

MICHEL JANNET

Les 7 Secrets du *Plaisir* au Quotidien

Une publication www.plusChien.com
Tous droits réservés pour tous pays

Je ne donne rien sans rien, je ne suis
pas un homme à tout faire



Sommaire

Les voies du Plaisir.....	Page 4
I. La Pause Express Mettez du Zen dans votre Vie	Page 5
II. La Marche Tonique Le Plaisir du Corps en Mouvement	Page 7
III. L'attention Un Geste Gratuit qui Fait du Bien	Page 9
IV. La Liste d'Objectifs..... Fabriquez- vous un Avenir Meilleur	Page 11
V. Les Caresses La science du Plaisir Corporel	Page 14
VI. Le Feed Back Rappelez-vous de ceux qui vous aiment	Page 17
VII. Passez à l'action Apprenez à Vaincre la Passivité	Page 19
Conclusion.....	Page 22
A propos de l'Auteur.....	Page 24



Les voies du Plaisir

Chaque jour nos actes et nos comportements sont motivés par deux forces essentielles : **obtenir du plaisir et fuir la souffrance**. Quoi que nous pensions nos programmes internes obéissent à ces deux pôles d'attraction entre lesquels se fabriquent nos décisions.

Le plaisir est une nourriture pour le corps et l'esprit comme l'oxygène est vital aux cellules, il est un rempart au vieillissement prématuré, à la sclérose mentale, il nous est indispensable.

A tel point que des besoins non satisfaits trouvent une alternative en des déviances comportementales dites « addictives » : alcool, tabac, drogue, sexe, jeu, etc...l'on parle dès lors de plaisirs éphémères.

En prenant en considération ses besoins naturels et en cherchant à se faire plaisir durablement et sainement **sans se culpabiliser** on emprunte **une voie vers la libération et l'amélioration de soi**.

La vie quotidienne est excessivement orientée vers la performance et la compétition, la rentabilité rapide, le respect de règles contraignantes et un rythme soutenu énergétivore. Le plaisir y est absent ou fugace. Chacun doit se débrouiller seul avec son malaise et son stress s'il veut rester dans la course.



Le but de cet opus est de vous prendre la main et de vous guider vers des rivages tellement proches de votre quotidien que vous les reconnaîtrez immédiatement en vous disant « bien sûr, c'est évident »...mais que cependant vous délaïssez.

Je vous invite à changer d'attitude dès aujourd'hui, suivez-moi !





I

La Pause-Express : **Mettez du zen dans votre vie...**

Vous arrive-t-il de temps en temps de stopper toutes affaires cessantes et de vous laisser aller à ne rien faire durant quelques minutes, sans penser ?

Certainement...non !

Je vous invite à en faire l'expérience même si vous êtes sur votre lieu de travail, à la maison avec vos enfants, pour peu que vous puissiez vous isoler une à deux minutes.

Comment faire **une pause-express ?**

En position debout, posez votre attention sur vos pieds, respirez profondément plusieurs fois et imaginez votre corps devenir lourd autant que possible.

Gardez cette sensation durant 30 secondes au moins, respirez à nouveau et regardez les tensions s'envoler comme un nuage de petits oiseaux...

Vous retrouvez une certaine légèreté en étant centré et une énergie nouvelle circule en vous vous apportant calme et plaisir.



Poursuivez avec un Auto-Massage Express :

Utilisez le bout des doigts pour **masser le cou et les épaules**, tapotez de la pulpe les apophyses des vertèbres cervicales (les parties saillantes) en faisant deux à trois aller-retour depuis la base du crâne jusqu'au bas de la nuque.

Puis **frottez le cuir chevelu** de vos pulpes avec fermeté et lenteur afin que le massage soit destressant.

Finissez avec **un léger massage du visage** en tapotant les joues et le tour des yeux.

Cet exercice de relaxation prends très exactement 90 secondes, donc vous ne pourrez pas invoquer le manque de temps !

