

La Psycho-cybernétique : Un Nouveau Concept du Fonctionnement de Votre Cerveau.....	48
Les Deux Types Principaux de Servomécanismes....	49
Comment Votre Cerveau Trouve des Réponses aux Problèmes.....	51
Un Regard sur Le Mécanisme Automatique en Action	53
La Science Peut Construire L'ordinateur Mais Pas L'opérateur.....	54
Existe-t-il une Réserve Infini D'idées, de Connaissances et de Pouvoir ?.....	54
La Réponse Existe Maintenant.....	56
EXERCICE PRATIQUE N°1 : Créez une Nouvelle Image Mentale de Vous-Même.....	58
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	62
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	63
<u>CHAPITRE 3 — L'IMAGINATION : LA PREMIÈRE CLÉ DE VOTRE MÉCANISME DE RÉUSSITE.....</u>	65
Le Secret du Pouvoir Hypnotique.....	67
La Vérité Détermine L'action et le Comportement....	68
Pourquoi Ne Pas Vous Imaginer Réussir ?.....	70
Comment La Pratique de L'imagination a Permis de Remporter un Championnat D'échecs.....	72
Les Images Mentales Peuvent Vous Aider à Vendre Plus.....	73
Utilisez Des Images Mentales pour Obtenir un Meilleur Emploi.....	74
Un Pianiste de Concert S'exerce « Dans sa Tête »....	75
La Pratique de L'imagination peut Réduire Votre Score au Golf.....	76
Le Véritable Secret de la Représentation Mentale....	78
Trouvez Votre Meilleur Moi.....	79
Connaissez La Vérité sur Vous-même.....	81
EXERCICE PRATIQUE N°2.....	83
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	88
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	89
<u>CHAPITRE 4 — DÉSHYPNOTISEZ-VOUS DES FAUSSES CROYANCES.....</u>	91
Le Cas du Commercial Hypnotisé.....	93
Comment une Fausse Croyance a Vieilli un Homme de 20 Ans.....	95

Tout Le Monde est-il Hypnotisé ?.....	97
Vous Pouvez Guérir de Votre Complexe D'infériorité	100
Comment Utiliser la Relaxation pour Vous Déshypnotiser.....	104
EXERCICE PRATIQUE N°3.....	106
Comment Utiliser les Images Mentales pour Se Détendre.....	106
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	111
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	112
<u>CHAPITRE 5 — COMMENT UTILISER LE POUVOIR DE LA PENSÉE RATIONNELLE.....</u>	114
Laissez Vos Mauvais Souvenirs Endormis.....	115
Ignorez Les Échecs Passés et Allez De L'avant.....	118
La Méthode de Bertrand Russell.....	119
Les Idées Sont Modifiées, Non Par La « Volonté », Mais Par D'autres Idées.....	121
Examinez et Réévaluez Vos Croyances.....	122
Le Pouvoir du Désir Viscéral.....	125
Ce Que La Pensée Rationnelle Peut et Ne Peut Pas Faire.....	126
Vous Ne Savez Jamais Jusqu'à Ce Que Vous Essayez	128
Décidez ce que Vous Voulez — Non ce que Vous Ne Voulez Pas.....	129
Gardez Vos Yeux sur La Balle.....	129
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	130
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	131
<u>CHAPITRE 6 — DÉTENDEZ-VOUS ET LAISSEZ VOTRE MÉCANISME DE RÉUSSITE TRAVAILLER POUR VOUS.....</u>	133
Ne Soyez Pas Trop Soucieux.....	134
La Victoire par L'Abandon.....	135
Le Secret de La Pensée Créative et de L'action Créative.....	136
Vous Êtes un « Travailleur Créatif ».....	138
Le Secret du Comportement et du Talent « Naturels »	139
Ne Bloquez Pas Votre Mécanisme Créatif.....	139
Les 5 Règles pour Libérer Votre Mécanisme Créatif	141

