

Dr. Orison Swett MARDEN

# Feel Good Attitude

52 conseils pour  
**RAYONNER**  
toute l'année  
et en toute  
circonstance

Préfacé par Steeven Cadet et Maxime Gasc

SC  
Steeven Cadet

Radio  
Victoire



OS MARDEN

TOUT LE MONDE  
MÉRITE D'ÊTRE  
HEUREUX

(et voici comment)

Éditions  
Steeven Cadel

Copyright © 2019 Éditions Cadel

Tous droits réservés — All rights reserved.

ISBN-13 : 979-10-95040-06-4

## PRÉFACE

Veni, Vidi, Vici

À partir de maintenant, vous savez qu'il n'y a que 3 issues possibles...

- D'abord, il y a celles et ceux qui seront « venues » jusqu'à ce livre. C'est un bon début.

- Ensuite, il y a celles et ceux qui auront effectivement « vu » ce livre. C'est mieux mais vous valez plus que ça tout de même.

- Enfin, il y a celles et ceux qui auront effectivement « vaincu » les obstacles en appliquant les enseignements contenus dans ce livre. Cela devient vraiment intéressant car cela se voit sur votre visage.

Laissez-moi vous partager un peu d'enthousiasme quant aux prochaines pages que vous allez tourner. Ces mots ont traversé le temps pour venir jusqu'à vous. J'ai découvert cet auteur lorsque j'étais à la recherche de principes qui ont passé l'épreuve du temps pour vivre une vie riche et pleine de sens. Outre le style d'écriture qui est relativement clair et imagé, j'ai choisi de poursuivre ma lecture car l'homme qui avait écrit ses lignes était le fondateur du célèbre magazine « *Success* » qui existe depuis plus de 100 ans aux Etats-Unis.

J'aime à penser que nous pouvons apprendre au contact des personnes qui marquent la différence. Ce ne sont pas

nécessairement celles et ceux qui sont les plus populaires. Ce ne sont pas non plus nécessairement celles et ceux qui font le plus de bruits. Mais à l'évidence ce sont celles et ceux qui laissent une trace de leur passage et qui marque le monde d'une empreinte positive.

J'aime à penser que « Radio Victoire » connaîtra une longévité similaire. Vous savez pourquoi ?

Car j'ai décidé d'adopter la Feel Good Attitude : un état d'esprit simple et enjoué pour traverser cette vie d'une manière joyeuse, passionnante et même aventureuse. Et la vie me le renvoie plutôt bien jusqu'à présent grâce à la découverte quotidienne d'une communauté grandissante à travers le monde d'auditrices et d'auditeurs qui reflètent ces valeurs. C'est d'ailleurs grâce à l'un d'eux que ce livre a vu le jour et c'est à votre tour maintenant d'en profiter.

Vous ne tenez pas dans les mains « un livre de plus en développement personnel ». C'est un livre qui met du soleil dans votre vie et qui va vous accompagner tout au long de l'année pour rayonner à votre maximum.

Cette édition particulière est à l'attention des auditrices et des auditeurs de Radio Victoire. Celles et ceux qui ont compris qu'il n'existe pas de recette miracle. Celles et ceux qui ont compris à l'image d'un(e) dirigeant, d'un(e) champion(ne) ou d'une star que le caractère se forge en traversant les obstacles. Celles et ceux qui ont compris que c'est la répétition qui mène à une vie complète et pleinement épanouie. Il en va de même dans la nature en fait, regardez un instant autour de vous :

Le Soleil ne cesse pas de briller.  
La Terre ne cesse pas de tourner.  
Votre cœur ne cesse pas de battre.

C'est la répétition qui fait que c'est ainsi. Et vous savez que lorsque la répétition dans un domaine cesse de marcher, c'est la vie qui cesse d'exister.

Ce livre est une invitation personnelle à ne jamais cesser de vivre. Appliquez en boucle les 52 conseils de vie contenus dans cet ouvrage et c'est certain, je vous verrai rayonner dans tous les domaines qui vous tiennent à cœur.

Maxime Gasc

Fondateur de Radio Victoire  
La radio qui vous tire vers le haut !

## PRÉFACE D'UN FAN DE RADIO VICTOIRE

On dit que le maître apparaît quand l'élève est prêt. Et bien, je crois que c'est la même chose pour un livre. Il apparaît quand le lecteur est prêt, quand vous êtes prêt. S'il était apparu quelques années avant, son message ne vous aurait pas touché. S'il était apparu quelques années après ce jour, vous n'auriez pas profité de ses enseignements. Je ne sais pas si c'est un hasard si vous avez ce livre entre les mains, mais une chose est sûre, c'est qu'il vous aidera.

