

Dr TARA SWART

LA SOURCE

Ouvrez votre esprit,
changez votre vie

Le programme
révolutionnaire
pour construire
le futur qui vous
ressemble

« Dr Swart est l'une des neuroscientifiques les plus éminentes. »

Telegraph

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Nous sommes nombreux à vivre en mode « pilotage automatique » : ancrés dans nos habitudes, nous allons naturellement vers ce que nous connaissons déjà et aimons rester dans notre zone de confort. Pourtant, nos capacités sont illimitées et la puissance de notre cerveau va bien au-delà de ce que nous croyons. Puisant dans ses années de recherche en neurosciences et dans sa propre histoire de vie, le Dr Tara Swart nous propose dans cet ouvrage un programme révolutionnaire pour libérer notre potentiel, accéder à notre Source intérieure et créer ainsi la vie de nos rêves.

- Découvrez le fonctionnement de votre cerveau et ses pouvoirs exceptionnels.
- Préparez-vous mentalement à changer votre futur à l'aide d'outils puissants : loi d'attraction, visualisation, abondance, désir magnétique, libération de votre créativité...
- Accédez à votre Source en 4 étapes progressives : prise de conscience, tableau d'action, attention ciblée et pratique délibérée.
- Inspirez-vous des témoignages forts de personnes qui ont suivi le programme.
- Entraînez-vous au quotidien grâce à plus de 20 exercices dédiés.

Un ouvrage indispensable et unique pour réaliser la vie de vos rêves et créer le futur qui vous convient.



Le Dr Tara Swart est une neuroscientifique internationalement renommée, coach et auteure. Elle a été psychiatre et accompagne aujourd'hui des personnalités et des entrepreneurs visionnaires, pour les aider à accéder à leur plein potentiel et à être au top de leurs capacités. Le Dr Tara Swart intervient également au MIT, au King's College de Londres et à Oxford.

ISBN : 979-10-285-1592-8



19 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon :
Développement personnel

LA SOURCE

D^r TARA SWART

LA SOURCE

Ouvrez votre esprit,
changez votre vie

L E D U C . S
P R A T I Q U E

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition originale :

© D^r Tara Swart 2019

Première édition publiée en 2019 par Vermilion. Vermilion est une
marque appartenant au groupe Penguin Random House.

Titre original : *The Source*

Présente édition :

Traduction : Johanne Tremblay (Guy Saint-Jean Éditeur)

Révision de la traduction : Frédéric Baton

Maquette : Élise Bonhomme

Design de la couverture : Antartik d'après la version originale anglaise

Photographie de l'auteure : © Clara Molden

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1592-8

À Robin, mari, meilleur ami, âme sœur

Et à Tom, mon fils et ma belle surprise !

Certains hommes semblent attirer le succès, le pouvoir, la richesse et les réalisations en déployant très peu d'efforts conscients. Pour d'autres, la conquête est un combat de tous les instants, et d'autres encore ne réussissent jamais à réaliser leurs ambitions, leurs désirs et leurs idéaux. Pourquoi en est-il ainsi ? La différence ne peut être d'ordre physique [...]. Donc l'esprit doit être la force créatrice et constituer l'unique différence entre les hommes. C'est l'esprit qui surmonte l'environnement et les obstacles [...].

Charles Haanel, *La clé de la maîtrise* (1917)

Sommaire

Préface : Un retour à la Source	9
Introduction	19
1 ^{re} PARTIE : LA SCIENCE ET LA VIE DE L'ESPRIT	35
Chapitre 1 : La loi de l'attraction au cœur de la Source	37
Chapitre 2 : La visualisation	77
2 ^e PARTIE : LE CERVEAU ÉLASTIQUE	91
Chapitre 3 : La genèse de la Source : Votre cerveau est remarquable !	93
Chapitre 4 : Votre esprit est malléable Comment réorganiser vos voies neuronales	119
3 ^e PARTIE : LE CERVEAU AGILE	139
Chapitre 5 : Comment passer habilement d'un mode de pensées à un autre	141
Chapitre 6 : Maîtrisez vos émotions	155
Chapitre 7 : La présence physique Connais-toi toi-même	171