EXERCICE PRATIQUE N°4.....	153
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	153
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	154
<u>CHAPITRE 7 — VOUS POUVEZ ACQUÉRIR</u>	
<u>L'HABITUDE DU BONHEUR.....</u>	157
Le Bonheur est un Bon Remède.....	157
Les Idées Fausses et Courantes sur Le Bonheur....	158
Le Bonheur est Une Habitude Mentale qui Peut être Cultivée et Développée.....	161
Arrêtez de Laisser Les Choses Vous Bousculer.....	162
Votre Opinion peut S'ajouter aux Événements Malheureux.....	163
L'attitude Qui provoque Le Bonheur.....	164
EXERCICE PRATIQUE N°5.....	166
Pratiquez Systématiquement « Un État D'esprit Sain »	167
Un Vendeur qui Avait Besoin D'une Intervention Chirurgicale sur ses Pensées Plutôt que sur Son Nez	169
Un Scientifique Teste La Théorie de La Pensée Positive.....	170
Comment Un Inventeur a Utilisé les « Pensées Heureuses ».....	171
Comment Apprendre L'habitude Du Bonheur.....	173
EXERCICE PRATIQUE N°6.....	174
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	175
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	177
<u>CHAPITRE 8 — LES INGRÉDIENTS DE LA PERSONNALITÉ « À SUCCÈS » ET COMMENT LES ACQUÉRIR.....</u>	179
De Nouveaux Rôles Nécessitent de Nouvelles Images de Soi.....	179
L'image du Succès.....	180
Vous Êtes Quelqu'un — Dès Maintenant !.....	201
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	202
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	203
<u>CHAPITRE 9 — LE MÉCANISME D'ÉCHEC : COMMENT LE FAIRE FONCTIONNER POUR VOUS PLUTÔT QUE CONTRE VOUS.....</u>	205
L'image de L'échec.....	206
La Compréhension apporte La Guérison.....	206

Jetez un Coup D'œil sur les Points Négatifs, Mais Concentrez-vous sur les Points Positifs.....	227
Comment Utiliser la Pensée Négative.....	227
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	228
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	229

CHAPITRE 10 — COMMENT SUPPRIMER LES CICATRICES ÉMOTIONNELLES OU COMMENT VOUS DONNER UN LIFTING ÉMOTIONNEL.....231

Quand La Nature a Besoin D'aide.....	231
Comment Les Cicatrices Émotionnelles Vous Éloignent de La Vie.....	233
Les Cicatrices Émotionnelles Contribuent à la Délinquance Juvénile.....	234
Les Cicatrices Émotionnelles Créent une Image de Soi Déformée et Laide.....	234
Les 3 Règles Pour Vous Immuniser Contre Les Blessures Émotionnelles.....	236
Le Contrôle de la Pensée a Apporté Une Nouvelle Vie à Ces Personnes.....	241
Comment Supprimer Les Vieilles Cicatrices Émotionnelles.....	243
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	253
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	254

CHAPITRE 11 — COMMENT DÉBLOQUER VOTRE VRAIE PERSONNALITÉ.....256

Tout Le Monde a Une Personnalité Enfermée en Lui	256
Une Rétroaction Négative Excessive est La Cause de l'Inhibition.....	257
Une Rétroaction Négative Excessive Équivaut à l'Inhibition.....	258
Le Bégaiement comme Symptôme D'inhibition.....	260
L'autocritique Consciente est Bien Pire pour Vous.....	261
Une Attention Excessive Conduit à L'inhibition et à L'anxiété.....	262
La Valeur de l'Indifférence.....	263
La Conscience de Soi Est Vraiment La Conscience des Autres.....	265
Ce Que Les Autres Pensent Crée une Inhibition.....	266
Comment Un Commercial a Guéri de sa Conscience de Soi Excessive.....	267

Vous Devez être Plus Conscient de Vous-même.....	269
« La Conscience Nous Rend Tous Lâches ».....	270
Le Travail De Votre Conscience est de Vous Rendre Heureux — Pas Malheureux.....	271
L'expression de Soi N'est Pas Une Question Morale	272
Se Désinhiber : Un Grand Pas dans la Direction Opposée.....	273
Le Chemin Droit et Étroit Entre Inhibition et Désinhibition.....	275
Comment Savoir si Vous Avez Besoin de Désinhibition.....	276
EXERCICE PRATIQUE N°7.....	277
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	279
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	280
<u>CHAPITRE 12 — LES TRANQUILLISANTS À FABRIQUER SOI-MÊME QUI PROCURENT LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT.....</u>	<u>282</u>
Une Réponse Excessive est une Mauvaise Habitude qui Peut être Guérie.....	282
Comment Vous Conditionner pour Trouver La Sérénité.....	284
Comment Éliminer Les Réponses Conditionnées... 	285
Si Vous Ne Pouvez Pas Ignorer la Réponse, Retardez- la.....	286
La Relaxation Élève un Écran Psychique ou Tranquillisant.....	287
Construisez-vous une Pièce Tranquille dans Votre Esprit.....	288
Votre Chambre Personnelle de Décompression.....	289
Un Peu de Vacances Chaque Jour.....	291
Vous Avez Besoin d'une Certaine Quantité d'Évasion	291
Videz Votre Mécanisme Avant d'Attaquer un Nouveau Problème.....	293
L'insomnie et la Grossièreté Sont souvent des Transferts Émotionnels.....	294
Le Transfert Émotionnel Provoque des Accidents. 	295
Le Calme se Transfère Aussi.....	295
Construisez Votre Propre Parapluie Psychique.....	296
Votre Stabilisateur Émotionnel.....	298

