

L'énergie de la volonté

*Une force dynamique de l'esprit qui peut être
cultivée et renouvelée*

« Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre. Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

*Site web : www.filipe-bongoy.fr Édition : Bookelis Couverture : Bookelis - Fabrication : Bookelis
ID de version : 66971 ISBN : 979-10-424-0679-0 Achievé d'imprimer en France par Bookelis en Octobre 2023
Dépôt légal : Octobre 2023 Édition N°1*

Filipe Bongoy est coach de vie et un entrepreneur angolais qui a fui son pays ravagé par la guerre civile pour s'installer en France en 1999, à l'âge de six ans. Il a travaillé comme manager de restaurant pendant plusieurs années, mais a toujours rêvé d'un autre mode de vie.

Il a donc décidé de se former en lisant des livres, en suivant des cours en ligne, en écoutant des podcasts et en assistant à des conférences. Il a ainsi acquis une expertise en matière de bonheur, de psychologie positive et de spiritualité.

Filipe Bongoy a écrit ce livre pour partager ses idées et ses expériences sur l'utilisation de l'énergie de la volonté, qu'il considère comme la clé de la réalisation de soi. Il vous encourage à découvrir et à utiliser votre pouvoir intérieur pour créer la vie que vous souhaitez.

“La volonté est la source de l’énergie. / Elle donne la force, la vitalité, l’enthousiasme.” - Dale Carnegie

Table des matières

Introduction.....	
Résumé des chapitres.....	
Chapitre 1 L'énergie de la volonté.....	
Chapitre 2 L'écoute et l'apprentissage.....	
Chapitre 3 L'autorité intérieure et la connaissance de soi.....	
Chapitre 4 Dépasser les conceptions limitantes.....	
Chapitre 5 L'action et la relation.....	
Chapitre 6 Comprendre la peur, le désir et la passion.....	
Chapitre 7 Intelligence émotionnelle et bonheur.....	
Chapitre 8 Le voyage entre souffrance et bonheur.....	
Chapitre 9 Vers un esprit libre.....	

Préface

Vous tenez entre vos mains un livre qui vous emmène dans un voyage intérieur à la découverte de l'énergie de la volonté et de votre potentiel de bonheur. La volonté est la force qui nous pousse à agir, à créer et à nous dépasser. C'est elle qui nous permet de réaliser nos rêves, de surmonter les obstacles et de transformer notre vie. Elle nous donne du courage, de la confiance et de la motivation. C'est elle qui nous rend heureux.

Mais comment cultiver cette énergie de la volonté ?

Comment la mettre au service de l'épanouissement personnel et collectif ?

Comment diffuser l'énergie de la volonté autour de soi ?

Ce livre est le résultat de mes recherches personnelles et professionnelles sur le thème de l'énergie de la volonté. Il est basé sur mes expériences personnelles, mes lectures, mes rencontres, mes formations et mes coachings. Il est le fruit de mon propre désir de partager avec vous ce que j'ai appris et continue d'apprendre.

Il est aussi le vôtre. Ce livre est fait pour vous guider, vous soutenir, vous inspirer et vous encourager. Il est destiné à vous parler, à vous toucher et à vous inspirer. Il est destiné à vous faire réfléchir, agir et grandir. Ce livre est mon cadeau, il a été écrit avec le cœur et l'intention. J'espère que vous l'apprécierez, qu'il vous aidera et vous rendra heureux.

Avant-propos

L'énergie de la volonté est la force intérieure qui nous anime et nous permet de réaliser nos rêves, de surmonter les obstacles et de vivre une vie pleine de sens et de joie.

Mais comment accéder à cette énergie ? Comment la nourrir, la renforcer et l'utiliser à bon escient ? Comment faire fonctionner cette énergie pour notre bien et celui des autres ?

Dans ce livre, je souhaite répondre à ces questions en m'inspirant de la psychologie, de la philosophie, de la spiritualité et de l'expérience personnelle. Ce livre n'est ni un guide définitif ni une recette magique. Il s'agit plutôt d'une invitation à explorer l'énergie de votre propre volonté, à la découvrir, à l'écouter et à apprendre d'elle.

