

An underwater scene with several fish swimming near a glass pane. The water is blue and slightly rippled. The fish are white with yellow accents on their tails. The glass pane is on the right side, and the fish are swimming towards it.

Oui vous aussi devenez un super-héros et voici comment

**Recueil de Conseils Pratiques Essentiels
en 12 Points - Edition 2022**

Stef Code

Table des matières

Préface	2
1. Respirez en conscience	5
2. Buvez de l'eau	8
3. Dormez sereinement	13
4. Observez le silence	15
5. Regardez dans les yeux	17
6. Focalisez sur vos objectifs	18
7. Exprimez-vous correctement	19
8. Souriez aux autres	22
9. Brillez par ses talents	24
10. Etudiez l'alternatif	25
11. Investiguez le mystère	31
12. Canalisez l'au-delà	32

Préface

Un super-héro, qu'est ce que c'est ?

Un Superman ? un Ironman ? un Hulk ? Un humain doté de capacités exceptionnelles ?

Exceptionnelles oui ! Au sens où tout le monde ne connaît pas ses propres capacités. Mais tout le monde possède des capacités énormes, que révèle l'art de la Capacitologie¹.

Il n'y a pas d'être de lumière, pas plus de peuple élu, ni d'élite ni de guru ! Vous aussi vous pouvez, vous aussi vous êtes !

Cet ouvrage, à la portée de tous, a pour objet de vous donner des clés, sous forme de conseils extrêmement simples pour développer vos capacités.

¹ Livre « La Capacitologie » Stef Code 2018

Vous venez d'une autre planète, vous arrivez d'un autre âge, d'un autre temps, d'une autre civilisation, ou d'une culture différente, vous avez besoin de ce livre, pour comprendre comment vivre au mieux en tant qu'être humain à notre époque moderne.

Vous vous considérez tout simplement un être moyen, et vous voulez vous recentrer sur les bases du fonctionnement humain.

Chaque chapitre contient une liste d'assertions, d'observations déduites de l'expérience, ainsi qu'une ou plusieurs directives à suivre.

Prenez chacun des chapitres dans l'ordre que vous voulez et appliquez-les quand vous voulez. Le but est de vous faire prendre conscience que tout arrive à qui le veut vraiment.

1. Respirez en conscience

Assertions

1. La respiration est la plus vitale des activités organiques humaines. On risque la mort au bout de quelques minutes sans respirer.
2. La respiration est plus importante que l'alimentation.
3. La respiration est la base de la vie humaine. C'est la première chose que l'on fait lors de la naissance, et la dernière chose que l'on fait, en rendant son dernier souffle.
4. La respiration génère de l'énergie vitale.
5. La respiration est la base de la méditation. Inspirer et expirer en

rythme lent, que ce soit par le nez ou par la bouche, en se concentrant sur elle.

6. La respiration élimine les toxines.
7. Un type de respiration particulier est la cohérence cardiaque. Elle consiste à effectuer un exercice 3 fois par jour : respirer 6 fois par minute (par inspirations de 5 secondes et expirations de 5 secondes) pendant 5 minutes.
8. La respiration de type Systema² consiste en un enchaînement alterné rapide d'inspirations et d'expirations, pour l'activation de la circulation sanguine, ainsi qu'une lente

² Art martial des forces spéciales russes

respiration profonde, pour développer ses capacités pulmonaires.

9. Le hollandais Wim Hof³ a développé des techniques de respiration spécifiques pour maximiser son potentiel respiratoire : inspirations maximales, expirations passives, rétentions de souffle.
10. Fumer détruit tout simplement les capacités respiratoires.

Directives

) « Rendez-vous compte de l'importance de votre respiration »

³ Recordman d'apnée sous la glace (iceman)

2. Buvez de l'eau

Assertions

1. L'homme ne peut pas survivre au delà de quelques jours sans eau.
2. Nous sommes constitués de 70 à 80% d'eau. En effet le corps humain contient 65% d'Oxygène et 18% d'Hydrogène, qui sont les composants de la molécule d'eau (H₂O). C'est aussi le constituant primordial de la planète.
3. Tout produit liquide potable qui n'est pas de l'eau est un produit commercial. L'homme n'a jamais eu besoin de boire autre chose que de l'eau.