Pour en savoir plus :

Je vous invite à vous procurer sur le site la méthode de relaxation rapide LaDétenteMinute qui vous révèle les clés essentielles pour transformer n'importe quelle pensée négative en quelques instants et évacuer le stress quotidien.





II

La Marche Tonique : Le Plaisir du Corps en Mouvement

Si pour vous l'exercice physique fait partie des projets envisagés mais reportés à plus tard, si l'idée de vous abonner à un club de forme s'arrête à des contraintes d'emploi du temps et de budget, si vos armoires regorgent d'ustensiles divers achetés au Télé-Achat et parfaitement inutilisés, alors vous pourrez tirer un maximum de profit et de plaisir avec la marche tonique.

C'est gratuit, efficace et stimulant pour l'organisme autant que pour le mental.

Que vous apportera la Marche Tonique ?

- Une **stimulation** du retour veineux et lymphatique par l'action des jambes et le massage de points réflexes des pieds.
- Une **musculature** du dos et des fessiers, des abdominaux et de la sangle pelvienne.
- Une **stimulation émonctorielle** (élimination des déchets par la peau, les reins, les intestins : **amélioration du transit**).



La marche se déroulant en plein air, le corps s'oxygène (voir l'action de l'ionisation négative) et si le temps le permet vous prendrez en plus un bain de soleil et ferez le plein de vitamine D...

Préférez la marche tonique et cadencée en pratiquant **au moins 15 minutes** en veillant à vous détendre par des respirations complètes. N'y imprimez pas d'esprit de compétition !

A l'issue d'une séance de marche tonique vous ressentirez un vrai bien-être car le sang drainé aura oxygéné le corps et vous goûterez un vrai plaisir, simple et immédiat.

De plus ces quelques minutes de marche vous permettront de penser autrement à ce problème qui vous taraude l'esprit depuis des jours, qui vous empêche de bien dormir, qui vous enferme dans un stress poisseux.

Miraculeusement vous aurez une solution limpide, évidente, surprenante... Quel bonheur, quel Plaisir !





III

L'attention : **Un Geste Gratuit qui Fait du Bien**

Si vous avez l'habitude de n'offrir de cadeaux à vos proches qu'au moment des anniversaires, des fêtes ou à Noël, voici une démarche intéressante:

Découvrez le plaisir de l'inattendu. Il réveille les relations qui s'assoupissent, il stimule celles qui naissent, il renforce les liens amoureux et amicaux sans coup férir.

Personnellement l'écriture m'est agréable, aussi j'aime adresser une gentille carte illustrée pour témoigner de remerciements, envoyer un courrier électronique sympathique ou expédier une carte virtuelle par le web.

Vous rappelez-vous de la pub télé qui démarrait par
« Tout à coup, un inconnu vous offre de fleurs... »

Je vous laisse imaginer une telle situation survenant dans votre vie...si vous receviez ou donniez ce bouquet de fleurs que ressentiriez vous ?

Revenez à votre vie quotidienne : n'avez-vous pas des occasions de faire plaisir en portant une attention à l'autre « gratuitement » :



- Soulager l'autre d'une tâche ménagère embêtante
- Donner du temps à vos enfants pour leurs devoirs sans qu'ils l'aient demandé
- Laver la voiture de votre conjoint/partenaire/parent juste comme ça...
- Offrir le livre qu'il/elle voulait acheter avec une dédicace personnelle gentille
- ..creusez vous la tête, soyez attentifs !

Vous apercevrez Immédiatement une jolie lueur dans le regard de l'autre, mêlant surprise et gratitude, incompréhension et adhésion !

Voilà un moyen d'améliorer vos relations au travail, à la maison, avec vos amis et vos proches. Portez attention à l'autre, devenez prévenant(e) et vous donnerez à votre quotidien plus d'occasions de trouver des moments de plaisir à partager.





