

La Psycho-cybernétique : Un Nouveau Concept du Fonctionnement de Votre Cerveau.....	47
Les Deux Types Principaux de Servomécanismes....	48
Comment Votre Cerveau Trouve des Réponses aux Problèmes.....	50
Un Regard sur Le Mécanisme Automatique en Action	52
La Science Peut Construire L'ordinateur Mais Pas L'opérateur.....	53
Existe-t-il une Réserve Infini D'idées, de Connaissances et de Pouvoir ?.....	53
La Réponse Existe Maintenant.....	55
EXERCICE PRATIQUE N°1 : Créez une Nouvelle Image Mentale de Vous-Même.....	57
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	60
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	62
<u>CHAPITRE 3 — L'IMAGINATION : LA PREMIÈRE CLÉ DE VOTRE MÉCANISME DE RÉUSSITE.....</u>	64
Le Secret du Pouvoir Hypnotique.....	66
La Vérité Détermine L'action et le Comportement....	67
Pourquoi Ne Pas Vous Imaginer Réussir ?.....	69
Comment La Pratique de L'imagination a Permis de Remporter un Championnat D'échecs.....	71
Les Images Mentales Peuvent Vous Aider à Vendre Plus.....	72
Utilisez Des Images Mentales pour Obtenir un Meilleur Emploi.....	73
Un Pianiste de Concert S'exerce « Dans sa Tête »....	74
La Pratique de L'imagination peut Réduire Votre Score au Golf.....	75
Le Véritable Secret de la Représentation Mentale....	77
Trouvez Votre Meilleur Moi.....	78
Connaissez La Vérité sur Vous-même.....	80
EXERCICE PRATIQUE N°2.....	82
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	86
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	88
<u>CHAPITRE 4 — DÉSHYPNOTISEZ-VOUS DES FAUSSES CROYANCES.....</u>	90
Le Cas du Commercial Hypnotisé.....	92
Comment une Fausse Croyance a Vieilli un Homme de 20 Ans.....	94

Tout Le Monde est-il Hypnotisé ?.....	96
Vous Pouvez Guérir de Votre Complexe D'infériorité	99
Comment Utiliser la Relaxation pour Vous	
Déshypnotiser.....	103
EXERCICE PRATIQUE N°3.....	105
Comment Utiliser les Images Mentales pour Se	
Détendre.....	105
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	110
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	111
<u>CHAPITRE 5 — COMMENT UTILISER LE POUVOIR</u>	
<u>DE LA PENSÉE RATIONNELLE.....</u>	113
Laissez Vos Mauvais Souvenirs Endormis.....	114
Ignorez Les Échecs Passés et Allez De L'avant.....	117
La Méthode de Bertrand Russell.....	118
Les Idées Sont Modifiées, Non Par La « Volonté », Mais Par D'autres Idées.....	120
Examinez et Réévaluez Vos Croyances.....	121
Le Pouvoir du Désir Viscéral.....	124
Ce Que La Pensée Rationnelle Peut et Ne Peut Pas Faire.....	125
Vous Ne Savez Jamais Jusqu'à Ce Que Vous Essayez	127
Décidez ce que Vous Voulez — Non ce que Vous Ne Voulez Pas.....	128
Gardez Vos Yeux sur La Balle.....	128
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	129
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	130
<u>CHAPITRE 6 — DÉTENDEZ-VOUS ET LAISSEZ</u>	
<u>VOTRE MÉCANISME DE RÉUSSITE TRAVAILLER</u>	
<u>POUR VOUS.....</u>	132
Ne Soyez Pas Trop Soucieux.....	133
La Victoire par L'Abandon.....	134
Le Secret de La Pensée Créative et de L'action Créative.....	135
Vous Êtes un « Travailleur Créatif ».....	137
Le Secret du Comportement et du Talent « Naturels »	138
Ne Bloquez Pas Votre Mécanisme Créatif.....	138
Les 5 Règles pour Libérer Votre Mécanisme Créatif	140
EXERCICE PRATIQUE N°4.....	151

LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	152
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	153
<u>CHAPITRE 7 — VOUS POUVEZ ACQUÉRIR</u>	
<u>L'HABITUDE DU BONHEUR.....</u>	155
Le Bonheur est un Bon Remède.....	155
Les Idées Fausses et Courantes sur Le Bonheur....	156
Le Bonheur est Une Habitude Mentale qui Peut être Cultivée et Développée.....	159
Arrêtez de Laisser Les Choses Vous Bousculer.....	160
Votre Opinion peut S'ajouter aux Événements Malheureux.....	161
L'attitude Qui provoque Le Bonheur.....	162
EXERCICE PRATIQUE N°5.....	164
Pratiquez Systématiquement « Un État D'esprit Sain »	165
Un Vendeur qui Avait Besoin D'une Intervention Chirurgicale sur ses Pensées Plutôt que sur Son Nez	167
Un Scientifique Teste La Théorie de La Pensée Positive.....	168
Comment Un Inventeur a Utilisé les « Pensées Heureuses ».....	169
Comment Apprendre L'habitude Du Bonheur.....	171
EXERCICE PRATIQUE N°6.....	172
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	173
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	175
<u>CHAPITRE 8 — LES INGRÉDIENTS DE LA</u>	
<u>PERSONNALITÉ « À SUCCÈS » ET COMMENT LES</u>	
<u>ACQUÉRIR.....</u>	177
De Nouveaux Rôles Nécessitent de Nouvelles Images de Soi.....	177
L'image du Succès.....	178
Vous Êtes Quelqu'un — Dès Maintenant !.....	199
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	200
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	201
<u>CHAPITRE 9 — LE MÉCANISME D'ÉCHEC :</u>	
<u>COMMENT LE FAIRE FONCTIONNER POUR VOUS</u>	
<u>PLUTÔT QUE CONTRE VOUS.....</u>	203
L'image de L'échec.....	204
La Compréhension apporte La Guérison.....	204
Jetez un Coup D'œil sur les Points Négatifs, Mais	

Concentrez-vous sur les Points Positifs.....	225
Comment Utiliser la Pensée Négative.....	225
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	226
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	227
<u>CHAPITRE 10 — COMMENT SUPPRIMER LES</u>	
<u>CICATRICES ÉMOTIONNELLES OU COMMENT</u>	
<u>VOUS DONNER UN LIFTING ÉMOTIONNEL.....</u>	229
Quand La Nature a Besoin D'aide.....	229
Comment Les Cicatrices Émotionnelles Vous	
Éloignent de La Vie.....	231
Les Cicatrices Émotionnelles Contribuent à la	
Délinquance Juvénile.....	232
Les Cicatrices Émotionnelles Créent une Image de Soi	
Déformée et Laide.....	232
Les 3 Règles Pour Vous Immuniser Contre Les	
Blessures Émotionnelles.....	234
Le Contrôle de la Pensée a Apporté Une Nouvelle Vie	
à Ces Personnes.....	239
Comment Supprimer Les Vieilles Cicatrices	
Émotionnelles.....	241
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	251
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	252
<u>CHAPITRE 11 — COMMENT DÉBLOQUER VOTRE</u>	
<u>VRAIE PERSONNALITÉ.....</u>	254
Tout Le Monde a Une Personnalité Enfermée en Lui	
.....	254
Une Rétroaction Négative Excessive est La Cause de	
l'Inhibition.....	255
Une Rétroaction Négative Excessive Équivaut à	
l'Inhibition.....	256
Le Bégaiement comme Symptôme D'inhibition.....	258
L'autocritique Consciente est Bien Pire pour Vous.	259
Une Attention Excessive Conduit à L'inhibition et à	
L'anxiété.....	260
La Valeur de l'Indifférence.....	261
La Conscience de Soi Est Vraiment La Conscience	
des Autres.....	263
Ce Que Les Autres Pensent Crée une Inhibition.....	264
Comment Un Commercial a Guéri de sa Conscience	
de Soi Excessive.....	265
Vous Devez être Plus Conscient de Vous-même.....	267

« La Conscience Nous Rend Tous Lâches ».....	268
Le Travail De Votre Conscience est de Vous Rendre Heureux — Pas Malheureux.....	269
L'expression de Soi N'est Pas Une Question Morale	270
Se Désinhiber : Un Grand Pas dans la Direction Opposée.....	271
Le Chemin Droit et Étroit Entre Inhibition et Désinhibition.....	273
Comment Savoir si Vous Avez Besoin de Désinhibition.....	274
EXERCICE PRATIQUE N°7.....	275
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	277
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	278
<u>CHAPITRE 12 — LES TRANQUILLISANTS À FABRIQUER SOI-MÊME QUI PROCURENT LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT.....</u>	280
Une Réponse Excessive est une Mauvaise Habitude qui Peut être Guérie.....	280
Comment Vous Conditionner pour Trouver La Sérénité.....	282
Comment Éliminer Les Réponses Conditionnées... ..	283
Si Vous Ne Pouvez Pas Ignorer la Réponse, Retardez- la.....	284
La Relaxation Élève un Écran Psychique ou Tranquillisant.....	285
Construisez-vous une Pièce Tranquille dans Votre Esprit.....	286
Votre Chambre Personnelle de Décompression.....	287
Un Peu de Vacances Chaque Jour.....	289
Vous Avez Besoin d'une Certaine Quantité d'Évasion	289
Videz Votre Mécanisme Avant d'Attaquer un Nouveau Problème.....	291
L'insomnie et la Grossièreté Sont souvent des Transferts Émotionnels.....	292
Le Transfert Émotionnel Provoque des Accidents. . .	292
Le Calme se Transfère Aussi.....	293
Construisez Votre Propre Parapluie Psychique.....	294
Votre Stabilisateur Émotionnel.....	296
Arrêtez de Combattre Les Épouvantails.....	296

