque de guidance parentale conduit les adolescents à développer des comportements toxiques, notamment rechercher la reconnaissance des autres. En conséquence, ils nouent des amitiés toxiques marquées par l'abus de drogues, font un flux continu de mauvais choix, y compris le choix de partenaires toxiques, et finissent inévitablement par divorcer peu après la naissance de leurs enfants.

Le divorce a inévitablement un impact négatif sur nos parents et les parents de notre ex-conjoint, entraînant une détresse émotionnelle pour tous. Les parents divorcés se livrent à des conflits incessants et manifestent des comportements toxiques pour faire valoir leurs droits sur les enfants, les tirant ainsi entre eux. Il est important de reconnaître que ces conflits affectent également d'autres membres de la famille, comme les oncles et tantes, qui ont du mal à établir des liens avec les enfants. Enfin, les difficultés vécues par les oncles et tantes peuvent avoir des effets néfastes sur leurs partenaires respectifs.

LIGNE DIRECTRICE V

Aider les Autres à Être des Humains Bienveillants

5.1 Générer un Environnement Non Réactif en Cultivant des

Comportements Non conflictuels

5.2 Accepter les Autres plutôt que D'être Contrôlant

5.3 Développer la Compassion

5.4 Donner le Bon Exemple

5.5 Féliciter Sincèrement les Autres Lorsqu'ils

Manifestent des Comportements Sains

5.6 Aborder les Comportements Toxiques avec Bienveillance

5.7 Communiquer Notre Place dans la Vie aux Autres

5.8 Prendre en Compte la Perspective Globale des

Comportements d'un Humain

La ligne directrice V implique de cultiver des comportements qui réduisent la probabilité que les autres adoptent des comportements toxiques dans le but de soulager les souffrances causées par de tels comportements. En adoptant cette approche, nous augmentons la probabilité qu'ils manifestent des comportements sains et s'investissent davantage dans leur parcours de développement personnel.

La ligne directrice V nous rappelle l'importance d'aider les autres pour atteindre notre objectif commun qui est de garantir un bonheur durable pour tous.

La mise en œuvre réussie de la ligne directrice V implique:

- Percevoir le fait d'être un Humain Égoïste comme un appel à l'aide désespéré plutôt que de l'interpréter comme une attaque personnelle
- De garder à l'esprit qu'être un Humain Égoïste conduit à la souffrance, car adopter des comportements toxiques génère un mal-être mental, émotionnel et physique
- Comprendre qu'aider les autres à être des Humains Bienveillants, c'est également s'aider nous-mêmes, car nous partageons la planète avec eux
- Aider volontairement les Humains Égoïstes, en reconnaissant qu'ils ont été désavantagés par des parents égoïstes et étaient mal préparés à devenir des Humains Bienveillants

5.1 GÉNÉRER UN ENVIRONNEMENT NON RÉACTIF EN CULTIVANT DES COMPORTEMENTS NON CONFLICTUELS

Quelle est l'approche la plus efficace pour atteindre notre objectif commun de générer un bonheur durable pour tous, sachant que la majorité des humains ne poursuivent pas activement leur parcours de développement personnel ?

Aider les autres à être des Humains Bienveillants ne signifie pas chercher à leur plaire, feindre ou être malhonnête. Il s'agit plutôt de développer des comportements non conflictuels, car ils ne provoquent pas de réactivité. Ces comportements impliquent d'aider activement les autres à réduire leur engagement dans des comportements toxiques en :

- Cultivant l'acceptation
- Développant la compassion
- Montrant le bon exemple
- Félicitant sincèrement les autres lorsqu'ils manifestent des comportements sains
- Abordant les comportements toxiques avec bienveillance
- Partageant notre place dans la vie avec les autres
- Prenant en compte la perspective globale des comportements d'un Humain

5.2 ACCEPTER LES AUTRES PLUTÔT QUE D'ÊTRE CONTRÔLANT

Pour commencer, accepter les autres signifie s'abstenir de blâmer les autres pour leur manque d'efforts dans leur parcours de développement personnel et rejeter l'idée que chacun doit contribuer de manière égale à cet effort. Une telle attente est déraisonnable, étant donné que la plupart des humains sont majoritairement des Humains Égoïstes.