Chapitre 8 : L'intuition	
Vos tripes ne mentent jamais	185
Chapitre 9 : La motivation	
Tenez bon et atteignez vos buts	193
Chapitre 10 : La logique au service des bonnes décisions	207
Chapitre 11 : La créativité	
Dessinez votre avenir idéal	217
4 ^e PARTIE : LANCEZ LA SOURCE	225
Chapitre 12 : Étape n° 1 : La prise de conscience Désactivez votre pilote automatique	229
Chapitre 13 : Étape n° 2 : Votre tableau d'action entre en action !	243
Chapitre 14 : Étape n° 3 : L'attention ciblée, ou la neuroplasticité à l'œuvre	255
Chapitre 15 : Étape n° 4 : La pratique délibérée La Source s'anime	277
Conclusion	291
Remerciements	293
Note de l'auteure	295
Notes	297
Bibliographie	305
Table des matières	307

PRÉFACE

Un retour à la Source

« Je ne sais ce que me réserve le sort,
mais je suis, et je resterai sans peur [...]
Je suis le maître de mon destin ;
je suis le capitaine de mon âme. »

Invictus, William Ernest Henley

Des occasions qui changent le cours d'une vie, il s'en présente tous les jours. Une rencontre fortuite avec un compagnon de vie potentiel, un commentaire susceptible de mener à une nouvelle carrière... Dans la frénésie du quotidien, ces moments fugaces passent facilement inaperçus ou ne sont pas considérés à leur juste valeur. Il suffit pourtant d'arriver à entraîner notre esprit à remarquer et à saisir ces occasions, et apprendre à transformer une fraction de seconde en un changement durable. C'est pourquoi les choses auxquelles nous aspirons le plus – santé, bonheur, richesse, amour – sont tributaires de notre faculté à réfléchir, à ressentir et à agir ; en d'autres mots, grâce à notre cerveau.

C'est ce que promet depuis longtemps la pensée *new age* qui affirme que nous pouvons contrôler notre destinée en remodelant

notre esprit. En dépit du scepticisme que suscitent des méthodes comme celle du *Secret* et de ses prédécesseurs, des millions de personnes y ont recours depuis des générations. Pourquoi ? Parce que, si on met à part le côté mystique qui les caractérise de prime abord, ces propositions offrent des notions fondamentalement puissantes. Et le plus important, c'est que les dernières percées en neurosciences et en psychologie comportementale les avalisent.

D'abord psychiatre et spécialiste en neurosciences, je suis devenue coach pour dirigeants d'entreprise et conférencière sur la performance intellectuelle. Mes recherches et ma pratique m'ont convaincue d'une chose : nous avons la capacité de modifier activement le mode de fonctionnement de notre esprit. La science et la psychologie fondée sur des données probantes montrent que nous avons tous le pouvoir de concrétiser la vie que nous souhaitons.

J'ai moi-même entrepris une longue démarche pour comprendre que la clé pour créer l'existence dont je rêvais se trouvait dans mon cerveau, ce que j'appelle « la Source ». Ce livre vous présente ma réflexion et les techniques qui ont porté leurs fruits pour mes clients et pour moi, couplées aux plus récentes recherches en psychologie et en neurosciences. Afin de vous aider à libérer votre esprit, j'ai rassemblé cette somme de connaissances et de pratiques pour vous offrir une trousse à outils bien garnie et qui a fait ses preuves. Si vous êtes ouvert au changement et suivez les étapes simples que je vous propose, vous serez en mesure d'exploiter davantage les occasions qui transforment le cours d'une vie afin de réaliser votre plein potentiel.

Fille aînée d'immigrants indiens de première génération, j'ai grandi dans le nord-ouest de Londres, vivant au sein d'un curieux mélange de croyances culturelles, de cuisines et de langues. J'ai rapidement appris à m'adapter, ce qui ne m'empêchait pas de vivre un conflit intérieur constant.

À la maison, le yoga et la méditation faisaient partie de notre quotidien. Végétariens, nous observions un régime ayurvédique (qui préconisait, entre autres, l'utilisation du curcuma, paré de toutes les vertus) et nous devions offrir notre repas à Dieu avant d'en prendre une bouchée. Mes parents avaient beau tenter d'expliquer les bienfaits de ces pratiques, elles me semblaient tirées par les cheveux, et tout ce qui comptait pour moi, c'était de ressembler à mes amies. Je rêvais d'une vie simple dans laquelle les pratiques de ma famille auraient été en harmonie avec le monde environnant.

