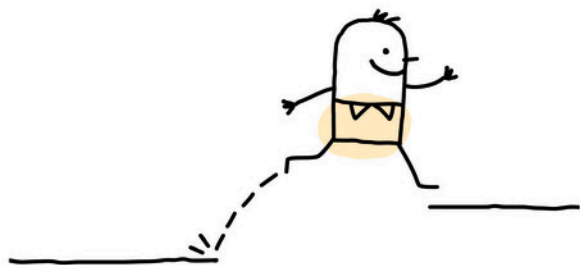


OSEZ SORTIR DE VOTRE ZONE DE CONFORT

Gay HENDRICKS



LE  
GRAND  
SAUT





Le grand saut



GAY HENDRICKS

# Le grand saut

Osez sortir de votre zone  
de confort

Traduit de l'anglais  
par Renée Thivierge



TITRE ORIGINAL  
*The Big Leap*

© 2009 Gay Hendricks

Cette publication est publiée en accord  
avec Harper Collins Publishers

Initialement paru sous le titre *Le grand bond*  
aux Éditions AdA

Pour la traduction française  
© 2010 Éditions Ada Inc.

---

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## Sommaire

<i>Introduction</i> . Supprimez le dernier obstacle à la réussite ultime en amour, au travail et en santé .....	9
<i>Chapitre 1</i> . Vous préparer pour le grand saut .....	19
<i>Chapitre 2</i> . Faire le saut .....	56
<i>Chapitre 3</i> . Pour être plus précis .....	88
<i>Chapitre 4</i> . Construire un nouveau nid dans votre zone de génie .....	151
<i>Chapitre 5</i> . Vivre dans votre zone de génie .....	188
<i>Chapitre 6</i> . Le temps selon Einstein .....	207
<i>Chapitre 7</i> . Résoudre les problèmes relationnels ....	242
<i>Conclusion</i> .....	259
<i>Annexe</i> . Petits pas et grands sauts : mes premières aventures comme entrepreneur .....	267
<i>Remerciements</i> .....	283





## INTRODUCTION

# **SUPPRIMEZ LE DERNIER OBSTACLE À LA RÉUSSITE ULTIME EN AMOUR, AU TRAVAIL ET EN SANTÉ**

## **LE SEUL PROBLÈME QUI VOUS RETIENT**

Je le nomme le *problème de la limite supérieure*, et à ce jour je n'ai pas encore rencontré quelqu'un qui n'en a pas souffert au moins un peu. Même si vous réussissez déjà avec extravagance, je peux vous promettre que votre propre version du problème de la limite supérieure vous empêche toujours de réaliser votre véritable potentiel. En fait, plus votre réussite est grande, plus il devient urgent d'identifier et de surmonter votre problème de la limite supérieure. Si vous ne vous en débarrassez pas, ce problème influencera tout ce que vous faites jusqu'au jour de votre mort. Je sais que ces paroles peuvent sembler péremptoires, mais si les rôles étaient inversés, j'aimerais bien que vous soyez tout aussi direct avec moi.

J'ai pris le risque de parler aussi directement à plusieurs personnes qui avaient déjà assez bien réussi.

Je ne l'ai pas fait parce qu'ils me payaient des frais de consultation, mais parce que cela fait partie de ma mission d'aider les gens à franchir les derniers kilomètres qui leur permettront de revendiquer leur plein potentiel. Michael Dell – fondateur de Dell Computer et l'un des plus jeunes multimillionnaires qui a réussi par ses propres moyens dans l'histoire – fait partie des personnes les plus brillantes que j'aie jamais rencontrées. J'ai eu le plaisir de faire du conseil avec lui et d'autres membres de son équipe durant les années 1990. C'était à l'époque où la compagnie commençait à croître à pas de géant. La qualité que je préfère chez Michael, c'est son ouverture d'esprit face à l'apprentissage. Plusieurs des cadres supérieurs que j'ai connus ont deux réflexes typiques : être sur la défensive et vouloir avoir raison tout le temps. Pas Michael. Il n'applique pas les freins lorsqu'il doit poursuivre un nouvel apprentissage. Il n'a pas cette tendance, partagée par plusieurs P-DG, à résister au changement et à persister à faire ce qui, de toute évidence, ne fonctionne pas.

