**La pensée positive, qu’est-ce que c’est ?**

La pensée positive est une attitude mentale qui admet dans l’esprit des pensées, des mots et des images qui sont conductrices de croissance, d’expansion pour aller vers le mieux-être. Il s’agit d’une attitude mentale qui produit de bons résultats. C’est une attitude favorable

Tout le monde ne croit pas en la pensée positive. Certains considèrent le sujet comme farfelu, et d’autres se moquent de ceux qui y croient et d’autres l’acceptent. Parmi les personnes qui l’acceptent, peu savent comment l’utiliser efficacement pour obtenir des résultats. Pourtant, il semble que de plus en plus personnes deviennent attirées par ce sujet, comme en témoignent les nombreux livres, les conférences et des cours sur ce sujet. C’est un sujet qui gagne en popularité.
Il est assez fréquent d’entendre les gens dire: «Pensez positif ! » pour quelqu’un qui se sent stressé et inquiet. La plupart des gens ne prennent pas ces mots au sérieux, car ils ne savent pas ce qu’ils signifient vraiment, ou ne les considèrent pas comme utile et efficace. Combien de personnes connaissez-vous, qui ont une pensée favorable envers la puissance des moyens de la pensée positive.

## ****La Pensée positive, à quoi ça sert ? Comment ça marche ?****

Un esprit positif anticipe le bonheur, la joie, la santé et la réussite de chaque situation et action dans votre vie.

L’histoire qui suit illustre la façon dont ce pouvoir fonctionne:
Teva a demandé un nouvel emploi, mais son estime de soi était faible, et il se considérait comme être toujours dans l’échec et indigne de succès, il était sûr qu’il n’allait pas décrocher ce travail. Il avait une attitude négative envers lui-même, et croyait que les autres candidats étaient meilleurs et plus qualifiés que lui. Teva manifestait cette attitude, en raison de ses expériences passées négatives avec des entretiens d’embauche pas concluant.

Son esprit était rempli de pensées négatives et des craintes concernant ses entretiens d’embauche pour toute la semaine, et avant chaque entretien d’embauche, il se sentait mal. Il était sûr qu’il serait rejeté. Et le jour d’un entretien important pour lui, il se leva en retard, et à son horreur, il découvrit que la chemise qu’il avait prévu de porter était sale, et l’autre était à repasser. Comme il était déjà trop en retard, il sortit une chemise pleine de plis

Pendant l’entrevue, il était tendu, faisait preuve d’une attitude négative, s’inquiétant pour son aspect avec cette  chemise, et il avait faim parce qu’il n’avait pas eu assez de temps pour manger son petit déjeuner. Tout cela perturbait son esprit et il était difficile pour lui de se concentrer sur son entrevue. Son comportement général faisait mauvaise impression, et par conséquent, il matérialisait sa peur et n’obtenu cette emploi

Heaifara, dans la soirée, avant l’entrevue, il a préparé les vêtements qu’il allait porter, et se coucha un peu plus tôt. Le jour de l’entrevue, il s’est réveillé plus tôt que d’habitude, et eu amplement le temps de déjeuner, et puis d’arriver à l’entretien avant l’heure prévue.

Heifara a obtenu le poste parce qu’il fait une bonne impression. Il avait aussi, bien entendu, les qualités requises pour le poste, mais il partait gagnant contrairement à Teva

Alors qu’allons nous apprendre de ces deux histoires. Est-ce de la magie ? Non, c’est un processus  naturel. Lorsque notre attitude est positive, nous ressentons diverses sensations agréables et constructives. Nous voyons dans notre esprit des images, que nous voulons voir vraiment arriver dans nos vies. Cela se manifeste par de la luminosité dans les yeux, plus d’énergie et de bonheur et notre santé est affectée d’une manière bénéfique. Nous marchons la tête haute et notre voix est plus puissante. Notre langage corporel démontre notre bien être, et la façon dont nous nous sentons bien à l’intérieur de notre corps. Et puis comme le dit l’expression : *« Bien dans sa tête, bien dans ses baskets !! »*

## ****La pensée positive et la pensée négative se ressentent et sont d’une certaine manière contagieuses****

Chacun de nous, affectons d’une manière ou d’une autre, les gens que nous rencontrons. Cela arrive instinctivement et à un niveau subtil et subconscient, à travers nos pensées, nos sentiments de transfert, et à travers le langage de notre corps. Souvent, nous le ressentons dans notre corps et nous pensons que l’autre a une bonne aura, nous sommes touchés par ses pensées, et vice versa

