52 SEMAINES D'EXERCICES

IMAGINÉS POUR VOUS PAR

NAPOLEON HILL

RÉFLÉCHISSEZ ET DEVENEZ RICHE

J'AI LU BIEN-ÊTRE

RÉFLÉCHISSEZ ET DEVENEZ RICHE

52 SEMAINES D'EXERCICES

IMAGINÉS POUR VOUS PAR

NAPOLEON HILL

RÉFLÉCHISSEZ ET DEVENEZ RICHE

J'AI LU BIEN-ÊTRE

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Élise Peylet

Titre original
THINK AND GROW RICH GUIDED JOURNAL

Sommaire

Comment utiliser ce cahier d'exercices

L'ouvrage de Napoleon Hill, *Réfléchissez et devenez riche,* s'est vendu à plus de quatre-vingts millions d'exemplaires depuis sa parution en 1937. Un nombre incalculable de leaders d'opinion et de grands noms de l'économie, de la finance et de la politique attribuent leur réussite à la lecture et à l'apprentissage constant de la philosophie du succès résumée dans ce livre. Ses treize étapes vers la richesse forment un plan complet que tout le monde peut suivre, quel que soit notre niveau d'études ou de revenus, notre réseau ou l'endroit où l'on vit, pour atteindre le but que l'on s'est fixé dans la vie.

Ce cahier d'exercices vous permettra de mieux appréhender les grands principes de Napoleon Hill et de les mettre en application pour atteindre la richesse dont vous rêvez, qu'elle soit financière, intellectuelle, émotionnelle ou spirituelle. Ce cahier est découpé en treize sections, une par grand principe, et vous trouverez au sein de chaque section des thèmes précis pour progresser une semaine après l'autre. Chaque semaine, vous partirez ainsi à la découverte d'une nouvelle dimension de ces treize étapes vers la richesse. Au fil de cette exploration, vous en comprendrez de mieux en mieux les mécanismes grâce à la théorie, mais aussi au travers d'exercices pratiques. Ce cheminement vous permettra également de mieux vous connaître, de prendre le contrôle de vos pensées, de mettre en œuvre des routines et des mesures pour accompagner votre parcours jusqu'à la richesse ultime : la paix de l'esprit. Commencez par réaliser seul les activités et exercices de ce cahier. Vous pourrez ensuite tirer encore plus profit de cette exploration en examinant les résultats avec votre « cerveau collectif ». Quelle que soit la manière dont vous choisissez d'aborder chacun des principes, accordez-vous le temps et l'espace mental nécessaires pour le faire avec optimisme et ouverture d'esprit. Procédez à un état des lieux honnête de vos routines de pensée et employez-vous à les diriger vers un but bien précis grâce à la philosophie du succès de Napoleon Hill. Vous serez stupéfait par l'épanouissement personnel et professionnel qui en découlera.

En introduction de chaque semaine, vous trouverez une vision d'ensemble de la qualité ou du concept traités (**« Panorama »**), puis vous vous verrez proposer

une série d'exercices à effectuer tout au long de la semaine. Vous trouverez à la fin de chaque semaine un espace consacré à l'expression d'une pensée que vous vous répéterez au cours des sept jours suivants pour influencer votre subconscient (**« Autosuggestion »**) et un autre espace où vous définirez une attitude ou une mesure à appliquer pour traduire vos pensées en actions (**« Action »**). Saisissez la chance de donner naissance à une intention par semaine et de la concrétiser grâce au contrôle de vos pensées. N'oubliez pas…

Tout ce que l'esprit conçoit et croit, il peut l'accomplir !

INTRODUCTION

Semaine 1

Définissez la « richesse »

J'espère atteindre mon objectif et réussir à vous transmettre les clés qui vous permettront d'acquérir toutes les richesses grâce à l'expression de votre initiative personnelle. La fortune est durable lorsqu'elle repose sur bien d'autres valeurs que les biens matériels.

Napoleon Hill,
La Philosophie du succès

PANORAMA

La philosophie du succès de Napoleon Hill repose sur un plan par étapes qui prépare votre esprit à atteindre la fortune dont vous rêvez. Il est effectivement possible, comme le promet le titre de son best-seller de 1937, de « réfléchir et devenir riche ». Vous pouvez réellement contrôler vos pensées et les orienter dans une direction qui vous mènera au succès recherché. La formule élaborée par Hill renvoie directement à la richesse matérielle, mais il utilise le terme « richesse » dans son acception la plus large, englobant tout ce qui ajoute de la valeur à la vie d'un individu, tout ce qui lui confère de l'*abondance*. À l'aube de votre cheminement, il est temps de trouver votre propre définition de la richesse. Quelles sont les réussites susceptibles d'*enrichir* votre vie ? Cette richesse visée est-elle plutôt matérielle ? financière ? spirituelle ? Est-elle intellectuelle ? émotionnelle ? Ou est-elle une combinaison de tout cela ? Cette semaine, vous allez déterminer quelle forme de richesse vous souhaitez atteindre grâce au plan de Hill.

