

Prospérité, mode d'emploi

**Intégrez le pouvoir
de la pensée positive
pour obtenir la vie
que vous désirez**

Remington Donovan

**La prospérité est différente
pour chacun et peut être liée
à l'argent, au temps, à l'amour,
à la santé... Si les possibilités
sont infinies, le point commun
à toutes les formes de prospérité
est avant tout un état d'esprit.**

Prospérité mode d'emploi vous montre comment des différences subtiles dans votre attitude, vos tournures de phrases, vos interactions avec les autres, la gratitude et le lâcher-prise peuvent apporter des changements spectaculaires dans votre vie.

Dans ce guide complet, à travers de nombreux exercices et rituels simples, vous allez découvrir comment développer une attitude plus positive et un esprit plus généreux pour devenir plus riche de tout ce qui fait sens pour vous.

Remplacer vos plaintes par des compliments ou partir du principe que chacun fait de son mieux : pas à pas Remington Donovan vous montre comment changer facilement votre état d'esprit pour inviter la prospérité dans tous les domaines de votre vie.

ISBN : 978-2-38564-028-6



17,90 €
Prix TTC France



En mémoire de mon père, Peter, dont les dernières paroles
ont été: « C'est normal d'avoir besoin d'apprendre. »

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations
sur nos parutions, nos événements,
nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde
qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de
l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original en anglais : *Prosperity Practices*

L'édition originale de ce livre a été publiée en Angleterre en 2023
par Hardie Grant Books, une marque de Hardie Grant Publishing.

Copyright © 2023 Remington Donovan

Copyright illustrations © A+B Studios

Tous droits réservés.

Pour la présente édition :

Maquette et traduction : Valérie Carreno

Correction : Nathalie Billaut

© 2024 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-38564-028-6

Prosperité, mode d'emploi

**Intégrez le pouvoir
de la pensée positive
pour obtenir la vie
que vous désirez**

Remington Donovan



8

**Qu'est-ce que
la prospérité ?**

10

**Comment
ce livre a
vu le jour**

12

**Pourquoi
ce livre ?**

14

**Comment
utiliser
ce livre**

17

**Partie 1 :
Attitude
de gratitude**

55

**Partie 2 :
Le pouvoir
des mots**

81

**Partie 3 :
Lâcher prise
pour grandir**

119

**Partie 4 :
Le cadeau
du don**

141

**La prospérité
des cristaux**

146

**Les jours
de la
semaine**

150

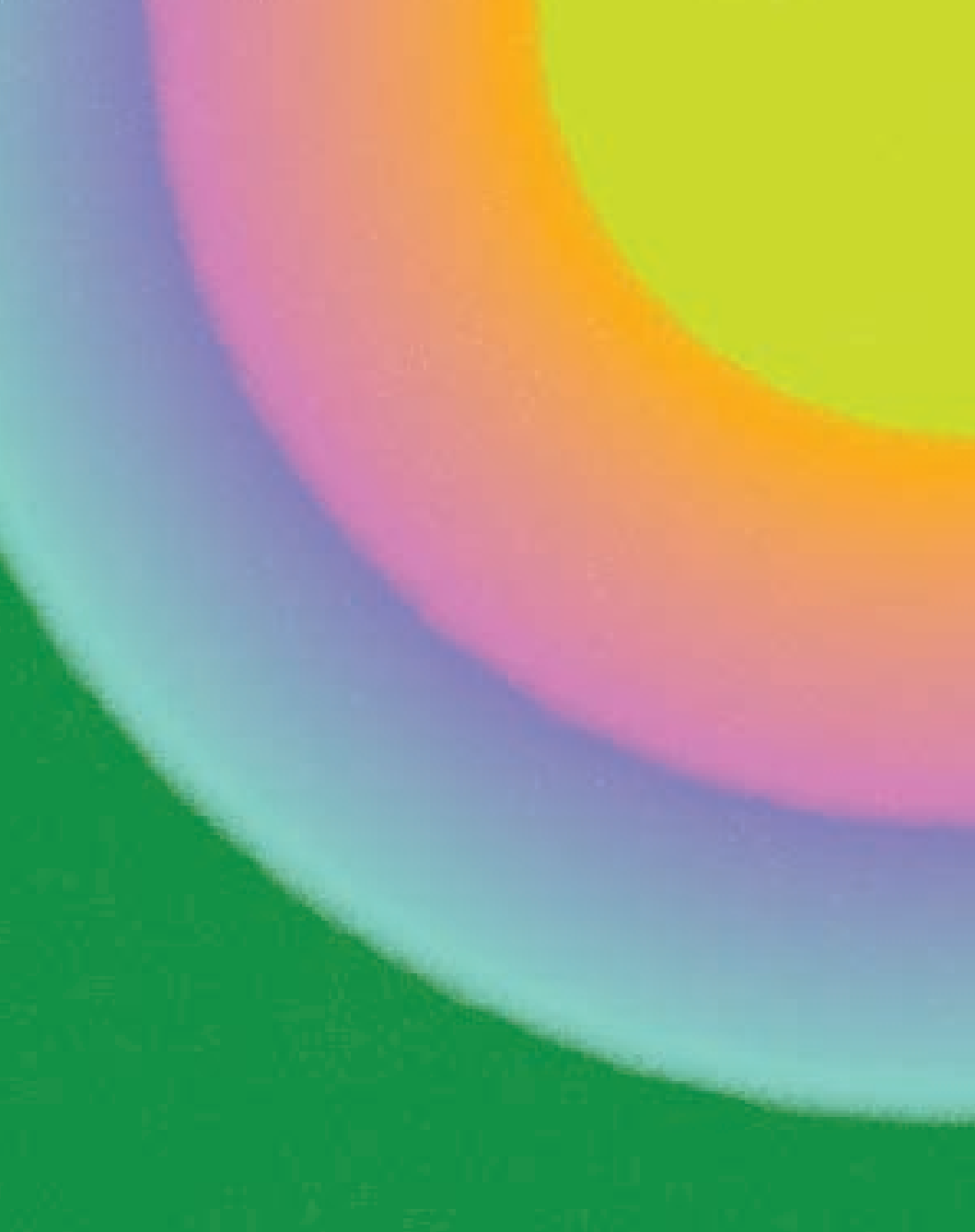
**Dernières
réflexions**

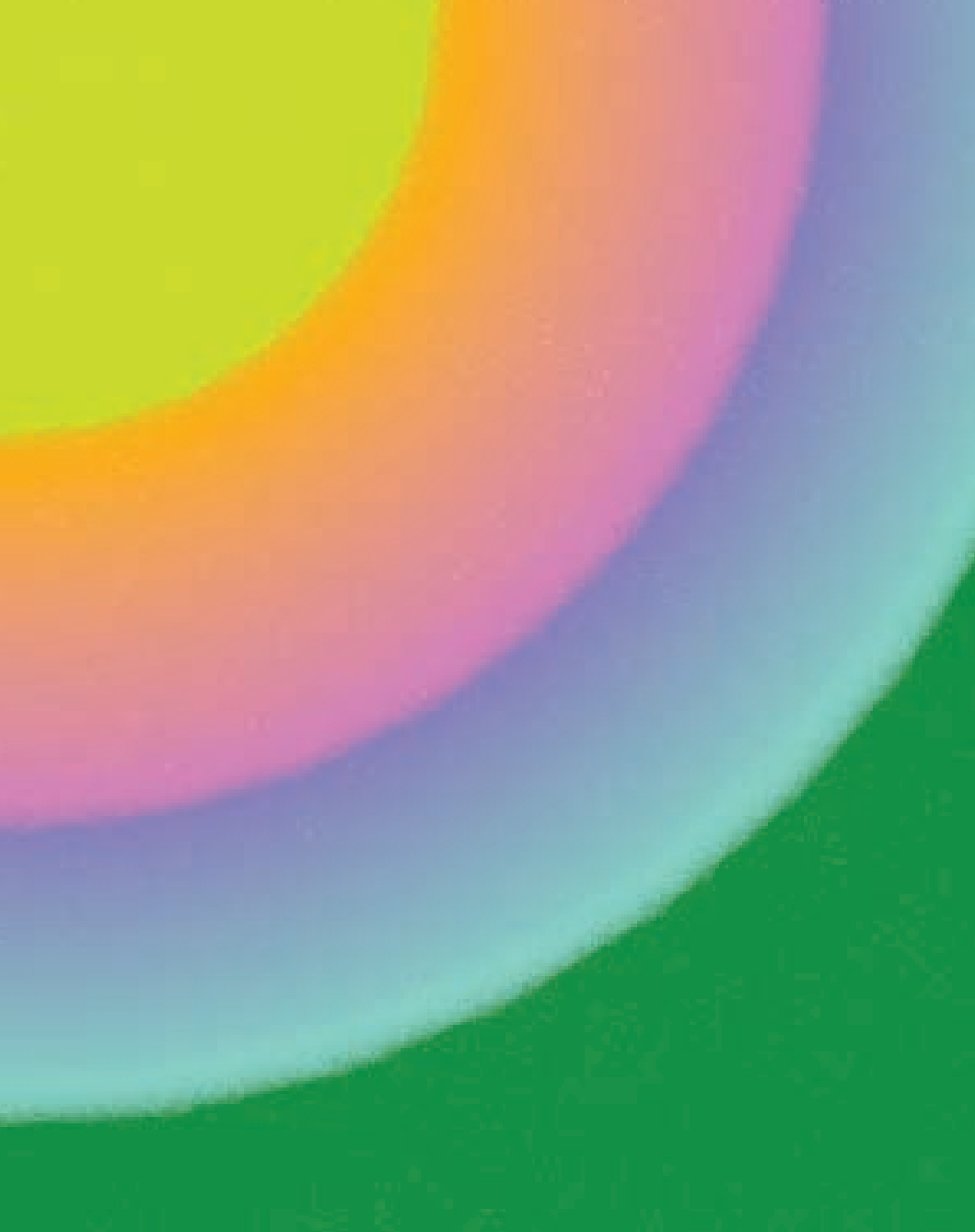
152

**À propos
de l'auteur**

153

Remerciements





Qu'est-ce que la prospérité ?

La prospérité est différente pour chacun. Il peut s'agir d'argent, de temps, d'amour, de santé... les possibilités sont infinies.

Certaines personnes voudraient plus de temps pour profiter de leur vie. D'autres plus d'argent. Certains veulent plus de temps et plus d'argent. Certains plus d'amour. Pour une personne, la prospérité peut se traduire par un magnifique studio dans la ville de ses rêves. Pour une autre, il peut s'agir d'un manoir à la campagne, d'un voilier, de la possibilité de faire des randonnées en montagne ou de passer du temps avec sa famille et ses amis. Mon intention avec ce livre est de partager des techniques et des pratiques pour vous aider à atteindre vos objectifs, quels qu'ils soient.

La prospérité, à un certain niveau, est un état d'esprit. Elle ne se limite pas aux choses que nous possédons ou à nos biens matériels (bien que ceux-ci constituent une part importante de la prospérité).

Mon parcours personnel en matière de prospérité est celui d'une transformation, du désespoir et de la survie à peine assurée, à la générosité. J'étais si pauvre que j'ai dû faire la manche pour prendre le bus, en espérant que lorsque j'arriverais à destination, je pourrais me faire raccompagner chez moi. Je sais ce que c'est que d'être sans le sou et dépressif. J'avais l'impression que je ne rencontrerais jamais personne, que je serais toujours célibataire et que je ne méritais pas le genre d'amour auquel j'aspirais. Je comprends très bien.

Ces expériences négatives m'ont permis de me créer une vie merveilleuse. J'ai réussi à transformer tout ce désespoir en un revenu à six chiffres qui augmente chaque année. J'ai épousé mon âme sœur et ma compagne de vie. Nous avons un magnifique petit garçon. J'ai créé un mode de vie et une entreprise basés sur les choses que j'aime le plus. J'ai réussi à faire de mon travail, qui est ce que je suis, une activité entièrement autonome. Je travaille pour moi. Je travaille avec ma partenaire.

Nous vivons dans une maison très agréable et nous possédons même un fourgon. J'ai une voiture, et j'en suis très reconnaissant. J'ai appris la valeur de l'argent et celle du temps, mais aussi la valeur de la gratitude. Et j'ai surtout appris la valeur de l'amour. J'ai l'impression de profiter de bien plus d'amour, d'argent et de temps que j'aurais pu imaginer. Et pourtant, je continue à grandir, à m'améliorer et à exploiter davantage la prospérité.

Il n'y a pas de solution miracle. Tout ce que je partage ici est ce que j'ai appliqué à ma propre vie et qui a fonctionné pour moi, et pour d'autres.

Mon histoire personnelle a commencé par un besoin d'amour et d'acceptation. J'ai dû m'efforcer de générer de la prospérité au quotidien. Mon changement émotionnel et interne a finalement conduit à des améliorations financières, qui ont débouché sur de plus grandes opportunités. La prospérité ajoute à la prospérité et je me réjouis d'avoir le temps de profiter de ma vie.

Lorsque vous faites appel à la prospérité, je vous encourage à examiner tous les aspects de votre vie. Quels sont vos objectifs professionnels? Que recherchez-vous? Avez-vous besoin de plus de temps? Ou d'amour? Ou d'argent? Ne vous comparez pas à d'autres; concentrez-vous sur ce qui ferait une différence pour vous aujourd'hui. Où aimeriez-vous évoluer et à quoi ressemble la vie que vous souhaitez? C'est une question qui vous est personnelle. Qu'aimez-vous faire? Pouvez-vous vous imaginer gagner de l'argent en faisant cela?

En lisant et en appliquant ces pratiques à votre vie, soyez ouvert à quelque chose de plus grand et de meilleur que ce que vous imaginez. Faites confiance aux miracles qui se présentent à vous. Accueillez les beaux – et parfois effrayants – moments de transformation. Lorsque vous êtes ouvert à la prospérité, vous devenez plus prospère. Vous êtes né pour réussir. Il est temps d'en prendre conscience et d'en profiter.

Comment ce livre a vu le jour

Il y a quelques années, je suis tombé très bas dans ma vie. J'avais perdu mon emploi, ce qui a déclenché toute une série d'événements qui m'ont conduit à une grave dépression suicidaire. J'avais occupé le même type d'emploi, dans la restauration, pendant de nombreuses années, et j'avais l'impression d'avoir tout perdu. Je n'avais plus d'espoir. Je venais de déménager à Los Angeles et je me retrouvais dans une nouvelle ville, immense et écrasante. Je n'avais nulle part où retourner. Je n'avais pas vraiment d'endroit où aller. Je ne m'étais jamais senti aussi seul de ma vie.

Je sais ce que c'est que de penser que la seule solution est de ne plus être là. Je sais ce que c'est que d'avoir l'impression qu'il n'y a pas d'issue. Je sais ce que c'est que d'avoir l'impression que rien ne marchera jamais, que rien ne s'alignera, que la paix et la sérénité seront toujours inconnues, que rencontrer quelqu'un est impossible et que le fait d'être seul et fauché est inévitable.

J'avais l'impression d'être né à la mauvaise époque. J'étais toujours en retard d'un jour et à court d'argent. Après avoir vécu ainsi pendant des années, j'ai touché le fond.

Je voulais mourir. Je vous prie de m'excuser si cela vous choque, mais c'est mon histoire et c'est ainsi que les choses ont empiré.

J'avais déménagé à Los Angeles dans l'espoir de développer ma carrière de comédien. J'avais une émission de télévision en préparation. Je pensais devenir scénariste pour la télévision. J'ai été très attaché à ce rêve pendant un certain temps. Puis les choses ont mal tourné. J'ai déménagé dans le quartier emblématique de Venice Beach, à Los Angeles, avec une valise pleine de rêves et un bagage à main plein d'espoir, pour me retrouver bientôt en train d'écrire une lettre de suicide. Alors que j'écrivais mes adieux, mon stylo a manqué d'encre.

Il s'agissait d'un stylo tout neuf. À cette époque de ma vie, j'écrivais beaucoup

de comédies avec un bloc-notes et un stylo. Je me sentais tellement pathétique à ne même pas pouvoir écrire une lettre de suicide. J'étais un raté total.

Et c'est à cela que ressemblait une grande partie de ma vie à l'époque: un échec total. Comme beaucoup d'entre nous, j'ai toujours eu le sentiment d'avoir du potentiel, de pouvoir accomplir de grandes choses. Mais ma vie se résumait à une lutte quotidienne pour mener une petite existence, dans une chambre de location. J'avais travaillé dans le même type de restaurant pendant les vingt et quelques dernières années de ma vie. Ce n'était même pas un travail gratifiant, et ce n'était certainement plus épanouissant. J'étais un inadapté de la vie. Mais l'épuisement de l'encre de mon stylo a marqué un tournant décisif pour moi.

À ce moment-là, quelque chose de plus grand que moi, une énergie, une force, un pouvoir ou un amour supérieurs – ou peut-être simplement une série de coïncidences favorables qui ont fait que j'aie un stylo qui ne fonctionnait pas – a suffi à interrompre la spirale

descendante dans laquelle je m'étais engagé. Ce stylo m'a sauvé la vie. Il m'a forcé à prendre une décision. Je devais changer ma vie, ce qui induisait de changer moi-même.

C'est là qu'a commencé mon voyage vers la prospérité. Je veux que vous sachiez que, quel que soit le chemin que vous empruntez, ces pratiques vous y conduiront.

S'il vous plaît, si vous êtes quelqu'un qui lutte, n'abandonnez pas. Il existe un moyen de franchir tous les obstacles.

Il m'a fallu quelques années pour sortir de ce trou. J'ai dû renoncer à chercher un emploi. Et à force, de nombreuses opportunités se sont présentées. Je n'écris peut-être pas pour la télévision, mais j'écris des livres sur la prospérité. J'ai écrit un livre sur la numérologie. Je travaille actuellement sur d'autres ouvrages. Je peux partager et enseigner, et je peux faire ce que j'aime le plus : créer des histoires. J'aime communiquer et écrire. J'ai lâché prise et je me suis amélioré en osant montrer mon travail.

Pourquoi ce livre ?

L'idée de ce livre est née de ce que j'appelle la « *Prosperity Family* ».

Il y a quelques années, ma femme et moi avons décidé de réunir un groupe de personnes, une petite communauté, pour un engagement de 40 jours à un exercice de prospérité. Le groupe a augmenté sa prospérité dans tous les domaines, des relations aux comptes bancaires en passant par la joie et la liberté.

Ce livre est une compilation des pratiques éprouvées dans le cadre de ce collectif, et des nombreuses autres pratiques que j'utilise régulièrement. Il n'y a pas une seule pratique dans ce livre que je n'aie pas testée moi-même.

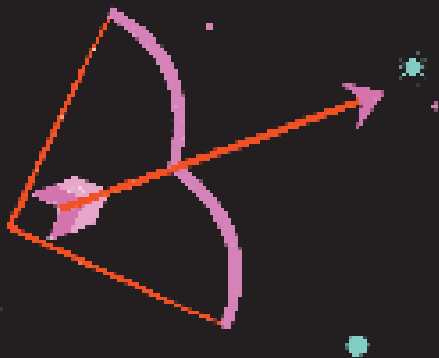
L'objectif de ce petit guide est de partager des pratiques que vous pourrez adopter dans votre vie quotidienne.

Au cours d'une profonde méditation, il m'est venu à l'esprit de créer quelque chose qui soit le point culminant de toutes ces pratiques. Quelque chose de pragmatique et d'accessible pour aider les autres à être un peu plus en phase avec leur moi infini, et à générer davantage d'optimisme, de bien-être au profit d'une vie plus agréable.

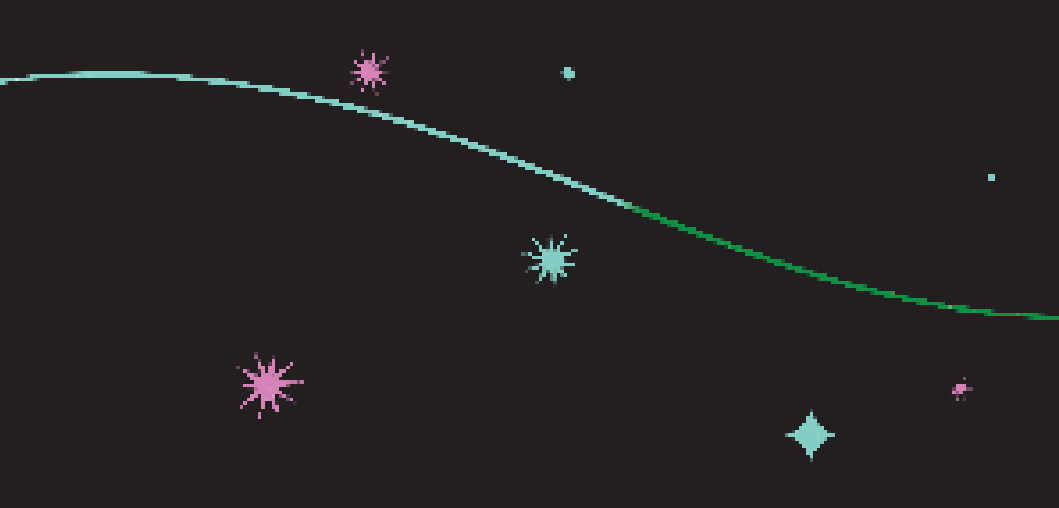
« Bienvenue dans la *Prosperity Family*. »



Comment utiliser ce livre



Ce livre est l'aboutissement des pratiques que j'ai apprises tout au long de ma vie. Certaines proviennent d'enseignants et de traditions spirituelles. D'autres me viennent de coachs de vie et d'autres personnes travaillant dans le domaine du développement personnel. D'autres sont de petites perles que j'ai ramassées en cours de route. Toutes les pratiques présentées dans ce livre sont des pratiques que j'ai personnellement mises en œuvre et qui ont été couronnées de succès. Il s'agit donc d'un recueil de techniques qui m'ont été utiles, à moi ainsi qu'à d'autres. Les racines et l'idéologie de ces pratiques varient. Le thème commun est l'amélioration de soi, avec l'objectif d'avoir une vie plus prospère et plus abondante, quelle que soit la signification de ce terme pour vous. L'abondance commence à l'intérieur. C'est toujours un travail intérieur. Ces techniques ont fait leurs preuves auprès d'un grand nombre de personnes. Elles fonctionnent si vous les mettez en pratique. Certaines peuvent résonner plus que d'autres pour vous.



Il n'y a pas d'ordre particulier. Certaines d'entre elles peuvent avoir plus d'effet sur vous que d'autres. Certaines vous conduiront à des moments forts qui changeront tout. D'autres auront moins d'impact. C'est en tout cas ce que j'ai constaté. Encore une fois, ce qui est prospère pour vous peut être différent de ce qui est prospère pour moi. Les problèmes d'une personne peuvent être la prospérité d'une autre. C'est pourquoi je vous propose plusieurs options.

Nombre d'entre elles m'ont été enseignées à l'origine sous la forme de cycle de 40 jours, une forme de pratique utilisée dans de nombreuses traditions spirituelles. En tant que groupe, nous les pratiquons pendant 40 jours à titre d'exercice spirituel et de méditation. Le fait de les pratiquer pendant 40 jours renforce incontestablement l'énergie de l'engagement; cela permet d'ancrer un modèle et de rompre avec les anciennes habitudes. Mais il n'y a pas de règles strictes. Vous pouvez vous engager pour

40 jours, un jour ou quelques heures, pendant un an, 40 ans ou le reste de votre vie. Mais il est important de choisir un délai et de s'y tenir.

Cela indique à l'Univers que vous êtes sérieux et que vous respectez vos engagements. Vous prouvez que vous vous montrez à la hauteur, ce qui contribuera grandement à votre réussite. Le plus important, c'est de commencer. Ajoutez de la bonté à votre vie. Faites-le sans stress ni pression.

Il ne s'agit pas d'un livre de pensées magiques, ni d'un plan pour devenir riche rapidement. Il s'agit d'un livre de techniques qui transformeront votre vie. Où que vous en soyez dans votre parcours de prospérité, ces pratiques vous aideront à passer à un niveau supérieur. Il s'agit souvent d'un processus étape par étape. Pour parvenir à une vie qui dépasse vos rêves les plus fous. Si ça a marché pour moi, ça peut marcher pour vous. Faites les efforts nécessaires tout en restant ouvert aux miracles.

Partie 1:

Attitude de gratitude



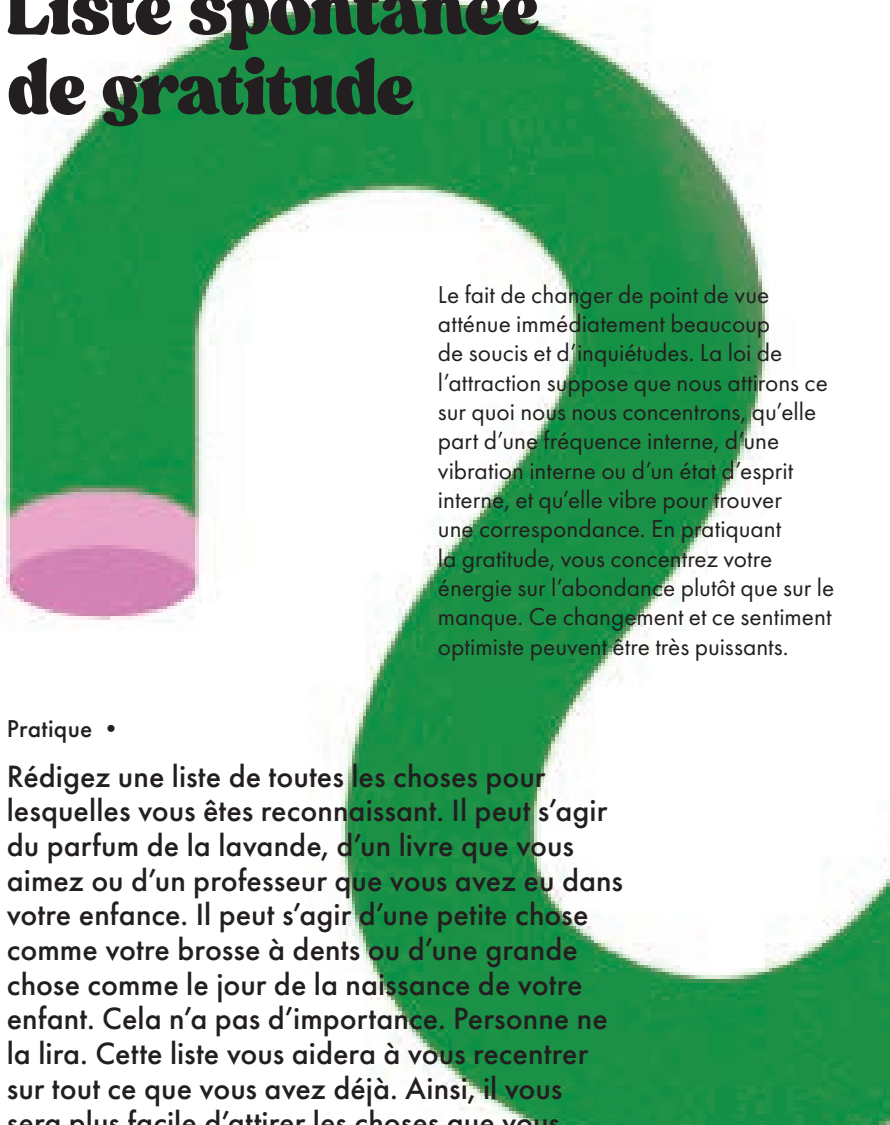
Changer d'attitude et modifier son énergie envers la vie

Commencez par changer votre attitude et votre énergie en faveur de ce que vous avez déjà dans votre vie. Tout ce sur quoi vous concentrez votre énergie créera davantage de ce que vous avez déjà. Il est très facile de tomber dans le piège de penser à tout ce que l'on n'a pas et à tout ce que l'on aimerait avoir, et de s'enfermer dans une spirale de manque et de négativité, dans une attitude qui ressasse « je n'ai pas assez d'argent », « je serai toujours seul », « j'aurais pu faire de grandes choses si seulement... [remplissez le blanc] », « je serai toujours

malheureux dans mon travail ». La liste pourrait s'allonger à l'infini. Vous voyez ce que je veux dire. Il est fréquent de se laisser absorber par ces pensées nauséabondes.

La gratitude est un outil puissant pour sortir de cet état d'esprit. Elle vous aidera à voir ce que vous avez, et changera votre état d'esprit, vous éloignera du stress, de la peur, du regret et de la perte afin de favoriser l'amour, l'optimisme, le courage, l'espoir et l'abondance dans votre vie.

Liste spontanée de gratitude



Le fait de changer de point de vue atténue immédiatement beaucoup de soucis et d'inquiétudes. La loi de l'attraction suppose que nous attirons ce sur quoi nous nous concentrons, qu'elle part d'une fréquence interne, d'une vibration interne ou d'un état d'esprit interne, et qu'elle vibre pour trouver une correspondance. En pratiquant la gratitude, vous concentrez votre énergie sur l'abondance plutôt que sur le manque. Ce changement et ce sentiment optimiste peuvent être très puissants.

Pratique •

Rédigez une liste de toutes les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Il peut s'agir du parfum de la lavande, d'un livre que vous aimez ou d'un professeur que vous avez eu dans votre enfance. Il peut s'agir d'une petite chose comme votre brosse à dents ou d'une grande chose comme le jour de la naissance de votre enfant. Cela n'a pas d'importance. Personne ne la lira. Cette liste vous aidera à vous recentrer sur tout ce que vous avez déjà. Ainsi, il vous sera plus facile d'attirer les choses que vous voulez, mais que vous n'avez pas encore.

Rappelez-vous d'adopter cet état d'esprit de gratitude lorsque vous vous concentrez sur tout ce que vous n'avez pas. C'est ce qu'on appelle un « état d'esprit de pénurie », qui attire et amplifie les situations de manque. Ce qui se ressemble s'assemble.

J'ai probablement listé quelques centaines de choses. J'ai pris un carnet et je me suis lancé. Mon ego pensait que c'était stupide et ringard, mais j'ai lâché prise et je me suis laissé porter.

Même lorsque les choses vont vraiment bien, je me surprends parfois à adopter un état d'esprit de pénurie. À mesure que ma vie prend de l'ampleur, mes préoccupations s'accroissent. Faire une petite liste de gratitude m'aide à me recentrer. Cette liste peut être courte ou longue. Je recommande les deux. Cette pratique peut être effectuée chaque fois que cela est nécessaire. Permettez qu'elle soit facile et libératrice.

Faites semblant jusqu'à ce que vous réussissiez. Vous n'êtes pas obligé d'atteindre la perfection.

La première fois que j'ai effectué cette pratique de la gratitude, j'ai décidé de faire une liste de tout ce dont j'étais reconnaissant. J'étais reconnaissant pour chaque objet personnel que je possédais. J'étais reconnaissant pour mon savon parfumé. J'étais reconnaissant pour ma couette en duvet. J'étais reconnaissant pour mes bottes de moto, même si je n'avais pas de moto. J'étais reconnaissant envers mes parents. J'étais reconnaissant envers mes amis. J'étais reconnaissant pour le coucher du soleil.



Liste de gratitude quotidienne

Pratique •

Chaque jour, juste après votre réveil et avant de vous endormir, écrivez au moins trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Il s'agit d'une excellente façon de commencer et de terminer la journée. Gardez un carnet à côté de votre lit et écrivez votre liste de gratitude dès que vous ouvrez les yeux chaque matin et avant de vous endormir.

Multipliez la prospérité en effectuant cet exercice avec un ou plusieurs amis, votre famille ou un groupe de personnes. Prenez des nouvelles les uns des autres.

Vous pouvez le faire sous la forme d'une chaîne de courriels ou d'appels téléphoniques. Partagez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant chaque jour.

Il est très amusant de partager avec d'autres personnes. L'énergie collective crée un climat de douceur et de soutien.

C'est agréable de travailler avec des personnes qui s'encouragent mutuellement à réussir et à prospérer. Comptez les bénédictions, pas vos soucis.



Être ici et maintenant

Un autre concept fondamental de gratitude est le fait d'être ici et maintenant. Il s'agit d'un enseignement spirituel ancré dans une philosophie de vie plus profonde. Être ici et maintenant signifie que tout va bien et que vous avez tout ce dont vous avez besoin en ce moment. Ne l'oubliez jamais.

Pratique •

Respirez profondément, vivez le moment présent et réalisez qu'à cet instant précis, vous avez exactement ce dont vous avez besoin.

Bien sûr, cela ne veut pas dire que vous n'êtes pas conscient de l'avenir, des choses que vous devez planifier, des factures que vous devez payer, des rendez-vous et des réunions auxquels vous devez assister, mais de nombreuses opportunités peuvent s'ouvrir à nous si nous restons dans cet espace.

Vous commencerez à vous débarrasser des regrets du passé, de ce sentiment de « j'aurais dû ». Vous vous débarrasserez de la peur, de l'inquiétude et de l'anxiété face à l'avenir, autant d'éléments qui pèsent sur notre énergie et affectent négativement notre esprit et notre psychisme, ce qui est exactement *le contraire* de la façon d'attirer la prospérité et le bien-être émotionnel. Ainsi, même si vous n'êtes capable que de très peu de reconnaissance, décidez simplement : « Bon, je suis ici, je suis présent et j'ai vraiment tout ce dont j'ai besoin », et des canaux s'ouvriront à vous.

