

# Millionnaire du bonheur



**L'antidote à la déprime financière**

Maxime Gilbert

**MILLIONNAIRE DU BONHEUR**  
L'antidote à la déprime financière

# **Millionnaire du bonheur**

L'antidote à la déprime financière.



**Maxime Gilbert**  
Coach de rêves

[www.reve-academie.com](http://www.reve-academie.com)

**Damien Francoeur**

*Mise en page - [design-multi-concept.com](http://design-multi-concept.com)*

# Table des matières

<b>Préface</b> .....	5
----------------------	---

## **Première partie**

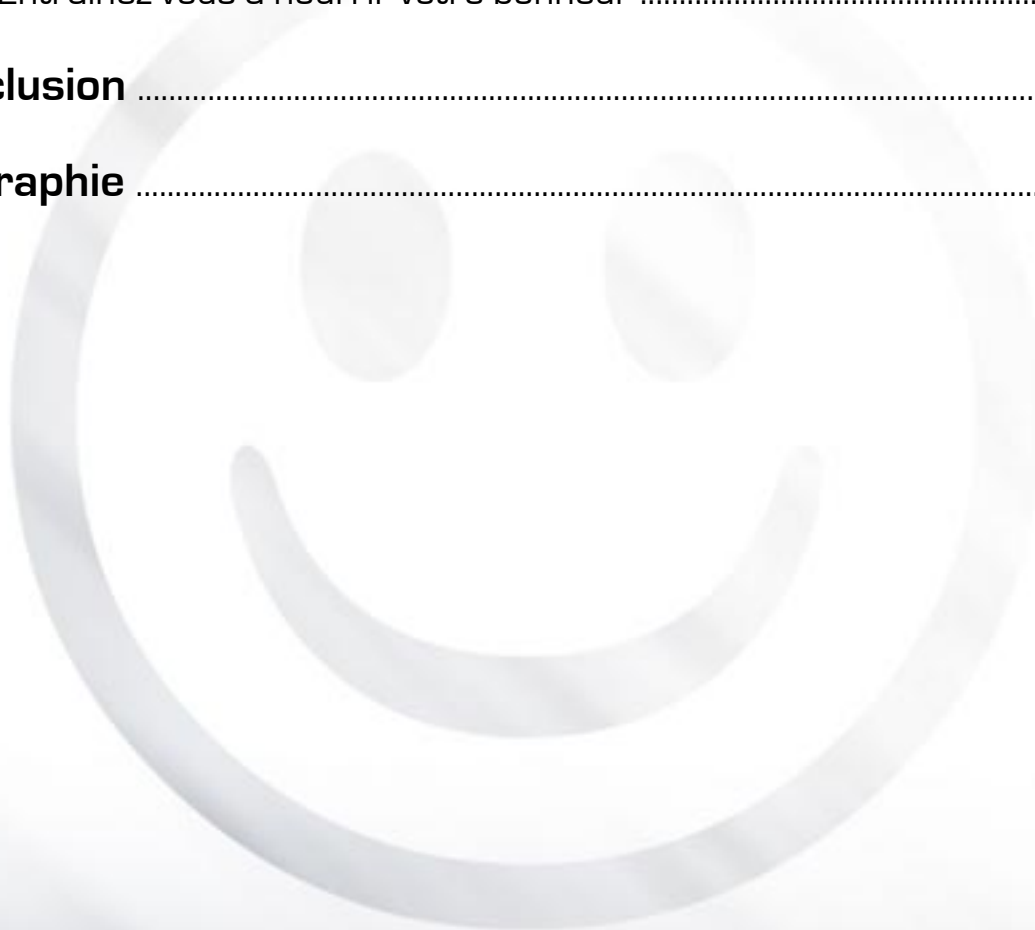
Le bonheur, la devise de notre vraie richesse .....	7
Pourquoi est-ce si difficile d'être heureux ? .....	10
La neuroplasticité et le bonheur .....	12
Histoire : Dr. Joe Dispenza .....	13
Je serai heureux lorsque .....	19
Comment retrouver le bonheur de votre enfance ? .....	22

## **Deuxième partie - Gym bonheur**

Entraînez-vous à éliminer les virus anti-bonheur .....	26
Entraînez-vous à poser les bonnes questions .....	33
Histoire : la cafetière .....	35
Entraînez-vous à faire sourire les gens .....	38
Histoire : le tango .....	39
Entraînez-vous à n'écouter que des chansons positives .....	45
Entraînez-vous à vous remémorer de bons souvenirs .....	48
Entraînez-vous à voir le positif dans le négatif .....	50
Histoire : tout est bon ! .....	51
Entraînez-vous à rêver .....	52
Entraînez-vous à vous aimer sans raisons .....	60
Entraînez-vous à aimer vos ennemis .....	62
Histoire : aimer ses ennemis .....	66
Entraînez-vous à méditer tous les jours .....	69
Entraînez-vous à voir la beauté du monde .....	72

