

LA PENSÉE POSITIVE POUR VOUS SENTIR BIEN DANS VOTRE PEAU

Les vacances, l'été, une maison de campagne dans l'une des plus belles régions de France, ça fait rêver, non ? Quel privilège d'avoir vécu cela ! Pourtant, la personne avec qui j'étais n'en a retiré quasiment aucun repos, aucun plaisir, aucune satisfaction. Pourquoi ?

Simplement parce qu'elle était dévorée par une poignée (il n'en faut pas plus !) de pensées négatives, de celles qui vous rongent et qui vous épuisent. Alors pour éviter que cela vous arrive aussi à vous, voici quelques mots sur un atout fondamental des gens bien dans leur peau : la pensée positive.

Pensée positive

Le seul problème avec la pensée positive, c'est qu'il faut s'y mettre ! En effet, ça ne vient pas tout seul. Mais quand on y pense, c'est pareil pour tout : que ce soit pour suivre un régime, apprendre une langue, faire du sport... Sans régularité, on n'arrive à aucun résultat.

Pourtant, une fois qu'on s'est donné le rythme, la discipline, alors là c'est formidable, parce qu'on obtient des résultats réels, tangibles. Sauf que dans le cas du régime, l'effet est souvent à court terme. La pensée positive, elle, c'est comme le vélo : une fois que vous l'avez, c'est en vous.

Comme nous pouvons le lire dans un article intéressant sur ce sujet, la négativité vient soit de l'extérieur, soit de nous-même. Nous devons donc apprendre dans un premier temps à l'identifier. Chaque fois que l'on se surprend à être négatif, à se plaindre, à faire la victime, à avoir peur, on peut se dire :
« Ok là je viens d'être négatif. Je sais que cela ne m'aide pas du tout. Au contraire, je sais maintenant qu'être négatif empire la situation. Comment je pourrais faire pour être plus positif là tout de suite ? »

C'est difficile, de pouvoir prendre du recul. À priori, il n'y aurait que deux solutions pour y parvenir : la psychanalyse et la méditation.

En ce qui concerne la psychanalyse, à condition de tomber sur un praticien sérieux, vous obtiendrez des résultats et vous pourrez ainsi régler pas mal de problèmes, aucun doute là-dessus. En revanche, ça vous prendra du temps et ça pourrait se révéler assez coûteux.

La méditation, elle, est flexible et à la base, gratuite. Vous pouvez bien sûr vous orienter vers un stage ou une retraite si vous voulez être certain(e) de partir sur de bonnes bases, mais par la suite vous pourrez pratiquer autant que vous voudrez !

Ce qui est bien, c'est que toutes les formes de méditation vous aideront à atteindre une introspection objective, certaines peut-être plus que d'autres, comme la méditation de Pleine Conscience, que nous évoquons plus en détails dans d'autres articles de ce site.

Elle vous vous aidera en outre à « purifier » vos pensées, c'est-à-dire à écarter l'idée dangereuse pour vous, inutile et négative, et garder le reste pour que la pensée vous soit utile. Ça s'appelle transformer un handicap en atout, un problème en solution !

L'article fournit en outre une traduction d'un article de Leo Babauta du blog américain Zen habits que nous citons également pour exercer votre pensée positive :

- Réalisez que cela est possible, au lieu d'analyser pourquoi vous ne pouvez pas.
- Écrasez les pensées négatives comme des insectes,
- Remplacez-les par des pensées positives.
- Aimez ce que vous avez déjà.
- Soyez reconnaissants pour votre vie, vos talents, et pour les autres personnes.
- Tous les jours.
- Concentrez-vous sur ce que vous avez, et non sur ce que vous n'avez pas.
- Ne vous comparez pas aux autres,
- Mais soyez inspiré par eux.
- Acceptez la critique avec grâce,
- Mais ignorez les rabat-joie.
- Cherchez la bénédiction qui se cache derrière toute mauvaise chose
- Voyez l'échec comme un tremplin vers le succès.
- Entourez-vous de gens positifs.
- Plaignez vous moins, souriez plus.

Vous pouvez travailler sur ces quelques idées ou sur d'autres qui vous tiennent à cœur, avec ou sans pratique de la méditation. Comme on l'a déjà souligné, l'important est la discipline que vous vous donnez, régularité et combat de toute pensée négative, mais parce qu'avec la méditation, vous ouvrez un dialogue avec vous-même votre perception de la **pensée positive** s'en trouvera infiniment renforcée.