Michael saisit à bras-le-corps toute occasion de grandir, et sa remarquable réussite est un témoignage du pouvoir de cette vision des choses. C'est ce genre d'ouverture à l'apprentissage que j'aimerais que vous apportiez aux explorations que nous ferons ensemble dans ce livre.

Michael Dell n'est pas né avec ce don ; pas plus qu'aucun d'entre nous. Pour atteindre ce niveau d'ouverture d'esprit, et rester ouvert à l'apprentissage sans

a priori, nous devons pratiquer avec autant de diligence qu'un maître-skieur ou un maître-violoncelliste. Pour réaliser le genre de saut que Michael Dell a réussi à effectuer, nous devons pratiquer une habileté spécifique. Cette habileté consiste à identifier et à transcender notre limite supérieure n'importe où et à n'importe quel moment où nous la rencontrons. À travers ce livre, nous affûterons cette habileté de façon continue. Comme Michael et d'autres le savent maintenant, le problème de la limite supérieure est le seul problème que nous devons résoudre. Les personnes qui se sont consacrées à le résoudre ont réalisé le grand saut. Les résultats parlent d'eux-mêmes.

Tout au long de leur cheminement vers la zone de génie, ces gens ont tous appris le même secret, qui a transformé leur vie et qui vous sera révélé dans cet ouvrage. Le plafond de verre sous lequel ils fonctionnaient était tenu en place par un *seul* problème – une barrière dont ils ignoraient l'existence. Une fois qu'ils ont reconnu ce problème, et la façon de le résoudre, ils ont été libres de dépasser la réussite ordinaire et d'atteindre un nouveau et extraordinaire degré d'abondance, d'amour et de créativité dans leur vie.

Une fois que vous avez compris ce problème, et que vous avez appris la façon de le résoudre, vous pouvez faire beaucoup plus qu'augmenter votre niveau financier : vous pouvez aussi effectuer des bonds quantiques dans la quantité d'amour que vous ressentez et dans l'abondance de créativité que vous exprimez.

Je mentionne ce point parce que j'ai appris que, au moment que vous accédez à des niveaux supérieurs de réussite matérielle, il est essentiel de s'assurer que les éléments de la vie qui font partie du cœur et de l'âme – comme l'amour et la créativité – puissent croître de façon équilibrée. Il serait illogique d'effectuer un grand saut vers une plus grande réussite financière si cela détruisait vos relations, votre profonde identité, et le lien à votre source intérieure de créativité. Plusieurs personnes ont commis cette erreur et le résultat n'est jamais agréable. On peut vivre de façon optimale quand l'amour, l'argent et la créativité croissent en harmonie.

Dans ce livre, je veux vous parler directement, tout comme si vous étiez assis devant moi, dans un entretien particulier. Je ne vous connais peut-être pas personnellement, mais en me basant sur mes années de travail de consultation, je crois que j'en connais beaucoup sur vous. J'imagine que vous avez l'impression qu'il y a toujours en vous un énorme potentiel à réaliser, un niveau extraordinaire de réussite que vous êtes certain de pouvoir atteindre. J'imagine aussi que vous êtes inquiet de ne pas connaître la réussite suprême malgré le fait que vous puissiez la voir, la goûter et la sentir. Si c'est là ce que vous ressentez, peut-être êtes-vous au seuil de la plus grande occasion de votre vie. Vous êtes sur le point de faire une découverte qui supprimera les barrières qui vous séparent de votre réussite inégalée. Je peux vous le

promettre, car bien avant d'avoir aidé d'autres personnes à améliorer leur propre niveau d'abondance, d'amour et de créativité, j'étais mon meilleur client. À partir du moment de cette découverte jusqu'à maintenant, je me suis servi de la méthode que je décris dans ce livre pour réaliser mes propres souhaits et mes propres rêves.

