

La Clé du Bien-être



INTRODUCTION

Nous vivons dans un monde qui change à un rythme effréné. De ce fait la vie devient de plus en plus stressante. On a de plus en plus de choses à faire, et on subit de plus en plus de pressions, et ce dans tous les domaines. La vie aujourd’hui requiert plus de concentration, de vigueur et donc d’énergie.

Le stress, la fatigue, la déprime, ce sont là des symptômes bien connus de tous. Ils ne sont en fait que des réponses directes à une vie déséquilibrée et dont le rythme est devenu insoutenable. Est-ce que cela va changer ? Est-ce que le monde ralentira sa course folle ?

La réponse est non !

Vous avez besoin d’apprendre à vivre au mieux dans ces conditions. Vous avez besoin de revisiter votre manière de vivre. Pour ce faire, vous avez tous, les moyens, le pouvoir et les capacités d’améliorer vos

conditions de vie. De renaître d'un mode de vie périmé et dépassé par le monde actuel.

Vous pensez n'avoir aucune chance, que ce soit en amour, aux jeux, ou en matière d'argent. Vous n'avez pas vraiment confiance en vous, votre estime n'est pas très haute et vous avez l'impression d'être en permanence en décalage avec le monde qui vous entoure. Ou peut-être que vous avez tout simplement le sentiment que la vie a décidé de passer à côté de vous, qu'elle poursuit son chemin sans vous consulter.

En bref, peut-être avez-vous l'impression que vous subissez votre vie !

Si tel est le cas, alors vous devez lire ces quelques pages. Elles pourront certainement vous aiguiller dans la bonne direction.

C'est la raison pour laquelle je mets gratuitement à votre disposition ce petit manuel. Au fil des pages, je vous montrerai comment vivre une journée en paix avec vous-même, et ce malgré les perturbations causées par votre environnement.

Vous découvrirez comment retrouver une vie sereine et calme. Les quelques exercices que je donne à la fin n'ont

rien d'une obligation et ne vous garantissent pas un changement incroyable et à long terme. Par contre, je peux vous assurer que, si vous décidez maintenant de prendre votre vie en main et de poursuivre la pratique de ces exercices, vous verrez, sentirez et vivrez des changements. Ce petit manuel n'a pas la prétention de remplacer tout un programme de coaching personnalisé, cependant, tout ce qui est décrit dans ces pages a fait ses preuves. Je suis la première à en témoigner, j'ai expérimenté moi-même les changements et je les ai constatés chez tous mes clients.

Bien venue à tous sur la route du changement. Savoir s'adapter au changement est une responsabilité individuelle qui nous incombe à tous. Je vous invite donc à poursuivre et à mettre en place le petit programme donné à la fin.

La route de la réalisation personnelle prend toute une vie à se concrétiser, alors n'attendez plus, et commencez dès aujourd'hui !

La Pensée Positive et ses effets

« Chacune de nos pensées crée notre futur »

Louise H. Hay

Le sujet de la pensée positive est très largement abordé et développé aux Etats-Unis, par contre il n'en n'est pas de même partout ailleurs. Les européens ont tendance à accorder peu de crédit à ce mode de pensée. N'avez-vous jamais entendu quelqu'un vous dire :

« S'il suffisait de penser, tout le monde l'aurait déjà fait et on saurait que ça marche ! »

Et pourtant c'est la vérité, ça marche réellement. Nous, êtres humains, pensons constamment. Mais avez-vous déjà réfléchi aux types de pensées qui traversent votre esprit le plus souvent ? Je vous en donne quelques unes pour illustrer mon point : « Je n'y arriverai jamais. », « Je ne le mérite pas. », « C'est vraiment trop dur. », et bien sûr ce ne sont que quelques exemples typiques. Le fait est, que vous avez tous, ce genre de pensées !

Et que ce passerait-il si vous dépensiez autant d'énergie dans des pensées positives...aucune idée en tête ?

D'accord, je vous aide un peu, voici quelques pistes : « S'il a réussi, je peux aussi ! », « C'est peut-être dur, et j'y arriverai ! ».