Accepter les autres signifie reconnaître que beaucoup résistent à s'engager dans un parcours de développement personnel ou évitent la confrontation liée à ce processus. Ils associent ce processus à leurs défauts et y voient un aveu d'échec. Il est donc crucial de les soutenir en ayant une vision d'ensemble de

leurs comportements et en les félicitant sincèrement lorsqu'ils manifestent des comportements bienveillants.

Accepter les autres signifie faciliter leur parcours de développement personnel. Nous y parvenons en ne jugeant pas le fait que la majorité des personnes ne s'y engagent pas davantage. Au lieu de condamner les autres pour leurs comportements toxiques, nous devons accepter d'assumer des tâches qui ne nous appartiennent pas en termes de développement personnel. Nous y parvenons en nous efforçant constamment d'être des Humains Bienveillants, ce qui implique d'assumer nos responsabilités, à savoir cultiver des comportements sains.

Que les autres soient bienveillants ou non importe peu, car la vie ne tourne pas uniquement autour de nous-mêmes. Nous devons faire des choix visant à favoriser un environnement plus sain pour les générations futures, y compris nos enfants.

5.3 DÉVELOPPER LA COMPASSION

Le but du développement de la compassion est de construire un pont de compréhension et d'acceptation pour ceux qui luttent contre des tendances égoïstes en raison de leur implication dans des comportements toxiques. Pour favoriser la compassion, nous devons nous rappeler qu'en plus de leurs décisions égoïstes et égocentriques, ils font également preuve de bienveillance ou adoptent des comportements sains. Focaliser sur leur engagement dans des comportements sains, même s'ils sont minimes, nous aide à les accepter. Faire preuve de compassion contribue indirectement à réduire leur souffrance, ce qui leur permet de mieux se concentrer sur leur parcours de développement personnel.

5.4 DONNER LE BON EXEMPLE

Donner le bon exemple signifie être un Humain Bienveillant pour inspirer les autres à nous suivre. À l'inverse, être contrôlant revient à exercer une autorité sur eux en leur dictant quoi faire et comment le faire. Nous pouvons convenir que simplement démontrer une prédominance de comportements sains suffit à inciter les autres à les imiter, peu importe le temps que cela leur prendra.

Et que représentent quelques années, sachant que la plupart ne s'engageront jamais dans un parcours de développement personnel ou ne seront jamais des Humains Bienveillants ? Les avantages de donner le bon exemple sont manifestes, car cela stimule l'engagement des autres à améliorer leurs comportements par invitation plutôt que par la force ou la confrontation.

5.5 FÉLICITER SINCÈREMENT LES AUTRES LORSQU'ILS MANIFESTENT DES COMPORTEMENTS SAINS

Féliciter les autres pour leur bienveillance renforce leur motivation et augmente leurs chances de succès en termes de développement personnel, ce qui est aligné avec notre objectif commun de créer un bonheur durable pour tous. En les informant de leurs progrès et de leurs accomplissements spécifiques, nous les encourageons davantage.

5.6 ABORDER LES COMPORTEMENTS TOXIQUES AVEC BIENVEILLANCE

Adresser les comportements toxiques aide le destinataire à prendre conscience de ses actes répréhensibles et diminue les chances de récurrence. L'objectif, surtout avec les individus réactifs, est d'aborder ces comportements avec bienveillance. Cela signifie qu'il faut obtenir leur consentement pour aborder une conversation concernant le comportement négatif qu'ils ont montré. Si nous recevons une réponse favorable, nous pourrions discuter du sujet ; cependant, s'ils refusent, nous respecterons leur décision. Selon mes expériences personnelles, il est fréquent que des personnes qui refusent initialement de s'engager dans une conversation prennent par la suite l'initiative de nous contacter pour entamer un dialogue, et parfois même s'excuser pour leur comportement toxique antérieur.