IV

La Liste d'Objectifs : **Fabriquez-vous un Avenir Meilleur**

Voici une activité qui me donne toujours un maximum de plaisir : imaginer ma vie dans 1 an, dans 2 ans, dans 5 ans...et plus encore.

Je prends une feuille de papier A4 dans le sens de la largeur, un crayon papier et je commence à lister tout ce qui m'enthousiasme en ce moment et ce que je souhaite obtenir dans un avenir plus ou moins proche.

Je range ces souhaits par catégories :

Personnel, Familial, Professionnel, Financier.

Dans chacune d'elles je liste **au moins 3 objectifs** qui doivent impérativement être :

Personnels : Ils me concernent directement, j'ai le pouvoir de mettre en œuvre les actions nécessaires sans attendre le bon vouloir de quelqu'un d'autre (ou alors mon objectif peut être de convaincre cette personne...) Attention à ne pas vouloir faire maigrir votre conjoint, rendre votre patron plus cool et votre collègue folle de vous...

Réalisables : je suis capable de trouver une action à engager dès maintenant dans le sens de la réalisation de mon objectif . Attention à ne pas



mettre la barre trop haut tout de suite, soyez réalistes et imaginatifs. Evitez : gagner au loto, devenir champion olympique du 100mètres, faire fortune en dormant...

Temporels : donnez vous une échéance car sinon rien ne se met en route et rien n'aboutit. Préférez les échéances à court et moyen terme- moins de 2 ans car il est plus facile d'imaginer son avenir proche. Les actions seront aussi plus faciles à entreprendre.

Il m'arrive d'utiliser une grande feuille et de coller des tas d'images tel un patchwork coloré, réalisant là une image forte de mes souhaits et aspirations. Le mental va s'imprégner au niveau subconscient de ces images et ensuite il suffit de laisser agir...

Je me rappelle avoir fait un tel exercice en 1999 à Nice lors d'un séminaire de développement personnel. J'ai collé des images jusqu'à 3h du matin dans un état d'enthousiasme et de passion indescriptible...

J'ai oublié pendant des années ce collage, et 8 ans plus tard en le re-découvrant ma surprise fut grande de réaliser que **80% s'étaient réalisés** : extraordinaire !

Une fois ma liste faite, il ne me reste plus qu'à mettre en œuvre les ressources insoupçonnées du mental et d'engager les actions nécessaires...



Vous le verrez plus avant dans le dossier **LeMagnétismePersonnel** qui vous sera présenté ultérieurement :

Vous avez le pouvoir d'imager avec passion vos désirs, et le miracle s'opère lorsque vous combinez votre force mentale, vos émotions et vos objectifs clairement identifiés.

Soyez inventifs, dépassez vos limites, trouvez dans ce jeu un vrai plaisir d'enfant, le même plaisir que vous aviez à découvrir un nouveau jouet.

Vous ferez germer de nouvelles graines d'abondance dans votre vie.





V

Les Caresses : **La science du Plaisir Corporel**

Connaissez vous **l'ocytocine** ?

C'est l'hormone qui gouverne la détente, la récupération, la croissance, l'assimilation. Elle favorise la capacité à nous calmer et à maintenir de bonnes relations avec autrui. Les massages, les caresses semblent déclencher la production de cette hormone selon les travaux du Professeur UVNAS MOBERG, chercheuse Suédoise.

« **La Peau est du Cerveau étalé** » disait un de mes anciens professeurs en Naturopathie, et cette phrase résume bien le lien entre le toucher et l'équilibre nerveux. Nous sommes reliés au monde extérieur par la peau qui enregistre la température, la douleur, la texture des objets, la pression avec une infinie précision.

La **caresse** qui vous touche affecte agréablement votre système nerveux en déclenchant la production d'ocytocine et en réduisant le rythme cardiaque, la tension musculaire en favorisant la digestion.

Du point de vue sexuel, le Plaisir est bien sûr associé à l'orgasme, mais le chemin pour y arriver est tout aussi important que l'intensité de celui-ci.