Ne Rien Faire est La Bonne Réponse à Un Problème Irréel.....	297
Votre Trousse de Premiers Soins.....	298
Votre Thermostat Spirituel.....	299
EXERCICE PRATIQUE N°8.....	299
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	300
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	301
<u>CHAPITRE 13 — COMMENT TRANSFORMER UNE</u>	
<u>CRISE EN OPPORTUNITÉ CRÉATRICE.....</u>	303
Les Personnes qui S'épanouissent en Temps de Crise	303
Le Secret des Têtes Brûlées.....	304
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	325
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	326
<u>CHAPITRE 14 — COMMENT OBTENIR CE</u>	
<u>SENTIMENT DE VICTOIRE.....</u>	328
Penser En Termes de Possibilités.....	328
Votre Système Nerveux Ne peut Pas Distinguer un Échec Réel d'un Échec Imaginé.....	329
Configurez Votre Mécanisme pour Le Succès.....	330
Comment Ce Sentiment de Victoire a Permis de Gagner un Tournoi de Golf.....	330
« Cela Peut Être Difficile, Mais Nous Allons Réussir »	332
Comment ce Sentiment de Victoire a Amené Les Giblin au Succès.....	333
Comment La Science Explique ce Sentiment de Victoire.....	335
Comment Votre Cerveau Enregistre les Succès et les Échecs.....	336
Intégrez des Modèles de Réussite dans Votre Matière Grise.....	338
La Progressivité est Le Secret.....	339
Comment Reproduire Vos Propres Modèles de Réussite Internes.....	340
L'inquiétude Positive et Constructive.....	341
Comment Cultiver La Foi et Le Courage.....	342
Ne Prenez Pas Conseil de Vos Peurs.....	343
Acceptez les Sentiments Négatifs comme Un Défi. .	344
Réagissez de Manière Agressive à Vos Propres « Conseils » Négatifs.....	346

Vaincre Le Mal par Le Bien.....	346
La Méthode de Remplacement pour Guérir l'Inquiétude.....	347
Le Choix Vous Appartient.....	350
Les Anciens Enregistrements peuvent être Modifiés	351
LES POINTS CLÉS À RETENIR.....	353
VOTRE ÉTUDE DE CAS.....	354
<u>CHAPITRE 15 — PLUS D'ANNÉES À VIVRE ET PLUS DE VIE DANS VOS ANNÉES.....</u>	<u>356</u>
La Force Vitale : Le Secret de La Guérison et Le Secret de La Jeunesse.....	357
La Science Découvre La Force Vitale.....	359
Est-ce Le Secret De La Jeunesse ?.....	361
La Recherche Scientifique de L'élixir de Jeunesse.	361
Comment Le Mécanisme d'Échec Vous Blesse.....	366
Quel est Le Secret Des Personnes qui Guérissent Rapidement ?.....	366
Les Pensées Agissent sur Les Organes autant qu'une Modification Fonctionnelle.....	367
La « Suggestion » N'explique Rien.....	368
Nous Voyons-Nous Parfois Vieux avant l'Âge ?.....	368
L'activité Signifie La Vie.....	370
Regardez en Avant et Vivez.....	371
Créer — un Besoin pour Plus de Vie.....	372
Prenez Votre Retraite, Mais ne Vous Retirez Jamais de La Vie.....	374
Des Concepts Médicaux Dépassés et Faux.....	374
Pourquoi Je Crois aux Miracles.....	376
La Science Médicale, La Foi et La Vie Proviennent Toutes de la Même Source.....	377
Ne Placez Pas de Limites sur La Vie.....	378
La Meilleure Image de Soi de Toutes.....	379
<u>APRÈS-PROPOS.....</u>	<u>380</u>
Ce à Quoi Vous Pouvez Vous Attendre avec Psycho- Cybernétique.....	380
<u>À PROPOS DES AUTEURS.....</u>	<u>391</u>
À PROPOS DU DOCTEUR MAXWELL MALTZ.....	391
À PROPOS DE MATT FUREY.....	392
<u>LE CHAPITRE MANQUANT.....</u>	<u>394</u>
Vos 2 Seules Options Pour Réussir.....	397

LES ÉDITIONS INSTANTANÉES.....415

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,