Ces pensées sont en fait liées à votre attitude et à vos croyances. Votre attitude reflète vos pensées réelles. Votre attitude fait toute la différence ! C'est l'aspect le plus important dans le processus de pensée positive. Vous ne pouvez pas changer votre passé, ce que les autres disent ou font. Par contre vous avez toujours le choix de vos réactions, le choix en ce qui concerne votre attitude. Cela veut dire que, même si vous ne pouvez pas changer la façon dont certaines choses arrivent, vous avez le contrôle total sur vos réactions. Et celles-ci dépendent directement de votre attitude. Chaque attitude que vous choisissez détermine le résultat que vous obtenez. Elle est non seulement sous votre contrôle, mais elle est également sous votre responsabilité. Vous devez absolument développer votre force de caractère, votre force intérieure. Et croyez-moi, les gens autour de vous, vos amis, votre famille, reconnaîtront votre courage et ils vous envieront car ils constateront que vous réussissez là où ils ont échoué jusque maintenant.

Vous devez accepter la vie telle qu'elle se présente à vous. Il n'y a pas d'autre règle. Il est temps de se débarrasser de cette étiquette de victime et de pouvoir reconnaître ses choix ! En projetant une image de victime, le monde autour de vous, vous perçoit en victime. Dans un premier temps, votre entourage jouera suivant vos règles du jeu, en vous plaignant probablement. Mais au bout du compte vous vous retrouverez seul ! Soyez fort et charismatique, et le monde voudra osciller autour de vous. N'assumez pas et cachez-vous derrière un voile de victime, et le monde avancera sans vous.

La première règle est de prendre ses responsabilités, sans quoi, rien ne peut se faire.

Il est grand temps d'arrêter de vous dire tout ce que vous pensez ne pas être capable de faire, de dire ou d'être, et de commencer à vous dire tout ce que vous pouvez faire, dire ou être. Le processus est le même donc le résultat suivra également. Plus vous vous dites incapable et plus vous vous retrouverez dans des situations qui semblent conforter vos pensées négatives. C'est très facile et très confortable comme schéma de vie, si vous voulez persister dans cette vie que vous connaissez bien. C'est un

cercle vicieux. Le seul moyen d'en sortir est de changer la manière de penser au départ.

Et là, si vous vous dites capable, petit à petit les événements, les occasions, les situations se mettront en place pour renforcer cette pensée positive.

Votre attitude est également le reflet de l'image que vous avez de vous-même, de ce que vous voulez. Alors, qu'est-ce qui est important pour vous ? Quelles sont vos valeurs fortes ? Etes-vous prêt à faire tout ce qu'il faudra ? Bien des gens sont capables de choses extraordinaires, et malgré tout ils échouent car ils ne sont pas impliqués à 100%. Votre attitude doit être en congruence avec vos pensées positives, vous devez y travailler tous les jours et faire ce qui doit être fait pour y arriver. Il n'y a rien de pire que de faire les choses à moitié, car, vous n'en tirez pas de satisfaction ou le résultat n'est pas vraiment ce que vous attendiez. De plus, en agissant ainsi vous gaspillez une énergie et un temps précieux.

Vous devez apprendre à vous faire confiance, à donner le meilleur de vous-même, peu importe la situation. Je suis sûre que vous pensez : « C'est bien gentil mais il y a des risques et si je me trompe malgré tout ? » Et

bien c'est fantastique, cela ne veut pas dire qu'il faille tout abandonner, cela veut simplement dire que le résultat n'est pas exactement celui que vous attendiez, il n'empêche que vous avez quand même obtenu un résultat ! Maintenant dites-vous ceci : « Que dois-je modifier, changer pour atteindre le résultat que j'attends ? », « Qu'aurais-je du faire différemment pour atteindre le résultat que je désirais ? »

Les erreurs comme on aime les appeler sont des sources d'apprentissages, il n'y a aucune honte à ressentir pour avoir essayé. Essayez dès aujourd'hui de penser à vos « échecs » comme des sources de savoir. Analysez-les et demandez-vous ce que vous avez appris dans chaque situation, comment vous auriez pu faire pour obtenir un résultat différent.

Lorsque vous regardez vos erreurs à travers la lentille de l'expérience, vous vous apercevez que, sans elles, vous ne seriez probablement pas là où vous êtes actuellement. Pensez au bébé qui commence à marcher, il tombe, puis il se remet debout, il n'arrête pas d'essayer pour autant !

