

LA PUISSANCE DE NOS PENSÉES ET NOTRE DIALOGUE INTERNE

Nous émettons chaque jour 60.000 pensées en moyenne.

95 % de ces pensées sont émises de façon automatique, inconsciente et récurrentes.

Entre 60 % et 80 % de ces pensées (en Francophonie) sont négatives du fait de notre langue.

Quel est l'impact de ces pensées sur notre vie, sur notre adaptation ou encore sur notre stress émotionnel ?

Depuis les travaux de Masaru Emoto en 2004 sur la puissance vibratoire de nos pensées, nous savons que ces dernières sont fondamentales sur la vie que nous nous créons.

Les travaux d'Emoto :

Des expériences réalisées en 2004 par M. Masaru Emoto ont mis en évidence ce lien vibratoire liant nos émotions, nos pensées à ce qui nous entoure.

Ce dernier est devenu célèbre suite à des expériences réalisées sur les molécules d'eau. Ces dernières démontraient l'impact que les pensées humaines et les intentions ont sur une réalité physique, comme la structure moléculaire de l'eau.

Deux mille personnes habitant Tokyo ont focalisé leur attention, leurs pensées positives vers des échantillons d'eau situés dans des salles blindées électromagnétiques situées en Californie et, chose extraordinaire, ont réussi à modifier la structure moléculaire de l'eau par la puissance de ces pensées.

Toute vie sur la planète étant permise par l'eau, nos corps étant composés de plus de 70 % d'eau, nous imaginons facilement les répercussions de sa découverte.

Nous savons que l'eau est vibratoire, quel que soit sa forme (liquide, vapeur ou glace).

De la même façon, la parole est vibratoire, quelle que soit sa forme (parole entendue ou pensée).

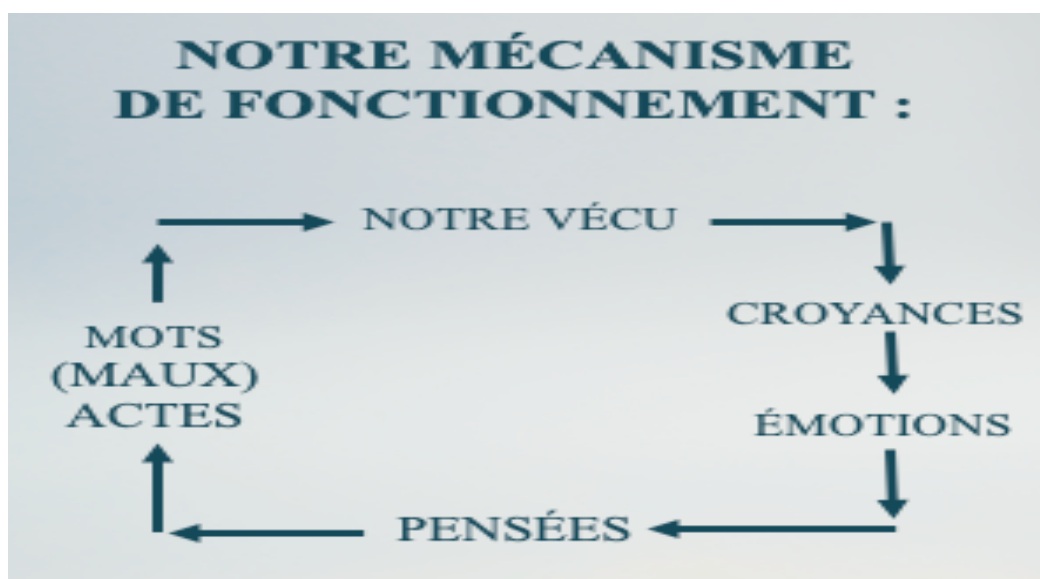
Plus la pensée sera positive, plus son niveau d'énergie sera élevé. *A contrario*, plus elle sera négative, plus son niveau d'énergie vibratoire sera bas.

Si nous passons notre temps à émettre des vibrations basses, il sera difficile de recevoir dans notre vie une réaction positive.

