

**"J'ai confiance en moi."**

**"Je veux imiter l'exemple de ceux qui réussissent, de ceux qui ne connaissent pas d'obstacles. Je veux mériter et obtenir succès, joie, pouvoir, amour."**

**"Je veux jouer mon rôle activement. J'y consacrerai toutes mes forces. Je suis sûr d'arriver à mon but. Je persévérerai, car, malgré les obstacles, je sais avec certitude que la volonté bien entraînée vient à bout de tout, quand elle est tendue vers un but juste et honorable."**

**"Je veux remporter la victoire, et, pour vaincre, je commencerai par une victoire sur moi-même. Je serai digne d'estime, de confiance, de respect. Je veux être un noble exemple. Je vaincrai toute défaillance pour mériter cette estime."**

**"Pour jouer fidèlement mon rôle, je prends d'abord l'attitude de celui qui réussit. Debout prêt à l'action, je redresse mon buste. Je tends mes muscles. Je relève la tête. Je gonfle mes poumons et fixe dans mon organisme les énergies ambiantes qui feront de moi un autre homme. J'ai foi dans le succès. Mon regard est plus assuré ; ma parole plus chaude, plus vibrante, plus convaincante. Ma démarche est plus ferme, plus assurée. Je veux traduire par mon sourire et mon regard une force paisible, qui inspire confiance et sympathie."**

**"Jouer mon rôle, c'est m'efforcer de gagner les qualités intellectuelles et morales de celui que je veux imiter. J'observe donc attentivement ce modèle idéal. Je me pénètre de la valeur de chaque mot que je prononce."**

**"Surtout, je veux, je veux de toutes mes forces, de toutes les puissances qui sommeillent en moi. Je veux accomplir un beau destin."**

**"À l'avenir, toutes mes paroles tendront à magnifier ma vie. Je veux vivre une vie noble et bien remplie, qui répande le bien autour de moi, me fasse vivre dans une atmosphère de clarté et de joie sereine. Je veux me défaire de tout souvenir mauvais, arracher de mon cœur toute haine, toute rancune, ne garder en moi rien qui me puisse abaisser ou avilir." "Libre, je veux être ; libre de moi-même comme des autres."**

**"Je m'engage sur la route de la vie avec un nouvel idéal. Je pars avec une attitude victorieuse, une âme généreuse et belle. Je sais que je vais triompher. Je veux être digne de ma victoire. Plein d'une ambition légitime, je veux avancer, aussi bien dans mon travail que dans mon perfectionnement. J'ai droit à ma place au soleil. Cette place, je l'augmenterai par mon travail, par les connaissances que je veux acquérir, par la dignité de ma vie, par les sympathies inspirées, par le secours donné à tous."**

**"Je suis maître de mes gestes, de mes pensées, de mes émotions. Je suis libre des hérédités que j'ai vaincues, dégagé de mes impulsions que j'ai mâtées. Je suis libre de toute entrave. Je marche avec une force calme dans la voie que je me suis choisie."**

**"J'ai confiance en moi !"**

Répétez cette formule matin et soir.

Le matin, au saut du lit, cet exercice vous donne des forces et du courage pour les travaux de la journée, vous les fait envisager comme une tâche profitable et facile.

Le soir, avant de vous endormir, les phrases que vous répétez, les pensées qu'elles font naître en vous se gravent dans votre esprit et continuent pendant votre sommeil à se graver dans l'inconscient. Pour mieux fixer cette formule

Pour la mieux fixer encore, écrivez la formule en gros caractères sur un carton ou un papier fort que vous attacherez au mur à côté de votre pancarte. Ceci vous évitera un effort de mémoire qui, en détournant votre attention sur les mots et leur sonorité, vous empêcherait un moment de vous pénétrer de leur sens. Vous n'avez qu'à la lire ; elle se gravera d'elle-même.