



LA PENSÉE POSITIVE

EDITIONS POURQWAPA

Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage. Malgré ceci, il ne peut, en aucun cas, garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage, du fait de l'évolution et de la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier ces informations, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de conseils, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs capacités personnelles à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, en comptabilité ou en conseils financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le domaine du conseil financier.

Cet e-book est protégé par un copyright, veuillez vous référer à la licence jointe pour connaître vos droits d'utilisation et d'exploitation.

Table des Matières

<u>Introduction</u>	<u>4</u>
<u>Qu'est-ce que la pensée positive.....</u>	<u>7</u>
<u>Vos ennemis.....</u>	<u>11</u>
<u>L'environnement.....</u>	<u>12</u>
<u>La Peur.....</u>	<u>14</u>
<u>Le manque de confiance</u>	<u>17</u>
<u>L'autosuggestion</u>	<u>20</u>
<u>Les affirmations</u>	<u>24</u>
<u>Des forces intérieures incroyables</u>	<u>28</u>
<u>Conclusion.....</u>	<u>32</u>

Introduction

Nous traitons dans l'ensemble pas moins de 60000 pensées par jour dont 90 % sont des pensées inconscientes. Celles-ci sont automatiques et proviennent de notre subconscient. Elles sont produites sans effort ni prise de conscience.

Nous pensons donc en permanence, le jour comme la nuit, sans en être véritablement conscients.

Nos pensées sont comparables aux programmes qui tournent en permanence en fond de tâche sur un ordinateur qui représenterait alors notre cerveau. Vous exécutez des choses consciemment sur votre ordinateur, mais ce sont ces petits programmes masqués qui vous permettent de le réaliser, ou pas lorsque l'un d'eux bloque ou enregistre une mauvaise information.

Notre subconscient enregistre tout depuis notre histoire, nos conditions de vie, l'environnement dans lequel nous évoluons, nos émotions, nos sentiments, mais aussi notre ressenti. Il fait ce que nous pensons et ce que nous sommes.

Ces pensées inconscientes jouent aussi certainement un rôle très important dans nos humeurs, dans la confiance que nous nous portons.

Soumises à une négativité permanente, ces pensées peuvent empêcher une personne à évoluer, à s'enrichir de nouvelles compétences et restreignent finalement la personne à être ce qu'elle n'est sans doute pas réellement.

Le processus de la pensée positive intervient dans l'inversion de nos schémas de pensées, il nous ouvre vers les possibilités plutôt que les problèmes, il nous offre la joie plutôt que la tristesse, etc.

Ce que nous allons voir dans ce guide vous apportera les clés, mais personne d'autre que vous ne pourra effectuer à votre place le travail. Il vous faudra apprendre à lutter contre des schémas inculqués depuis votre enfance et transformer toute cette énergie de résistance en une énergie créatrice.

Cela peut s'avérer être long. Mais, si voulez parvenir à modifier votre comportement et acquérir cette confiance en vous, celle qui vous permettra de déplacer des montagnes, il vous faudra vous armer de persévérance et vous préparer à voyager au plus profond de vous pour ressortir tous vos blocages.

Rome ne s'est pas élevée en deux jours et vous ne risquez rien à être plus positifs dans la vie. Quel que soit l'environnement dans lequel vous évoluez, quelle que soit votre vie actuelle, la pensée positive se propagera tout autour de vous et tout commencera à vous sourire en retour.

Essayez, quel risque courez-vous ?

Qu'est-ce que la pensée positive

La pensée positive est un processus par lequel nous créons des pensées contrôlées afin d'émettre une énergie créatrice pour transformer ces pensées en réalité.

Afin de bien comprendre la positivité et ses effets, nous devons comprendre comment fonctionnent l'esprit, le conscient et l'inconscient.

Pour produire cette énergie créatrice en nous et extérioriser cette positivité, nous devons examiner la façon dont nous utilisons l'expression mentale et émotionnelle de cette énergie à travers nos pensées et, finalement, comment nous l'exécutons physiquement.

Toutes ces choses impliquent l'apprentissage de la manière dont nous maximisons notre potentiel de positivité. Il s'agit avant tout d'adopter une attitude mentale positive, car c'est le noyau de nos pensées, mais aussi nos mots, nos actions et nos comportements qui permettront de produire une réalité à partir de nos seules pensées.

