





# **Arnaud Stanford**

**Les gestes qui vont  
changer votre vie**

**« Atteindre un objectif n'aura plus de  
secret pour vous ! »**

# **Les gestes qui vont Changer votre vie**

Par Arnaud Stanford

## ***Du même auteur :***

***En développement personnel, dans la même collection  
que « Les gestes qui vont changer votre vie »***

Je suis un leader- Manuel de visualisation

Je suis un(e) marié(e)- Manuel de visualisation

Je suis intelligent- Manuel de visualisation

Je suis clean - Manuel de visualisation

Je suis mince (J'ai atteint mon poids idéal) - Manuel de  
visualisation

Je suis un bon parent - Manuel de visualisation

Je suis un performeur - Manuel de visualisation

## ***En science-fiction***

Danger à San Francisco – Apocalypse 2.11

My dance band

## ***En contes philosophiques***

Je suis Sarah Ortega

DIEU m'aide

**Les gestes qui  
vont  
Changer  
votre vie**



Copyright 2013 © Arnaud Stanford  
Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction  
Par tous procédés, réservés pour tous pays.  
Conception couverture - Raphael Federici  
Les gestes qui vont changer votre vie  
ISBN : 979-10-227-1287-3

**A ma chère et tendre Esther,  
Celle qui a pu frayer le chemin de la véritable  
conscience.  
Arnaud Stanford**





# Avant- propos

## **Pourquoi avoir écrit un tel livre ?**

Aux États- Unis, des millions de personne essayent tant bien que mal de transformer leurs rêves en réalité.

Cette volonté profonde d'être une nouvelle personne et de s'incorporer dans une chaîne de succès, se détermine quand nous nommons notre conditionnement. Si nous sommes bien conditionnés, nous pourrions prétendre à toucher l'arc en ciel du succès. Ce phénomène se trouve dans chaque individu partout dans le monde. Tout être humain a des rêves qu'il souhaite voir devenir réels.

Notez qu'il y a dans mes propos une différence entre le monde onirique et le monde réel. Toutefois, l'homme est construit par des rêves qu'il souhaite voir se formaliser pour se sentir bien et être heureux dans le monde « social ».

Le rêve n'est autre que l'objectif personnel fixé dans son propre environnement. L'objectif déterminera alors le but. L'objectif est vu comme la cible à atteindre pour une vie meilleure. De ce fait, l'individu peut avoir un but idéal. Nous l'appellerons le but de la vie.

Mais, il peut aussi avoir un objectif particulier afin d'avancer vers le but de sa vie.

Or, à notre époque, nous constatons que les objectifs que nous nous fixons, nous les réalisons que très rarement. Nous pensons que seule une catégorie infime de personnes serait sujette à cette grâce que nous n'avons pas. Pour ainsi dire, notre monde onirique ne peut pas se confronter avec notre monde réel. Nous avons alors conscience qu'une utopie gouvernera à jamais nos pensées.

Cependant, les personnes qui ont vu leurs rêves se concrétiser, ont toutes un signe commun: l'accomplissement du but fixé. Il en résulte donc, qu'une méthodologie est prépondérante aux actions des personnes qui connaissent le succès. En d'autres termes, elles ont pu mettre en place des méthodes efficaces et concrètes pour voir leurs rêves devenir réalité. La preuve est qu'elles jouissent de leurs actions en étant actrices de leur réussite.

Ainsi la notion de réussite est une notion donnée à tout le monde. A nous maintenant de savoir comment atteindre notre réussite personnelle et être témoin de notre propre succès. Il ne s'agit pas d'être intelligent ou super talentueux mais plutôt de le vouloir profondément. Nous avons la capacité de matérialiser nos rêves par la seule volonté de notre pensée, nous

appuyant sur la perception acquise du monde qui nous entoure.

En écrivant *Les gestes qui vont changer votre vie*, j'ai voulu apporter en premier lieu cet espoir : il est possible de réaliser ses rêves, et cette utopie, la source de notre imagination, peut devenir réalité. Un rêve peut s'encreur durablement dans notre vie si l'on y croit et si l'on sait comment s'y prendre.

La société dans laquelle nous vivons nous empêche de rêver comme nous le devrions. Ce qui nous conduit à être témoin d'une bataille sans merci entre notre conscience et notre subconscient. Nous avons conscience que nous devons changer mais nous sommes comme bloqué par notre condition actuelle.

Mais je vous rassure : rien n'est perdu car notre subconscient est bien plus fort que notre conscience. En effet, sur les 100% de notre esprit : 10 % seulement sont détenus par la conscience, les 90 autres sont dominés par le subconscient.