Et malgré son jeune âge, il essaie d'autres façons, entre temps il apprend à tomber sans se faire mal puis il redirige ses efforts jusqu'à ce qu'il obtienne le résultat qu'il veut et

en l'occurrence c'est marcher comme les grands ! Il ne pensait pas que marcher était impossible pour lui. Faites de même, voyez-vous comme une personne sans limite car vous n'en n'avez aucune, hormis celles que vous vous imposez. Rien n'est impossible, en d'autres termes tout est réalisable, parfois il faut un peu plus de temps et c'est tout.

Donc, vous avez le pouvoir de changer, de faire en sorte que vous viviez votre vie, et non plus que vous la subissiez, c'est votre choix. Sachant cela, comment changer votre attitude et commencer à vivre pleinement ? J'aimerais pouvoir vous dire qu'il suffit de le décider, seulement voilà, il faut plus qu'une décision, par contre c'est le point de départ nécessaire. Il faut maintenant que vous réappreniez à penser. Vu que penser est une activité pratiquement inconsciente, il n'est pas aisés de se contrôler à ce niveau là. Par contre je vous garantie que c'est faisable, réalisable et avec beaucoup moins d'effort que vous pourriez l'imaginer. Vous devez reprogrammer, en quelque sorte, chaque détail et ce, sur tous les fronts, du matin jusqu'au coucher. Votre journée comme tout le monde commence par le réveil.

Etes-vous du style à vous lever dès la première

sonnerie du réveil, de bonne humeur, prêt à commencer la journée ou la semaine ? Ou êtes-vous plutôt du genre à attendre la dernière minute pour vous lever, et ensuite commence la course folle contre la montre pour arriver à temps au bureau ? Pour bien des gens, le matin est déjà le commencement d'une mauvaise journée. Si vous vous dites dès le levé : « Je n'ai pas envie d'aller travailler », « J'ai horreur des lundis »,... forcément votre journée ne sera pas exceptionnellement positive, on est d'accord sur ce point. Maintenant, le but est de rediriger vos pensées dès le matin, alors demandez-vous : « Qu'est-ce qu'il y a de bien dans le fait de me lever le matin ? ». Je vous rassure il y a toujours un côté positif pour chaque côté négatif. Si vous êtes marié ou vivez avec un ou une partenaire, essayez de passer un peu de temps le matin avec cette personne ? Pourquoi ne pas déjeuner ensemble ? Je vous promets que ces petites choses peuvent générer de grands changements en ce qui concerne vos matins. Vous avez des enfants, peut-être qu'un petit rituel avec eux chaque matin pourrait se transformer en une source de motivation ? Prenez le temps pour vous dès le réveil, prenez soin de votre apparence. Si vous vous sentez à

l'aise avec l'image que vous projetez, vous vous sentirez d'autant plus confiant. Si vous vous trouvez superbe dans votre nouvel ensemble, vous vous sentirez superbe ! Réévaluez vos pensées dès le matin, essayez de trouver le côté positif, un lundi par exemple, peut-être vu comme un nouveau départ, une nouvelle semaine qui commence, une nouvelle opportunité de faire une différence, d'être plus productif.

Il faut absolument arrêter de vous dire sans cesse ce que vous faites mal ou plutôt ce que vous pensez mal faire, et commencer à vous construire une image de vous-même forte et positive. Pensez souvent à ce que vous faites de bien, à vos dons, à vos talents. Soyez reconnaissant tous les jours de tout ce qui est fantastique dans votre vie, cela peut-être un époux ou une épouse qui vous aime, des enfants plein de spontanéité, des amis loyaux.... Montrez également votre gratitude pour toutes les bonnes choses qui vous arrivent. Regardez-vous honnêtement et faites la part des choses, il y a forcément des aspects très intéressants dans votre vie, des événements heureux, faites le tour de vos qualités car rassurez-vous, vous aussi, vous en avez beaucoup. Malheureusement à force de pointer ce

qui ne va pas ou ce qui ne va plus, vous perdez de vue ce qui fait de vous un être unique et de grande valeur.

Il est primordial que vous compreniez un point.