En fait, l'esprit ne fait aucune différence entre les pensées et la réalité et croit entièrement en ce que vous lui injectez par le biais de vos seules pensées.

Vous l'aurez compris dès le départ, c'est d'ailleurs certainement la raison pour laquelle vous lisez cet ouvrage, la mise en œuvre d'un tel processus demande un certain temps et beaucoup de travail sur soi.

Mais, comme toute autre chose, plus vous pratiquerez la positivité, plus elle aura d'impact sur votre vie et moins vous aurez d'efforts à faire pour inverser votre mode pensée, car il s'agit bien de cela : transformer vos pensées négatives en pensées positives afin d'en faire un automatisme.

Vous rencontrerez de nombreux détracteurs de ce mode de pensée contrôlé, tout comme pour la loi d'attraction. C'est avant tout normal. Tout ce qui fonctionne est critiqué et les incrédules ont aussi leur place dans ce processus.

Tout ce que nous sommes vient de notre état d'esprit, lui-même formé par nos pensées conscientes et inconscientes. C'est cet ensemble qui régit également la manière dont nous sommes vus par les autres.

Lorsque vous passez votre temps à vous plaindre et à dire que « rien ne va » ou « que tout est difficile », cela se reflétera

dans votre comportement, votre attitude et vos expressions. C'est vous qui contrôlez tout, quoi que vous en pensiez, vous contrôlez votre esprit par le seul biais de vos pensées.

Vous avez été conditionné d'une certaine manière, la plus mauvaise sans doute, mais vous n'êtes pas la seule personne dans ce cas. Nous avons tous subi et subissons tous les jours de nouvelles méthodes de conditionnement. Si vous n'êtes pas encore conscient de ce fait, il est temps, car tout le processus de la pensée positive tient sur un conditionnement positif délibéré. Personne ne vous l'impose, sauf vous. Vous déciderez de tout le contenu de ce renforcement mental, personne ne pourra vous l'imposer.

Si vous pensez que vous allez vous empêtrer dans une situation, il y a fort à parier que vous ne vous en sortiez pas. Par contre, lorsque vous serez au plus bas, votre inconscient armé de votre instinct de survie vous poussera à élargir votre état d'esprit afin d'ouvrir un nouveau champ de possibilités.

C'est un donc un choix que vous pouvez faire délibérément en étant positif, enthousiaste et actif plutôt que négatif, grognon et passif. Acceptez aussi qu'aucun destin n'existe et que personne ne peut vous dicter ce que vous devez faire.

Le facteur déterminant pour obtenir ce que vous voulez de la vie dépend uniquement de votre volonté à adopter une attitude positive prête à changer les choses.

Ce sont nos attitudes et les impressions liées à notre passé lointain, en commençant par nos parents, nos amis, la société dans laquelle nous évoluons et la manière dont nous nous voyons, qui affectent notre « moi profond ». Ces choses aident à nourrir notre propre image et, par projection, celle perçue par les autres.

Ensuite, les discours intérieurs que nous avons en permanence sont un autre frein au changement d'attitude. Cette voix qui nous parle tout le temps, qui apporte des réponses aux questions les plus secrètes, conscientes ou inconscientes et qui fait souvent prospérer la mauvaise idée que nous avons de nous-mêmes par des discours souvent négatifs et dévalorisants.

Ces discours sont entretenus par des éléments passés, notre éducation et ce que les autres ont pu nous dire de nous dans notre enfance et ils se reflètent en permanence dans nos attitudes quotidiennes.

Vos ennemis

Il est prouvé depuis fort longtemps que la plupart de nos problèmes viennent avant tout de notre échec à déterminer qui nous sommes réellement.

Nos ennemis sont nombreux. Notre conditionnement, notre histoire et notre environnement ont tous des rôles importants dans notre état d'esprit.

Pour définir ce qui vous retient, il va falloir partir en guerre pour déterrer et affronter tous ces points négatifs, les uns après les autres, quels qu'ils soient, afin de pouvoir vous en libérer le plus rapidement possible.