LES DOUZE GRANDES RICHESSES DE LA VIE

Pour vous, qu'est-ce que la richesse ? Par exemple : « un réfrigérateur plein » ; « le contrôle sur ma façon de travailler » ; « l'absence de découvert sur mon compte bancaire ».

La préface de *Réfléchissez et devenez riche* pourrait se résumer en une question : que désirez-vous le plus au monde ? Est-ce l'argent ? la célébrité ? le pouvoir ? le contentement ? la personnalité ? la paix de l'esprit ? le bonheur ? Dans ses ouvrages postérieurs, Hill a dressé la liste des douze richesses de la vie les plus nobles selon lui :

1. Un état d'esprit optimiste ;
2. Une bonne santé physique ;
3. L'harmonie dans les relations humaines ;
4. L'absence de peurs ;
5. L'espoir de réussite ;
6. La faculté de croire ;
7. La volonté de partager ce qu'on a la chance de posséder ;
8. Un travail qui nous tient à cœur ;
9. Une ouverture d'esprit sur tous les sujets ;
10. L'autodiscipline ;
11. La faculté de comprendre les autres ;
12. La sécurité financière.

Prenez quelques instants pour réfléchir à ce que vous souhaitez le plus au monde : laquelle des douze richesses résonne en vous ? Pourquoi celle-ci en particulier parviendrait-elle le plus à enrichir votre vie ? *Par exemple* : *« Je désire plus que tout "un travail qui me tient à cœur", car rien n'enrichit plus ma vie que de mettre mes compétences au service des autres et de créer de la valeur, tout en voyant mes efforts récompensés par un salaire. »*

TOUTE GRANDE RICHESSE EST D'ABORD UN ÉTAT D'ESPRIT

Selon Napoleon Hill, « toute richesse, quelle que soit sa nature, puise sa source dans un état d'esprit ; et l'état d'esprit est la seule et unique chose sur laquelle tout individu peut exercer un contrôle total et incontestable ». Dans la liste ci-dessous, entourez tous les termes correspondant à votre état d'esprit actuel.

Abattement	**Espièglerie**	**Négativité**
Agitation	**Espoir**	**Optimisme**
Anxiété	**Fatigue**	**Paix**
Bonne humeur	**Fébrilité**	**Peur**
Calme	**Frustration**	**Puissance**
Colère	**Générosité**	**Romantisme**
Confiance	**Gratitude**	**Satisfaction**
Curiosité	**Inquiétude**	**Scepticisme**
Découragement	**Inspiration**	**Solitude**
Distraction	**Joie**	**Surprise**
Énergie	**Légèreté**	**Tendresse**
Ennui	**Léthargie**	**Tension**
Enthousiasme	**Morosité**	**Tristesse**
Épuisement	**Motivation**	**Vigueur**

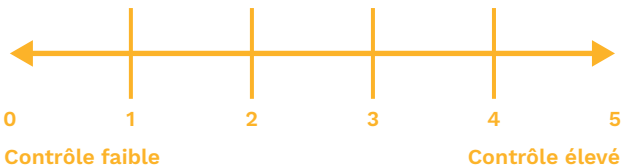
À présent, indiquez quelles sont les trois qualités listées ci-dessus qui décrivent le mieux votre état d'esprit idéal.

1. _____

2. _____

3. _____

Beaucoup de gens s'imaginent qu'ils vont développer un état d'esprit positif *après* avoir atteint leur but. Mais nulle réussite n'est possible si l'on ne se trouve pas déjà dans un état d'esprit constructif. Toute la philosophie du succès de Hill vise à démontrer que vous pouvez contrôler votre esprit. Et dès lors que vous en avez pris le contrôle, vos désirs deviennent des réalités. Sur une échelle de 0 à 5, 0 étant le plus bas et 5 le plus élevé, quel niveau de contrôle estimez-vous avoir sur vos pensées ?