## **LE MOMENT DE LA DÉCOUVERTE**

Ma première découverte s'est produite tôt dans ma carrière, alors que je travaillais comme chercheur en psychologie à l'université Stanford. C'est à ce moment que j'ai capté la première lueur de la prise de conscience qui transformerait ma vie si profondément. Voici ce qui s'est produit :

Je venais tout juste de revenir à mon bureau après avoir déjeuné avec un ami. Nous avons passé une heure agréable à parler des projets sur lesquels nous travaillions. Tout allait bien au travail, et j'étais heureux dans mes relations. Je me suis appuyé sur le dossier de ma chaise et je me suis bien étiré, laissant échapper un soupir de satisfaction. Je me sentais extraordinairement bien. Mais après quelques secondes, j'ai commencé à m'inquiéter au sujet de ma fille, Amanda, qui était loin de la maison. Elle participait à un programme d'été qui était très important pour elle. Un diaporama d'images douloureuses s'est

mis à danser dans ma tête : Amanda assise seule dans une chambre de dortoir ; Amanda se sentant solitaire et malheureuse d'être loin de la maison ; Amanda se faisant railler par d'autres enfants. La joie intérieure a disparu de mon corps à mesure que mon cerveau continuait à produire un flot d'images. Croyant que quelque chose n'allait pas, j'ai saisi le téléphone et j'ai appelé au dortoir où elle demeurerait. Sa superviseure de dortoir m'a dit qu'Amanda allait bien et qu'elle pouvait la voir par la fenêtre jouer au foot avec d'autres filles. Cette charmante superviseure m'a expliqué qu'il était normal pour des parents de s'inquiéter au sujet de leurs enfants lorsqu'ils étaient loin de la maison ; elle m'a confié que j'étais le troisième parent à téléphoner ce jour-là avec des inquiétudes semblables.

— Vraiment ? ai-je demandé, surpris. Pourquoi croyez-vous que nous agissions ainsi ?

— C'est parce que vous ne vous rendez pas compte à quel point *elle vous* manque. Vous croyez donc qu'elle doit être en train de souffrir d'une certaine manière. De plus, il est probable que vous ayez vous-même vécu des moments de solitude loin de la maison, alors vous croyez qu'elle est en train de vivre la même expérience, a-t-elle répondu sur un ton taquin.

Je l'ai remerciée et j'ai raccroché. Je me sentais un peu ridicule, mais je savais aussi que quelque chose d'important venait tout juste de se produire.

Je me suis assis et je me suis demandé : « Comment ai-je pu passer en un instant d'un état de bien-être à la fabrication d'un flot d'images douloureuses ? » Soudain, la lumière de la conscience m'est apparue : j'avais fabriqué un flot d'images douloureuses *parce que* je me sentais bien ! Une partie de moi craignait de jouir d'une énergie positive pour une période prolongée de temps. Lorsque j'atteignais ma limite supérieure, quant à la quantité de sentiments positifs que je pouvais gérer, je créais une série de pensées désagréables pour me dégonfler. Les pensées que je fabriquais me garantissaient de revenir à un état qui m'était bien plus familier : ne pas me sentir aussi bien. S'inquiéter de ses enfants lorsqu'ils sont loin de la maison est toujours un moyen pratique pour se sentir mal, mais je savais que si je n'avais pas stoppé cette inquiétude particulière, j'aurais employé un autre schéma de pensée pour amortir ma bonne humeur.

Je me souviens avoir presque dansé d'excitation alors que j'appliquais ce nouveau concept à différents aspects de ma vie, comme mes relations et ma santé. Après avoir observé ce schéma, son fonctionnement m'est devenu évident : je pouvais vivre une période de relations harmonieuses, puis arrêter le flot de connexion en critiquant ou en déclenchant une dispute. Le problème de la limite supérieure se montrait même dans mes habitudes alimentaires : je mangeais de la nourriture saine et je faisais beaucoup d'exercices, me sentant

extraordinairement bien pendant plusieurs jours de suite. Puis, je m'empiffrais pendant un week-end au restaurant et m'abreuvais de vin ; je me couchais tard, pour ensuite me sentir morose et ballonné. Le schéma était simple : profiter d'une période où je me sentais vraiment bien, puis faire quelque chose qui gâchait tout. Je me suis aussi rendu compte que le même modèle avait une emprise sur le monde dans son ensemble. Comme humains, nous profitons d'une période de paix, puis nous plongeons dans une guerre ; nous créons une période d'expansion économique, puis nous tombons en récession ou dans une dépression. Partout où je regardais, je voyais la preuve de ce schéma. J'ai fini par serrer la bride des chevaux sauvages de mon imagination, et je me suis concentré sur l'étape clé par laquelle devait commencer tout chercheur – définir le problème à résoudre et les questions auxquelles il fallait répondre.