Je ne ferai pas ici une analyse psychologique profonde. Tout d'abord parce que celle-ci est individuelle et, si vous en ressentez le besoin, je ne peux que vous inviter à faire appel à un professionnel qui saura vous prêter toute l'écoute nécessaire pour vous aider à trouver la sortie de ce tunnel.

Toutefois, je vous invite à mettre noir sur blanc tout ce qui semble vous perturber dans votre existence. Remontez votre vie, recherchez ces conflits ou ces actes manqués qui vous ont marqués et qui vous ont suffisamment perturbés pour que vous

ne parveniez pas à cet épanouissement tant attendu dans votre vie.

Certains freins sont communs à tous :

L'environnement

Vous connaissez sans doute cet adage dans lequel il est dit que l'on finit par ressembler à ceux que l'on fréquente.

Il prend ici toute son importance et si vos parents insistaient pour que vous ne fréquentiez pas certains copains lorsque vous étiez enfants, ce n'était pas sans raison.

Ce qui se passe avec les pensées, les actes et les comportements inconscients et subconscients, c'est qu'ils obtiennent des preuves depuis la stimulation de votre environnement. C'est l'environnement qui valide les pensées de notre inconscient et renforce l'état d'esprit négatif. Il a par ailleurs été scientifiquement observé que les « pensées automatiques » d'un individu soient en fait déclenchées par des modèles, appelés « schémas », à l'intérieur d'un groupe de personnes qui partagent les mêmes défis ou les mêmes résignations.

Nous avons tous des modèles dans notre vie, certaines personnes nous confirment notre position et d'autres nous permettent de nous élever en nous faisant voir qu'elles sont parvenues à modifier leur état d'esprit.

Notre subconscient enregistre un nombre incalculable d'images, et dans ses images se trouvent aussi les attitudes et les réactions des personnes qui vous entourent. Une personne négative aura une influence négative sur vous, alors qu'une personne positive vous ouvrira les voies du possible et de l'ambition, car elle en est la preuve vivante.

N'avez-vous pas dans vos connaissances certaines personnes que vous cherchez à éviter lorsque vous les croisez en ville ? Ne vous sentez-vous pas mieux après un entretien avec une personne positive qui vous encourage et vous dit que vous devriez penser à faire autre chose, car vous en avez les capacités ?

Votre environnement jouera un rôle très important dans votre changement. Ne dit-on pas aussi que derrière chaque homme qui réussit se cache une femme ?

Si vous ne disposez pas d'un environnement encourageant, vous ne serez pas en mesure de réellement modifier votre comportement et votre attitude. Vous serez comme ce homard

qui essaye de sortir de la marmite, mais que les autres retiennent à tout prix, au prix de leur vie.

La Peur

La peur est probablement la chose la plus importante qui nous retient dans notre épanouissement. La peur encourage les doutes et ces doutes génèrent généralement une faible confiance en-soi et une faible estime de soi.

Ces conditions ont souvent des effets néfastes sur le corps et l'esprit. Pourtant, nous pouvons utiliser l'autosuggestion pour dissiper ces doutes et ces peurs.

Il vous faut avant tout définir votre peur.

Certains d'entre nous préfèrent fortement enfouir leurs peurs plutôt que de les affronter de front.

La meilleure façon de faire face à votre peur est de définir son origine pour pouvoir mieux l'affronter.

Il faut savoir que toutes les peurs sont liées à une seule et unique peur. Aussi étrange que cela puisse paraître, cette peur est notre seule certitude depuis notre naissance : la peur de mourir.

Bien sûr, celle-ci peut se conjuguer tout en n'étant pas une fin en-soi, mais plutôt une « petite mort ». Peur de mourir socialement, professionnellement ou affectivement sont quelques exemples.

Les peurs, les doutes, les craintes sont des éléments appartenant à la vie. Mais plutôt que de les prendre comme un obstacle, il vous faudra les voir comme un tremplin, voire un exutoire.

S'il peut sembler plus facile de rebrousser chemin devant votre plus grande peur, le cheminement mental « post-échec » n'est pas des plus sains. De nombreuses questions surgissent soumettant une fois de plus votre estime et votre confiance à rude épreuve.