Plus vous aurez de pensées négatives et plus vous les croirez ! Et une fois qu'une pensée est devenue une croyance, elle devient un fait ! La conséquence est que toutes vos actions sont alors teintées par cette croyance.

N'avez-vous jamais subit à un moment dans votre vie, les affres provenant des pensées négatives de votre environnement, que ce soit votre famille, votre époux, votre épouse, vos amis ? Peu importe ce qui c'est passé dans votre enfance, dans un précédent mariage. Oui, comme tout le monde, vous avez sans doute hérité de pensées négatives au travers de votre éducation et de vos expériences. Il est temps maintenant, de renverser la vapeur, de faire le même travail sur vous-même mais cette fois-ci de manière à produire des pensées positives.

Soyez bienveillant avec vous-même, parlez-vous avec respect et toujours en utilisant des mots qui vous aideront à vous construire positivement.

Vous le méritez ! N'endossez plus les pensées limitantes émises par votre entourage. Prenez la décision

d'étendre votre champ des possibilités. Acceptez le fait que vous n'avez aucune limite.

Conscientisez le contrôle et le pouvoir qui est en vous.

Une technique pour amorcer cette nouvelle stratégie concernant votre attitude de vie, est de mettre le tout sur papier. Et oui, le fait d'écrire concrétise, si vous voulez, le concept, et permet ainsi de se rapprocher de l'objectif à atteindre. Listez sur une petite carte 5 phrases positives à votre sujet, vous devez utiliser le temps présent afin d'intégrer la notion dans le moment présent. Le passé étant le passé, il n'y a rien que vous puissiez faire, par contre agir dans le moment afin d'influencer votre futur tel est le but. Utilisez le petit tableau ci-dessous pour vous aider.

Affirmation # 1	
Affirmation# 2	
Affirmation# 3	
Affirmation# 4	
Affirmation# 5	

Ayez toujours vos petites cartes avec vous, et relisez-les souvent. Une fois que vous pensez avoir bien intégré ces nouvelles pensées, faites de même avec 5 nouvelles, vous pouvez également travailler un thème à la fois, par exemple, le travail, la famille, le développement personnel, l'intimité,...

Félicitez-vous tous les jours pour les différentes choses que vous avez accomplis durant la journée. Chaque soir, avant de vous endormir, trouvez trois raisons de vous féliciter, même petites, cela peut-être aussi simple que d'avoir amené la voiture au garage. Ensuite tapez-vous l'épaule. Faites ceci tous les soirs, samedi et dimanche compris. C'est une routine très simpliste, mais au combien efficace pour reconstruire ou renforcer votre confiance en vous-même.

Chaque fois que vous lisez vos affirmations, vous lancez un nouveau message à votre inconscient. Vous avez compris à quel point une pensée négative pouvait devenir une croyance. Il en est de même pour les pensées positives. A force de pratique, votre inconscient se

repositionne et fait en quelque sorte « une mise à jour » de vos croyances. Je vous entendez me dire : « Je ne trouve rien de bien à me dire ! », « Pourquoi dois-je me dire des choses positives ? », et bien d'autres chose encore. Arrêtez tout de suite, et dites-vous que le changement ne viendra pas de l'extérieur, de votre environnement, de votre entourage. Au contraire, le changement ne peut venir que de vous, ses racines sont en vous. Vous seul avez le pouvoir de le mettre en place. Le processus commence par vos pensées ! Il est très facile de blâmer le reste du monde pour vos propres mésaventures, échecs ou sentiments d'infériorité quels qu'ils soient. Par contre maintenant, c'est à vous d'agir, prenez les reines et décidez. Vous avez le choix, vous devez en prendre conscience. Vous avez passé des années à vous persuader de vos faiblesses, de vos limites et vous ne l'avez jamais contesté, uniquement le résultat. Maintenant je vous invite à faire de même mais de manière positive. Vous avez le pouvoir de penser et d'agir différemment. Ne vous laissez pas non plus influencer par votre entourage négatif. Bien souvent, on se retrouve attiré vers le bas uniquement parce qu'on est entouré de personnes négatives. Vous pouvez influencer

votre environnement par votre attitude positive et il en va de même dans l'autre sens. Avez-vous déjà passé une journée au bureau et tout le monde était de mauvaise humeur ? Pensez-y, quelle était votre humeur quand vous êtes rentré ? Probablement pas la meilleure, je me trompe ? Par contre si vous aviez passé la journée à côté de quelqu'un de très positif et de bonne humeur, vous seriez probablement rentré le soir satisfait et de bonne humeur ! Vous avez toujours le choix d'être une bonne influence pour les autres. Vous pourriez dès aujourd'hui décider d'adopter la pensée positive comme nouvelle attitude. De ce fait, vous pourriez devenir l'influence positive de votre entourage.... De toute évidence, il n'y a aucun risque à penser de manière positive !