## Table des matières

Histoire: voir la beauté du monde .....	74
Entraînez-vous à choisir la liberté .....	79
Entraînez-vous à développer vos sources d'énergie .....	85
Entraînez-vous à faire vos choix guidé par votre conscience .....	88
Entraînez-vous à développer votre courage .....	92
Entraînez-vous à nourrir votre bonheur .....	94
<b>Conclusion</b> .....	97
<b>Biographie</b> .....	105



# MILLIONNAIRE DU BONHEUR

## L'antidote à la déprime financière

### Préface

Ce livre, Millionnaire du bonheur, est un vent de fraîcheur par une chaude journée d'été et un souffle chaud lors des froides journées d'hiver. Il présente une voie juste pour atteindre le bonheur et il a l'honnêteté de dire les vraies choses en s'attaquant à ce que l'auteur nomme les virus anti-bonheur. Laissez-moi vous raconter une petite histoire. J'animais un séminaire en Intelligence émotionnelle, il y a quelques années, avec des dirigeants d'entreprises. Tous les participants étaient des gens qui avaient réussi. En fait, ils étaient tous millionnaires, ils possédaient au moins deux propriétés, un bateau ou un voilier, de magnifiques voitures, et certains avaient même leur hydravion stationné sur le lac en face de leur chalet.

L'une des plus étonnantes choses que j'ai entendues pendant ce séminaire est venue du plus fortuné d'entre eux. Il exprimait sa plus grande angoisse, la peur qui le hantait jour et nuit. Cet homme, qui vivait dans l'abondance, était habité de la peur de vieillir seul et pauvre. Il nous racontait, la voix tremblante, qu'il se réveillait souvent la nuit, avec le cœur qui palpitait, en transpirant abondamment, troublé à l'idée de perdre sa fortune et se retrouver seul et sans argent. Intéressant non ? Ce millionnaire angoissait, à en devenir malade, à l'idée de finir sa vie dans la pauvreté et la solitude; lui qui avait travaillé toute sa vie pour monter ses entreprises et pour amasser sa richesse. Et paradoxalement, lorsque je raconte cette histoire à des gens qui rêvent de devenir riches, ils ne comprennent pas. Ils disent presque tous que s'ils étaient à la place de ce millionnaire, ils verraient tous leurs soucis disparaître, qu'ils seraient enfin débarrassés de tous leurs tracas et qu'enfin ils pourraient profiter de la vie.

Ceci n'est qu'une des nombreuses illustrations de cette illusion que « l'argent achète le bonheur ». Fort heureusement, Maxime Gilbert nous apprend comment se guérir de ces virus, en nous proposant un magnifique programme d'entraînement au bonheur. L'homme de l'histoire que je vous raconte plus haut, comme tous ceux atteints des virus anti-bonheur et envers qui j'ai beaucoup de compassion, profiteront

# MILLIONNAIRE DU BONHEUR

L'antidote à la déprime financière

sans l'ombre d'un doute de cet ouvrage exceptionnel. C'est du moins ce que je leur souhaite.

*Dan Freeman,  
Auteur de « Cerveau du bien et du mal, 7 raisons de développer une conscience nouvelle », Quebecor, 2007.*



**Première partie - Le bonheur... Un choix**

**Chapitre : 1**

**Le bonheur, la devise de notre vraie richesse.**

*« Soyez heureux, c'est là le vrai bonheur »  
- Louis Auguste Comtempore*

Rêvez-vous de devenir millionnaire, dans l'intention d'acquérir des biens matériels qui vous rendraient heureux ? Si vous avez répondu oui à cette question, votre cerveau a été infecté du virus anti-bonheur « l'argent achète le bonheur ». Cette illusion est le plus grand canular de l'histoire de l'humanité, car l'important pour être heureux c'est tout ce qui ne se s'achète pas, comme : l'amour, l'amitié, la gratitude, le pardon, la sérénité et la conscience. Malheureusement, le capitalisme et la poursuite du rêve américain ont aiguillé notre attention sur tout ce qui se calcule. Nous vivons notre vie en différé, attendant de posséder ceci ou cela, pour enfin être heureux. Si vous avez été infecté du virus anti-bonheur, je serai heureux lorsque... vous gaspillez votre plus grande richesse, le bonheur. Par la lecture de ce livre, vous apprendrez à évaluer votre richesse sous une nouvelle perspective, le bonheur deviendra la devise d'estimation de votre richesse. En choisissant d'évaluer votre vie sous cet angle, vous prendrez des décisions différentes qui vous transporteront dans un état de bonheur inestimable. Bienvenue dans le club des Millionnaires du bonheur.