Le problème :

J'ai une tolérance limitée à me sentir bien. Quand j'atteins ma limite supérieure, je fabrique des pensées qui me font me sentir mal. Mais le problème dépasse de beaucoup mes sentiments internes : je semble être doté d'une tolérance limitée pour que ma vie aille bien en général. Quand j'atteins ma limite supérieure, je fais quelque chose qui interrompt ma trajectoire positive vers l'avant : j'entre en conflit avec mon ex-épouse, je me débats avec des obligations financières, ou je



fais quelque chose d'autre qui me ramène à l'intérieur des limites de ma tolérance.

Le problème me paraissait beaucoup plus important que ma simple version personnelle. À travers des millénaires de combat, l'espèce humaine en général a grandi en s'habituant à la douleur et à l'adversité. Nous savons comment nous sentir mal. Nous avons des millions de connexions nerveuses consacrées à enregistrer la douleur, et nous disposons d'un espace considérable dans notre corps destiné à ressentir la peur. Il est entendu que nous disposons aussi de zones de plaisir à différents endroits ; mais où se trouvent les mécanismes pour les sentiments bons et continus ? J'ai réalisé que ce n'est que tout récemment qu'a évolué notre capacité de nous permettre de nous sentir bien et d'accepter que les choses aillent bien pour une période significative.

La première question à laquelle je voulais répondre était celle-ci :

***Comment puis-je augmenter les périodes de contentement dans ma vie ?***

D'autres questions encore meilleures ont surgi :

***Si je peux éliminer les comportements qui interrompent le flot d'énergie positive, puis-je apprendre comment me sentir bien tout le temps ?***

***Puis-je permettre aux choses d'aller bien dans ma vie en tout temps ? Dans mes relations, puis-je vivre en harmonie et en intimité tout le temps ?***

***Notre espèce peut-elle vivre des périodes plus longues de paix et de prospérité, libres du schéma où nous chamboulons tout lorsque les choses vont bien ?***

Je dois ma vie actuelle à ces questions. Dans ma quête de réponses, j'ai pu créer le genre de vie dont j'osais à peine rêver, et j'ai aidé plusieurs autres personnes à réaliser leurs rêves. La découverte m'a catapulté hors d'une vie excellente vers un endroit extraordinaire que je n'avais jamais imaginé. Nos enfants sont heureux, nous habitons une maison que nous aimons, et il y a longtemps que j'ai eu à faire quelque chose que je ne voulais pas faire. Je ne peux même pas me souvenir de ce à quoi ça ressemble. Si même une seule partie de ce que je vous présente ici vous intéresse, vous tenez entre vos mains la façon de réaliser ces principes pour vous-même.

## CHAPITRE I

# VOUS PRÉPARER POUR LE GRAND SAUT

### *Identifier le problème et la façon de le résoudre*

## COMMENT COMMENCER

Si vous souhaitez vous mettre en route vers la zone de génie et que vous aimeriez faire un voyage rapide et sans heurts, prenez ici un moment pour répondre à quatre questions. Commencez par cette première, qui est essentielle :

### ***Suis-je prêt à passer plus de temps tous les jours à me sentir bien intérieurement ?***

Lorsque j'emploie l'expression « me sentir bien », je parle d'un sentiment profond et naturel de bien-être qui ne dépend pas de facteurs extérieurs, comme ce que vous venez de manger ou ce que vous êtes en train de faire. Il est important de commencer en ayant le désir de vous sentir bien intérieurement,

car il est illogique d'améliorer d'autres aspects de votre vie aux dépens de votre bien-être intérieur. J'aimerais que, chaque jour, vous passiez de plus en plus de temps à ressentir un sentiment organique et profond de bien-être du corps et de l'esprit. C'est ce à quoi j'aimerais que vous répondiez oui, si le cœur vous en dit.

Si vous êtes d'accord pour augmenter la quantité de temps où vous ressentez un sentiment intérieur de bien-être, élargissons la question aux aspects extérieurs de votre vie.

### ***Suis-je prêt à augmenter la quantité de temps où ma vie tout entière va bien ?***

Lorsque je me sers de l'expression « vie tout entière », je parle de votre travail, de vos relations, de vos activités créatives, et tout autre aspect essentiel de votre vie. Ce que j'aimerais pour vous, si vous êtes prêt à cela, c'est que toute votre vie se déroule plus positivement et plus facilement pendant des périodes de plus en plus longues.