4. **Rendez-vous compte d'où sont rendus ceux qui se disent le matin « je ne suis bon à rien avant d'avoir bu un café... ».**
5. **Chaque goutte d'eau de l'Univers a déjà été bue par un dinosaure.**
6. **Il n'y a pas de différence structurelle d'eau, veillez simplement à ce qu'elle soit propre. Il existe des appareils purificateurs d'eau, qui la filtrent tout simplement.**
7. **L'eau ne se périme pas. On peut donc la stocker pendant des années.**
8. **Au delà de sa consommation, le citoyen moderne a besoin de 10 litres d'eau par jour. Ce qui fait en mode survie 300 litres par personne pour 1 mois.**

9. L'eau en bouteille contient une mention : « Résidu sec à 180°C ». C'est ce qui reste de minéraux une fois l'eau évaporée. Plus la valeur est petite plus l'eau est pure (idéalement moins de 250mg/l).⁴
10. Osez organiser un apéritif ou un repas entre amis avec simplement à boire : de l'eau. Veuillez simplement à les prévenir avant.
11. Le diamètre du goulot influe sur le goût ressenti. Cela va du diamètre d'un bol au diamètre d'une paille. Le goulot d'une bouteille en plastique est idéal pour ressentir progressivement l'eau remplir la bouche.

⁴ Mention spéciale à l'eau « Mont Roucous »

12. La couleur des bouchons des eaux gazeuses détermine la densité des bulles : bouchon blanc : petites bulles, bouchons verts : bulles moyennes, bouchon rouge : grosses bulles.
13. Attention cependant : boire beaucoup trop d'eau, plus de 4 litres par jour par exemple, peut être dangereux pour la santé : gonflement des cellules. Cela peut aussi révéler la présence d'une glycémie élevée.
14. Savourez l'eau comme si elle était chère, un jour elle le sera peut-être.
15. Il vaut mieux boire de l'eau que de l'alcool, ce dernier détruit physiquement le corps humain.

16. Boire de l'eau est justement un très bon substitut à l'envie d'ingestion d'autres produits.
17. Renseignez-vous sur la possibilité de récupérer de l'eau pure à des sources disponibles.⁵

Directives

) « Buvez, de l'eau, et uniquement de l'eau »

⁵ Exemple : Source de l'Abbaye de Bellefontaine 49122 Bégrolles-en-Mauges. Voir Google Maps

3. Dormez sereinement

Assertions

1. Le sommeil n'est pas une perte de temps.
2. Le sommeil permet au corps et au cerveau de se ressourcer.
3. Le sommeil est composé de phases ayant une durée en moyenne de 2h. Préférez donc dormir un nombre d'heures pair (6h, 8h)..
4. Le sommeil est le moment des rêves. Ces derniers servent à vous faire ressentir des expériences sans avoir à les vivre dans le réel. Le cerveau ne fait pas la différence.
5. Le sommeil peut faire surgir des idées et des résolutions de problèmes que

vous avez eu la veille. La nuit porte conseil.

Directives

) « Profitez de votre temps de sommeil »

4. Observez le silence

Assertions

1. C'est par le silence que l'on peut parvenir au repos.
2. Le silence permet la concentration, et la réflexion pour un travail efficace.
3. Obtenir le silence n'est pas si facile. Il nécessite un contrôle de l'environnement extérieur.
4. On arrive mieux à obtenir le silence en fermant les yeux.
5. Le plus simple pour parvenir au silence est de s'isoler, dans une pièce ou dans un endroit extérieur, sans présence d'autres personnes ni de machines bruyantes.

6. Le silence apporte la paix pour permettre la méditation.
7. C'est dans le silence que l'Univers apporte des solutions.
8. Forcez le silence, en utilisant des bouchons d'oreille si besoin.
9. Il existe des applications logicielles permettant de mesurer le niveau de bruit, donc de silence. Cela se mesure en décibels (-db).