Je ne suis pas un partisan de la simplicité volontaire, car plus un individu est riche, plus il peut aider les autres ; comme les philanthropes Bill Gates et Warren Buffet. La richesse n'engendre pas le malheur, surtout si vous voulez devenir riche dans l'intention d'aider les autres. Le problème, c'est d'avoir admis l'idée que pour être heureux nous devons auparavant combler quelques conditions. Nous échangeons notre « bonheur immédiat » contre un bonheur futur, dans le but de posséder plus. Nous gaspillons notre denrée la plus importante « le moment présent » à se tuer au travail pour

# MILLIONNAIRE DU BONHEUR

## L'antidote à la déprime financière

quelques dollars supplémentaires, croyant que ces dollars pourraient acheter notre bonheur.

*Croire que l'on peut déplacer ou accumuler son bonheur est une illusion destructive*

Chaque fois que nous remettons notre bonheur à plus tard, nous cédon la place à la tristesse, aux frustrations, à l'anxiété et au mal-être. En dépravant notre bonheur, nous fertilisons la dépression. L'Organisation mondiale de la santé prévoit, qu'en l'an 2020, la dépression sera la maladie la plus répandue sur la planète, dépassant le sida et le cancer. D'ailleurs, des recherches ont démontré que, même si le niveau de vie des Américains et des Britanniques a triplé depuis la deuxième guerre mondiale, ceux-ci sont de moins en moins heureux. Où est l'erreur ? Pouvons-nous éviter la dépression en nous entraînant au bonheur ?

Un être humain malheureux est comme une rivière sans eau. Lorsqu'on est privé du bonheur c'est chacune des cellules de notre corps qui s'assèche, affectant ainsi sa santé, sa famille, sa carrière et ses relations avec ceux qui nous entourent. Grâce au programme d'entraînement au bonheur enseigné dans ce livre, le bonheur coulera de nouveau dans vos veines, son énergie positive abreuvera votre santé, votre vie professionnelle, vos relations amou-reuses, vos finances et votre destinée.

Le bonheur est un devoir collectif. En étant heureux, vous contaminez positivement tous ceux qui vous entourent. Notre planète a grandement besoin de gens heureux, car les gens heureux sont pacifiques, alors que les gens malheureux sont agressifs. Lorsque nous sommes heureux, nous émettons des ondes positives qui sont bénéfiques pour toute l'humanité. En devenant Millionnaire du bonheur, vous deviendrez un philanthrope du bonheur et vos ondes positives participeront à la naissance d'une nouvelle civilisation.

Positivons la planète par notre bonheur !

La première étape sur la route du bonheur est de décider que chacune de vos actions vous rapprochera de cet état.

# MILLIONNAIRE DU BONHEUR

## L'antidote à la déprime financière

Vous avez couru toute votre vie pour acquérir des biens, convaincu qu'ils vous procureraient un bonheur constant et durable. Vous avez économisé des dollars pensant qu'ils vous procureraient la sécurité. Vous constatez que ces formules n'ont pas fonctionné, car vous n'êtes pas heureux comme vous le désirez. Changez votre formule, être Millionnaire du bonheur est accessible à tous. Imaginez ce qu'aurait pu devenir votre vie, si vous aviez évalué votre richesse en fonction du bonheur. N'attendez pas d'avoir accumulé un million de dollars pour être heureux, car très peu de personnes ont le potentiel d'atteindre cet objectif. Par contre, tout le monde a le potentiel d'être Millionnaire du bonheur, car le bonheur est inscrit dans notre code génétique et ne demande qu'à se manifester. Si vous n'êtes pas heureux comme vous le désirez, c'est que vous avez été contaminé par plusieurs virus anti-bonheur, dont celui de l'illusion stipulant que : « l'argent vous rendrait plus heureux.» Puisque tout le monde désire devenir millionnaire dans le but de s'acheter du bonheur, pourquoi ne pas court-circuiter le processus et se rendre directement à la case bonheur ? Millionnaire du bonheur ; cet état d'esprit vous est accessible. Vous découvrirez, à la lecture de ce livre, comment rapidement accéder à votre plus grande richesse, le bonheur.