Si vous avez répondu oui à ces questions, alors il faut envisager d'aller plus loin que de simplement augmenter cette quantité de temps :

### ***Suis-je prêt à me sentir bien et à ce que ma vie se déroule bien tout le temps ?***

À première vue, vous pourriez vous demander qui ne dirait pas oui à toutes ces questions. En fait, pour beaucoup d'entre nous, l'idée de toute cette émotion positive semble d'abord improbable. Il nous est facile de supposer qu'avec le positif vient le négatif. À cela je réponds : « Pourquoi ne pas être prêt et observer ce qui se produit ? » En tant qu'êtres humains, nous avons de longs et merveilleux antécédents qui démontrent notre habileté à transcender nos croyances quant à ce qui est possible. Dans les débuts du train à vapeur, les scientifiques demandaient de plafonner la vitesse à 50 km/h parce qu'ils croyaient que le corps humain risquait d'exploser à des vitesses plus élevées. Finalement, de braves gens ont pris le risque de dépasser cette croyance restrictive et ont découvert qu'ils n'explosaient pas. Je crois que nous en sommes approximativement à la même étape de développement dans notre capacité de nous sentir bien et de faire en sorte que notre vie aille mieux. Dans ma propre vie, j'ai découvert que si je m'arrête à l'idée que quelque chose est impossible à réaliser, je plaide en faveur de mes limites. Et si je plaide en faveur de mes limites, elles se concrétisent. En fin de compte, nous devons nous demander : « Comment sommes-nous récompensés lorsque nous plaidons en faveur de nos limites ? » Dans le cas du train à vapeur, les ingénieurs essayaient d'empêcher que des gens soient blessés. La croyance restrictive était bien

intentionnée, même si elle était erronée. D'après mon expérience des dernières décennies avec de nombreuses personnes – y compris moi-même –, je crois que nous pouvons tranquilliser notre esprit : être prêt à nous sentir bien et à ce que notre vie aille mieux ne constitue pas un risque d'accident.

D'après moi, répondre oui à cette question est l'un des gestes les plus courageux que puisse poser un être humain. Face à tant d'évidences de la souffrance de la vie et face à tant d'adversité sur tous les fronts, être prêt à se sentir bien et à faire ce qu'il faut pour que sa vie aille mieux en tout temps est un acte authentiquement radical. Se rendre dans l'espace n'a plus rien d'extravagant ; vous pouvez acheter un billet en ligne. Mais aller au fond de vous-même, là où résident vos croyances les plus profondément ancrées, constitue à mon avis un geste radical. Si nous croyons qu'il existe une possibilité, même infime, de nous sentir bien, continuellement, et que tout aille bien dans notre vie, nous nous devons de découvrir pour nous-mêmes de quelle façon beaucoup d'entre nous y arrivent.

Un sentiment de bien-être et une vie où tout va bien constituent une merveilleuse perspective, et j'espère que vous répondrez oui à ces deux questions. Je crois que ce ne sont que des marchepieds et des rampes de lancement pour quelque chose de vraiment spectaculaire ! Si vous êtes prêt à vous sentir bien et

à faire en sorte que les choses aillent bien tout le temps, examinez l'étape ultime :

***Êtes-vous prêt à faire le grand saut, pour atteindre votre niveau ultime de réussite amoureuse, financière et créatrice ?***

## **LE GRAND SAUT DE MAYNARD**

Maynard Webb a répondu oui à ces questions, et son exemple m'inspire jusqu'à ce jour. Lorsque je l'ai rencontré pour la première fois, il était directeur d'exploitation pour eBay. Il y était employé alors que Meg Whitman était P-DG. Presque tout le monde connaît eBay et son influence phénoménale, mais peu de gens savent que Maynard Webb a été l'un des principaux architectes de cette réussite fulgurante. Quand j'ai rencontré Maynard, il avait déjà gagné le respect non seulement des employés et des actionnaires d'eBay, mais aussi de la communauté des cadres de la haute technologie à travers le monde. Pourtant, à mes yeux, il fonctionnait dans sa zone d'excellence et non pas dans sa zone de génie. Il avait déjà amassé une fortune considérable et aurait facilement pu se reposer sur les lauriers de ses réalisations chez eBay. Mais ce n'est pas de cette façon que Maynard Webb fonctionne.

Il a choisi de faire face à sa propre limite supérieure et a effectué le grand saut dans sa zone de génie. Il a compris que, en demeurant à l'intérieur de l'univers d'eBay, il resterait à l'intérieur de sa zone de confort. La zone de confort n'est pas une place pour un individu tel que Maynard Webb, et j'espère que ce n'est pas votre cas non plus. Votre vraie place, tout comme celle de Maynard, est dans la zone de génie. C'est le seul endroit possible dans lequel nous pouvons pleinement célébrer et exprimer les dons que nous avons reçus.

Le grand saut de Maynard l'a fait sortir de la niche confortable que lui avait procurée la richesse et l'a fait entrer dans l'inconnu d'une entreprise en expansion, Live Ops, qui révolutionnait le domaine du service à la clientèle. En tant que président-directeur général de Live Ops, Maynard a eu le plaisir de savoir que lorsqu'il ouvrait la porte de son bureau chaque jour, il ouvrait un nouveau territoire en lui-même et dans le monde. Il a utilisé ses capacités de façon optimale, se servant de tout ce qu'il a appris pour faire une plus grande différence dans le monde.

Maintenant, soulignons le contraste entre l'histoire de Maynard et celle d'un individu que j'ai rencontré après qu'il a heurté, la tête la première, sa limite supérieure. Le Dr Richard Jordan avait créé une petite entreprise prospère qui avait attiré l'attention d'une firme plus importante. Cette firme lui avait fait une offre de trois millions de dollars pour son entreprise,



en plus d'un généreux contrat de travail de deux ans. Après des semaines de négociation, l'accord était sur le point d'être conclu. Puis un matin, le Dr Jordan s'est réveillé avec des inquiétudes de dernière minute ; son principal souci était que le nouveau contrat lui offrait deux semaines de vacances de moins que ce qu'il avait l'habitude de prendre. Il s'est engagé dans une confrontation âpre avec le négociateur à propos de ce détail. Le tout s'est soldé par une lettre de la compagnie déclarant qu' « à cause de la virulence de vos remarques », ils ne souhaitaient plus acquérir l'entreprise.

Dans une lettre qu'il m'a adressée, le Dr Jordan a expliqué qu'au cours de cet appel téléphonique il a dit adieu à trois millions de dollars comptants, plus un salaire et des primes. Heureusement, Jordan a été en mesure de tirer une leçon de cette expérience. Dans sa lettre, il a poursuivi en disant que, pendant les années qui ont suivi, il s'est réveillé plusieurs nuits avec un nœud dans l'estomac. Puis, finalement, il a découvert le diamant dans la poussière. Après beaucoup de travail et d'introspection, il a compris que ce qu'il avait dit en fait à cet homme, c'était : « Attendez un instant ! Trois millions de dollars ! C'est beaucoup plus que ce que je mérite. Je ne peux pas me permettre ça ! » Il a décidé d'utiliser cette expérience comme ce qu'il appelle lui-même : « un cadeau de trois millions de dollars ». Il a formulé

deux questions dans le but de les utiliser pour le reste de sa vie :

***Combien d'amour et d'abondance suis-je prêt à me permettre ?***

***De quelle façon j'entrave ma propre voie ?***

Ces questions ont dégagé le chemin menant à son problème de limite supérieure. En fin de compte, il a vendu l'entreprise à un autre acheteur. Ainsi, l'histoire finit bien du point de vue de l'argent – mais surtout, Jordan nous a montré comment transformer la poussière en diamant en comprenant le processus du problème de la limite supérieure dans ce genre de situation. Une autre personne aurait peut-être continué à blâmer l'autre compagnie, ou elle-même, et aurait ensuite sombré dans l'amertume et le désespoir. Au lieu de cela, le Dr Jordan a eu l'intuition et le courage de poser les bonnes questions et de savourer les grandes récompenses qui les accompagnent.

## **VOUS CONCENTRER SUR VOUS-MÊME**

Maintenant, tournez votre attention sur vous-même. Avez-vous répondu oui aux trois questions que j'ai

posées au début de ce chapitre ? Si vous l'avez fait, vous avez effectué le premier pas crucial du voyage. Si vous avez répondu non ou peut-être, explorons la raison pour laquelle vous résistez à cette idée.