J'ai découvert ce livre, ou plutôt cet auteur, tout à fait par hasard. Si je devais retracer tous les événements qui m'ont amené à lui : j'ai assisté à un séminaire, qui m'a amené à rencontrer une personne, qui m'a amené ensuite à un autre séminaire. C'est à cet endroit qu'une personne a décidé de lancer son projet, et quelques années plus tard, son projet était dévoilé au grand public. Et c'est là qu'il m'a fait découvrir cet auteur. Cette personne vous l'aurait reconnu, c'est Maxime Gasc.

En tant que jeune papa, ce livre est vraiment l'héritage que je souhaite léguer à mes enfants. Ce livre contient des perles, des graines d'idées que toutes personnes devraient connaître, et en particulier les enfants.

Ces graines permettent de voir la vie en grand, d'y trouver le bonheur.

Ce que je sais, c'est qu'en chacun de nous, brille une lumière qui ne demande qu'à étinceler.

Vous êtes une personne unique, et merveilleuse.

Et votre cœur est votre plus grande ressource.

**Steeven Cadel**  
Auteur et Éditeur



PARTIE I :  
LA JOIE DE VIVRE

Graine 1 :  
**VIVONS DANS LE MOMENT PRESENT**

**N**ous vivons dans l'attente de ce qui viendra plus tard, et nous perdons ainsi la faculté de jouir de ce que la vie vous offre aujourd'hui de bon et de beau.

∞

Il est étonnant de constater quelles forces nous perdons à regretter le passé.

∞

**Le Bonheur ne dépend pas autant des circonstances extérieures que de notre état d'esprit.**

∞

Chaque chose a sa valeur, si seulement nous savons la découvrir.

∞

**L'idéal est en toi-même, les obstacles à sa réalisation sont aussi en toi-même ; tes conditions de vie ne sont que la matière d'où tu dois faire surgir ton idéal. Ce que tu cherches est déjà près de toi, ici et nulle part ailleurs, si seulement tu peux t'en rendre compte !**

∞

Vous rêvez de moissonner où vous n'avez pas semé. Vous vous éveillerez un jour, et vous découvrirez, peut-être trop tard, qu'il n'y a rien à récolter dans l'âge mûr, pour celui qui n'a pas semé dans sa jeunesse.

∞

Combien peu de personnes savent voir le rapport entre le temps et la vie !

∞

Il n'y a qu'une manière de vivre réellement : c'est de commencer chaque journée avec la ferme résolution d'en tirer le meilleur parti possible, et de ne rien négliger de ce qui peut la rendre bonne et fructueuse.

**Dites-vous :**

**Aujourd'hui, je commence une nouvelle vie.**

**J'oublierai tout ce qui, dans le passé, m'a causé de la peine, du chagrin ou de la honte.**

∞

Tirez le meilleur parti des choses telles qu'elles sont.

∞

Soyez fermement résolu à jouir du jour d'aujourd'hui.

∞

Votre droit inaliénable est d'être heureux aujourd'hui.

∞

**Chaque matin :**

Peu importe ce qui m'arrivera ou ne m'arrivera pas  
aujourd'hui,  
il y a une chose dont je suis sûr :  
c'est que je veux tirer le meilleur partie de cette journée.  
Je ne permettrai pas que quoi que ce soit vienne me dérober  
mon bonheur.  
J'ai le droit de vivre vraiment pendant cette journée et non  
pas seulement d'exister.

∞

Chaque parcelle de force que vous dépensez pour des  
choses qui ne peuvent être changées est de la force gaspillée  
en vain.

∞

**Souvenez-vous qu'hier est mort,  
Et que demain n'est pas encore né.  
Le seul moment qui vous appartient est le Moment  
présent.**

Graine 2 :  
L'ART DE VIVRE

*Celui qui est son propre roi jouit de se gouverner lui-même, et n'envie rien aux monarques de la Terre.*

Sir Thomas Brown

**N**ous n'apprenons jamais à bien vivre. Nous sommes spécialistes dans nos métiers, mais jamais dans l'Art de Vivre, duquel dépend cependant notre bonheur.

∞

L'organisme humain est le seul médium par lequel l'âme et l'esprit communiquent avec le monde matériel.  
Tout ce qui nuit au corps nuit à l'expression de l'âme.