LA PRIÈRE DE L'ABONDANCE DE NAPOLEON HILL

Ô Intelligence infinie, je ne demande pas la richesse, je demande la sagesse qui me permettra de faire meilleur usage de la grâce qui m'a été donnée à la naissance d'avoir le privilège d'étreindre mon esprit pour être maître de mes propres choix avisés.

Amen.

Il est temps d'entamer ce cahier d'exercices pour prendre pleinement le contrôle de votre esprit et orienter vos pensées vers l'accomplissement de votre but ultime. Écrivez un ordre affirmatif que vous répéterez tout au long de la semaine. Cette répétition va inciter votre subconscient à vous soutenir dans votre parcours vers le succès. Identifiez ensuite une étape à franchir cette semaine pour traduire vos pensées en actions.

AUTOSUGGESTION

ACTION

Première étape

LE DÉSIR

Semaine 2

Identifiez votre but ultime

C'est à vous seul de définir le but qui vous tient à cœur.
Personne ne le fera à votre place et il n'apparaîtra pas par enchantement.
Qu'allez-vous faire pour y parvenir ? Quand ? Et comment ?

Napoleon Hill,
Les Lois du succès

PANORAMA

Dans *Réfléchissez et devenez riche*, Hill raconte l'histoire d'Edwin C. Barnes, un homme qui fit fortune en devenant l'associé estimé de Thomas A. Edison, parce que c'était le but précis qu'il s'était choisi et qu'il se consacra corps et âme à atteindre ce but. Rien ne put empêcher Barnes de s'associer avec Edison, ni le manque de talent particulier, ni l'absence de réseau, ni la pénurie de ressources. N'ayant pas assez d'argent pour s'offrir un billet jusqu'à Orange, dans le New Jersey, où se trouvait l'atelier d'Edison, il embarqua à bord d'un train de marchandises. Quand il arriva, son apparence de vagabond ne le découragea pas. Il se présenta au laboratoire pour annoncer qu'il venait faire affaire avec le grand inventeur. Edison fut impressionné par sa détermination et lui offrit un poste pour un salaire de misère, mais cette situation ingrate n'entama pas davantage la volonté de Barnes. Cette place était à ses yeux un tremplin pour devenir l'associé d'Edison, et il se consacra entièrement à son travail. Quelques mois plus tard, une occasion se présenta. Edison venait d'inventer une nouvelle machine qui n'enthousiasmait pas ses représentants de commerce. Barnes s'en empara et vendit si bien l'appareil qu'Edison lui confia le marché pour tout le territoire des États-Unis. Ce contrat scella le début d'une alliance de plus de trois décennies. Barnes avait réalisé son désir. Il y était parvenu parce qu'il savait

précisément ce qu'il voulait. Il avait ainsi orienté toutes ses pensées vers ce but précis et mis en place un sérieux plan d'action.

La grande majorité de la population ne fait pas le choix de se consacrer, comme Barnes, à la poursuite d'un objectif bien arrêté. La plupart des gens dérivent sur le cours de la vie sans avoir aucune idée du travail qu'ils pourraient faire ou d'un objectif précis qu'ils pourraient s'efforcer d'atteindre. Le succès n'est accessible qu'à celui qui vise un but clair et précis. Quel est pour vous le but extraordinaire qui supplante tous les autres ? Une fois cet objectif identifié, vous devez le placer au centre de vos préoccupations. D'autres objectifs mineurs peuvent cohabiter avec votre but principal, tant qu'ils vous permettent d'atteindre celui-ci.

Une fois que vous aurez identifié le but qui vous tient à cœur, vous serez capable de déterminer comment réaliser ce désir. Selon Hill, « un but précis, si vous l'ancrez délibérément et avec détermination dans votre esprit, finit par saturer votre subconscient jusqu'à ce que ce dernier pousse automatiquement votre corps à agir en direction de ce but ». Cela signifie également que, pour réussir, vous devez traduire des pensées précises en actions précises qui servent votre but. Cette semaine, vous allez définir quel est le but qui vous tient à cœur afin que le pouvoir de vos pensées soit entièrement dirigé vers cet objectif, synonyme de succès à vos yeux.

