

# Les 7 règles du contrôle

## 1. **Vous contrôlez ce que vous consommez.**

Vous n'avez pas à ingérer des présentations d'ordures de médias de quelque nature que ce soit, y compris " Les nouvelles du soir ", vous n'avez pas à manger de la mauvaise nourriture, à boire de l'eau fluorée, à prendre des drogues simplement parce qu'elles sont prescrites par un homme dans un manteau blanc, acheter une nouvelle voiture parce qu'un vendeur automobile pense qu'il est temps de mettre à niveau, de boire de l'alcool, fumer, ou faire autre chose qui profite à quelque chose ou à quelqu'un d'autre à vos frais.

## 2. **Vous contrôlez ce que vous croyez.**

Vous avez deux yeux, deux oreilles, un cerveau et un détecteur de conneries intégré. Si votre gouvernement, votre église, votre mosquée, votre synagogue, un gang ou un club prêche la violence, pratique la tromperie, promeut l'esclavage ou viole autrement le bon sens et la décence, il est temps de voter avec vos pieds et de cesser d'autoriser ce groupe.

## 3. **Vous contrôlez votre réaction.**

Vous ne pouvez pas toujours contrôler les circonstances autour de vous et vous ne pouvez jamais contrôler ce qu'un autre pense, fait ou ressent — mais vous avez toujours le contrôle absolu de la façon dont vous réagissez. Vous n'avez pas à permettre la manipulation de vos émotions ou de vos réponses. Vous pouvez prendre du recul et choisir comment vous allez interpréter votre réalité.

## 4. **Vous contrôlez votre attention.**

Vous choisissez qui et à quoi vous portez attention. Les gouvernements et les médias d'information essaient constamment de vous faire peur et de vous intimider pour acheter tout ce qu'ils vendent, mais vous avez la possibilité de les désactiver et de vous concentrer sur ce qui compte pour vous. En choisissant des choses positives sur lesquelles se concentrer et en vous concentrant des choses que vous contrôlez directement — comme manger des aliments nutritifs, se brosser les dents, lire un bon livre, faire pousser un jardin, jouer un instrument de musique, se promener dans le parc — vous augmentez votre joie de vivre et acquérez une meilleure compréhension de votre capacité à gouverner votre Soi et votre monde.

## 5. **Vous contrôlez ce que vous appréciez.**

Vous avez la capacité de discerner ce qui compte vraiment pour vous — et ce qui ne compte pas. Vous souciez-vous de qui remporte le Festival de Cannes cette année? Vraiment? C'est bon de toute façon. Nous sommes tous différents. Sachez simplement que vous avez la capacité consciente de déterminer ce qui compte pour vous et la capacité égale d'agir en conséquence.

**6. Vous contrôlez ce que vous acceptez.**

Vous n'avez pas à dire “ oui ” à quoi que ce soit. Jamais. Le monde vous propose toutes sortes d'offres, bonnes et mauvaises. C'est à vous de décider ce que vous accepterez et ce que vous rejetterez. Plus vous possédez de respect de Soi et de connaissance de Soi, mieux c'est.

**7. Vous contrôlez ce que vous chérissez pour l'avenir.**

Cela fait partie de ce que vous appréciez, bien sûr, mais à plus grande échelle. A vous de voir quel genre de monde vous voulez transmettre à vos enfants — et de prendre les mesures pour vous assurer que c'est le genre de monde que vous transmettez.

Extrait et traduit du livre: Vous savez que quelque chose ne va pas quand, par Anna von Reitz.

---

Revision #2

Created 29 March 2024 23:49:16 by Bryan

Updated 30 March 2024 00:09:48 by Bryan