À l'école, mon jeune frère et moi n'aurions sous aucun prétexte évoqué la notion de réincarnation, mais à la maison nous devions vénérer nos ancêtres en chantant des prières au milieu des volutes parfumées d'encens et des offrandes de nourriture. Nous avions la conviction que nos ancêtres se trouvaient tout près, dans une dimension voisine, et qu'ils pouvaient exercer une influence sur nos vies.

Dans ma famille, on considérait généralement que j'étais la réincarnation de ma grand-mère, ce qui me stupéfiait. Son présumé regret de n'avoir pas pu poursuivre d'études (ma grand-mère a grandi dans un village en Inde) a fait en sorte qu'on s'attendait à ce que je devienne médecin. La médecine est la profession la plus respectée dans ma culture et le voisinage des médecins avec la vie et la mort leur vaut de trôner non loin des divinités. Obéissante, j'ai pris cette voie qu'on avait tracée pour moi sans discuter.

Je crois que la psychiatrie et les neurosciences m'ont attirée dès mes premières années à l'université parce que je tentais de me comprendre, de déterminer qui j'étais vraiment et ce qu'aurait été mon véritable objectif dans la vie si j'avais pu le choisir. J'ai alors fait table rase de mon patrimoine culturel dans l'espoir de me

libérer des lourdes attentes qui pesaient sur moi depuis l'enfance. J'ai quitté le nid familial et me suis installée en colocation avec des amis de l'université. J'ai commencé à m'intéresser à la mode et à m'exprimer par mes vêtements, j'ai parcouru l'Europe et l'Afrique du Sud, et j'ai eu mon premier amoureux.

J'ai rencontré mon futur mari alors que nous travaillions tous les deux en psychiatrie. Nous avons emménagé en Australie puis dans les Bermudes. Toutes ces expériences m'ont permis d'élargir mon horizon et de découvrir d'autres peuples et d'autres cultures. Mais à trente-cinq ans, ma vie personnelle et professionnelle a traversé une zone de turbulences majeures.

J'étais devenue de plus en plus malheureuse dans ma pratique en psychiatrie : je devenais usée par les longues heures de travail et la charge qu'il représentait, avec un sentiment d'impuissance à améliorer vraiment la vie de mes patients. J'assistais à tant de souffrance humaine et je voyais combien la vie était cruelle et difficile pour les personnes souffrant de maladie mentale.

J'étais entièrement dévouée à mes patients, mais je ne pouvais me défaire de l'idée qu'ils méritaient mieux que simplement des médicaments et une hospitalisation, et qu'un régime plus sain doublé de l'acquisition d'un sentiment de bien-être pourrait exercer un effet cumulatif et les aider à se rétablir. Je sentais que je faisais fausse route en traitant la maladie avec la seule intention, au mieux, de rétablir l'état normal du patient. Je savais qu'il était possible de viser mieux qu'un retour à la normale et que je pourrais être plus utile si je trouvais un moyen d'optimiser l'état de santé des gens plutôt que de me contenter de traiter leurs symptômes aigus. J'ai fini par quitter mon emploi pour trouver ce moyen.

À la même époque, ma vie de couple s'effondrait, avec pour conséquence un impact désastreux sur ma confiance en moi et mon identité. J'avais l'impression de couler sans la moindre bouée à laquelle me raccrocher. Pour mon bien et pour celui d'autrui, je devais retrouver mon équilibre mental.

En quête de mon identité perdue, je me suis demandé ce que j'allais faire de ma vie tout en essayant de comprendre les causes de mon échec amoureux. J'ai dû apprendre à déterminer qui j'étais hors du couple, fondement de ma vie de jeune adulte. J'ai connu des périodes de dépression indescriptibles où je ne pouvais que pleurer sur ma perte et mon désespoir. Cependant, toucher le fond m'a procuré une lucidité nouvelle. J'ai trouvé alors une détermination que j'ignorais posséder, et le sentiment de devoir accomplir seule le voyage qui me permettrait de me réaliser pleinement.

Quelques années plus tôt, alors que ma vie était sur les rails, j'avais entendu parler des concepts de pensée positive et de visualisation. J'avais trente ans, je pratiquais encore la médecine, je parcourais le monde et j'étais heureuse avec mon mari. Je n'avais aucun souci. Je lisais beaucoup d'ouvrages de développement personnel parce que je m'intéressais au bouddhisme et à la psychologie jungienne. Mes confrères médecins, qui n'accordaient généralement aucun sérieux aux livres de développement personnel, qualifiaient ce genre de littérature de « parallèle ». Je croyais pour ma part que diverses doctrines pouvaient s'avérer utiles en temps et en heure.