Directives

) « Recherchez régulièrement des moments de silence »

5. Regardez dans les yeux

Assertions

1. Le contact visuel est le comportement normal de 2 individus ayant une communication.
2. On dit que c'est par les yeux que les âmes communiquent.
3. Soutenir le regard lors d'une conversation permet d'affirmer son discours et de montrer son assurance.
4. Perdre le regard de quelqu'un montre un certain malaise de la personne.

Directives

) « Parlez aux gens en les regardant dans les yeux »

6. Focalisez sur vos objectifs

Assertions

1. La base de la loi d'attraction est de déterminer quels sont ses objectifs.
2. Prenez le temps de lister vos désirs sur un support matériel, comme une feuille de papier, que vous porterez sur vous et relirez de temps en temps.
3. Soyez précis dans vos objectifs, le plus précis possible.
4. Datez vos objectifs, c'est-à-dire mettez des échéances précises.

Directives

) «**Faite une liste précise et détaillée de vos désirs**»

7. Exprimez-vous correctement

Assertions

1. L'expression est la base de la création volontaire.
2. Penser n'est pas un processus contrôlé. Dire, parler et s'exprimer sont des processus contrôlés.
3. L'expression correcte permet déjà de lever et d'empêcher toute ambiguïté possible.
4. L'orthographe, la grammaire et la conjugaison sont des règles à respecter.
5. L'expression correcte sera toujours un différentiateur social au bénéfice de la personne qui s'exprime le mieux.

- 6. Il existe des outils informatiques qui permettent de corriger du texte. A notre époque plus aucune excuse n'est tolérée.**
- 7. Evitez les abréviations pour communiquer à autrui, c'est un mode d'écriture qui n'est pas standardisé et qui n'est pas destiné à être partagé.**
- 8. Utiliser une ancienne machine à écrire permet de se replonger à l'époque où la faute sur une seule lettre obligeait à recommencer la page entière.**
- 9. Les gros mots sont moins graves que les fautes d'orthographe.**
- 10. La ponctuation et les majuscules correctes sont aussi importantes.**

Directives

) « **Faite l'effort de formaliser
correctement votre expression écrite et
orale »**

8. Souriez aux autres

Assertions

1. Il vaut mieux sourire que faire la gueule.
2. Sourire est un très bon moyen de plaire.
3. Sourire montre le bonheur, et le bonheur est communicatif.
4. Entre deux personnes identiques, on choisira toujours celle qui sourit au lieu de celle qui ne sourit pas.
5. Ne pas sourire peut être considéré comme un signe d'hostilité.
6. Évaluez vous-même les villes dans lesquelles les passants sourient, vous comprendrez très vite dans quels types de villes on ne sourit pas.

7. Sourire demande beaucoup moins d'effort au niveau des muscles du visage que de montrer une humeur négative.
8. Sourire montre un pré-jugement positif envers l'environnement.
9. Sourire apporte de la confiance dans ses actions.
10. L'abbé Pierre a dit « un sourire coûte moins cher que l'électricité mais apporte autant de lumière »

Directives

) « Souriez le plus possible » 😊

9. Brillez par ses talents

Assertions

1. Rechercher ce qu'on aime, ce en quoi on est doué, ce pour quoi on peut être rémunéré et ce dont le monde a besoin.⁶
2. Il y a forcément un domaine où que vous excelliez. Que ce soit la cuisine, le bricolage, la décoration, la vente, l'aide aux personnes, etc. Faites-le savoir, et agissez pour le faire valoir.
3. Se sous-estimer annihile ses possibilités.

Directives

↳ Voir « IKIGAI »

⁶ Ikigai (voir chapitre sur l'alternatif)

10. Etudiez l'alternatif

Assertions

Ce chapitre spécifique liste quelques méthodes, disciplines ou concepts intéressants à étudier.

