

GÉRER LA PUISSANCE DE NOS PENSÉES

Nous avons **60 000 pensées par jour en moyenne**, avec 95% en mode automatique et entre 60 et 80% de pensées négatives.

Nos pensées sont un outil extraordinaire, un pouvoir merveilleux au travers desquels se créent toutes choses. Ce sont toutes nos pensées qui « façonnent » la vie que nous nous créons.

Nous passons notre vie à regarder, sans même nous en rendre compte, dans le rétroviseur de notre vie. Tout ce que nous pensons, disons et faisons est déterminé par notre passé, nos croyances, les émotions qui y sont liées et donc par les pensées qui en découlent.

Comment pouvons-vous avoir une vie différente si nous continuons dans notre quotidien à reproduire les mêmes actions, les mêmes mots, et surtout les mêmes pensées que par le passé ?

Nos pensées sont vibratoires et ces vibrations, tel un diapason attirent vers elles à chaque instant les états vibratoires de même niveau.

Si nous passons notre temps à avoir des pensées de manque, de stress, de peur, de rancœur, de jalousie, de haine, il devient très difficile, voire impossible de vivre une vie de joie, de sérénité, d'empathie, d'amour ... de Bonheur !

C'est juste une question vibratoire.

La pensée dirige TOUT !

Toute notre vie ! La santé physique et émotionnelle, notre vie affective, notre travail, nos décisions, nos réussites sous toutes leurs formes.

Le premier frein à notre propre épanouissement et à notre bonheur vient des pensées qui nous traversent l'esprit à chaque instant et comme ces pensées ne sont que l'expression inconsciente des mots que nous utilisons, il est donc fondamental de porter une attention toute particulière aux mots qui franchissent nos lèvres.

Sans même nous en rendre compte, nous utilisons sans cesse des mots négatifs, des négations ou certaines expressions qui finissent par générer un état général de mal-être.

Quelques exemples de mots négatifs :

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

C'est l'enfer - C'est pas mal (ou pas si mal) - Pas de problèmes - C'est terrible

Ce n'est pas pire que ou ça pourrait être pire. - Cela n'a pas de sens ... Etc.

Nous n'avons pas plus conscience que depuis notre plus tendre enfance, nous sommes programmés, façonnés, à avoir certains mécanismes de pensées. Imaginons l'impact d'une telle éducation sur nos pensées et notre programmation neuronale.

Il est donc important de reprogrammer notre cerveau. Créer de nouvelles voies neuronales.

Pour reprogrammer nos mécanismes de pensées, nous devons nous obliger à penser différemment durant un mois et demi.

Cela pourrait paraître contraignant, mais cela n'est pas compliqué, si l'on a les bons exercices. (Voir en annexe)