Est-il étonnant que nous voulions être près des gens positifs et éviter les personnes négatives? Les gens sont plus disposés à nous aider si nous sommes positifs. Par contre ils n’aiment pas, et évitent la négativité et la toxicité de quiconque. C’est un peu comme au cinéma. Vous venez de voir un mauvais film. Pensez-vous que vous retournerez le voir ? Et bien pour les personnes c’est pareil. Cela peut semble dur, mais c’est comme cela que ça fonctionne. D’ailleurs je vous invite à vous remémorer justement d’une situation dans laquelle vous aviez une personne qui venait vous voir tous les jours déverser sa négativité sur vous. Quels sentiments vous éprouviez

Les pensées négatives, les paroles et l’attitude négatives amènent avec elle un cortège de malheureuses actions. Quand l’esprit est négatif, les poisons sont libérés dans le sang, et ils causent beaucoup d’épreuves. La négativité vous mènera directement à l’échec, la frustration et la déception

## ****Conseils pratiques****

Les pensées sont d’une grande puissance. Elles ont toujours façonné notre vie. Même si l’idée vous semble étrange, accordez-vous un essai, et comme vous n’avez rien à perdre, mais tout à y gagner, n’hésitez pas. Ignorer ce que les autres pourraient dire ou penser de vous, s’ils découvrent que vous changez votre façon de penser

Afin de tourner votre esprit vers le positif, voici un travail intérieur à réaliser et les informations qui sont nécessaires pour sa mise en pratique. Vos attitudes et vos pensées ne changent pas du jour au lendemain.

1. – Lire des livres sur le sujet.
2. – Pensez à tous les avantages d’avoir une pensée positive.
3. – Soyez convaincus des avantages et essayez.
4. – Toujours visualiser des situations favorables et bénéfiques.
5. – Utilisez des mots positifs dans vos dialogues intérieurs ou quand vous parlez avec les autres.
6. – Souriez un peu plus, car cela aide à penser positivement.
7. – Ignorez tous les sentiments de paresse, ayez le désir de réussir, ou autres choses que vous souhaitez

Si vous persévérez, vous allez transformer la façon de penser de votre esprit : une fois qu’une pensée négative entre dans votre esprit, vous devez être conscients et vous efforcer de la remplacer par un constructive (Exemple : Tu te sens menacer par une maladie, c’est normale mais ne dis jamais je suis malade ou je me sens mal plutôt je suis en pleine forme, ma santé est parfaite, rien que des pensées positives). La pensée négative va essayer à nouveau d’entrer dans votre esprit, et alors vous devez la remplacer à nouveau avec une expérience/pensée positive. C’est comme si, il y avait deux images en face de vous, et vous choisissez de regarder l’une des deux. La persévérance finira par apprendre à votre esprit à penser positivement et à ignorer les pensées négatives, car le processus durera longtemps pour certain. Alors ne vous décourager pas.
Dans le cas où vous ressentez une résistance intérieure pour remplacer vos pensées négatives par des pensées positives, n’abandonnez pas, et continuez à chercher seulement la pensée bénéfique, bonne et heureuse dans votre esprit

Pensez positivement, et attendez-vous à des résultats favorables : ainsi les situations et les circonstances changerons en conséquence. Cela prendra un certain temps pour que ces changements soient flagrants

Une autre méthode que vous pouvez employer : **la répétition d’affirmations**. C’est une méthode qui ressemble à la visualisation créatrice, et qui peut être utilisée en combinaison avec elle.

#### Tu veux participer à un monde meilleur ?

Pour cela en réalité, il ne faut pas grand-chose... un peu de bonne volonté, quelques efforts au quotidien et la certitude qu'ils ne seront pas vains. Ne néglige rien, chaque bonne action pour toi ou les autres portera ses fruits : accomplis-les sans attendre de "récompense", fait-le car c'est ce qu'il faut faire tout simplement... Allez courage et hauts les cœurs!! Nous sommes en route pour un monde meilleur!

Voici quelques affirmations à répéter 21 fois par jour. La liste n’est pas exhaustive, tu peux ajouter autant de courtes phrases que tu veux.

1. J’ai confiance en moi
2. Je vis le bonheur
3. Rien ne peut perturber ma paix intérieure
4. En Dieu je trouve ma force
5. Je suis la meilleure
6. Je suis riche, comblée et épanouie
7. La vie est belle et le bonheur est si simple
8. J’ai une foi inébranlable en Dieu
9. Je réussis tous ce que j’entreprends
10. Je suis le plus riche de la génération