Pourtant, certaines fois, vous êtes devant cet obstacle, décidé à l'affronter et à vous surpasser, mais quelque chose de plus fort surgit d'un seul coup, vous faisant perdre toute forme de volonté.

Imaginez un seul instant pouvoir transformer cette force destructrice en une force encore plus puissante, une force constructive. Imaginez seulement transformer cette peur en courage, imaginez que cette force que vous mettez à renoncer pourrait vous servir à vous surpasser, vous pourriez déplacer des montagnes avec toute cette énergie !

Vous disposez donc de toute l'énergie nécessaire et vous la dépensez, mais pas à bon escient.

Je me permets toutefois de préciser ici qu'il n'est pas question non plus de mettre votre vie en danger, il y a des peurs à ne pas vouloir surmonter comme sauter d'un avion sans parachute (même si vous y parveniez, vous ne le feriez qu'une seule fois). Certaines peurs physiques peuvent malgré tout avoir leur importance et vous apporter plus de confiance. La peur du noir ou de l'altitude, par exemple, mais aussi de certains insectes et toutes les autres phobies que vous pouvez avoir.

Je parle bien des doutes et des peurs que vous pouvez éprouver dans votre quotidien et qui génèrent un manque de confiance et un affaiblissement de vos capacités.

Peur de postuler pour un meilleur emploi, peur de parler clairement à votre employeur, peur de vous surpasser pour atteindre un rêve, etc.

Toutes ces choses qui font qu'à un moment donné vous reculez plutôt que de progresser ou pour lesquelles vous préférez vous contenter au péril de votre épanouissement.

Le manque de confiance

Le manque de confiance en soi est intimement lié à vos peurs et, s'il peut être traité indépendamment de la peur, il a des liens certains avec l'estime que vous vous portez.

Alors au risque de choquer certaines personnes, votre propre valeur ne se situe pas dans ce que vous possédez ou sur votre compte bancaire, mais sur la personne que vous pensez être.

Avoir de l'estime pour quelqu'un c'est :

- Le respecter
- L'apprécier ou l'aimer
- Le considérer ou l'admirer
- Lui faire confiance

Combien de fois avez-vous éprouvé ce genre de sentiment envers vous-même ?

Pourtant, la manière dont vous êtes perçus par les autres dépend de la manière dont vous vous voyez. Développer une bonne estime de soi semble donc prendre sa place dans votre épanouissement et dans le gain de cette confiance qui vous manque.

Une faible estime de soi est symbolisée par un sentiment d'infériorité et un manque d'assurance presque constants.

Nous avons décliné les points d'acquisition de cette estime sur lesquels vous allez devoir travailler.

Respectez-vous - c'est le point clé de toute relation humaine et de ce fait, le respect aura toute son importance dans votre propre développement. Si vous ne vous respectez pas, comment allez-vous pouvoir avancer ? Vous n'avez pas le droit de tricher avec vous-même et vous n'avez pas le droit de vous mentir. Dites-vous ce que vous avez à vous dire pour partir sur des bases nouvelles et acceptez vos erreurs passées.

Appréciez-vous – pour ce faire, le meilleur raccourci est de vous accepter tel que vous êtes, physiquement, mais aussi mentalement. Définissez vos faiblesses et acceptez-les afin de pouvoir y travailler. Sans cela, vous resterez focalisé sur vos défauts et vous ne parviendrez pas à avancer. Mettre en valeur ce que vous appréciez le plus chez vous peut être un remède face à vos défauts.

Considérez-vous – pour vous considérer, vous devez prendre la mesure du chemin parcouru jusque-là. Vous avez certainement réalisé des choses incroyables dans votre vie, mais vous ne les mettez pas suffisamment en évidence dans votre esprit pour lui donner une dynamique créative.

Faites-vous confiance – si une seule personne au monde mérite votre pleine confiance, c'est bien vous. Vous avez tous les tenants et les aboutissants entre vos mains et si par malheur vous deviez vous mentir, vous en seriez le premier informé... Alors, pourquoi ne pas vous faire confiance ?

Mettez toutes ces choses sur papier, mieux encore, dans un cahier, et n'hésitez pas lorsque quelque chose vous revient d'y apporter des modifications. Ce cahier sera votre « **itinéraire vers une vie meilleure** ».