L'une d'elles, plus ésotérique que les autres, tenait dans un livre connu comme la « bible de la pensée positive ». Il s'agissait de *La clé de la maîtrise*, de Charles F. Haanel, conçu en 1912 comme vingt-quatre cours à suivre par correspondance puis réunis sous la forme de livre pour la première fois en 1917. L'auteur y traite de la

« loi de l'attraction » qu'il conjugue au pouvoir de la visualisation et de la méditation. À l'époque, je ne fis aucun des exercices proposés par l'auteur, mais le propos m'avait interpellée, et je m'étais dit que j'y reviendrais « si j'en ressentais le besoin ». Je n'y ai plus repensé pendant des années. Et puis un jour, au milieu des ruines de ma vie construite pourtant avec amour – la fin de mon couple, un changement de carrière majeur, la vie en solo et le démarrage d'une entreprise – j'ai eu envie de le relire.

J'ai été abasourdie par l'efficacité des exercices que renfermait le livre. Chaque semaine me procurait un éclairage nouveau et plus profond sur les modes de pensées qui avaient conduit au dérapage de ma vie. Je découvris qu'en maîtrisant mes émotions de manière à ce qu'elles me rendent service au lieu de me submerger, je tenais une clé. C'était un choix !

Les visualisations, notamment, se sont avérées très révélatrices en comparaison de ma tendance à suranalyser tout ce que je vivais. Je suis passée du sentiment d'une noyade à l'image d'un radeau pneumatique auquel je pouvais m'agripper aussi longtemps que je le voulais. Devant moi se trouvait une île et je me vis, ruisselante, debout sur le sable doré, chauffée par les rayons du soleil, me retrouver en sécurité et forte. J'ai également pris l'habitude de créer des tableaux d'action annuels. Comme vous le verrez plus loin dans ce livre, un tableau d'action est un collage qu'on crée pour symboliser nos buts et nos aspirations, et nourrir notre motivation à les réaliser. Mes tableaux ont d'abord entraîné de petites victoires, mais ont fini par devenir bien plus puissants que tout ce que j'aurais pu imaginer. Je les ai conservés au fil des années : je suis encore stupéfaite de constater à quel point leur contenu s'est concrétisé, jusque dans les moindres détails.

J'éprouvais un grand sentiment de pouvoir sur ma vie et aussi celui de me rendre compte de l'impact que je pourrais avoir auprès d'autrui en suivant mes passions tout en éduquant les gens. J'ai toujours cru à l'importance de l'abondance et de la générosité – ce sont des valeurs ancrées chez moi – mais ce qui a changé, c'est que la transmission de ce savoir à des amis, des proches ou des patients est devenue plus importante que simplement me battre pour obtenir ce qu'il me fallait pour assurer ma subsistance. Je me suis vue évoluer et changer de manière fondamentale. Surtout, je pouvais décoder les apprentissages que je faisais grâce à mes connaissances en neurosciences et en psychiatrie. J'ai été en mesure de modifier le fonctionnement de mon cerveau pour appuyer ma nouvelle façon de vivre.

Pendant que je m'efforçais de tracer une nouvelle voie en me concentrant sur la science de l'optimisation du cerveau, j'ai fini par comprendre pleinement comment on peut exploiter les capacités de son cerveau pour orienter son existence comme on le souhaite. À mesure que grandissait ma détermination à consacrer ma vie professionnelle à dévoiler ces secrets, j'ai construit et affiné mon interprétation et mes enseignements.

Les neurosciences ont connu un essor colossal depuis le début du ^{xxi}^e siècle, en grande partie grâce aux progrès de l'imagerie médicale, notamment la scintigraphie, qui a donné de la crédibilité à des choses que je ressentais intuitivement, mais auxquelles j'hésitais à prêter foi, à l'instar des éléments de sagesse indienne de la culture héritée de mes parents qui ne cadraient pas avec la vie moderne occidentale que je vivais. La scintigraphie a transformé nos connaissances sur l'influence du cerveau et l'importance de la force et de la santé mentales. Elle nous a également révélé la remarquable plasticité cérébrale et ce qu'elle signifie pour nous tous.