Chaque chapitre vous guide sur le chemin à suivre, en vous proposant des concepts clés, des exemples concrets et des exercices pratiques inspirants. Nous espérons que ce livre vous aidera à vous connecter à votre essence, à libérer votre potentiel et à vivre une vie authentique et heureuse.

Introduction

Préparez-vous à explorer des concepts tels que l'importance des comportements, des relations, des peurs, des désirs, des passions, de l'intelligence émotionnelle et de l'ouverture d'esprit.

L'autonomisation n'est pas une question de techniques, de méthodes ou de recettes. Il ne s'agit pas non plus de suivre la religion ou l'idéologie d'un gourou.

Le développement personnel est un processus de découverte de soi, d'abandon des conditionnements et des illusions et de découverte de la réalité telle qu'elle est.

Pour parvenir au développement personnel, il faut d'abord prendre conscience de soi, de ses pensées, de ses sentiments, de ses désirs, de ses peurs et de ses conflits. Il faut regarder les événements sans les juger, les analyser, les interpréter ou les peser. Nous devons prêter attention à ce qui se passe en nous et autour de nous au moment présent.

Nous devons réaliser que nous ne sommes pas séparés des autres, du monde, de la nature et de l'univers.

Nous devons réaliser que nous faisons partie d'un tout et que nous sommes reliés à tout ce qui existe.

Nous devons sentir que c'est la vie elle-même et que nous ne sommes pas un individu isolé et limité.

Nous devons agir en fonction de cette compréhension, de cette vision globale et profonde.

Nous devons agir avec amour, compassion, créativité et sagesse, sans égoïsme, sans violence et sans peur.

Nous devons travailler pour le bien commun, pour tous les êtres vivants.

Le développement personnel n'est pas un but, mais un chemin à suivre. C'est un voyage intérieur et extérieur qui exige du courage, de la patience et de l'humilité. C'est un voyage sans fin, mais un voyage qui offre des moments de joie, de paix et de liberté.

Résumé des chapitres

Chapitre 1 : L'énergie de la volonté

Ce chapitre explore le pouvoir de l'énergie de la volonté. Découvrez comment développer cette énergie intérieure pour atteindre vos objectifs, surmonter les défis et créer la vie que vous souhaitez. Découvrez des pratiques pour renforcer la volonté, développer une discipline positive et rester motivé dans la poursuite du bonheur.

Chapitre 2 : Écouter et apprendre

Continuer à écouter et à apprendre de sa voix intérieure est la clé fondamentale pour se sentir heureux dans la vie. Dans ce chapitre, vous apprendrez à développer une écoute profonde, à honorer votre sagesse intérieure et à tirer des enseignements de vos expériences passées. Il explore la manière dont l'apprentissage continu nous permet de grandir, de nous développer et de vivre une vie en harmonie avec notre vraie nature.

Chapitre 3 : Autorité intérieure et conscience de soi

Pour atteindre le bonheur, il est important de reconnaître son autorité intérieure et de développer une profonde conscience de soi. Dans ce chapitre, vous comprendrez comment vous pouvez vous connecter à votre vraie nature et prendre des décisions basées sur vos valeurs et vos besoins uniques. La confiance en soi et l'estime de soi sont également abordées.

Chapitre 4 : Surmonter les concepts limitatifs

Ce chapitre explore la façon dont nos croyances affectent notre réalité et notre bien-être. Vous apprendrez à remettre en question et à vous libérer des croyances limitatives qui vous empêchent de réaliser votre plein potentiel. Découvrez comment ouvrir votre esprit à de nouvelles possibilités et embrasser votre pouvoir intérieur pour changer votre vie.

Chapitre 5 : Comportement et relations

Le comportement est à la base de notre transformation et de notre bien-être. Ce chapitre explore la manière dont le comportement est lié à notre sentiment d'épanouissement et à notre lien avec les autres. Il examine également l'importance de relations saines et équilibrées et l'impact de nos interactions sur notre propre bien-être et celui des autres.