En conclusion, pour arriver à nos fins, c'est au subconscient que nous devons nous adresser. Nous devons, pour réussir, conditionner notre esprit à la victoire. La pensée a ce pouvoir extraordinaire de participer à ce reconditionnement tant nécessaire à

notre processus de changement, en vue de notre succès. Notre force mentale a la capacité d'emmener vers nous nos rêves les plus fous, et ce peu importe les domaines que nous choisissons, peu importe nos besoins immédiats.

Je m'appelle Arnaud Stanford et j'ai spécialement conçu ce livre pour vous. Ce livre est destiné à tous ceux qui ont un but dans la vie, ou qui en cherchent un, et qui souhaitent le voir se concrétiser. Peu importe votre culture, peu importe votre religion, votre passé, votre âge ou votre condition actuelle, vous pouvez réellement devenir la personne que vous voulez être en changeant vos gestes quotidiens.

En faisant cet effort, vous serez reconditionné et atteindrez un objectif nouveau ; aucun obstacle ne pourra se mettre au travers de votre route.

Je vais vous aider, au travers de cet ouvrage, à parvenir à vos fins par le biais d'exercices cherchant à toucher votre moi-intérieur. De plus, pour les personnes qui veulent vraiment encre le changement dans leur vie, sachez qu'il existe de multiples outils pour répondre spécifiquement au besoin de chacun, tels que les manuels de visualisation segmentés par catégories d'objectifs.

## **Pourquoi je crois au pouvoir du geste ?**

Au travers du livre, *les gestes qui vont changer votre vie*, ma mission est de mettre en évidence toutes les méthodes gestuelles efficaces, en vue de modifier votre comportement, pour la réalisation du but fixé.

Des outils de performance s'appuient grandement sur les méthodes révolutionnaires de la communication non verbale et sur le développement personnel. Des techniques utilisées par les politiciens, les hommes d'affaires influents, les prédicateurs, les sportifs de haut niveau, les acteurs d'Hollywood ...sont mises en exergue. Avoir les bons gestes pour avoir le succès ne sera plus un secret hors de portée pour vous. Vous aurez les données exactes pour accéder à votre rêve.

J'ai pu constater qu'il est possible de vivre son rêve par la reprogrammation mentale. En effet, si l'information que nous avons de notre désir change en un instant T, nos émotions ainsi que nos comportements en seront

impactés. Quoiqu'il advienne, de nouveaux gestes vous dirigent naturellement vers votre but pour son accomplissement. En conclusion, les gestes sont des actions qui sont tributaires d'une seule et même loi : la loi du but. Dans la création du concept du but à atteindre, j'ai pu découvrir l'existence de la loi du but. En effet, la loi du but existe réellement, elle concerne toutes les personnes visant un idéal.

En respectant cette loi, le succès est automatiquement au rendez-vous et le but atteint. La loi du but se compose exclusivement de dix gestes : la visualisation, la détermination, la conscience du changement, la délivrance, la rédemption, la pensée positive, la prière, la croyance, l'amour et le don.

Les gestes que nous faisons au quotidien ont le pouvoir de changer véritablement notre vie. Si nous faisons les mauvais gestes notre but ne pourra être atteint. A contrario, si nous avons des gestes favorables, nous sommes conduits à vivre l'idéal fixé. Une personne riche n'a pas le même comportement qu'une personne pauvre car leurs besoins ne sont pas les mêmes. La riche cherchera à assouvir un besoin d'accomplissement personnel tandis que le pauvre voudra combler un besoin d'un ordre plutôt physiologique.

Toutefois, si le pauvre cherche à assouvir les mêmes

besoins que le riche, adoptant un comportement similaire, il peut alors prétendre être conditionnée à être riche. Notre réussite dépend des désirs qui nous animent au quotidien.

J'ai aussi vécu des difficultés dans ma vie, ce qui m'a appris à déceler les erreurs et à les transformer en succès. Ma vie n'a pas été faite que d'amour et d'eau fraîche. Je ne savais pas que mon comportement pouvait changer mon existence. Il faut le dire, quand j'étais plus jeune, j'étais petit et gros et ma timidité n'a pas arrangé les choses ; surtout quand il s'agissait de faire la cour à une fille. Si j'avais compris les secrets du comportement j'aurais pu vivre des jours bien plus heureux.

Plus tard, dans ma période pré-adolescente, j'ai dû m'affirmer et avoir confiance en moi pour ne pas me faire écraser par ceux qui essayaient de m'intimider. J'ai compris très tôt que mon comportement pouvait me protéger. En effet, au collège, j'étais dans un établissement où la vie sociale était extrêmement difficile, j'ai dû me forger un caractère pour me défendre des coups du quotidien et être respecté des autres. J'ai dû apprendre un nouveau comportement pour être en accord avec l'environnement dans lequel j'évoluais. Ce comportement, qui m'a sauvé, n'était pas du tout inné chez moi, j'ai dû l'apprendre pour être libre.