Rappelez-vous que vous pouvez influencer les autres en communiquant votre bonne humeur, par contre vous ne pouvez pas leur dicter leur conduite. Chacun à ses propres choix à faire. Que feriez-vous si quelqu'un demain vous traitait injustement, de manière peu respectueuse, alors que vous vous efforcez de rediriger vos pensées de manière positive et que votre attitude est alignée avec ce concept. Je vous dirais tout simplement que l'attitude

négative de la personne n'est probablement pas liée à vous. Peut-être que la personne est confrontée à un problème sérieux qui n'a absolument rien à voir avec vous ? Souvenez-vous, vous n'êtes nullement responsable de l'attitude des autres. Surtout ne vous découragez pas, c'est surtout dans ces moments là qu'il faut s'accrocher à son attitude positive. Croyez-moi, à force de montrer une attitude positive, vous vous sentirez plus en confiance dans votre vie, et surtout vous vous sentirez plus heureux, car plus serein. D'un autre côté, certaines personnes viendront vous trouver et vous demanderont : « Mais comment faites-vous pour être toujours de bonne humeur, toujours souriant ? » Et ils ne manqueront pas de parler de vous en ces termes ! Ils diront des choses du style : « Il est toujours de bonne humeur, elle a toujours un sourire aux lèvres, il appréhende toujours les choses de manière tellement positive, c'est incroyable ! » A vous de voir ce que vous préféreriez que l'on dise de vous.

Entourez-vous, surtout au début, de gens qui vous respecte et vous accepte tel que vous êtes, des personnes qui seront un support pour vous, afin de vous aider lors de votre développement. Je ne le dirai jamais assez, c'est

tellement important d'être encouragé, quelque soit le changement que vous essayez de mettre en place. Surtout qu'ils seront d'une aide précieuse lorsque, de temps en temps, vous vous sentirez découragé ou lorsque vous hésiterez dans vos essais.

Je vous garantie que dès que vous vous permettrez de développer cette attitude positive, votre vie commencera à changer. Et surtout à changer pour le mieux. Vos pensées positives créent votre attitude positive, et cette attitude vous permet de « grandir », d'atteindre le succès dans tous les domaines de votre vie. En pratiquant tous les jours, vous développez ce que j'appelle un « radar ». Vous anticipez les résultats positifs et heureux que vous recherchez. Vous vous inquiétez de moins en moins des possibilités d'échecs, car en étant positif, vous vous tournez naturellement vers les possibilités positives qui s'offrent à vous. De ce fait, c'est cela même que vous attirez dans votre vie. Par contre, il ne s'agit nullement d'une nouvelle activité que vous pouvez pratiquer de temps en temps. Vous devez absolument être persistant, les débuts sont toujours un peu chaotiques, car même si vous voulez y croire, vos vieux schémas de

croyance ont tendance à prendre le dessus. Mais si vous vous y tenez, avant même que vous vous en rendiez compte, vous serez convaincu. Pourquoi ? Tout simplement parce que vous serez serein, en paix et surtout vous ressentirez un sentiment profond de plénitude. Adopter cette nouvelle attitude est un changement pour la vie. Cela revient à changer la direction de votre attention. Jusqu'à aujourd'hui vous vous concentriez probablement beaucoup plus sur tout ce que vous ne pouviez faire. Maintenant je vous demande de rediriger votre attention en vous focalisant sur tout ce que vous pouvez faire..... . Et croyez-moi ce petit changement de direction peut faire des miracles. Pratiquez cette attitude tous les jours, dans toutes les situations que vous rencontrez dans votre vie de tous les jours.