Chapitre 6 : Comprendre la peur, le désir et la passion

La peur, le désir et la passion sont des forces puissantes dans notre vie. Dans ce chapitre, nous allons explorer ces émotions complexes et découvrir comment les comprendre, les gérer et les canaliser vers un bonheur durable. Apprenez à transformer la

peur en courage, le désir en aspirations profondes et la passion en énergie créatrice.

Chapitre 7 : L'intelligence émotionnelle et le bonheur

L'intelligence émotionnelle est essentielle pour cultiver le bonheur. Ce chapitre traite de la manière d'accroître la conscience émotionnelle, de gérer les émotions et d'établir des relations saines et de confiance. Découvrez comment l'équilibre émotionnel et la capacité à gérer et à exprimer ses émotions de manière saine sont la clé d'une vie heureuse et épanouie.

Chapitre 8 : Un voyage à travers la douleur et le bonheur

La souffrance fait inévitablement partie de la vie, mais nous avons le pouvoir de choisir la façon dont nous y réagissons. Ce chapitre examine comment développer la résilience émotionnelle, comment transformer la souffrance en une source de croissance et comment embrasser le bonheur malgré les difficultés.

Chapitre 9 : Vers un esprit libre

Pour se sentir heureux dans la vie, il est important de développer un esprit libre. Ce dernier chapitre explore les pratiques permettant de libérer l'esprit de l'attachement, de la fixation et du jugement. Découvrez comment vivre pleinement le moment présent, accepter l'impermanence de la vie et embrasser votre vraie nature avec un cœur libre et léger.

Chapitre 1 : L'énergie de la volonté

04/07/2016 15h00 Rennes

Nous avons des projets, nous avons des rêves, nous avons un lien indéfectible. Je pensais que rien ne pourrait nous séparer.

Mais un jour, j'ai fait quelque chose que je ne peux pas reprendre. Je ne sais pas pourquoi je l'ai fait, peut-être par ennui, par curiosité ou par manque de confiance en soi. Ce fut un choc et nous nous sommes séparés le *04/07/2016*, jour de mon anniversaire. Je n'arrivais pas à accepter la vérité et je me sentais coupable, honteux et inutile. Je me demandais ce qui avait mal tourné et ce qui m'avait poussée à la trahir. Je me sentais responsable de la fin de notre relation, de son malheur, de mon malheur, de tout. Je n'appréciais plus rien et je n'avais plus envie de vivre. Je me fermais à la douleur, à la solitude et à la mélancolie.

Mais il y avait une petite étincelle en moi et elle ne s'est jamais éteinte. Je savais que je ne pouvais pas continuer ainsi et que je devais me battre pour sortir de ce cauchemar. J'ai embrassé ma passion pour la spiritualité, c'était mon refuge et mon salut. J'ai lu de nombreux livres sur différents sujets et découvert des auteurs

inspirants tels que Jiddu Krishnamurti, Eckhart Tolle, David La-roche, Jean-Louis Servan-Schreiber, Vadim Zeland, La Punre, Lise Bourbeau, Jordan Peterson et bien d'autres encore.

J'ai appris sur moi-même, sur les autres et sur la vie. J'ai ouvert mon esprit et changé ma perspective sur le monde. Je me suis également intéressée à la psychologie comportementale et émotionnelle à l'âge de 21 ans. J'ai réalisé que j'avais des blessures dans l'âme dues à une enfance difficile. J'avais des parents toxiques qui me méprisaient. J'ai travaillé sur moi-même à l'aide de livres, de vidéos, de publications et parfois de thérapeutes. J'ai analysé mes peurs, mes obstacles et mes croyances limitantes.

J'ai repris mes études, que j'avais arrêtées par manque de motivation. Je me suis qualifiée comme coach en développement personnel et j'ai repris confiance en moi et en mes capacités. J'ai développé mon potentiel et j'ai réalisé mes rêves.

J'ai voyagé, rencontré des gens merveilleux et découvert de nouvelles cultures. J'ai aussi redécouvert la joie d'aimer et d'être aimée. J'ai rencontré ma compagne et elle m'a acceptée telle que je suis, avec mes qualités et mes défauts. Nous sommes heureux et nous nous soutenons mutuellement.