5.7 COMMUNIQUER NOTRE PLACE DANS LA VIE AUX AUTRES

Partager notre place dans la vie avec autrui implique d'être honnête. L'honnêteté rassure les autres, augmentant leurs chances d'être des Humains Bienveillants, car ils nous voient comme dignes de confiance. Plutôt que de craindre de paraître imparfaits ou de risquer des relations, il est essentiel d'exprimer nos points

de vue, ce qui apporte clarté et certitude. Nous y parvenons en partageant ouvertement nos désirs, nos intentions et nos sentiments, en toute honnêteté, quelles qu'en soient les conséquences.

Partager notre place dans la vie donne aux autres une certitude car ils savent où nous en sommes et où nous allons. Être honnête offre aux autres un déroulement prévisible de la réalité, car ils peuvent anticiper les événements futurs. Être conscient de ce qui nous attend facilite la culture d'états émotionnels positifs, comme la paix et le bonheur. Lorsque les autres sont heureux, cela améliore leurs capacités de prise de décision, contribue positivement à leur parcours de développement personnel et favorise l'adoption de comportements sains.

Pour illustrer l'honnêteté, imaginons des participants se donnant des commentaires sur un projet commun lors d'une conversation de groupe. Une communication honnête transmet nos pensées et sentiments efficacement, favorise la clarté, et facilite une prise de décision rapide et améliorée. Donner un retour sur les membres de notre équipe dans ce contexte contribue à la réussite du projet et au bien-être de tous.

Dissimuler notre place dans la vie crée de l'incertitude chez les autres

La malhonnêteté engendre un sentiment d'insécurité chez les autres, augmentant leur propension à l'égoïsme, car ils nous voient comme imprévisibles et indignes de confiance. Cette incertitude rend la réalité imprévisible pour eux, car ils ne peuvent pas anticiper les événements futurs. Ne pas savoir ce qui nous attend conduit à des états émotionnels négatifs comme la détresse et le malheur. Lorsque les autres sont malheureux, cela affecte négativement leur capacité de prise de décision, compromettant leur parcours de développement personnel et augmentant leur probabilité d'adopter des comportements toxiques.

5.8 PRENDRE EN COMPTE LA PERSPECTIVE GLOBALE DES COMPORTEMENTS D'UN HUMAIN

Avoir une vue d'ensemble des comportements d'un Humain implique de faire preuve de compassion. Au lieu de nous focaliser sur les comportements toxiques qu'un individu manifeste, il est préférable, pour notre objectif commun d'atteindre le bien-être de tous, de se concentrer sur leurs comportements sains, même s'ils sont minimes.

Pure Love World est une invitation à rejoindre le Monde de la Collaboration : un espace dédié aux Humains Bienveillants

Pure Love World: la mission

La mission de Pure Love World est d'inviter les personnes à travers le monde entier à rejoindre le Monde de la Collaboration — un espace dédié aux Humains Bienveillants. Les Humains Bienveillants désignent ce groupe rare d'individus qui incarnent la bienveillance sincère, car ils incarnent une prédominance de comportements sains, comme être directs, honnêtes, transparents et sincères. Être bienveillant signifie s'efforcer continuellement d'améliorer ses comportements pour devenir des membres de la famille, des conjoints, des amis ou des collaborateurs plus aimables. Collaborer, c'est marcher vers un horizon de buts communs nourrissant le bien-être et le bonheur de tous.