Arrêtez de Combattre Les Épouvantails.....	298
Ne Rien Faire est La Bonne Réponse à Un Problème Irréel.....	299
Votre Trousse de Premiers Soins.....	300
Votre Thermostat Spirituel.....	301
EXERCICE PRATIQUE N°8.....	301
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	302
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	303
<u>CHAPITRE 13 — COMMENT TRANSFORMER UNE CRISE EN OPPORTUNITÉ CRÉATRICE.....</u>	305
Les Personnes qui S'épanouissent en Temps de Crise	305
Le Secret des Têtes Brûlées.....	306
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	327
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	328
<u>CHAPITRE 14 — COMMENT OBTENIR CE SENTIMENT DE VICTOIRE.....</u>	330
Penser En Termes de Possibilités.....	330
Votre Système Nerveux Ne peut Pas Distinguer un Échec Réel d'un Échec Imaginé.....	331
Configurez Votre Mécanisme pour Le Succès.....	332
Comment Ce Sentiment de Victoire a Permis de Gagner un Tournoi de Golf.....	332
« Cela Peut Être Difficile, Mais Nous Allons Réussir »	334
Comment ce Sentiment de Victoire a Amené Les Giblin au Succès.....	335
Comment La Science Explique ce Sentiment de Victoire.....	337
Comment Votre Cerveau Enregistre les Succès et les Échecs.....	338
Intégrez des Modèles de Réussite dans Votre Matière Grise.....	340
La Progressivité est Le Secret.....	341
Comment Reproduire Vos Propres Modèles de Réussite Internes.....	342
L'inquiétude Positive et Constructive.....	343
Comment Cultiver La Foi et Le Courage.....	344
Ne Prenez Pas Conseil de Vos Peurs.....	345
Acceptez les Sentiments Négatifs comme Un Défi. .	346
Réagissez de Manière Agressive à Vos Propres «	

Conseils » Négatifs.....	348
Vaincre Le Mal par Le Bien.....	348
La Méthode de Remplacement pour Guérir l'Inquiétude.....	349
Le Choix Vous Appartient.....	352
Les Anciens Enregistrements peuvent être Modifiés	353
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	355
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	356
<u>CHAPITRE 15 — PLUS D'ANNÉES À VIVRE ET PLUS DE VIE DANS VOS ANNÉES.....</u>	<u>358</u>
La Force Vitale : Le Secret de La Guérison et Le Secret de La Jeunesse.....	359
La Science Découvre La Force Vitale.....	361
Est-ce Le Secret De La Jeunesse ?.....	363
La Recherche Scientifique de L'élixir de Jeunesse.	363
Comment Le Mécanisme d'Échec Vous Blesse.....	368
Quel est Le Secret Des Personnes qui Guérissent Rapidement ?.....	368
Les Pensées Agissent sur Les Organes autant qu'une Modification Fonctionnelle.....	369
La « Suggestion » N'explique Rien.....	370
Nous Voyons-Nous Parfois Vieux avant l'Âge ?.....	370
L'activité Signifie La Vie.....	372
Regardez en Avant et Vivez.....	373
Créer — un Besoin pour Plus de Vie.....	374
Prenez Votre Retraite, Mais ne Vous Retirez Jamais de La Vie.....	376
Des Concepts Médicaux Dépassés et Faux.....	376
Pourquoi Je Crois aux Miracles.....	378
La Science Médicale, La Foi et La Vie Proviennent Toutes de la Même Source.....	379
Ne Placez Pas de Limites sur La Vie.....	380
La Meilleure Image de Soi de Toutes.....	381
<u>APRÈS-PROPOS.....</u>	<u>382</u>
Ce à Quoi Vous Pouvez Vous Attendre avec Psycho- Cybernétique.....	382
<u>À PROPOS DES AUTEURS.....</u>	<u>393</u>
À PROPOS DU DOCTEUR MAXWELL MALTZ.....	393
À PROPOS DE MATT FUREY.....	394
<u>LE CHAPITRE MANQUANT.....</u>	<u>396</u>

