

Vos pensées, qu'elles soient positives ou négatives,
ont des effets directement sur vos ressentis :

« on est ce qu'on pense ».

Quand vous pensez aux situations ou aux événements négatifs, ces pensées influencent et affectent directement ce que vous allez ressentir. Et ce que vous ressentez aura des effets directs sur ce que vous allez rencontrer, car vous créez alors, souvent inconsciemment, des attentes pour ce que vous voulez vivre !

Quand vous parlez des difficultés de vos relations, de la maladie ou de vos difficultés au travail, lorsque vous parlez d'un événement néfaste dans votre quotidien, ou d'une personne ou d'une situation qui vous a contrarié ou qui vous a frustré, lorsque vous parlez de votre mauvaise journée car vous êtes arrivée en retard à un rendez-vous parce que vous étiez pris dans le trafic routier, vous parlez de ce que vous n'aimez pas et donc vous ne parlez pas de ce que vous aimez. Lorsque vous vous dites que «la vie est très dure et qu'on ne peut pas avoir confiance», vos pensées et vos sentiments sont négatifs ; ils vont attirer comme une force magnétique toutes sortes de situations qui répondent à vos pensées et sentiments négatifs : vous rencontrerez alors des situations qui reflètent «la vie est très dure et on ne peut pas faire confiance».

La plupart des gens pensent et parlent plus de ce qu'ils n'aiment pas que de ce qu'ils aiment. Ils s'attachent plus à la négativité qu'à la positivité dans leur vie. Chacune de ces petites choses évoquées négativement apporte plus de lutte et de difficulté dans leur vie. Ces personnes se privent alors inconsciemment de toutes les bonnes choses de leur vie. Elles se plaignent, critiquent, reprochent, blâment : ce sont toutes des formes de négativité, qui n'apportent rien d'autres que de la négativité.

Mais on peut transformer son point de vue et son vocabulaire, laisser de côté « terrible, horrible, impossible, difficile, dégoûtant, ... », et utiliser plutôt des expressions comme « c'est bien, c'est intéressant, possible, étonnant, passionnant, magnifique, merveilleux, fantastique, ... ».

Bien sûr il est vrai que la vie de tous les jours n'est pas parfaite ; il arrive que certaines choses ne fonctionnent pas comme on le souhaite, on se sent bousculé ou blessé par le changement de ci ou de ça, ... Mais la tendance à accorder d'abord son attention aux événements négatifs, ou aux aspects négatifs des événements, fait que les événements positifs, ou les aspects positifs des événements, peuvent passer inaperçus et traverser notre esprit sans qu'on se rende compte, sans qu'on leur accorde de l'attention. Voyons, par exemple, comment sont choisis et traités dans les médias les innombrables événements « marquants » d'une journée dans notre société : on prend l'habitude de focaliser notre attention sur ce qui ne fonctionne pas et de négliger ce qui fonctionne bien. Souvent nous

n'accordons pas assez, d'attention aux événements positifs, nous manifestons trop peu de reconnaissance et d'appréciation pour les choses qui fonctionnent bien.

Observez les différents domaines de votre vie comme la santé, le travail la relation à l'autre, l'aisance matérielle. Vous constaterez combien ils dépendent de ce que vous avez pensé et ressenti en matière de bon et de mauvais dans ces domaines.

Être positif ou négatif est une habitude de penser qui a une très forte influence sur la vie. Les pensées positives provoquent plus d'énergie, plus d'initiative et plus de bonheur.

Nos pensées et nos paroles

Il y a des mots qui freinent la vie, des mots qui diminuent la confiance en soi, des mots qui dévalorisent l'estime de soi et des mots qui tuent.

Mais il existe des mots qui libèrent, qui gratifient, qui sentent bon et qu'on écoute avec plaisir.

Le choix des mots est comme le choix des instruments. Ils sont indispensables pour évoluer vers le bien-être affectif, psychologique ou professionnel. Les mots sont des quantas, des garants d'énergie positive, neutre ou négative.

A vous de choisir, en prenant conscience de la valeur émotionnelle qu'ils véhiculent.

Affirmation de pensées positives par les paroles

Les paroles positives sont un dispositif simple qui peut être employé par n'importe qui et qui est remarquablement efficace. Ces expressions puissantes et positives amélioreront la communication avec toutes les parties de notre esprit. Elles communiquent avec notre entourage. Elles peuvent influencer de manière positive se sont "celles qui guérissent" en opposition avec les expressions négatives qui sont "celles qui polluent". Tout ce que nous exprimons détermine ce que nous sommes.

Quand nous construisons nos paroles positives, nous ne pensons pas aux aspects négatifs de nous-mêmes, nous portons plutôt notre intention "notre attente" sur les aspects positifs de notre réalité, de nos impressions, de notre vie.