Nous comprenons mieux qu'en émettant à minima 60 % de pensées négatives, il nous est difficile de ne pas entrer en état de stress émotionnel ou encore de ne pas contre-performer ou de ne pas prendre de plaisir dans notre activité.

De plus, nos mots étant l'expression de nos pensées, si nous voulons impacter celles-ci, il est important dorénavant de faire attention à nos mots.

Nous l'avons bien compris, nos pensées induisent donc nos **mots** (ou nos **actes**). Lorsque nous sommes dans une grande partie de ces pensées inconscientes et qu'elles sont négatives, elles peuvent être à l'origine de conflits émotionnels et générer des **maux** (l'expression de notre corps).



CONSEILS :

Faire le travail sur les phrases dynamisantes quotidiennes ci-dessous.

Pour plus de renseignements CLIQUER ICI

<http://alorschangeons.com/le-pouvoir-de-nos-pensees/>

ou

https://www.youtube.com/watch?v=_ZOI02UKsWY

PHRASES POSITIVES DYNAMISANTES

Il est difficile de croire que notre choix de mots puisse influencer nos émotions et notamment notre état de stress inconscient contre-productif.

Si les mots ont un impact sur nos schémas émotionnels, nous n'avons pour la plupart d'entre nous conscience que nous avons la « capacité » de pouvoir influencer nos schémas émotionnels et notre vie tout simplement en se répétant certaines phrases au quotidien.

Il s'agit tout simplement de reprogrammation de voies neuronales induisant certaines modifications électriques et/ou chimiques.

Exemples de phrases à répéter le matin : (penser à avoir la posture adéquate avec un sourire sur le visage)

- Je passe une belle et lumineuse journée aujourd'hui.
- Mon entraînement est agréable aujourd'hui et je récupère très bien.
- J'ai d'excellents résultats aujourd'hui et j'en suis très heureux.
- Je reçois une très belle (extraordinaire) nouvelle aujourd'hui.
- Je suis en parfaite santé et en pleine forme aujourd'hui.
- Je vis une journée calme et sereine.
- J'ai des surprises agréables aujourd'hui.
- ... (mettez-y ce que vous souhaitez selon le programme de votre journée).

Il vous est possible aussi de « programmer » des mécanismes émotionnels au travers de formulations dites « positives ».

Elles doivent :

- Etre répétées pendant 21 jours
- Avoir un but précis
- Etre formulées de façon brève
- Etre conjuguées au présent

« 3, 2, 1, ... ZÉRO STRESS » par Sylvère Caron

- Ne pas contenir de négation
- Etre associées à une émotion positive
- Etre enthousiastes.

(Attention de ne pas en faire plus de 3, toujours les mêmes pendant 21 jours.)

Etre dans la conscience que l'on s'adresse à son SUBCONSCIENT.

Quelques exemples :

SANTÉ et STRESS

« Mon subconscient, je suis calme et compréhensif devant les situations stressantes. Ainsi j'élimine les stress et mes maux de ... cessent immédiatement. Je suis calme et je ressens le bonheur de vivre »

SANTÉ

« Mon subconscient, je suis sur la voie de la guérison. Toutes mes cellules malades se régénèrent et mon corps reprend avec vigueur ses fonctions normales. Mes traitements sont efficaces. Je suis en parfaite santé »

SOMMEIL et INSOMNIES (avant de se coucher)

« Mon subconscient, je dors d'un sommeil profond, réparateur et continu. Je passe une nuit calme et reposante. A mon réveil, je suis dans une forme extraordinaire »

AMOUR DE SOI

« Mon subconscient, je m'aime, je m'accepte tel que je suis. Je suis merveilleux(se). Je suis une personne unique. Je suis en paix avec moi-même et avec les autres »

PARDON

« Mon subconscient, je pardonne à Pour ce qu'il (elle) à fait. Je guéris mon âme des plaies de mon passé face à cet évènement. Je me pardonne d'avoir en moi des mémoires qui ont réveillé ces sentiments face à cette personne »

RÉUSSITE ENTREPRISE

« Mon subconscient, mon entreprise (la nommer) est sur la voie de la réussite et de la fortune. Le volume de ma clientèle augmente et les affaires sont excellentes. J'ai de plus en plus de succès »

... etc...