## Chapitre 2

### Pourquoi est-ce si difficile d'être heureux ?

*« Ce n'est pas à la possession des biens qu'est attaché le bonheur, mais à la faculté d'en jouir. Le bonheur n'est qu'une aptitude. »*

*- Bernard Grasset*

#### Les cinq obstacles à votre bonheur :

**Obstacle no. 1 :**

*Pour la survie de l'humanité, notre cerveau a été constitué d'un système d'autodéfense extrêmement rapide, alimenté par la peur.*

**Obstacle no. 2**

*De nos sept émotions de base, six d'entre elles sont négatives, versus une seule qui est positive.*

**Obstacle no. 3**

*Notre cerveau interprète ce qu'il ne connaît pas comme une menace plutôt qu'une opportunité.*

**Obstacle no. 4**

*Nous baignons dans une culture de la peur. Les médias adorent la peur, car elle vend bien.*

**Obstacle no. 5**

*La publicité nous infecte quotidiennement du virus anti-bonheur : Je serai heureux lorsque...*

Quel est le point commun des ces cinq obstacles ? La peur. Puisque la peur est l'ennemie numéro un du bonheur, vous devrez apprendre à éliminer toutes vos peurs, une a une. Bien qu'un minimum de peur soit nécessaire à notre survie, nous lui accordons une place beaucoup trop importante. C'est, bien sûr, grâce à celle-ci que notre espèce a réussi à survivre à toutes les menaces de l'histoire de l'humanité. Imaginez les dangers

# MILLIONNAIRE DU BONHEUR

## L'antidote à la déprime financière

encourus par l'homme aux différentes étapes de notre histoire humaine. Il y a seulement quelques décennies, pour se nourrir, nos ancêtres devaient - au risque de leur vie - partir plusieurs jours à la chasse aux loups, aux sangliers, aux serpents, aux lions ou aux ours; simplement armés de pierres, de lances, d'arcs ou de couteaux de chasse. À l'époque médiévale, voyager d'une ville à l'autre s'effectuait à vos risques et périls. Le temps des cow-boys prêts à dégainer leurs pistolets en tout temps, pour leur survie, n'est pas si loin derrière nous. Pour survivre, l'être humain devait absolument être constitué d'un système d'alarme extrêmement rapide.

Bien qu'à notre époque nous soyons rarement en mode de survie, notre système de défense est malencontreusement toujours en fonction et court-circuite notre bonheur. Heureusement, grâce au développement de la neuroscience, les scientifiques ont découvert qu'il est possible de complètement restructurer notre cerveau - par la neuroplasticité - afin d'éliminer les structures neuronales qui ne nous conviennent plus, pour les remplacer par des structures qui priorisent le bonheur.

Grâce au programme d'entraînement au bonheur, enseigné dans ce livre, vous apprendrez à « être Millionnaire du bonheur ». Ce livre sera votre meilleur investissement, car le bonheur n'a pas de prix. Bienvenue dans le club des Millionnaires du bonheur

## Chapitre 3

### La neuroplasticité et le bonheur

*« Nous sommes ce que nous répétons régulièrement. L'excellence, alors, n'est pas une action, mais une habitude. »*

*Aristote*

Vive la science ! Grâce aux appareils d'imagerie mentale, les neurologues ont fait une découverte extraordinaire qui vous permettra de devenir rapidement Millionnaire du bonheur. Ils ont observé que le cerveau est transformable et adaptable. Autrement dit, vous avez le pouvoir de changer la structure et les fonctions de votre cerveau, afin d'être heureux sans raison. Arrêtez-vous quelques instants pour bien saisir la portée de cette découverte sur votre bonheur.

Vous n'appréciez pas que le directeur de vos émotions accorde la priorité à vos peurs plutôt qu'à votre bonheur ? Réjouissez-vous, les neurologues ont démontré qu'il est possible d'inverser le processus et d'ordonner à l'administrateur de vos sensations d'accorder la priorité à votre bonheur plutôt qu'à vos peurs, n'est ce pas-là une découverte révolutionnaire ? J'espère que j'ai suffisamment attiré votre attention pour que vous portiez intérêt à cette découverte exceptionnelle. C'est la découverte du siècle, nous devrions réagir comme si nous venions de nous asseoir sur une aiguille.

Notre « ordinateur biologique » a le pouvoir de se réinventer tous les jours

Cette découverte devrait faire la manchette des journaux. Malheureusement, puisque la peur se vend mieux que le bonheur, les grands médias parlent très peu de la neuroplasticité. De plus, puisque nous vivons à une époque mystique, les gens préfèrent qu'on leur révèle un « secret » qui réglerait tous leurs problèmes sans effort, plus tôt qu'apprendre le fonctionnement de leur cerveau et comment s'entraîner au bonheur. Si vous préférez être guidé par la science, plutôt que le mysticisme, poursuivez votre lecture.