∞

Le système d'éducation nous apprend tout,  
excepté l'Art de Vivre.

∞

Que penseriez-vous d'un homme qui achèterait la meilleure et la plus compliquée des voitures au monde, et qui la

confierait à un individu n'ayant aucune notion de sa construction ?

∞

Vous êtes l'être qui dirige le cerveau.  
Votre cerveau n'est pas vous.

∞

Nul ne peut être vraiment heureux avant d'être maître de son humeur, avant d'avoir appris à gouverner sa machine, à l'entretenir, mentalement et physiquement, dans de bonnes conditions. Tout dépend de cela.

∞

Nous sommes comme une montre où chaque rouage doit être parfait pour que tout puisse fonctionner harmonieusement.

∞

Une santé parfaite est le résultat de l'harmonie entre tous les organes du corps.  
De même, la santé morale résulte de l'harmonie entre toutes les facultés mentales.

Graine 3 :  
LA CHASSE AU BONHEUR

L'Homme a été créé pour être heureux.  
Tout Homme désire trois choses : la santé, la fortune, et le Bonheur. Et si il ne devait formuler qu'un seul vœu : le Bonheur.

∞

Le Bonheur est le produit d'une action continue, et non le résultat d'une chasse à courre.

∞

Le Bonheur ne peut cohabiter avec l'égoïsme, la paresse, et la discorde.

Il est l'ami de l'harmonie, de la vérité, de la beauté, de l'affection et de la simplicité.

∞

Le Bonheur est né frère jumeau du Bonheur d'autrui.

∞

Lorsqu'on a le sentiment d'avoir bien agi, on peut être heureux, même dans les circonstances les plus adverses.

∞

**Le vrai Bonheur naît d'un noble effort, d'une vie utile.**

∞

Souvenez-vous, vous qui vous lancez à la chasse au bonheur, que, où que ce soit que vous alliez le chercher, vous ne trouverez que celui que vous portez en vous.

∞

**Le Bonheur consiste à donner, à agir, et non à recevoir, à accaparer.**

∞

Il faut que nous ayons la volonté d'aider, de rendre ce monde un peu meilleur par nos efforts.



Graine 4 :  
APPRENONS AUX JEUNES A AVOIR  
UNE VIE ENSOLEILLEE

**L**e temps viendra où l'enfant sera habitué, dès le berceau, à croire au Bonheur. On lui enseignera que le bonheur est aussi naturel que la respiration, qu'il ne doit pas la considérer comme une chose possible, mais comme une chose indispensable puisque de lui dépend tout son bien-être.

On lui fera comprendre que son énergie, son succès, sa longévité, son influence, son pouvoir, dépendent dans une large mesure de son bonheur, de son harmonie intérieure.

∞

Notre premier devoir envers l'enfant est de lui enseigner à exprimer sa gaieté et sa joie innées, avec la même liberté et le même abandon que met le pinson à égayer les prairies par son joyeux chant.

∞

Les enfants sans gaieté ne donneront jamais grand-chose.  
Les arbres sans fleurs ne donneront jamais de fruits.

∞

Le jeu est aussi nécessaire au développement de l'enfant que le soleil au développement de la plante.

Graine 5 :  
LES RICHESSES ET LE BONHEUR

**L**es richesses seules ne peuvent faire le bonheur.  
Pour que l'argent contribue au bonheur, il faut qu'il serve à l'enrichissement de la Nature supérieure de l'Homme, au développement de tout ce qu'il a de bon en lui ou dans les autres.

∞

**Nul ne peut être vraiment heureux s'il n'a pas un haut idéal et un noble but devant les yeux.**

∞

Beaucoup de gens s'illusionnent en s'imaginant que le bonheur consiste dans la satisfaction des désirs. Elles ne réalisent pas que le désir est insatiable comme l'océan.

La satisfaction de nos désirs égoïstes ne réussit qu'à accroître les appétits de notre être.

∞

Les choses qui peuvent nous rendre heureuses :  
- Le travail,

- Un noble but à atteindre,
- La bonté,
- L'altruisme,
- La courtoisie,
- La considération

(et non la richesse !)

∞

**Un Homme n'est pas riche si il n'a pas un cœur bon.**

∞

L'idée la plus pernicieuse qui ait traversé un cerveau humain est que la satisfaction des désirs égoïstes puisse procurer le bonheur.

∞

Ce n'est pas la possession de l'argent qui constitue la vraie richesse, celle qui éveille en nous la conscience d'un noble but à atteindre, celle qui donne l'assurance qu'on remplit bien sa mission, ici-bas, selon les plans que l'Univers a formés pour nous dès notre naissance.