N'oubliez pas qu'en tant qu'être humain, vous pensez continuellement. L'important est d'éduquer votre esprit à penser d'une manière différente, d'une manière positive. Vous voulez changer la manière dont vous réagissez à certains évènements, vous voulez améliorer ou éviter certains ressentis dans des scénarios particuliers, alors changer votre manière de penser ! Changer vos

pensées et vous changerez vos émotions. Si vous pouvez le penser, vous pouvez l'imaginer, donc vous pouvez le créer ! Il n'est pas question ici d'un compte de fée. Je ne vous donne pas une baguette magique. Par contre dans ces lignes, je vous aide à prendre conscience que, le pouvoir est en vous, et que vous seul pouvez décider d'être heureux. Vos pensées et vos émotions sont étroitement liées que vous le vouliez ou non. Elles influencent la manière dont vous vivez votre vie au quotidien. Donc pourquoi ne pas en tirer le meilleur ?

Alors qu'est-ce qui est important pour vous dans votre vie ? Voulez-vous aimer et être aimé ? Voulez-vous réussir professionnellement ? Voulez-vous vous sentir heureux dès le matin au levé ? La seule manière pour y arriver, c'est d'être persistant et surtout de pratiquer, pratiquer et encore pratiquer.

Ceci n'est pas une formule magique. Cela veut dire que oui, bien sûr vous aurez des moments où vous ne vous sentirez pas très positif, des moments de blues, des moments un peu plus difficiles. Ne vous alarmez pas, c'est tout à fait normal, n'oubliez pas, vous êtes un être humain et non une machine. Seulement ne vous découragez pas,

ne pensez surtout pas que parce que vous avez encore des moments où le moral est bas que tout ce que vous avez fait jusqu'à présent n'a servi à rien ! Donnez-vous la permission d'avoir une « mauvaise journée » de temps en temps. Il y a toujours demain....et demain est un autre jour. Ceci est un projet qui se construit tout au long de votre vie ; et toute bonne habitude prend du temps à s'installer pour devenir automatique. Malheureusement vous ne pouvez pas vous réveiller un matin en ayant complètement changé. Souvenez-vous que le voyage est plus important que la destination. Tous les jours vous avez des choix à faire. Le lendemain d'une « mauvaise journée » décidez au réveil que cette nouvelle journée sera « bonne ». C'est déjà un bon point de départ. Engagez-vous à développer cette attitude positive et surtout mettez en place des actions qui confortent votre décision. Rien ne sert de se dire « Je vais m'efforcer de penser de manière positive » et continuer à se plaindre, à dire, et à faire ce qui a toujours été fait. Vos pensées et votre attitude doivent transparaître dans toutes vos actions quotidiennes, vous devez être congruent !

Prenez conscience des limites que vous vous

imposez, c'est ce qu'on appelle du sabotage personnel.

Pour vous aider j'aimerais que vous suiviez ces petits exercices.

Je n'aime pas ma vie !

Quel que soit le problème que vous pensez avoir, répondez aux questions suivantes :

- Que se passe-t-il dans votre vie ?
- Comment vous portez-vous ?
- Comment gagnez-vous votre vie ?
- Aimez-vous votre travail ?
- Quelle est votre situation financière ?
- Comment va votre vie affective ?
- Comment s'est terminée votre dernière relation amoureuse ?
- Et la précédente ?
- Quels sont vos centres d'intérêts ?

Maintenant prenez un stylo et continuez la phrase :

Je devrais...

Le mot « devrait » est très révélateur de nos propres limitations. Car en l'utilisant vous impliquez la notion de « tort ». C'est-à-dire que vous avez tort, ou que vous avez eu tort ou alors que vous aurez tort. Ensuite, refaites le

même exercice en remplaçant la phrase « Je devrais » par « Si vraiment je voulais, je pourrais... ». Comparez les deux listes et demandez-vous : « Qu'est-ce qui m'a empêcher de le faire ». Vos réponses seront probablement différentes du style : « Je ne veux pas. », « J'ai peur. », « Je ne sais pas comment. », etc.

Encouragez-vous au quotidien

Répétez-vous tous les matins devant le miroir : « Je m'approuve »

Complétez la phrase suivante :

Je m'aime par conséquent...

Complétez-la d'autant de façons que possible et relisez-la tous les jours en y ajoutant de nouvelles pensées.