Forte de mon propre développement et de ma métamorphose sur le plan émotionnel, j'ai réussi à lier de manière indissociable la personne que j'étais et ce que je faisais, et je me suis dit que je pouvais aider d'autres personnes à accomplir la même chose. J'ai compris à ce moment pourquoi j'étais sur Terre. Pour matérialiser cette prise de conscience dans le quotidien, il me suffisait d'entreprendre ce que je faisais de mieux, de trouver le positif dans ma vie – au lieu de me focaliser sur ce qui n'allait pas – et que cela se refléterait sur tout ce qui me concernait.

Ma compréhension des neurosciences et mon exploration de la philosophie ésotérique ont cessé de m'apparaître comme deux pôles d'une pensée schizoïde ; l'une et l'autre sont en fait comme deux éléments qui s'attirent pour produire une nouvelle charge d'énergie. Les expériences de mes amis, des membres de ma famille, de mes patients et de mes clients en coaching ont nourri mes théories en plus de montrer la véracité de mes enseignements.

Je faisais enfin un travail que je voulais vraiment, ce qui a eu une influence gratifiante dans tous les aspects de ma vie. Je me suis entourée de gens qui me soutenaient et appuyaient ma démarche. J'ai fait un tableau d'action chaque année. J'ai consigné dans un journal mes réflexions et mes réactions émotionnelles, ce qui m'a amenée peu à peu vers la confiance et la gratitude plutôt que les reproches ou la fuite des responsabilités. J'étais entièrement indépendante et je pouvais puiser en moi les ressources dont j'avais besoin lors de situations que je ne me serais pas crue capable d'affronter. J'ai cumulé les découvertes en associant ce que m'avaient appris la philosophie orientale et la science cognitive pour en faire un nouveau manifeste de vie. Avec le temps, ces transformations m'ont permis d'accomplir d'immenses progrès dans la portée et l'étendue de mon travail, et à trouver une sécurité

et un épanouissement personnels incroyables. Il m'a fallu neuf ans d'études universitaires, sept ans de pratique en psychiatrie et dix ans dans l'accompagnement de dirigeants d'entreprise pour arriver à ce résultat.

Je vous propose, à partir de connaissances à jour documentées par la science et dépouillées de contenu mystique, mes apprentissages et mes expériences ; ma méthode pour entraîner votre cerveau autrement afin qu'il guide vos actions et vos émotions pour réaliser vos rêves les plus profonds. La clé consiste à comprendre votre cerveau et à en prendre les commandes pour transformer votre vie. C'est cela le pouvoir de la Source.

D^r Tara Swart, Londres

Introduction

« Que vous pensiez être capable ou incapable,
dans les deux cas vous avez probablement raison. »

Henry Ford

Il y a très, très longtemps, nous, les humains, parcourions la surface du globe en compagnie d'autres primates et d'animaux plus gros, plus forts et plus agiles que nous. Nous ne nous distinguons pas particulièrement des autres créatures qui peuplaient cette planète. À l'époque, le crâne humain était plus petit qu'aujourd'hui et abritait principalement un cerveau limbique – la part ancestrale profondément enfouie du cerveau, d'où émanent les émotions et l'intuition – couvert d'une mince pellicule qui tenait lieu de cortex. Puis nous avons découvert le feu¹.

Nous ignorons si le développement naturel du cortex a entraîné la capacité à utiliser des outils et à faire du feu, ou si tout a commencé par une étincelle fortuite qui a changé le monde. Cependant, nous l'avons entretenu, ce feu, pas seulement pour nous tenir chaud, mais aussi pour cuire la viande, ce qui nous a permis de mieux digérer les protéines. Notre tube digestif a rétréci,

et nous avons diversifié nos ressources, ce qui a favorisé l'expansion du cortex cérébral. Celui-ci a fini par devenir aussi dense que le système limbique qu'il recouvrait. Ce développement rapide du cortex constitue le tournant le plus significatif de l'évolution cognitive de l'espèce humaine, qui est devenu l'animal le plus abouti de la planète.

Le développement de la partie rationnelle du cerveau a permis l'émergence du langage articulé et l'aptitude à prévoir et planifier. En devenant plus logiques et plus aptes à communiquer et à coexister en grands groupes, nous avons développé l'aptitude à parler, qui a pris le pas sur l'aptitude à ressentir.