Alors, une fois les origines de votre peur définies, comment allez-vous pouvoir utiliser l'autosuggestion positive pour surmonter cette peur ?

L'autosuggestion

L'autosuggestion est la méthode que nous utiliserons pour penser de manière positive.

Cette autosuggestion est déjà présente en vous. C'est cette voix intérieure qui dialogue avec vous ou à laquelle vous vous adressez dans certaines situations.

Elle peut avoir une forme négative ou positive par défaut, elle peut vous encourager ou vous décourager, vous motiver ou vous démotiver, en tout cas, lorsque nous parlons de nos problèmes avec nous-mêmes, elle nous aide à nous découvrir et à nous rapprocher de nous-mêmes.

En utilisant l'autosuggestion positive, nous pouvons modifier les comportements qui perturbent notre vie. Nous pouvons aussi l'utiliser pour trouver la motivation et la force nécessaire pour guérir notre corps, notre état d'esprit et notre mental.

Cette autosuggestion est une réflexion positive créatrice d'énergie qui, lorsque nous nous sentons bien à l'intérieur, permettra à cette énergie de s'épanouir en rendant notre vie plus facile. Nous sommes plus productifs au travail, plus détendus dans nos relations sociales, plus agréables et plus

aimant envers notre famille, et elle nous apprend à faire confiance en nos actions.

L'autosuggestion positive apparaît donc comme un fabuleux moyen de réduire nos dépenses puisque nous n'avons pas besoin de conseillers, de médecins ou de psychologues pour apprendre à gérer notre existence et ses difficultés, et ce, en nous appuyant uniquement sur nos propres capacités innées.

L'autosuggestion positive vous donne la chance de stimuler la confiance et l'estime que vous avez en vous, mais elle vous permet également d'apprendre à mieux vous connaître, vous et votre histoire.

Ce qui vous amène forcément à distinguer vos buts dans la vie, ce qui vous semble vital pour faire de votre vie un succès.

L'autosuggestion fonctionne à la manière d'un monologue ou d'un dialogue intérieur. Elle peut être verbale ou écrite. Elle consiste souvent à un remue-méninge ou à une exploration de l'esprit, à la recherche d'idées nouvelles qui nous guident pour trouver des réponses précises à des problèmes rencontrés au cours de notre vie.

Ce dialogue est lié à une attention toute particulière de vos propres faits et gestes. Vous partez à la quête de vos faiblesses pour pouvoir vous encourager lorsque vous devez y faire face.

Ce n'est, ni plus ni moins, une forme d'encouragement, mais il vous faudra vous placer comme votre propre juge, ne pas vous mentir et surtout ne pas vous trouver mille et une excuses.

En pratiquant la pensée positive, vous partez à la chasse aux pensées négatives, vous prendrez conscience de certaines sources de stress inutiles pour lesquelles vous rirez certainement en y repensant. Vous vous ouvrez les voies des possibilités et fermerez les « impasses » les unes après les autres.

Si nous nous parlons régulièrement et qu'il est tout à fait possible de s'engager dans la pensée positive par un dialogue interne positif et des encouragements verbaux, l'écriture amplifie véritablement le processus d'autosuggestion en vous permettant d'y revenir facilement, mais aussi de mesurer votre progression.

Cela peut sembler rédhibitoire à de nombreuses personnes, mais l'écriture permet aussi de mieux enregistrer les informations. Tenez, pourquoi notez-vous les rendez-vous importants ou pourquoi faites-vous une liste de courses avant de partir faire vos provisions ?

Pourquoi voudriez-vous oublier des choses importantes de votre vie, vos sentiments, votre sensation à certains moments ?

PENSÉE POSITIVE - Comment l'utiliser pour vous sentir beaucoup mieux ?

Pour cette raison, nous avons besoin d'apprendre à utiliser l'autosuggestion non pas comme un ami consolateur, mais comme un ami encourageant pour vivre une vie plus heureuse.

Cette autosuggestion se fera par des affirmations qui déclencheront peu à peu un mode de pensée positive.

Les affirmations

Les affirmations sont par définition opposées aux négations. Il s'agit donc de formuler tous ces discours intérieurs négatifs et destructifs en discours positifs et constructifs.