Vos 2 Seules Options Pour Réussir.....	399
<u>LES ÉDITIONS INSTANTANÉES.....</u>	<u>417</u>

PRÉFACE de Matt Furey



Comment La Psycho-Cybernétique a Changé Ma Vie — et Elle Peut Faire La Même Chose Pour Vous

Il existe deux types de livres de développement personnel : ceux que vous lisez et vous vous dites : « Quel livre formidable » et ceux que vous expérimentez si profondément que votre vie en est positivement changée pour toujours. Lorsque vous découvrez vraiment un excellent livre de développement personnel, vous pouvez noter la date et l'heure à laquelle vous êtes tombé dessus « accidentellement » — ou qui vous la recommandé. Vous pouvez également déterminer clairement la distinction entre qui vous étiez, avant de lire le livre, et qui vous êtes maintenant.

C'est ce qui se passera lorsque vous lirez *Psycho-Cybernétique* du Docteur Maxwell Maltz, chirurgien esthétique, le classique reconnu dans le domaine des livres de développement personnel. Depuis sa première publication en 1960, *Psycho-Cybernétique* s'est vendu à plus de 35 millions d'exemplaires dans le monde. Grâce à l'expérience de ce livre, les lecteurs de tous les horizons ont réussi à des niveaux plus élevés que jamais auparavant. L'industrie du développement personnel elle-même a également changé. Aujourd'hui, pratiquement tout ce qui est écrit et discuté sur la visualisation ou l'imagerie mentale a été directement influencé par le travail de Maltz et est profondément enraciné dans les principes de la Psycho-Cybernétique.

Ma Découverte de la Psycho-Cybernétique

En février 1987, peu de temps après avoir obtenu mon diplôme universitaire et déménagé en Californie, j'ai décidé de me lancer dans les affaires comme entraîneur personnel.

PRÉFACE DE MATT FUREY

Parce que j'avais remporté un titre national en lutte universitaire et que j'avais été entraîné par les champions olympiques Dan Gable et Bruce Baumgartner, j'ai pensé que j'avais quelque chose de précieux à enseigner aux jeunes athlètes ainsi qu'à tous ceux qui souhaitaient être en meilleure forme physique.

Alors même que je me lançais dans cette carrière, je sentais que quelque chose me retenait. Il y avait cette voix intérieure qui me disait que je n'étais pas assez bien, que je ne pouvais pas y arriver.

Pour être honnête : tout d'abord, je n'avais aucune expérience dans les affaires. Deuxièmement, j'avais très peu d'argent. Et troisièmement, au fond de moi, je me sentais comme un échec, avant même de commencer.

Vous imaginez ça. Je voulais réussir mais je me sentais comme un échec.

Pourquoi est-ce que je me sentais comme un échec ?

Quand je pense à cette question, je me souviens que lorsque j'étais au lycée, mon objectif était de lutter pour Dan Gable à l'Université de l'Iowa. J'ai atteint cet objectif, mais je n'étais pas le numéro un dans ma catégorie de poids. J'étais presque toujours le numéro deux. J'ai participé à beaucoup de matchs dans des tournois et des rencontres en double et j'en ai gagné la majorité, mais je n'étais pas aux commandes. Et donc, après ma deuxième saison, j'ai été transféré à l'Université d'Edinboro de Pennsylvanie, où je ferais l'université.

Au cours de mon année junior à Edinboro, j'ai établi un record de victoires en une seule saison pour l'équipe (39) et j'ai remporté le titre national NCAA II. Après avoir remporté le titre de Division II, j'étais classé septième au classement général du pays et je me suis qualifié pour le tournoi de Division I. Mes objectifs étaient non seulement de gagner le tournoi que j'avais déjà gagné,