IDENTIFIEZ VOTRE BUT ULTIME

Sans boussole, nul n'avance de façon significative. Comme le dit le chat du Cheshire dans *Alice au pays des merveilles*, la direction à suivre « dépend beaucoup de l'endroit où vous voulez aller ». Le système de Hill ne peut vous aider que si vous commencez par identifier un but que vous désirez atteindre plus que tout. Prenez le temps nécessaire pour déterminer ce qui vous tient le plus à cœur, votre objectif le plus important dans la vie. Soyez clair et précis. Par exemple, si vous souhaitez avoir beaucoup d'argent, ne vous contentez pas d'écrire : « Je veux être riche », précisez le moment exact où vous comptez y parvenir. Comme l'explique Hill : « Si vous n'avez qu'un vague but dans la vie, vos réussites seront tout aussi vagues, et probablement bien maigres. Sachez *ce que* vous voulez, *quand* vous le voulez, *pourquoi* vous le voulez et *comment* vous comptez vous y prendre pour y parvenir. »

Ce que vous voulez

Quand vous le voulez

Pourquoi vous le voulez

(Nous verrons *comment* y parvenir en semaine 5.)

En vous appuyant sur vos réponses de la page précédente, formulez le but qui vous tient le plus à cœur en une phrase.

Mon but ultime dans la vie est...

Recopiez cette phrase sur une fiche cartonnée et placez-la à un endroit où vous la verrez au moins une fois par jour.

UN TRAVAIL QUI A DU SENS

À la fin de leurs études, beaucoup de gens acceptent le premier emploi qui se présente sans se demander s'il leur correspond vraiment ni s'il leur permettra d'atteindre leur but dans la vie. Comment avez-vous obtenu l'emploi que vous occupez actuellement ? De quelle manière ce travail vous permettra-t-il d'atteindre ce que vous désirez plus que tout ?

Dressez la liste de vingt traits de caractère, compétences et/ou expériences qui pourraient vous correspondre dans le monde du travail.

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

7. _____ 8. _____

9. _____ 10. _____

11. _____ 12. _____

13. _____ 14. _____

15. _____ 16. _____

17. _____ 18. _____

19. _____ 20. _____

De quelle manière ces traits de caractère, compétences et/ou expériences vous sont-ils utiles dans votre poste actuel ?

Ces traits de caractère, compétences et/ou expériences correspondraient-ils davantage à un autre poste ? Si oui, le(s)quel(s) ? Hormis ce(s) poste(s), quel type de travail vous attire le plus ? (Si vous doutez, vous pouvez passer l'un des nombreux tests d'orientation professionnelle disponibles sur Internet.)

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES POUR ATTEINDRE VOTRE BUT ULTIME

Hill conseille de vous fixer des objectifs à court, moyen et long terme qui vous permettront d'atteindre votre but ultime. Il est temps à présent de définir vos objectifs de la semaine, du mois et de l'année à venir.

Quand est-ce que j'atteindrai mon but dans la vie ?

Les tâches, les étapes et les actions que je dois mettre en œuvre pour atteindre mon but :

Cette semaine	Ce mois-ci	Cette année

AUTOSUGGESTION

ACTION

Semaine 3

Faites de votre souhait un désir ardent

Il ne suffit pas de souhaiter *être riche pour le devenir,*
il faut le désirer *jusqu'à l'obsession, bâtir dans ce but un plan précis*
et s'y tenir avec une persévérance de tous les instants.

Napoleon Hill,
Réfléchissez et devenez riche

PANORAMA

Si vous souhaitez que votre esprit échafaude un plan pour atteindre le but que vous vous êtes fixé, vous devez en faire non pas un espoir ou un souhait, qui sont deux modes de pensée passive, mais un désir ardent, une véritable obsession.

Dans *Réfléchissez et devenez riche*, Hill relate comment son désir lui a permis de surmonter un obstacle en apparence insurmontable. Quand son fils Blair naquit sans oreilles, le médecin déclara que le petit garçon n'entendrait jamais. Hill désirait plus que tout que son fils entende et était déterminé à faire passer son propre désir dans l'esprit de l'enfant afin que la nature en fasse une réalité. Lorsque Blair fut plus grand, Hill découvrit que son fils était capable d'entendre un peu et que cette faculté était augmentée quand il lui parlait en appuyant ses lèvres sur son crâne. À partir de ce moment-là, Hill ne cessa de lui parler de cette manière, il lui racontait des histoires qui développaient son ardent désir d'entendre et le persuadaient de voir son infirmité comme une chance, et même comme un *avantage*. C'est ainsi qu'il aida son fils à améliorer son ouïe et à

développer le langage. Le secret, selon Hill, était qu'il ne s'était pas contenté de *souhaiter* que son fils entende ; il avait fait de ce désir une certitude, de la même manière qu'Edwin Barnes, qui avait atteint son but le plus cher parce qu'il l'avait désiré ardemment et que rien n'avait pu l'arrêter tant qu'il n'était pas devenu l'associé d'Edison. Dans son esprit, il l'était déjà, et son désir s'était cristallisé en une réalité à mesure que ses actes le menaient vers son but.