Nous nous sommes éloignés des émotions pour embrasser la logique et les faits. La survie en utilisant la concurrence est devenue le moyen d'atteindre nos fins. Nous avons perdu le sens de l'abondance qui nous guidait jusque-là, et le sentiment qu'il y avait assez de tout pour tous. Nous avons perdu notre rapport à la destinée : nous avons conçu le besoin de contrôler notre destin et de posséder plus que tout le monde. Nous avons rompu ce qui nous connectait à notre environnement – les histoires racontées autour du feu, l'observation des étoiles, les promenades pieds nus dans la nature – pour développer l'agriculture intensive et créer des industries où le pouvoir et le statut valent plus que l'œuvre produite en commun et la coexistence paisible. Nous avons cessé d'être pour commencer à *faire* beaucoup de choses, au point de vivre en pilotage automatique sans savoir comment le désactiver.

Des millénaires plus tard, nous vivons dans un monde où le raisonnement est largement surestimé alors que les émotions sont des signes de faiblesse et que les décisions fondées sur l'intuition sont de plus en plus rares. Nous avons oublié d'où nous venions.

Avec le temps, nous avons négligé le système limbique, ce cerveau auquel nous devons le moment phare de notre évolution, et mis le cortex sur un piédestal. Nous avons dévalué la profondeur, la passion et l'instinct et nous en sommes venus à compter sur des aptitudes superficielles – réussite d'examens, apprentissage par cœur et relations transactionnelles – associées au gain matériel plutôt qu'à la joie véritable.

Le stress règne sur notre vie et nous sommes trop occupés pour nous arrêter à déterminer notre identité, notre destination et notre motivation dans l'existence. Nous avons franchi un stade où la technologie menace de perturber notre corps et notre esprit à un point qu'on ne peut imaginer. Nous nous trouvons au seuil de transformations colossales.

LA FOI EN LA SCIENCE

Comment notre cerveau réagit-il au cœur de tout ce changement ? La scintigraphie cérébrale n'existait pas quand j'étais enfant. Aujourd'hui, grâce à l'imagerie de cerveaux sains, on peut vraiment « voir » à quoi ressemble une pensée, et comment la colère, la tristesse et la joie s'y manifestent. La scintigraphie et différentes recherches scientifiques nous permettent, par exemple, de documenter l'impact des comportements et des relations des parents avec leurs enfants sur le cerveau de ces derniers. Chez les adultes aussi, nous comprenons maintenant que toutes nos expériences, qu'il s'agisse d'exercice physique ou de méditation, de relations sociales ou de stress, forment et façonnent constamment notre cerveau. Grâce aux progrès de l'imagerie médicale et des neurosciences, nous tirons de nouvelles perspectives pour interpréter des idées séculaires.

Jusqu'à récemment, les plus célèbres partisans de la doctrine selon laquelle nous pouvons créer la vie dont nous rêvons en changeant notre manière de penser ont été unanimement critiqués par la communauté scientifique, particulièrement pour avoir suggéré que les pensées ont des propriétés « magnétiques » et que leur fréquence vibratoire dans l'univers produit un effet. Ces allégations de « vibration » et de « résonance » ne reposaient pas sur la science empirique. Par conséquent, y adhérer constituait un acte de foi : il fallait choisir de croire que, par la pensée positive, nous avons la possibilité d'attirer dans notre vie toutes sortes de choses que nous désirions, donnant ainsi peut-être l'impression qu'en restant assis chez soi ou sur une île déserte, on pouvait miraculeusement changer le monde. C'est impossible, bien sûr, et tous les sceptiques feront valoir que la « loi de l'attraction », la « manifestation » et l'« abondance » semblent un manifeste de la pensée magique.

Or, à l'instar de la science moderne, qui a démontré que des pratiques très anciennes, comme la pleine conscience ou la médecine ayurvédique, présentent des bienfaits étayés, notre compréhension de la neuroplasticité (l'aptitude du cerveau à s'adapter et à changer) apporte la preuve que l'orientation de nos pensées peut influencer non seulement notre perception de la « réalité », mais aussi nos conditions de vie matérielle, nos relations et les situations que nous attirons ou que nous tolérons dans notre vie. Notre façon de penser détermine notre existence. C'est une idée simple mais puissante.

Le cerveau se développe et change de manière visible durant l'enfance. Les adultes, eux, doivent orienter leurs actions de manière *consciente* pour se développer. Il est en fait renversant de constater à quel point nous pouvons miser sur la flexibilité