Ce sont les richesses de l'âme, le généreux désintéressement, l'Amour qui ne cherche pas son propre intérêt, la main qui aide, le cœur qui sympathise, qui constituent la véritable Richesse et remplissent celui qui la possède de la joie qu'on éprouve à accomplir noblement sa tâche.

# SOMMAIRE

<b>PARTIE I : La joie de Vivre</b>	<b>1</b>
Graine 1 : Vivons dans le Moment Présent	3
Graine 2 : L'Art de Vivre	7
Graine 3 : La chasse au bonheur	9
Graine 4 : Apprenons aux jeunes à avoir une vie ensoleillée	11
Graine 5 : Les Richesses et Le Bonheur	13
Graine 6 : Comment jouir sans posséder ?	15
Graine 7 : Surmener les nerfs est un péché	17
Graine 8 : Cultivez la sante et la joie	19
Graine 9 : Les joies que procure l'imagination	21
Graine 10 : Ne prenons pas la vie trop au sérieux	23
Graine 11 : Le Bonheur peut être cultivé	25
Graine 12 : Les joies de l'amitié	29
Graine 13 : La tragédies des joies différées	31
Graine 14 : Joies intellectuelles et esthétiques	33
Graine 15 : La lecture rend l'homme accompli	35

Graine 16 : L'alchimie de la joie	37
Graine 17 : Les ennemis jumeaux de notre bonheur : la Crainte et le souci	39
Graine 18 : Le contentement d'esprit est le secret du Bonheur	43
Graine 19 : La joie du foyer est une force	45
<b>PARTIE II : Le succès par la Volonté</b>	<b>47</b>
Graine 20 : Saisissez l'occasion	49
Graine 21 : Jeunes gens qui n'ont « point de chance »	53
Graine 22 : Ce que l'on gagne à employer les moments perdus	55
Graine 23 : Ne forcez pas des enfants « carrés » à passer par des trous ronds.	57
Graine 24 : Quelle carrière choisir ?	59
Graine 25 : Concentrez vos Énergies	61
Graine 26 : « Au bon moment » ou le triomphe de la promptitude	63
Graine 27 : Une fortune dans les bonnes manières	65
Graine 28 : Les Triomphes de l'enthousiasme	67
Graine 29 : Lire oui, mais passer à l'action	69
Graine 30 : Le respect de soi-même et la confiance en soi	71

Graine 31 : Le caractère est une puissance	73
Graine 32 : Amoureux de l'exactitude	75
Graine 33 : La récompense de la persévérance	77
Graine 34 : Soyez brefs	79
<b>PARTIE III : Les Harmonies du bien</b>	<b>81</b>
Graine 35 : La puissance de l'esprit sur le corps	83
Graine 36 : La pauvreté est une incapacité mentale	85
Graine 37 : La loi de l'opulence	91
Graine 38 : L'élaboration du caractère et de la santé pendant le sommeil	93
Graine 39 : La santé par la pensée Juste	97
Graine 40 : La chimie mentale	99
Graine 41 : L'imagination et la santé	101
Graine 42 : Comment la suggestion influence la santé	103
Graine 43 : Pourquoi vieillir ?	105
Graine 44 : Les miracles qu'opère la confiance en soi	109
Graine 45 : L'affirmation et la suggestion audible	113
Graine 46 : Les suggestions destructrices et les suggestions constructrices	117

Graine 47 : Le souci, la maladie du siècle	119
Graine 48 : La crainte, la malédiction de l'humanité	123
Graine 49 : La maîtrise de soi-même à l'égard des pensées violentes	125
Graine 50 : Un remède divin : la Gaîté	127
Graine 51 : La devise du cadran solaire	129
Graine 52 : Ce que vous semez, vous le récolterez	131
PARTIE IV : C'est à vous de jouer	133
C'est à vous de passer à l'action	135



## NOTE DE L'ÉDITEUR

Chaque livre peut changer une vie. Nous croyons en la force des idées, et en leur capacité à changer et améliorer nos vies.

Dévorez les livres, mais pas seulement.  
Mettez en œuvre les idées qu'ils contiennent.

Nous tenions également à vous remercier pour l'achat de ce livre. Les Éditions Cadel soutiennent l'association Mécénat Cardiaque en reversant une partie des bénéfices. L'association Mécénat Cardiaque permet à des enfants souffrant de malformations cardiaques de venir en France et d'être opérés.