Devenez qui vous voulez être

Visualisez-vous étant devenu la personne que vous voulez devenir. Une personne positive, confiante, qui regarde la

vie du bon côté. N'oubliez aucun détail. Ressentez cette nouvelle personne, observez vos propres sentiments, les réactions de votre entourage.

Nourrissez votre intellect

Lisez tout ce que vous pouvez trouver sur la pensée positive, sur le développement personnel. Elargissez vos connaissances. Recherchez d'autres points de vue. Ecoutez ce que les autres disent. Inscrivez-vous dans un groupe de travail. Plus vous apprenez, plus vous connaîtrez et donc plus vous vous sentirez en confiance et plus vous développerez votre pratique.

Méditez

La méditation parfois impressionne certaine personne. L'idée que l'on s'en fait est parfois teintée de préjugés, je vous demande donc de garder un esprit ouvert, et de céder à l'expérience, si ce n'est pas pour vous, je suis sûre que vous découvrirez d'autres manière d'obtenir la paix intérieure.

Je vous recommande d'essayer différentes méthodes jusqu'à ce que vous trouviez ce qui vous correspond. Beaucoup d'ouvrages fournissent des techniques très

variées. Voici quelques idées ;

Vous pouvez vous asseoir calmement et observer votre respiration entrer et sortir de votre corps. Comptez de 1 à 4 en inspirant et de 1 à 8 en expirant. Vous pouvez commencer par 5 minutes par jour pour arriver progressivement jusqu'à 15 ou 20 minutes. Quoi qu'il en soit, cet exercice doit rester plaisant pour vous.

Vous pouvez également vous accorder 15 minutes de promenade en forêt si vous habitez la campagne. Il n'y a pas de règle bien formelle en ce qui concerne la méditation. Le but est d'obtenir un moment de paix avec soi-même, en introspection, à l'abri des bruits extérieurs de la vie. Laissez vos pensées traverser votre esprit. Vous ne pourrez de toute façon pas les arrêter, plus vous essaierez et plus elles reviendront. Prenez-en conscience et laissez-les s'en aller.

Affirmations quotidiennes

Choisissez 1 affirmation et écrivez-la 10 fois par jour. Lisez-la à haute voix, et avec plaisir. Imprégnuez-vous de cette affirmation tout au long de la journée. C'est une technique très efficace, car lorsqu'elles sont répétées de

manière constante, elles se transforment en croyances.

Une pensée positive se transforme en croyance aidante.

Je mérite

Regardez-vous dans le miroir et dites : « Je désire avoir/être...et je l'accepte dès maintenant », ceci au moins 2 fois par jour.

Comment vous sentez-vous ? Soyez à l'écoute de votre ressenti, de vos réactions. Il s'agit en fait de votre radar.

Lorsque les sentiments éprouvés sont positifs, cela vous aide à continuer et c'est une preuve tangible de l'effet bénéfique que ce petit exercice a sur vous. Si par contre vous ressentez des réactions négatives, alors affirmez-vous ceci : « Je me libère de la structure mentale qui crée une résistance à ce qui m'est positif. Je mérite... ».

Efforcez-vous de répéter cette affirmation jusqu'à ce que vous commenciez à ressentir un changement, un sentiment d'acceptation.

Exprimer votre gratitude

Les bienfaits de la gratitude sont inestimables. Il est très facile de se concentrer sur ce qui manque, il est moins

évident de regarder ce que l'on a. Je vous suggère d'être reconnaissant aussi souvent que vous y pensez. Exprimer votre gratitude envers les personnes de votre entourage, vos collègues de travail. D'abord c'est très motivant et ensuite, cela affecte directement votre attitude face à la vie....vous vous forcez à regarder le verre à moitié plein au lieu du verre à moitié vide !

En résumé, voici les exercices que je suggère afin de faciliter le développement de votre pensée positive :

Méditer

Ecrire vos affirmations.

Exprimer votre gratitude.

Eprouver du plaisir en effectuant les exercices.

Vous nourrir sainement.

Ecrire et ensuite dire à haute voix vos affirmations.

Faire des exercices de relaxation.

Utiliser la visualisation, l'imagerie mentale.

Lire, lire, lire...