Ces affirmations, pour apporter un réel changement dans notre esprit inconscient, devront être répétées fréquemment.

Illustrons la puissance des affirmations par un exemple.

Imaginez-vous en train de courir. Vous vous êtes engagés dans une course et au bout de quelques kilomètres les douleurs s'installent. Vous commencez à vous dire « je n'en peux plus... » et vous le répétez sans arrêt. Le résultat ne se fera pas attendre, vous vous essoufferez et abandonnerez très rapidement.

Mais vous pouvez aussi vous dire que vous venez de réaliser près de la moitié de la course et qu'arrêter maintenant serait ridicule, autant ne pas courir du tout. Vous vous dites : j'ai commencé cette course, ce n'est pas pour la faire à moitié, je vais aller au bout ». Vous trouverez très rapidement un second souffle et les douleurs s'estomperont au fur et à mesure. Vous franchirez la ligne d'arrivée et vous serez fier de l'avoir fait.

En d'autres termes, au lieu de vous soucier de votre peur ou de vos doutes, vous allez devoir acquérir la capacité nécessaire pour les contrôler : « Je contrôle entièrement ma peur et je vais y remédier ».

La meilleure façon de surmonter vos peurs est donc d'utiliser des affirmations.

Dites-vous ces choses-là lorsque surgit un de vos freins et appropriiez-vous librement ces affirmations :

- Je vais prendre en charge ma propre vie en contrôlant dorénavant mes craintes en les mettant tout simplement derrière moi plutôt que de les laisser me contrarier.
- Je peux maîtriser mes craintes. Mon intelligence peut surmonter ma peur et la résoudre rapidement, pour m'apporter une meilleure confiance en moi et un sens accru de la maîtrise de soi dans tous les domaines de ma vie.
- Mes craintes sont des opportunités pour me connecter avec moi-même. Découvrir et affronter mes craintes va stimuler mon énergie plutôt que de m'effrayer.
- Je n'ai pas à m'inquiéter de mes craintes, elles ne sont là que pour être surmontées et me permettre de mieux me connaître et de continuer à avancer.

- Je m'interdis d'affliger toute forme de contrainte à mon corps et à mon esprit. Je suis maître de mes peurs et je contrôle mes doutes pour ne pas piéger mon esprit.
- Je veux acquérir toute la foi et la confiance en moi en affrontant mes craintes.
- Mes capacités à affronter mes peurs me fourniront une meilleure image de moi et développeront une plus grande confiance en moi. Cette maîtrise m'ouvrira de nouvelles voies et par ce fait elle me permettra de mieux me connaître pour développer de nouvelles capacités.

Le processus de l'autosuggestion n'est rien d'autre qu'une reprogrammation de votre assurance, c'est un reconditionnement de vous-même. L'utilisation de ce monologue positif de manière intensive vous dirigera vers la voie que vous voulez affronter et découvrir.

Vous allez devenir l'instigateur de vos propres pensées et fermerez ainsi les portes aux influences négatives de votre environnement.

Il est essentiel de surmonter vos craintes et vos peurs pour ne pas choquer l'esprit. Lorsque l'une d'entre elles vous semble effrayante et insurmontable, défiez-la.

Pour surmonter vos doutes et devenir la personne que vous voulez être à l'avenir, utilisez des affirmations comme celles citées ci-dessus et n'oubliez pas que **vous voulez maîtriser vos peurs pour ne plus les laisser vous maîtriser !**

Des forces intérieures incroyables

L'autosuggestion et la pensée positive sont représentatives de cette force qui nous permet de « déplacer des montagnes ». Si cette expression est souvent utilisée, c'est que nous sommes réellement capables d'une force incroyable, même si elle ne s'applique pas à l'élément terrestre (qui le voudrait d'ailleurs).

Si vous avez des enfants, vous connaissez déjà le pouvoir de ces encouragements qui nous font « pousser des ailes ». La pensée positive emprunte le même raisonnement.

Vous êtes capable de tout et vous ne devez avoir peur de rien !

En adoptant cette approche, vous voyez les choses de manière positive et donc en terme de possibilité. Vos problèmes trouvent des solutions, votre stress disparaît et vous êtes en mesure de traiter chaque nouvel obstacle avec sérénité et quiétude.

