

MAÎTRISER LE POUVOIR DE LA PENSÉE POSITIVE

La pensée positive est une attitude mentale et émotionnelle qui se concentre sur le bon côté de la vie et en attend des résultats positifs.

Une personne positive anticipe le bonheur, la santé et le succès, et pense qu'elle peut surmonter tous les obstacles et les difficultés.

La pensée positive n'est pas un concept que tout le monde accepte et suit. Certains considèrent cela comme un non-sens, et se moquent des gens qui le suivent. Cependant, il y a un nombre toujours plus grand de personnes qui acceptent la pensée positive comme un fait, et croient en son efficacité.

Il semble que la pensée positive gagne en popularité, comme en témoignent les nombreux livres, conférences et cours sur ce sujet.

Pour l'utiliser dans votre vie, vous n'avez pas seulement besoin d'être au courant de son existence. Vous devez adopter l'attitude de la pensée positive dans tout ce que vous faites.

Comment fonctionne la Pensée Positive

L'histoire suivante illustre le pouvoir de la pensée positive :

Alain était candidat à un nouvel emploi, mais il ne croyait pas qu'il allait l'obtenir, car son estime de soi était faible, et il se considérait en échec et indigne de succès.

Il avait une attitude négative envers lui-même, et, par conséquent, estimait que les autres candidats étaient mieux et plus qualifiés que lui.

L'esprit d'Alain était occupé par des pensées négatives et des craintes relatives à cet emploi, toute la semaine précédant l'entretien d'embauche. En fait, il anticipait son échec.

Le jour de l'entretien, il s'est levé tard, et a découvert avec horreur que la chemise qu'il envisageait de porter était sale, et que l'autre avait besoin d'être repassée. Comme il était déjà trop tard, il est parti vêtu d'une chemise froissée et sans prendre son petit déjeuner.

Au cours de l'entrevue, il était tendu, négatif, avait faim et était inquiet à propos de sa chemise. Tout cela distrayait son esprit et il lui était difficile de se concentrer sur l'entretien. Son comportement général a fait une mauvaise impression, et par conséquent, il a matérialisé sa peur et n'a pas obtenu l'emploi.

Jean était candidat pour le même travail également, mais il a abordé la question d'une manière différente. Il était sûr qu'il allait obtenir ce travail. Au cours de la semaine précédant l'entrevue, il s'est souvent visualisé en train de faire une bonne impression et obtenant le poste convoité.

Le soir, avant l'entretien, il a préparé les vêtements qu'il allait porter, et est allé dormir un peu plus tôt. Le jour de l'entretien, il s'est réveillé plus tôt que d'habitude, et avait suffisamment de temps pour prendre son petit déjeuner, puis arriver à l'entretien avant l'heure prévue.

Jean a fait une bonne impression et a obtenu le travail.

Qu'apprend-on de ces deux histoires ? Y a-t-il eu de la magie ? Non, tout s'est passé d'une manière naturelle.

La Pensée Positive est une manière de vivre

Avec une attitude positive, nous éprouvons des sentiments agréables et heureux. Cela apporte de l'éclat dans les yeux, plus d'énergie, et du bonheur. Tout notre être diffuse de la bonne volonté, du bonheur et de la réussite. Même notre santé est affectée d'une manière bénéfique. Nous marchons tête haute, notre voix est plus puissante, et notre langage corporel montre la façon dont nous nous sentons.

Les pensées positive et négative sont contagieuses

Nous affectons et sommes affectés par les gens que nous rencontrons, d'une manière ou d'une autre. Cela se produit instinctivement et au niveau du subconscient, par les mots, les pensées et les sentiments, et à travers le langage corporel.

Est-il étonnant que nous voulions être entourés de gens positifs, et préférions éviter ceux qui sont négatifs ?

Les gens sont plus disposés à nous aider, si nous sommes positifs, et ils n'aiment pas et évitent toute personne qui dégage quelque chose de négatif. Le pouvoir de la pensée positive rayonne sur les autres en quelque sorte.

Alors que les pensées négatives, les mots et l'attitude créent des sentiments, des humeurs et des comportements négatifs et malheureux. Quand l'esprit est négatif, le poison se diffuse dans tout le corps, causant encore plus de malheur et de la négativité. C'est la voie de l'échec, de la frustration et de la déception.

Instructions et Conseils pour une Pensée Positive

Pour tourner l'esprit vers le positif, un travail intérieur est nécessaire, étant donné que l'attitude et les pensées ne changent pas du jour au lendemain.

1. Lisez sur ce sujet, pensez à ses avantages, et persuadez-vous d'essayer. Votre pensée a une grande puissance qui façonne toujours votre vie. Cette mise en forme se fait habituellement inconsciemment, mais il est possible de rendre ce processus conscient. Même si l'idée vous semble étrange, essayez. Vous n'avez rien à perdre, mais tout à gagné.
2. Ne tenez pas compte de ce que les autres personnes disent ou pensent de vous, s'ils découvrent que vous changez votre façon de penser.
3. Utilisez votre imagination pour visualiser seulement les situations favorables et bénéfiques.
4. Utilisez des mots positifs dans vos dialogues intérieurs, ou quand vous parlez avec d'autres personnes.
5. Souriez un peu plus, car cela aide à penser positivement.
6. Une fois qu'une pensée négative entre dans votre esprit, vous devez en être conscient, et devez essayer de la remplacer par une pensée constructive. Si la pensée négative revient à nouveau, remplacez là encore par du positif. C'est comme s'il y avait deux photos devant vous, et que vous deviez choisir de regarder l'une d'entre elles, et ne pas tenir compte de l'autre. La persistance finira par apprendre à votre esprit à penser positivement, et à ignorer les pensées négatives.

7. Si vous rencontrez de la résistance intérieure et des difficultés pour remplacer les pensées négatives par des pensées positives, ne lâchez pas, mais continuez à chercher seulement les pensées bénéfiques, bonnes et heureuses dans votre esprit.
8. Peu importe votre situation à l'heure actuelle. Une attitude positive attend des résultats et des situations favorables, et les circonstances changent en conséquence. Si vous persévérez, vous transformerez la façon dont votre esprit pense. Cela peut prendre un certain temps pour que les changements aient lieu, mais finalement vous y arriverez.
9. Une autre technique utile est la répétition des affirmations. Cette technique est similaire à la visualisation créatrice, et peut être utilisée en même temps que cette dernière, pour décupler le pouvoir de la pensée positive.