Pensées et attitudes positives

La pensée dite "positive" n'est qu'une façon d'utiliser des expressions, de la manière la plus positive possible, afin de mettre le corps dans un état propice au changement, que ce soit au niveau de la santé, du bonheur ou de la réussite.

La suggestion positive peut avoir des répercussions positives, voire miraculeuses dans certains cas. Certaines personnes ont été guéries de maladie grave comme le cancer, d'autres ont vaincu d'autres maladies dites incurables ou chroniques.

Pourquoi nous focalisons-nous sur ce qui ne marche pas plutôt que de nous concentrer sur les "guérisons miraculeuses" ?

La pensée crée des états féconds ou destructeurs à l'intérieur de nous, qui nous prédisposent, soit à la guérison et au bonheur soit à la souffrance quelque soit le mode d'expression, suggestion mentale ou exprimée (verbalement, écrit, etc.).

Nos paroles ne sont rien d'autres qu'une forme d'énergie, qu'elles soient conscientes ou non !

" Que votre parole soit impeccable "

Les Toltèques (peuple de maîtres bâtisseurs) avaient compris le concept de la pensée créatrice et de la suggestion. Ils ont expliqué que la parole était un vecteur important de la pensée, et qu'il fallait être conscient de tout ce qu'on exprime, parce que cela agit comme une suggestion.

Pensées et sentiments : quels effets sur le corps ?

Les découvertes des neurosciences ont mis en évidence que notre corps physique est en communication permanente avec notre esprit. Dès les années 1970, les travaux du Dr Candace Pert, éminente pharmacologiste américaine, ont mis en lumière le rôle des neuropeptides, messagers chimiques de nos sentiments et nos pensées à travers notre corps. Elle les a appelés molécules de l'émotion.

Ces messagers chimiques, libérés par notre système limbique - notre cerveau émotionnel - transmettent à notre corps, par le liquide céphalorachidien et le sang, les émotions que nous éprouvons. Nos pensées, nos sentiments, nos émotions, sont ainsi transformés en sensations physiques par notre cerveau émotionnel et véhiculés vers la totalité de notre organisme. Chaque cellule de notre corps est en relation directe avec nos états émotionnels et mentaux. Nos systèmes immunitaire, endocrinien, et nerveux, forment un réseau interconnecté.

Notre système limbique- la partie de notre cerveau associée aux émotions et à la mémoire - régit la communication entre le corps et l'esprit. Si nous ravivons dans notre esprit la mémoire d'un souvenir, qu'il soit heureux ou malheureux, les neurotransmetteurs vont aussitôt véhiculer l'information à notre corps, réactivant les sensations - agréables ou désagréables - liées à l'évènement en question. La chimie de notre corps est modifiée par ce sur quoi nous focalisons notre attention. Cette interaction se fait dans les deux sens, ce qui signifie que les deux états, physique et émotionnel, sont intimement liés. Tout changement physiologique s'accompagne d'un changement dans l'état émotionnel et mental; et inversement, tout changement dans l'état émotionnel et mental s'accompagne d'un changement physiologique.

Nos croyances, nos valeurs, nos pensées, nos sentiments et émotions les plus intimes sont inscrites dans notre corps qui en porte la mémoire cellulaire.

Les émotions positives comme la joie, l'enthousiasme, le contentement vont stimuler le système nerveux parasympathique et les effets sur le corps en seront bénéfiques, puisque cela déclenchera une stimulation des défenses immunitaires, dont ces fameuses cellules NK (Natural killer) qui se chargent de rechercher les cellules « anormales », infectées ou cancéreuses. Le système nerveux parasympathique va également permettre le relâchement des tensions musculaires et remettre en route les mécanismes de réparation et de récupération de l'organisme. Les émotions positives nous permettraient de vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Les sentiments positifs ont un effet certain sur notre corps physique et plus particulièrement sur notre système immunitaire, sur notre santé. Ce n'est pas par hasard que l'on se sent bien lorsque nous avons de bons sentiments et que l'on se sent mal quand on a de mauvais sentiments.

La manière dont nous pensons est ce qui nous rend différent les uns des autres.

Deux personnes peuvent éprouver des traumatismes identiques et pourtant une personne les surmontera relativement rapidement tandis que l'autre développera les symptômes de la dépression.

Des études suggèrent que les gens qui ont une manière négative de penser sont plus enclins à la dépression que la plupart des autres personnes.

Les paroles négatives engendrent une attitude négative tandis que des paroles positives vont ouvrir un chemin constructif et donner de l'espoir.

Le poids des mots

Les paroles ne sont pas uniquement faites de sons et de vent, il y a les paroles qui guérissent et des mots qui polluent.

Les paroles positives sont des porteuses d'espoir, de confiance, d'encouragement, de regard positif, d'amour, de tendresse...

Les paroles négatives sont des porteuses d'expressions négatives, de découragement, de limitations sur les possibilités de réussir, de regard négatif sur ce qui peut arriver.