Cette discussion permanente avec vous-même vous permettra de découvrir votre véritable personnalité. Vous devrez

être persévérant et ne pas vouloir vous cacher dans une forme de confusion dès que vous perdrez le fil de votre progression.

Vous devrez apprendre à ne pas vous mentir, à ne pas trouver des excuses en tout genre à chaque échec ou des porteurs de vos responsabilités. Vous êtes le seul maître à bord de votre vie et personne d'autre ne peut avoir plus d'influence sur vous que vous-même.

Encouragez-vous, vous le méritez et n'ayez pas peur de paraître ridicule, car il ne tue vraiment pas.

Dans votre démarche d'épanouissement personnel, vous rencontrerez de nombreuses personnes qui riront certainement de vous lorsque vous l'évoquerez. Traitez-les comme vos peurs et laissez-les derrière vous, enrichissez-vous de leurs doutes pour vous affirmer encore plus dans le processus.

N'oubliez pas que s'il est plus facile de ne rien changer, votre chemin sera bien plus épanouissant, laissez simplement celles et ceux qui préfèrent rester dans la marmite.

Vous, vous vous découvrirez une ambition démesurée, une volonté de fer à toute épreuve et une capacité à pouvoir réaliser vos rêves les plus fous.

Certaines personnes préfèrent parler de destin en certaines circonstances, en toutes circonstances d'ailleurs. Que les

événements soient positifs ou négatifs : « c'est mon destin » ou « c'était écrit » !

Il serait de bon augure de savoir dans quel état d'esprit ces personnes se trouvaient lorsque ces événements se sont produits.

Et s'il existait un échange entre nos pensées et ces événements ?
Et si nous étions les écrivains de notre destin ?

Dans votre recherche des événements heureux de votre vie, vous trouverez certainement un état d'esprit en corrélation. Ne parle-t-on jamais de la « loi des séries » lorsqu'une série d'événements négatifs se produisent ?

Si, vous avez même certainement évoqué cette fameuse loi. Pourtant, il en existe d'autres dont nous parlerons un peu plus loin, expliquons d'abord cette loi des séries.

Un événement négatif arrive, en général nous accusons le coup, soit par de la colère envers nous-mêmes lorsque nous nous sentons responsables de la situation, soit envers le monde entier lorsque nous rejetons la responsabilité.

Bref, nous entrons dans un processus souvent long de négativité et de réflexion douloureuse : « pourquoi moi », « qu'ai-je fait pour mériter cela », sont quelques-unes des interrogations qui hantent notre esprit dans ces moments là ?

Et, lorsque nous sommes dans un état d'esprit négatif, les pensées se manifestent en des mots et des attitudes négatives - causant encore plus de négativité en termes d'humeurs et d'actions - également transmises à ceux qui nous entourent.

Nous nous enfonçons alors dans un processus qui entraînera d'autres effets négatifs et viendra valider cette loi des séries. Ce processus sera par ailleurs souvent interrompu lorsque nous prendrons ouvertement conscience de cette situation.

La réaction que nous aurons à ce moment-là fonctionne un peu comme l'instinct de survie, nous décidons soudainement que ça suffit et qu'il faut que les choses changent.

Notre état d'esprit devient plus résistant et nous commençons à regarder un peu plus loin. Toute cette agitation négative retombe, laissant la place à des événements plus constructifs.

Nous avons ce pouvoir de modifier les événements lorsque nous le voulons, il suffit d'avancer les échéances pour annuler les effets de cette loi des séries et laisser place à une autre loi, pourtant très proche, qui dépend de l'ensemble de ce processus de la pensée positive.

Conclusion

J'ai voulu développer ce processus de pensée positive dans son intégralité et dans un certain ordre, car il me semblait difficile de faire autrement même si chacun des points abordés pourrait faire l'objet d'un seul guide à lui tout seul.

C'est un ensemble de changements qu'il vous faudra effectuer, même si le principal élément de tout ce processus reste la définition de votre objectif principal.

Lorsque vous savez où vous voulez réellement aller, rien ni personne ne doit pouvoir vous en empêcher. Imprégnez-vous de cet objectif, il est déjà à vous, il ne vous reste plus qu'à aller le chercher.

À votre plus bel épanouissement.