Pure Love World: la vision

What we give energy to grows. La vision de Pure Love World est de s'unir avec les Humains Bienveillants pour générer une énergie fondée sur la collaboration, avec l'intention de réduire le niveau mondial d'égoïsme et de construire un héritage de collaboration et de durabilité, afin de favoriser un monde bienveillant pour les générations futures. Pour maximiser l'accomplissement de cette vision, Pure Love World vise à créer des Centres de Bien-Être dans de belles régions de montagne.

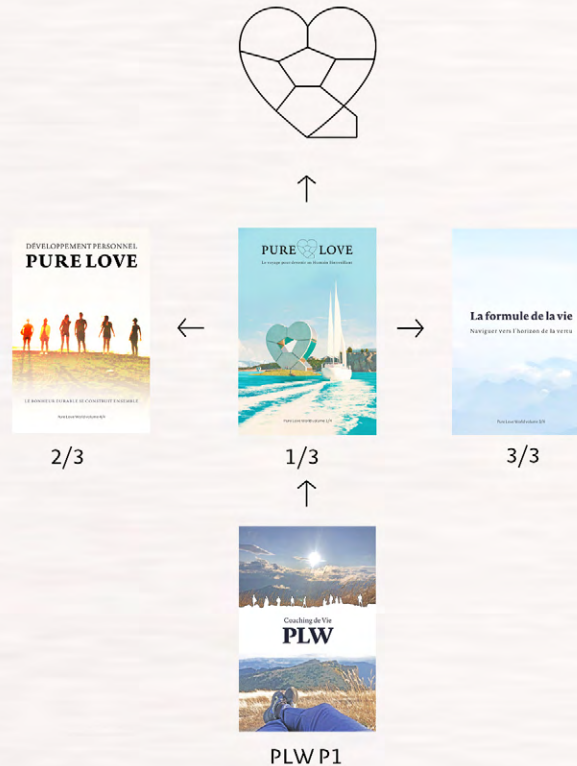
Ces centres offrent des espaces où les Humains Bienveillants peuvent passer du temps ensemble, et créent un environnement paisible pour pratiquer le développement personnel collectif, combiné à des activités physiques comme la randonnée, la course à pied, et l'alpinisme, ainsi que des activités créatives comme penser, écrire, parler, cuisiner et jardiner. Un autre objectif de ces centres est d'offrir aux jeunes une base solide de guidance, leur permettant de devenir des Leaders Bienveillants par l'exemple, pour qu'ils puissent incarner le changement que le monde nécessite pour devenir plus aimable.

Pure Love World: le système de croissance personnelle

Le Développement Personnel Pure Love est le système de croissance personnelle axé sur la collaboration, propre à Pure Love World. Il a été conçu avec la reconnaissance que la vie est un cadeau précieux avec un temps limité. Son objectif est de fournir des points de départ valides aux personnes engagées, bienveillantes et honnêtes, qui ont le désir d'incarner une santé vibrante et un bonheur durable de manière rapide, significative et durable. Ces points de départ incluent des livres et le Coaching de Vie PLW — à travers des conversations.

L'incarnation d'une santé vibrante et d'un bonheur durable leur permet de naviguer la réalité avec confiance et intention, créant ainsi les bases pour vivre leur raison d'être et expérimenter une vie saine, heureuse et pleine.

Le Développement Personnel Pure Love ne consiste pas à aider les autres en leur disant quoi faire et comment le faire. Au lieu de cela, il s'agit d'appliquer son approche de mise en œuvre appelée Auto-Apprentissage Collectif. Cela implique d'améliorer nos comportements — ou d'améliorer notre qualité de vie — ensemble, en nourrissant notre bien-être et notre bonheur par le simple fait de parler les uns avec les autres de la manière dont nous pouvons cultiver ces valeurs. L'Auto-Apprentissage Collectif consiste à avoir des conversations avec des connaissances, des amis ou des membres de la famille, sans recourir aux forces externes comme les coachs, les psychologues ou les thérapeutes, car ils sont motivés par des intentions égoïstes, telles que offrir de l'aide pour obtenir de la reconnaissance ou maximiser les profits. Comme points de départ pour nos conversations, nous utilisons les concepts des livres Pure Love.