Nous pouvons y mettre ce que nous voulons, à condition de respecter les règles vues plus haut.

Il nous est possible aussi de faire des affirmations positives instantanées (sans date). A faire dans les jours qui précèdent un évènement et le jour même.

Dans le cas d'un évènement ou d'une situation à venir qui est susceptible de générer du stress.

Exemples :

RENCONTRE D'AFFAIRE

« Mon subconscient, mon rendez-vous (ou ma rencontre avec), le (dire la date) est couronnée de succès. Tout se passe au mieux, mes arguments sont convaincants et mon charisme irrésistible. J'ai une très grande confiance en moi »

RENDEZ-VOUS AMOUREUX

« Mon subconscient, mon RDV avec (citer la personne), le est un pur bonheur. J'ai énormément de charisme et (citer la personne) est sous mon charme »

ÉVÈNEMENT À VENIR

« Mon subconscient, l'évènement (ou la soirée) du (dire la date) est un grand succès et j'atteins tous mes objectifs. Tous les participants sont enchantés et ont passé un merveilleux moment »

LA PUISSANCE DES MOTS

Nous l'avons bien compris, les mots sont chargés d'une « puissance » vibratoire et ces dernières, tels un diapason, auront tendance à nous amener vers des personnes, des situations, des évènements qui se trouveront être sur la même fréquence vibratoire (positive ou ... négative).

De plus, ces mots qui franchissent nos lèvres ou qui trottent dans notre tête, s'adressent directement à notre subconscient.

Ce subconscient est en quelque sorte le disque dur de notre cerveau qui enregistre TOUT ce qui nous arrive en tant que personne et ce, depuis notre naissance. C'est ce vécu qui déterminera donc les émotions qui nous habitent (cerveau limbique, profond, émotionnel).

Or, ce subconscient « n'entend » pas les négations telles que :

- Ne pas
- N'
- Ne plus
- Aucun
- Sans
- Jamais
- Moins
- ...

Notre éducation est basée en grande partie sur ces négations (66% de notre éducation contre 33% dans les pays Scandinaves). De fait, nous nous sommes programmés pour les utiliser en permanence et de façon constante.

C'est la raison pour laquelle il est difficile de le contrecarrer sans y porter une grande attention.

Très souvent, nous aurons tendance à dire :

- Je ne veux plus avoir de problème d'argent
- Je ne veux plus être malade
- Je ne veux pas vivre seul(e)
- ...

Au lieu de dire :

- Je veux vivre dans l'abondance financière
- Je veux vivre en bonne santé
- Je veux être accompagné et dans l'amour.
- ...

Encore une fois, notre subconscient « n'entend » pas les négations.

Si nous passons notre temps à nous dire « Je ne veux plus être malade », il enregistrera « Je veux être malade ».

Et devinez quoi ... il fera en sorte de mettre en place des processus neurophysiologiques qui viendront répondre à vos pensées.

Voici quelques exemples de tournures que nous avons tendance à utiliser dans notre vie et qui ont un effet négatif :

- J'espère ...
- Ce n'est pas pire que ...
- Cela pourrait être pire
- Pas de problème
- Pas si mal ou pas mal
- Cela n'a pas de sens (aucun sens)
- C'est effrayant
- C'est épouvantable
- C'est très dur (difficile)
- C'est impossible
- C'est l'enfer
- Ça me déchire (ou ça déchire)
- ...

Enfin, prenez conscience du nombre de fois dans votre vie (même dans une journée) où vous utilisez le mot « petit ».

J'ai une « petite » faim,
Je t'ai passé un « petit » coup de fil,
As-tu reçu mon « petit » SMS,
Je vais faire un « petit » aller-retour,
Allez ... encore un petit effort
...

Quand on passe son temps à adresser des « petits » messages à son cerveau, comment voulons-nous avoir de GRANDS résultats et qu'il puisse nous faire vivre une GRANDE et BELLE vie ?