Plus les caresses seront présentes durant l'acte **plus le plaisir sera vécu avec profondeur** et plénitude. Ce sont là les enseignements du Tao et du Tantrisme Sexuel, où la sexualité est envisagée du point de vue du développement spirituel.

Ainsi si les caresses sont des portes d'accès au plaisir (ce que vous savez déjà), alors permettez-moi une question indiscrete :

Prenez vous le temps de vous caresser ?

Lorsque vous vous lavez, sous la douche ou dans un bain, songez-vous à vous caresser lentement comme si vous caressiez un être aimé ? Je ne parle pas de masturbation, qui est souvent vécue comme un remède à la frustration sexuelle ou un moyen de se détendre, je parle de caresses lentes : Vos bras, vos jambes, vos mains, vos pieds, votre cou et vos épaules, vos fesses méritent attention.

Donnez vous le temps des caresses, prenez contact avec votre corps, pensez « caresses », soyez « caresses ».

Vous serez encore plus à même de donner plus de plaisir à votre partenaire quand vous aurez acquis **le rythme lent de la caresse attentive** : le geste est doux et puissant, il enveloppe et n'emprisonne pas,



il libère la tension et provoque le lâcher prise, il est tout amour...

Adoptez cette philosophie fort simple et vous diminuerez votre niveau de stress, vous améliorerez vos relations intimes, vous orienterez votre vie résolument vers plus de plaisir..de vivre !





VI

Le Feed Back :

Rappelez-vous de

ceux qui vous aiment

L'amour est le sentiment que nous cherchons tous à éprouver, il est synonyme de bien-être, d'épanouissement, de Plaisir bien sûr.

Depuis que vous êtes nés, tous les moments où vous avez ressenti de l'amour ont été les briques qui ont bâti votre psychisme. Ils sont là, en vous, vous n'avez qu'à les utiliser quand vous en avez besoin.

Comment ramener ces moments à ma mémoire?

Concentrez votre esprit sur les personnes avec lesquelles vous avez échangé des relations amoureuses : votre famille, vos partenaires, vos amis, vos « tuteurs » et professeurs. Les possibilités sont nombreuses.

Ramenez à la conscience la mémoire d'une personne précise : concentrez-vous sur des instants vécus avec elle où vous ressentiez l'amour, la gratitude de recevoir ou le bonheur de donner, ou les deux à la fois.



Faites l'effort de vous souvenir de phrases que cette personne vous a dit, de gestes, d'images, de sensations corporelles que vous pouvez encore vivre certainement.

Rappelez-vous les instants d'une rencontre, les moments forts avec vos parents, la naissance de vos enfants, les plus beaux ébats amoureux, les premiers baisers...

N'oubliez pas les félicitations, compliments, encouragements prodigués par les personnes qui vous ont encadré, accompagné, dirigé, supervisé. Ces gens vous ont positivement influencé par leur amour pour ce que vous avez fait, pour ce que vous avez apporté.

Tous ces moments sont des **réservoirs à bonheur**, car ils vous valorisent.

Faites-le, réveillez la formidable énergie qui sommeille en vous !





VII

Passez à l'action : **Apprenez à Vaincre la Passivité**

Peut-être souffrez vous de passivité chronique, peut-être avez-vous tendance à remettre à plus tard ce que vous pourriez faire dès aujourd'hui. Dans ce cas êtes atteint de procrastination chronique...

La **Procrastination** est une habitude très nocive provoquant le report systématique dans le temps d'actions potentiellement positives. Par invocation de manque d'envie, de temps, d'argent, par peur, par paresse.

Ainsi vous pouvez passer à côté d'une belle rencontre en remettant à plus tard ce dîner avec vos amis, louper une belle affaire en ne répondant pas à la petite annonce vu sur internet, prendre 10% de majoration en oubliant de payer votre premier tiers à temps...

Que d'innombrables exemples pourriez-vous trouver...