Pure Love World: un modèle bienveillant

Comme Daniel, le créateur de Pure Love World, a grandi sans guidance parentale pour l'aider à surmonter les défis de la vie, il a créé Pure Love World pour lui servir de modèle — avec l'intention sincère de servir de modèle pour les autres. En essence, Pure Love World peut agir comme une boussole pour nos prises de décision, en nous orientant vers des choix qui nourrissent le bien-être et le bonheur de tous — y compris le nôtre.

Pour réussir dans nos conversations, nous utilisons des principes fondés sur la collaboration comme lignes directrices pour nos conversations et notre processus de prise de décision. Quelques exemples incluent la participation égale, l'utilisation d'un vocabulaire axé sur l'unité et la démonstration de comportements sains, comme être honnête, transparent et sincère.

Pure Love World: une série de livres

Pure Love World est une série composée de trois livres dans l'ordre suivant : (1/3) Pure Love : Le voyage pour devenir un Humain Bienveillant, (2/3) Développement Personnel Pure Love, (3/3) La Formule de la Vie.

Ils sont basés sur une philosophie unifiée, enrichie par des perspectives uniques qui approfondissent et étendent cette idée centrale. Cette idée est centrée sur les concepts d'Humains Égoïstes et d'Humains Bienveillants. Des programmes structurés, adaptés par tranche d'âge, sont conçus pour appliquer et renforcer ces principes. À ce jour, le programme de Coaching de Vie PLW (PLW P1) est disponible.

Pure Love World: à qui s'adresse Pure Love ?

Pure Love s'adresse aux individus âgés de 16 à 65 ans qui :

- Ont le désir de rejoindre le monde de la collaboration et ainsi construire des relations saines, significatives et durables avec des Humains Bienveillants
- S'efforcent continuellement d'améliorer leur comportement pour devenir des membres de la famille, des conjoints, des amis ou des collaborateurs plus aimables.
- Ont le désir d'incarner un bien-être et un bonheur accrus de manière rapide, significative et durable, avec pour objectif d'incarner une santé vibrante et un bonheur durable.
- Ont été dépourvus de guidance parentale, comme la plupart d'entre nous
- Se sentent hors de place dans notre société ou simplement différents de la majorité
- Se sentent incompris ou perçus comme des cas difficiles
- Manquent d'envie de vivre, car ils ressentent une prédominance d'états de mal-être comme la dépression, l'anxiété, la colère ou le malheur
- Sont plus sensibles que la majorité

Pure Love World: une approche ciblée avec un problème et une solution

Quel est le problème ? L'incarnation d'une prédominance de comportements toxiques et de défauts est le problème comportemental qui génère le mal-être et le malheur, et aboutit à la manifestation de maladies mentales, émotionnelles et physiques. Quelle est la solution ? L'incarnation d'une prédominance de comportements sains et de vertus est la solution comportementale qui génère la santé vibrante et le bonheur durable.

Pour simplifier, quel est le problème et quelle est la solution ? Pour simplifier, tous les comportements toxiques et défauts sont fusionnés en un seul problème comportemental appelé : être un Humain Égoïste. La clé pour surmonter l'incarnation de comportements toxiques et de défauts réside dans une seule solution appelée : être un Humain Bienveillant.

NOUS VOULONS TOUS INCAR-
NER LE BONHEUR DURABLE,
MAIS SEULE UNE PETITE
MINORITÉ Y PARVIENT. POURQUOI EST-CE AINSI?
LE BONHEUR DURABLE SE CONSTRUIT ENSEMBLE.

Le Développement Personnel Pure Love implique d'améliorer nos comportements ensemble en nourrissant notre bien-être et notre bonheur par le simple fait de parler les uns avec les autres de la manière dont nous pouvons cultiver ces valeurs. Oui, c'est aussi simple que cela.