

S'endormir en Positif...pour se réveiller en Positif !

Les neurosciences nous apprennent que durant une journée ordinaire, 60000 pensées traversent notre esprit. et 95% de ces pensées sont les mêmes que celles du jour précédent. Le fait de ressasser les événements passés ou de se faire du soucis au sujet du futur nous prive d'un potentiel phénoménal et gaspille notre énergie.

Notre façon de penser provient d'une habitude. Gérer notre esprit est l'élément essentiel pour gérer notre vie. La réalité objective n'existe pas. Votre pire ennemi peut être mon meilleur ami. Un événement tragique pour l'un, peut devenir porteur d'opportunité pour l'autre. Tout est une question de perspective, de la manière de poser notre regard sur les événements ou les gens. Apprendre à fixer notre pensée sur les opportunités et non sur le côté difficile des événements peut amener un fort potentiel dans notre vie.

De plus n'avez-vous pas remarqué? Quand tout va mal les choses empirent, au contraire quand tout va bien, tout semble nous réussir ! Tous les succès, qu'ils soient matériel ou spirituel, prennent racine dans nos pensées.

Le monde extérieur reflète notre monde intérieur ! En contrôlant nos pensées nous contrôlons l'impact que le monde extérieur a sur nous. Celui qui conditionne son esprit à voir chaque événement de façon positive, a le pouvoir de bannir l'inquiétude de sa vie à tout jamais !

Maîtrisez vos pensées, dirigez les sur une vision claire de ce que vous voulez dans votre vie et tout le potentiel des pensées inutile sera dirigé à créer votre vie. C'est ainsi que les forces qui dorment en vous s'éveilleront. Attendez-vous au meilleur, vous le méritez. Le succès extérieur commence avec le succès intérieur. Vous n'avez que les limites que vous vous donnez !

Je vous propose un exercice tout simple qui vous permettra d'orienter de manière positive votre pensée :

Le soir à l'endormissement, rappelez-vous les 3 moments les plus positifs de la journée, ressentez de la gratitude pour ces rayons de soleil! Même dans une journée difficile il y a toujours des événements plus positifs que les autres. La nuit prépare la journée suivante et de vous endormir sur du positif va conditionner votre cerveau à rechercher le positif dans la journée suivante.

Et si vous avez un événement difficile le lendemain, pensez aux 3 événements heureux de la veille pour casser la spirale descendante. Si pour vous c'est difficile de faire l'exercice avant de dormir, faites-le en fin d'après-midi ou le soir. Cela ne vous prendra que quelques secondes et si vous persévérez 21 jours (le temps qu'il faut pour mettre une habitude en place) cela deviendra un automatisme et vous ne manquerez pas

d'observer les bienfaits de cette technique.