Grâce à ma volonté, à mon courage et aux personnes qui m'entourent, je suis sortie du choc spirituel et de la dépression. Je suis fière de moi et reconnaissante de la vie. Je suis heureux et je profite de chaque instant. Je suis une personne forte et inspirante.

L'énergie de la volonté

L'énergie de la volonté n'est pas une force que l'on peut acquérir, renforcer ou contrôler. Ce n'est pas non plus une résistance aux obstacles, aux tentations et aux influences.

L'énergie de la volonté est une expression naturelle et spontanée de la vie qui se manifeste lorsqu'il n'y a pas de conflit, de contradiction ou de division en nous.

Pour libérer l'énergie de la volonté, nous devons d'abord nous libérer des conditionnements, des croyances, des pensées, des images et des désirs qui créent des conflits en nous-mêmes et avec les autres.

Nous devons nous libérer de l'attachement, de l'ambition, de la compétition et de la comparaison qui créent des contradictions entre nous et les autres.

Nous devons nous libérer de la peur, de la colère, de la culpabilité et de la haine.

Nous devons prêter attention à ce qui est présent, à ce qui se passe en nous et autour de nous, sans essayer de changer, de corriger ou d'améliorer quoi que ce soit.

Nous devons prêter attention à la réalité telle qu'elle est, sans la filtrer, la déformer ou la projeter.

Nous devons être attentifs à nous-mêmes tels que nous sommes, sans nous juger, nous critiquer ou nous condamner.

Nous devons agir en harmonie avec ce que nous voyons, comprenons et ressentons.

Nous devons agir avec intelligence, sensibilité et créativité. Nous devons agir sans force, sans tension et sans violence. Nous devons agir avec amour, joie et liberté.

L'énergie de la volonté n'est pas une question de volonté personnelle, mais de volonté universelle.

Ce n'est pas une question d'effort individuel, mais d'effort collectif.

Ce n'est pas une question de choix personnel, mais de choix naturel.

C'est la volonté de vivre pleinement et librement.

- Nous nous imposons trop de pression et d'attentes. Nous voulons réussir dans tous les domaines de notre vie : le travail, la famille, les amis, l'amour, et la santé. Nous nous comparons aux autres et nous nous jugeons sévèrement. Nous oublions de nous faire plaisir et de profiter des petits bonheurs du quotidien. Nous devrions apprendre à être plus indulgents avec nous-mêmes et à accepter nos imperfections.

- Nous avons peur de l'inconnu et du changement. Nous nous accrochons à nos habitudes et à notre zone de confort. Nous évitons de prendre des risques et de sortir de notre routine. Nous nous privons ainsi de nouvelles opportunités et de nouvelles expériences. Nous devrions oser faire des choix différents et explo-

rer d'autres possibilités. Le changement peut être source de croissance et d'épanouissement.

- Nous ne savons pas ce que nous voulons vraiment. Nous suivons les normes sociales et les influences extérieures. Nous faisons des choses par obligation ou par conformisme. Nous ne nous écoutons pas assez et nous ne nous connaissons pas assez. Nous devrions prendre le temps de réfléchir à nos valeurs, à nos passions, à nos rêves, et à nos besoins. Nous devrions chercher à vivre en accord avec nous-mêmes et à réaliser ce qui nous rend heureux.

- Nous n'avons pas confiance en nous et en nos capacités. Nous doutons de nous-mêmes et de nos décisions. Nous avons peur de l'échec et du jugement des autres. Nous nous limitons et nous nous sabotons. Nous devrions croire en nous et en notre potentiel. Nous devrions reconnaître nos qualités et nos talents. Nous devrions affronter nos peurs et nos difficultés avec courage et détermination.

- Nous ne communiquons pas assez bien avec les autres. Nous avons du mal à exprimer nos sentiments, nos opinions, et nos besoins. Nous n'écoutons pas assez les autres et nous ne les comprenons pas toujours. Nous avons des conflits, des malentendus, et des frustrations. Nous devrions améliorer notre communication verbale et non verbale. Nous devrions être plus ouverts, plus honnêtes, plus respectueux, et plus empathiques. Nous devrions favoriser le dialogue, l'échange, et le partage.