Lorsque vous envisagez la possibilité de vous sentir bien constamment et que tout fonctionne bien dans votre vie tout le temps, vous pouvez penser : « Ce n'est pas possible. » Si c'est le cas, je comprends. Moi aussi, j'ai connu la même impression. Mais je vous conseille vivement de ne pas perdre trop de votre précieux temps à vous inquiéter de savoir si c'est possible. J'ai prouvé que, sans l'ombre d'un doute, cela est possible. La seule question pertinente, c'est de savoir si *vous* permettrez que cela soit possible pour *vous*. Si vous êtes prêt à accepter cette possibilité, vous êtes sur la bonne voie pour vivre une véritable magie dans votre vie.

J'ai demandé à des milliers de personnes si elles étaient prêtes à se sentir bien et que tout aille bien tout le temps ; j'ai éprouvé la grande joie d'observer ce qui arrive dans leur vie quand elles répondent Oui ! J'adorerais que vous profitiez des mêmes résultats – et tout commence par un Oui ! sincère à ces trois questions.

Si vous ressentez de la résistance, et que vous aimeriez explorer plus avant, vous pouvez commencer par vous permettre de reconnaître qu'il est tout à fait naturel de se sentir ainsi. Après tout, les êtres humains n'ont pas l'habitude de consciemment

cultiver l'habileté de sentir de plus en plus d'énergie positive. Il n'existait pas de cours à l'école primaire ou à l'université intitulés : « Comment tolérer des périodes plus longues de succès et de sentiments de bien-être ». Je crois qu'il est étonnant que nous puissions passer de la maternelle à un baccalauréat ou à un diplôme d'études supérieures sans que personne n'ait mentionné quelque chose d'aussi fondamental, mais tel est le monde dans lequel nous vivons maintenant. Néanmoins, nous transformerons ce monde et nous récolterons des bénéfices extraordinaires en agissant ainsi.

Il existe une raison encore plus importante pour laquelle vous pourriez sentir de la résistance à l'idée de transcender votre problème de limite supérieure. D'un point de vue personnel, j'ai découvert que ce qui créait en moi le plus de résistance était la crainte de vivre selon mon plein potentiel. Alors que j'explorais cette peur, je me suis rendu compte que prendre un engagement si important remettait tout en jeu. Je ne pourrais plus utiliser les excuses que je me permettais normalement d'utiliser pour expliquer mon incapacité à achever ce que j'avais entrepris. Dans le passé, je pouvais toujours dire : « Bien, j'ai échoué, mais je n'essayais pas vraiment très fort. Peut-être aurais-je réussi si j'avais vraiment essayé. » Ou : « J'ai échoué, mais j'y serais arrivé si je n'étais pas tombé malade. » Mais maintenant, après m'être engagé à demeurer dans la course, toute excuse

qui se glisse dans mon esprit semble fausse, ridicule même ; comme si Christophe Colomb était revenu en Europe après son long voyage et avait dit : « Bien, nous n'avons pas trouvé de terre, mais nous l'aurions sans doute fait si je n'avais pas attrapé un mauvais rhume. »

Plusieurs de nos peurs sont l'œuvre de l'ego – la partie de nous qui cherche à obtenir de la reconnaissance et à nous protéger de l'ostracisme social. Dans la zone de génie, votre ego est inutile : vivre à cet endroit constitue une récompense en soi. Dans la zone de génie, vous cessez de vous inquiéter de reconnaissance ou d'ostracisme. Une fois que vous vous engagez à vivre votre plein potentiel, votre ego est soudainement menacé d'extinction. Il a fabriqué des excuses pour vous tout le long de votre vie. Si votre engagement à faire votre grand saut est sincère, vous devrez montrer la porte à votre ego. Mais à moins que vous ayez de la chance, votre ego ne partira pas calmement. Il a toute une carrière derrière lui.

Risquant de se faire annihiler, votre ego entreprendra de fabriquer un fumigène de peur. Il essaiera de vous saboter en vous racontant les histoires d'horreur que vous vivrez si vous faites le grand saut dans votre zone de génie. Utilisant un écran de fumée comme votre propre IMAX intérieur, il projettera des images de ruine financière et autres désastres que vous récolteriez certainement. Tout ceci est