Moi aussi ! Je procrastine souvent, mais je me soigne je vous rassure...la preuve vous me lisez. J'ai longtemps remis à plus tard ma démarche d'édition sur internet, jusqu'au moment où j'ai pris une vraie décision. Alors tout a changé, sans



véritable effort, car les efforts les plus importants sont dépensés à procrastiner !

Comprenez : vous dépensez plus d'énergie à ne rien faire qu'à engager les actions positives qui seraient à mettre en œuvre ici, maintenant et vous amèneraient à la réussite !

C'est absurde, mais c'est la réalité ! quand vous comprenez cela et que vous changez...

plus RIEN ne peut vous arrêter.

Vous procrastinez lorsque vous préférerez ne pas engager d'action, en trouvant moult « bonnes raisons » :

- Vous ne savez pas comment faire
- Vous n'avez pas le temps de le faire
- Vous ne savez pas dire non...mais ça vous embête d'avoir dit oui...
- Vous oubliez...
- Vous attendez le bon moment...

Je suis sûr que vous en connaissez d'autres, nous pourrions organiser une sorte d'amicale des procrastinateurs !



Mon conseil

chaque fois que vous vous apercevrez en train de trouver une bonne raison de ne pas faire quelque chose d'important, coupez-court, changez d'état d'esprit **et passez à l'action**, sans vous poser de question :

- en trouvant de l'enthousiasme à faire cela
- avec motivation
- en trouvant du temps
- en organisant l'action
- en l'imaginant déjà terminée

vous aurez là un plaisir immense, celui de retrouver votre **Puissance Intérieure** et votre capacité à influencer positivement votre vie.





C Conclusion

Si votre voisin s'est dernièrement acheté une twingo rouge, je suis sûr que vous remarquez depuis toutes les twingo rouges dans votre quartier, alors qu'avant vous n'y prêtiez pas du tout attention.

C'est tout à fait logique car l'esprit est sélectif, vous percevez tout ce qui entre dans le champ de vos préoccupations mentales.

Sachez ce que vous voulez car immédiatement votre scanner subconscient va se mettre en route et trouver ce que vous désirez...

Si vous désirez ardemment améliorer votre vie, vous découvrirez que le plaisir de vivre est partout, il vous suffira de regarder autour de vous en ouvrant grand votre cœur...

Je serai heureux de poursuivre avec vous un bout de chemin à travers mes publications, celles de mes amis et partenaires, mes séminaires et conseils privés que vous pouvez solliciter en allant sur le site

<http://www.plus2vie.com>

Je vous souhaite beaucoup de réussite, beaucoup de Plaisir dans votre vie et rappelez-vous :

**« le chemin est aussi important
que le but à atteindre ».**



Avertissement

Les principes et idées contenues dans cet ouvrage ne sauraient être interprétés comme une voie thérapeutique de quelque manière que ce soit.

En l'occurrence l'auteur dégage toute responsabilité devant une utilisation détournée des propos contenus dans celui-ci.

Le lecteur est laissé seul juge de son aptitude ou non à réaliser les exercices proposés qui seront laissés à son initiative et sous sa responsabilité exclusive.

En cas de doute nous vous invitons à consulter un professionnel de la santé.

Vous avez la possibilité de diffuser gratuitement

cet ouvrage sans le modifier.

Merci d'avance de respecter cet engagement.



Apropos de l'Auteur



« Naturopathe de formation, j'ai naturellement évolué vers le métier de consultant et formateur dans le domaine de la Gestion Active du Stress.

J'ai mis en place une méthode de Relaxation Rapide « **LaDétenteMinute** » destinée à permettre à tous d'accéder sans véritable effort à plus de calme intérieur, plus de sérénité, plus d'énergie en soi.

Le site www.plus2vie.com a été créé afin d'exprimer à un plus large public les idées et concepts que je diffuse par mes consultations et mes séminaires depuis près de 20 ans.

J'espère que cet ouvrage vous aura été utile, et je vous souhaite une très bonne journée, avec encore plus de vie sur votre chemin...»