Qu'est-ce qu'un cercle vertueux de volonté ?

Le cercle vertueux de la volonté repose sur quatre principes : la clarté, la confiance, la cohérence et la célébration.

Le principe de clarté consiste à définir ses objectifs de manière précise, réaliste et mesurable. Vous devez savoir ce que vous voulez, pourquoi vous le voulez et comment vous allez l'atteindre. Vous devez également anticiper les obstacles et les solutions possibles.

La clarté vous permet de vous concentrer sur vos objectifs et de ne pas les perdre de vue. Avoir confiance en soi, c'est croire en sa propre capacité à atteindre ses objectifs. Il s'agit de se souvenir de ses succès passés, de s'évaluer et de se motiver. Il faut également s'entourer de personnes positives et bienveillantes qui vous soutiennent et vous encouragent. La confiance en soi permet de surmonter ses peurs et ses doutes et de se doter des outils nécessaires pour réussir.

Le principe de cohérence consiste à agir en fonction d'un objectif. Vous devez vous fixer un plan d'action, un calendrier et des étapes intermédiaires. Il faut aussi respecter ses engagements, être discipliné et patient. Enfin, vous devez adapter votre comportement à la situation et faire preuve d'ingéniosité si nécessaire. La constance permet de maintenir l'énergie de la volonté et d'éviter les distractions et le découragement.

Le principe de célébration consiste à reconnaître ses progrès et ses réalisations. Vous devez vous féliciter pour tous les ef-

forts que vous avez déployés, les obstacles que vous avez surmontés et les étapes que vous avez franchies. Nous devons également nous récompenser et partager notre joie avec les autres. La célébration renforce l'estime de soi, la satisfaction et la motivation.

Le cercle vertueux de la volonté est un concept qui aide à développer l'énergie de la volonté en créant un cycle positif entre les pensées, les sentiments et les actions. Plus vous mettez en pratique les quatre principes du cercle vertueux de la volonté, plus vous augmenterez votre énergie de volonté et atteindrez vos objectifs.

Un vieil homme sage a dit un jour : " L'énergie de la volonté est comme un feu qui brûle en vous. Elle est allumée par votre désir, votre détermination et votre engagement à atteindre vos objectifs. C'est cette énergie qui vous permet de surmonter les difficultés et de réaliser de grandes choses".

"Observez les arbres majestueux, les rivières puissantes et les animaux sauvages. Apprenez à exploiter le pouvoir de la nature et à vous aligner sur elle."

"Méditez régulièrement, visualisez vos objectifs et répétez des affirmations positives. Ces habitudes vous aideront à développer votre énergie et à la diriger vers ce que vous voulez atteindre." Affrontez vos peurs avec courage, relevez les défis et restez fidèle à votre nature. Ce faisant, vous découvrirez le pouvoir infailible de l'énergie de la volonté".

La volonté n'est pas une simple idée, mais une réalité profondément ancrée dans la vie de tous les jours.

Changer de perspective :

L'énergie de la volonté peut être abordée de différentes manières selon les cultures, car chaque culture a ses propres croyances et interprétations.

En Afrique, certains groupes ethniques croient en l'existence d'une énergie spirituelle et vitale, appelée "nma" en swahili et "chi" en igbo, qui anime tous les êtres vivants.

Cette énergie est considérée comme la base de l'équilibre et de la réussite dans la vie. Elle est souvent nourrie par des pratiques spirituelles, des rituels, des danses et des chants qui mobilisent et renforcent cette énergie intérieure.

La culture japonaise met souvent l'accent sur la méditation et les pratiques zen.

En Inde, le yoga est suivi de la méditation pour renforcer le corps et l'esprit.

Dans la culture marocaine, une routine passionnante commence par un thé à la menthe traditionnel, suivi d'une visite au hammam pour se détendre et se ressourcer.

Dans la culture aborigène australienne, le lien avec la nature et la terre est souvent important. Des promenades matinales dans la nature, l'observation du lever du soleil et des pratiques traditionnelles telles que la peinture et le tissage peuvent constituer des activités stimulantes.

Au Brésil, la danse est un élément central de la culture.