

QUID DE LA PENSÉE POSITIVE ?

La pensée positive

La vie n'est pas rose tous les jours, tous les mois voir même certaines années. Certaines personnes ont des traversées du désert inqualifiables, vivent des moments terribles. Mais, qu'est-ce qui permet à ces personnes de tenir bon gré mal gré et de continuer à avancer ? La réponse c'est une bonne dose d'optimisme et de positive attitude.

Qu'est-ce que la pensée positive ?

Plus qu'un concept, la pensée positive s'apparente une philosophie de vie. Face à un obstacle, un problème, un drame ou autre, la pensée positive donne les outils et la capacité d'apprécier la situation sous l'angle qui nous donnera la motivation de progresser. Sans occulter le côté négatif ou la douleur que cette situation peut engendrer.

Par exemple, dans un couple, si l'on se concentre sur ce qui va bien au lieu de se focaliser sur ce qui ne va pas, cela équivaut à générer une certaine harmonie au sein du couple.

L'influence de la pensée positive dans la vie

La vie est ce qu'elle est, le temps est ce qu'il est, etc, ... Qu'il fasse gris ou qu'il pleuve, que le soleil brille, quel intérêt y a-t-il à voir les choses en sombre ? De la même manière, pourquoi voir le verre à moitié vide alors qu'il est en même temps à moitié plein ? Le voir à moitié plein ne signifie aucunement de se mentir à soi-même ou de faire l'autruche. De toutes façons, il faut faire face à ce qui se produit mais rien n'empêche de regarder le monde ou la situation sous un angle plus favorable.

La pensée positive permet de se sentir bien, de se réconcilier avec les autres et le monde. Elle peut être source de confiance et de cohérence. La pensée positive et certaines pratiques qui l'entourent (méditation) nous libèrent de nos tensions, frustrations et contraintes. Les ondes positives que l'on émet attirent aussi les autres vers nous.

Chacun d'entre nous peut avoir, faire ou être ce qu'il veut grâce à la loi d'attraction** et à la pensée positive. La pensée à a ce petit quelque chose de magnétique et envoie une fréquence à l'univers. Cette fréquence nous reviendra, empreinte de sa connotation positive ou négative initiale.

Comment s'inscrire dans une dynamique positive ?

Pour être dans une dynamique positive, tout individu possède un riche potentiel qu'il doit apprendre à utiliser et à développer. Il existe en nous des déclencheurs connus ou secrets. Ils permettent de changer la fréquence négative sur laquelle on se trouve et de se recentrer sur du positif. Ce sont les souvenirs agréables, la musique favorite, etc ...

Il faudrait aussi s'atteler à combattre la tendance à la dévalorisation de soi, à l'anxiété et au pessimisme. Parce que ce n'est pas une évidence pour tous, il est parfois nécessaire de s'entraîner méthodiquement à percevoir le futur avec confiance et à visualiser de façon créatrice les résultats espérés.

Nonobstant les débats et les critiques autour de la pensée positive, qu'on y croit ou pas, ça vaut le coup de l'essayer. Elle ne peut en tous cas pas nous faire de mal.

* Le secret, de Rhonda Byrne, Ed. Un monde différent

** La loi de l'attraction s'applique constamment et c'est en prenant confiance en soi, en étant sur un chemin de développement personnel et spirituel, en allant chercher les clés du secret, en testant par vous-même, que vous pourrez manifester ce que vous désirez vraiment.