1. **La Loi d'Attraction⁷** : croyance expliquant que l'énergie de la pensée génère une correspondance semblable dans la vie réelle.
2. **La Psychologie Positive** : discipline pratique basée sur l'optimisme et le bien-être.
3. **Les Sciences Hermétiques⁸** : courant de pensée de l'époque gréco-romaine expliquant ces principes :

⁷ Voir le film : Le Secret

⁸ Lire : Le Kybalion

1. Le principe de Mentalisme
2. Le principe de Correspondance
3. Le principe de Vibration
4. Le principe de Polarité
5. Le principe de Rythme
6. Le principe de Cause et d'Effet
7. Le principe de Genre

4. **La Sophrologie** : pratique de développement personnel mettant en avant la Conscience.
5. **L'Hypnose** : méthode psychologique permettant d'accéder à l'inconscient.
6. **Le Reiki** : méthode énergétique japonaise spécifiant ces préceptes :
 1. « Ne te mets pas en colère »
 2. « Ne te fais pas de souci »
 3. « Sois rempli de gratitude »

4. « Accomplis ton devoir avec diligence »
5. « Sois bienveillant avec les autres, et avec toi-même »

7. **Ho'oponopono** : tradition hawaïenne insistant sur la nécessité du mantra suivant :

1. « Je t'aime »
2. « Je suis désolé »
3. « Pardonne-moi »
4. « Merci »

8. **Les Accords Toltèques** : règles traditionnelles chamaniques suivantes :

1. « Que votre parole soit impeccable »
2. « Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle »

3. « Ne faites pas de suppositions »
4. « Faites toujours de votre mieux »
5. « Soyez sceptique, mais apprenez à écouter » (5^{ème} accord)

9. **L'Ikigai**: concept japonais cherchant à trouver les points communs entre :

1. Ce qu'on aime
2. Ce pour quoi on est doué
3. Ce pour quoi on est payé
4. Ce dont le monde a besoin.

10. **Le Tao**: principe philosophique chinois signifiant « la voie » basé sur les principes suivants :

1. Alignement
2. Non-agir
3. Equilibre
4. Respiration
5. Prendre le temps

6. Intention
7. Circulation de l'Energie
8. Evolution

11. **L'arbre de vie** moderne explique le fonctionnement de la réalisation de tout projet en 10 étapes⁹

1. Je SUIS
2. Je VEUX
3. Je VOIS
4. Je PEUX
5. Je PENSE
6. J'OSE
7. Je DIS
8. Je FAIS
9. Je VIS
10. J'AIME

12. **La Magie** existe...¹⁰

⁹ Voir le programme sur «tucreestavie.fr»

Directives

) « Soyez curieux dans la découverte de concepts et de principes alternatifs »

¹⁰ Voir prochain ouvrage

11. Investiguez le mystère

Assertions

1. La construction des Pyramides d'Egypte¹¹ reste encore du domaine de l'inconnu.
2. Les Crop Circles¹² possèdent des caractéristiques physiques très étranges.
3. Les théories du complot ne sont peut-être pas que des théories (11 septembre, Apollo 11, JFK, Georgia Guidestones, Haarp, Deep State, Vaccins...)

Directives

) « Cherchez dans ce qui vous est caché »

¹¹ Voir le film: La Révélation des Pyramides

¹² Cercles de culture

12. Canalisez l'au-delà

Assertions

1. Un médium est une personne ayant la possibilité de communiquer avec l'au-delà.
2. Effectuez une séance avec un vrai médium, en lui demandant simplement des informations sur votre passé et votre présent.

Directives

) « Expérimentez au moins une fois dans votre vie une séance médiumnique »

Remerciements

Je remercie ces intervenants pour leurs multiples contributions

) Céline Fouquoire : Maitre Enseignante Reiki/Lahochi, Praticienne en Hypnose

) Christophe Lemasson : Energéticien

) Christophe Guigard : Coach/Thérapeute

) Robert Reliat : Médium

) Sylvain Herruel : Naturopathe

) Sandrine Colmont : Canal intuitif

) Christian Hey : Professeur de Yoga

Ces personnes ont chacune contribué au contenu selon leur spécialité.