Vous devez exploiter votre désir afin de pousser votre esprit, et l'univers, à concrétiser le but que vous vous êtes fixé. Pour cela, ce désir doit prendre toute la place dans votre esprit et vous devez déjà vous visualiser en possession de ce que vous visez. Quand votre désir devient une obsession, vous pouvez plus facilement vous convaincre que vous réussirez à l'atteindre. À partir de là, l'esprit va élaborer des plans pour vous aider dans ce sens et l'univers créera des occasions de mettre ces plans en action.

Cette semaine, vous allez ressentir votre but le plus cher afin qu'il se transforme en un désir ardent. Abordez cette semaine avec la conviction suivante : « Il y a une différence entre *vouloir* une chose et être *prêt* à la recevoir. On ne peut être *prêt* pour quelque chose si on ne *croit* pas fermement pouvoir l'acquérir : l'espoir et la volonté ne suffisent pas, il faut encore la *foi*. »

BRÛLEZ VOS NAVIRES

Hill écrit que, tel un guerrier de l'Antiquité, « celui qui veut réussir doit brûler ses navires, et empêcher ainsi toute possibilité de battre en retraite. Cette méthode engendrera chez lui un état d'esprit qui est la clé du succès, le *désir ardent de réussir* ». Qu'est-ce qui vous retient de vous consacrer corps et âme à la poursuite de votre but ?

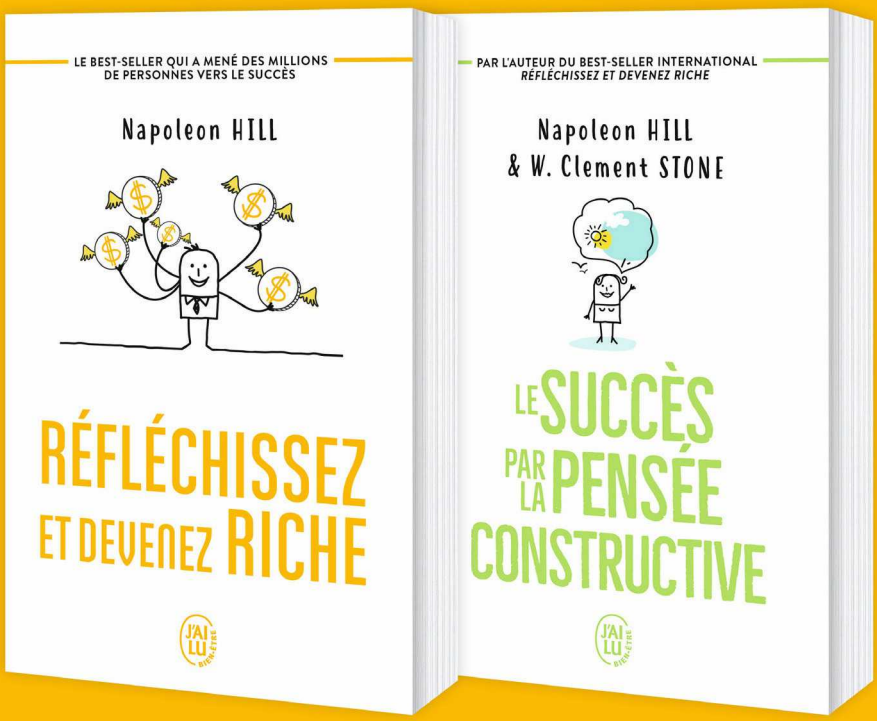
Comment pouvez-vous éliminer ces obstacles et couper les liens qui vous empêchent d'avancer ?

ATTISEZ LES FLAMMES

Qu'est-ce qui vous enthousiasme le plus vis-à-vis du but que vous vous êtes fixé ? Répondez avec précision.

Dressez une liste de tous les aspects positifs qui en résulteront lorsque vous aurez atteint votre but le plus cher. Recopiez cette liste sur une fiche cartonnée et placez-la à un endroit où vous la verrez au moins une fois par jour.

Retrouvez tous les enseignements de NAPOLEON HILL



J'AI LU BIEN-ÊTRE

Composition
NORD COMPO

Achevé d'imprimer en Italie
par GRAFICA VENETA
le 18 septembre 2023

Dépôt légal : octobre 2023
EAN 9782290391150
OTP L21EDDN001261-594338

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion