

Les 20 commandements (version longue)

Introduction

Bienvenue dans les 20 commandements, programme d'encouragement personnel, facultatif, indépendant, global et mondial pour la santé, l'environnement, l'économie et la paix, réuni sur une page.

Ces 20 commandements peuvent être appliqués par tout un chacun, indépendamment de l'âge, du sexe, de la culture, de la nationalité, du caractère, des opinions politiques, de l'activité professionnelle, du statut social et de la religion.

Si vous les mettez en application au quotidien de manière ludique, sereine et équilibrée, ces 20 commandements vous aideront à tous les niveaux à être en bonne santé, à vous sentir heureux, à cohabiter avec autrui dans la joie et la bonne humeur, à identifier vos besoins et vos désirs, à vous développer positivement et à être au clair avec vous-même. De plus, la mise en application de ces 20 commandements profite à autrui.

Reposant sur des expériences, des observations, des réflexions, des connaissances générales et basée sur l'intuition, les 20 commandements viennent compléter les lois, les arrangements et les croyances personnelles, tout en accompagnant d'autres activités promouvant la santé, l'économie, l'environnement et la paix.

Appliquer ces 20 commandements vous permet d'y voir clair, pour des relations harmonieuses entre partenaires, parents, enfants, frères et sœurs et amis, entre enseignants et apprenants, entre employeurs et collaborateurs, entre entreprises et clients, entre l'Etat et les citoyens, entre êtres humains, animaux et environnement, entre les êtres humains entre eux et avec soi-même. Ces commandements permettent à chaque être humain, à l'humanité et à la Terre dans sa globalité d'avancer et ils génèrent une paix mondiale durable.

La plupart des individus vivent déjà en partie ou totalement comme le préconisent les 20 commandements. Comme ils correspondent au naturel des êtres humains, il est facile de suivre ces grands principes.

La vie sur Terre peut être très belle. Elle le devient plus encore lorsque ces 20 commandements sont respectés.

Les commandements

- Je m'aime** et j'aspire à être toujours en parfaite santé, à me sentir heureux(se), à continuer à évoluer de façon positive et à être en accord avec moi-même. ♦ Je m'intéresse à moi-même, je suis moi-même, je défends mes opinions et je m'accepte. ♦ Je me considère comme une personne de valeur. ♦ Je pense et j'agis de manière responsable. ♦ Je me motive, tire profit de mes qualités, me ménage et me protège. ♦ Ma santé, mon bonheur, mon corps et mon apparence physique sont sources de joie pour moi. ♦ Je suis heureux(se) de gagner de l'argent, d'en recevoir, d'en avoir et d'en dépenser avec discernement.
- Je vis dans l'instant présent** et je profite du bonheur, de la joie, de la santé et de la sérénité. ♦ Je profite de l'instant pour engager des changements, pour donner et recevoir de l'amour. ♦ Je me réjouis des circonstances positives et j'en suis reconnaissant(e). ♦ Je laisse le passé et le présent avoir une influence positive sur l'avenir.
- Je mange et bois sainement**, avec plaisir, suffisamment, régulièrement, à bon escient, de façon variée et adaptée pour moi et j'en suis reconnaissant(e). ♦ Je savoure ce que je mange et ce que je bois.
- Je fais du sport et me repose** abondamment, régulièrement, raisonnablement et en y prenant plaisir.
- Je suis ordonné(e)** et organise mon domicile et mon environnement de sorte à me sentir bien.
- Je fais preuve de créativité**, suis à l'origine de nouvelles idées, de nouvelles choses et de nouvelles façons de faire, je suis ouvert(e) à la nouveauté et me réjouis des changements positifs.
- Je clarifie les choses** et décide du moment où les choses sont claires pour moi. ♦ Je m'informe assez tôt et suffisamment, et demande au besoin. ♦ Je laisse libre cours à mes sentiments. ♦ Je suis à l'écoute de mes sentiments, de mon cœur, de mon âme, de mon intuition, de mes talents, de mon instinct, de mon expérience et de mon intelligence. ♦ Sur cette base, je formule en continu mes besoins et mes souhaits de sorte que je me sente bien ou soulagé(e).
- J'allège mes pensées**. Je porte mon attention sur les choses positives pour lesquelles j'ai un bon pressentiment. ♦ Je suis confiant(e) dans le fait de connaître rapidement et plus distinctement mes réflexions, mes bonnes idées, mes besoins et mes souhaits. ♦ Je note à un endroit important ceux qui me tiennent à cœur et je les actualise. ♦ Je pars du principe que d'autres personnes appliquent également ces 20 commandements.
- Je planifie l'étape suivante** pour chacun de mes souhaits ou la laisse délibérément en suspens, en partant du principe que je saurai l'identifier assez tôt ou que les choses évolueront de sorte que mon souhait s'exaucera de lui-même. ♦ Je prévois plus de temps qu'il n'en faut pour chaque étape et je l'accomplis dès que je peux et de sorte que je me sente bien en la faisant. ♦ Au besoin, j'adapterai l'étape suivante ou le souhait. ♦ Je pars du principe que mon souhait va se réaliser, m'en réjouis et fais en sorte qu'il en soit ainsi.
- J'acquiers de l'expérience** et définis sur cette base mes besoins et mes souhaits ou les adapte. ♦ Je profite de mes expériences pour me développer positivement.
- Je communique de façon positive**, aimable, claire, sincère, chaleureuse, respectueuse et souvent avec humour, que cela soit à l'oral, par écrit ou dans la communication non verbale. ♦ Je pratique une pensée positive et sais accueillir les circonstances et les résultats positifs.
- Je fais preuve de respect**. Je pense et je parle de moi et d'autrui avec respect, même lorsque je formule des suppositions et que les autres sont absents. ♦ Je respecte les erreurs que je commets et celles commises par autrui. ♦ Je m'excuse de façon adaptée pour les erreurs commises et les corrige lorsque cela est opportun et possible. ♦ Je pardonne à autrui ses erreurs et me pardonne à moi-même celles que j'ai commises.
- J'informe les autres en temps utile** et de façon pertinente de ce que je ressens ou de la façon dont je perçois les choses, de ce qui est bon pour moi ou de ce que je souhaite.
- Je m'intéresse aux autres** et échange avec eux si cela me convient et m'est possible. ♦ Je pars du principe que les autres sont également des personnes formidables, heureuses et qui ont du succès ou qui en auront. ♦ Je prends les autres comme ils sont et accepte leur comportement s'il est convenable pour moi. ♦ Je motive les autres et leur fais des compliments de façon opportune. ♦ Je me réjouis de la santé, du bonheur, du succès et de l'apparence physique d'autrui. ♦ Je me réjouis du fait que l'argent que je dépense soit à nouveau dépensé par d'autres.
- J'entretiens des amitiés** qui me font du bien, tout spécialement celles entretenues avec ma/mon partenaire ou mes partenaires, mon enfant/mes enfants, mes parents, frères et sœurs et avec moi-même.
- J'aide** lorsque cela est nécessaire, lorsque cela m'est possible et que cela me convient. ♦ Au besoin, je demande à autrui de m'aider. ♦ Je me fais aider par autrui lorsque cela me convient. ♦ Je suis reconnaissant(e) de l'aide des autres et les en remercie de façon opportune.
- Je négocie** pour satisfaire mes besoins ou réaliser mes souhaits lorsque cela est nécessaire. ♦ Au besoin, je conviens d'un arrangement.
- Je conserve mon indépendance** ou me défais de la dépendance d'autrui, d'opinions et de choses, dans la mesure du possible et où cela est opportun.
- Je fais preuve de patience** envers moi-même et envers autrui et à l'égard du changement. ♦ Je reste à l'écoute de mes besoins et de mes souhaits, de façon sereine et patiente. ♦ Je m'exerce avec patience aux choses que je souhaite maîtriser et qui me procurent de la joie.
- Je jouis de mon environnement**, j'en prends soin et j'agis en conséquence. ♦ Je protège les hommes, les animaux, les plantes et les choses pour qu'ils ne soient pas blessés ou endommagés. ♦ J'utilise les ressources de façon opportune en visant un effet aussi durable que possible.