

Comment calmer les pensées négatives

Toute personne touchée par les crises d'angoisse, le stress ou la **dépression** a dû se retrouver confrontée aux **ruminations négatives**.

Il était vital de vous proposer un nouvel article pour vous aidez à savoir calmer les **pensées négatives** grâce à des **techniques naturelles**.

Mon histoire :

Pendant mes quatre années de **crises d'angoisse** et de **dépression nerveuse**, j'ai subi la dure loi des **pensées négatives et envahissantes**.

Mon stress, mes angoisses et ma dépression me gâchaient de de plus en plus ma vie et ma tête **bouillonnait d'images et de phrases négatives**.

J'étais perdu, je ne savais pas comment arrêter tout ce flux de pensées et trouver une **solution rapide** pour avoir un peu plus de **sérénité mentale** pour affronter mon **anxiété** et ma **déprime**.

Mes **pensées négatives** étaient d'une puissance telle, qu'elles pouvaient me pétrifier de **peur** ou de **tristesse**.

C'était une situation très **handicapante et déprimante**, mes **pensées** me renvoyaient **des images** et des scénarios catastrophes qui amplifiaient **mes angoisses et ma dépression**.

Je ressentais de la **frustration** et de même **colère**, je me disais : « **Mais comment je vais réussir à m'en sortir et à arrêter ses pensées obsédantes ?** »

J'étais très **pessimiste** quant à ma guérison et je suis tombé dans une spirale sans fin ou **chaque pensée négative** provoquait en moi plus d'**anxiété** :

Je me rends compte aujourd'hui que l'une des causes majeures de **mes angoisses** et de **ma déprime** a été sans conteste **mes pensées et mes ruminations négatives**.

Aujourd'hui, j'ai réussi à m'en sortir et à trouver **plus de sérénité psychologique**.

Dans cet article, je vous propose mes conseils et mes **solutions naturelles** qui sont très simples à appliquer pour réussir un peu plus chaque jour à sortir la tête de l'eau et pourvoir gérer de mieux en mieux ces **ruminations négatives**.

La routine de la pensée négative :

Mes **pensées négatives** me m'angoissé de jour en jour et j'avais créée un **routine mentale** ou chaque pensée créer toujours toujours plus de peur et de négativité de semaine en semaine.

Je me répétais des **scènes stressantes et angoissantes**, qui provoquaient fatalement toujours plus de **crises d'angoisse et de déprime**.

Voici quelques phrases types que je me disais

« Je n'arriverais jamais à être détendu et plus calme »

« Je n'arriverai jamais à guérir de ces angoisses et de cette satanée dépression »

« Je me sens seule, fatiguée et personne ne me comprend »

« Je n'y arriverais jamais, je n'aurai jamais la force de combattre cette maladie

Mes pensées me renvoyaient constamment des **situations** ou j'étais plus **anxieux et stressé**.

Le but est d'arriver à bloquer cette routine de pensée négative à travers quelques techniques très efficace.

Bloquer les sources du négatif



Dans notre vie, il existe énormément de **sources de négativités** qui nous bloquent à retrouver **la joie et le bonheur**.

Notre entourage :

Notre entourage, peut être source négativité à cause de conflit ou de problème mal géré qui peuvent nous **faire ruminer de nombreux jours** et être **source de négativité**.

Depuis que j'essaye de mieux gérer mes problèmes personnelle, je m'épargne beaucoup **de stress et de négatif dans ma vie**.

J'essaye de **guérir** au plus vite un conflit pour évacuer toutes **les tensions et frustrations** et calmer mes pensées négatives.

Prendre de bonnes habitudes :

À chaque fin de soirée avant de dormir je me remémore **5 moments agréables** de la journée passée pour avoir **sommeil agréable** et pour ne **pas dormir avec des pensées négatives**.

Introspection : Chaque fin de semaine, je note dans un petit cahier mes progrès face à **mes angoisses, mon stress et ma dépression**.

Si je ne constate pas de changement ou une régression je note les principaux exercices à faire pour me sentir mieux pour la semaine qui arrive.

Diet médiatique : En pratiquant la diet médiatique vous chasserez **une grande part de négativité de votre mental.**

Les chaînes et les sites d'infos ou les journaux nous rabâchent à longueur de journée des nouvelles tristes et angoissantes.

Toutes ces sources d'infos sombres et négatives influent sur notre humeur et il faut couper court à cette source de stress.

Savoir prendre le pouvoir sur ces pensées :

Après une prise de conscience, j'ai compris qu'il fallait ne plus être acteur, mais spectateur de **mes pensées.**

Bien trop souvent, **nos ruminations** nous préméditent une situation future qui nous **stress ou qui nous déprime.**

On se retrouve complètement pris et happé par nos **pensées** pendant des minutes voire des heures entières.

Pour ma part, je pratique un exercice très simple qui me permet de ne pas tomber dans la spirale des **pensées négatives** et avoir toujours le contrôle sur mes pensées.

Voici quelques exemples pour comprendre le processus :

« Je suis nul j'arrive pas à avoir confiance en moi et me détendre » essayer de changer votre pensée par *« je sais que ça sera difficile, mais je peux y arriver »*

Il faut essayer de prendre un maximum de **recul face à ces pensées.**

En prenant le **pouvoir sur ces pensées**, on arrive à **moins anticiper** ces pensées et on se retrouve petit à petit plus serein et détendu à l'idée de se dire qu'on peut **calmer son état négatif plus facilement.**

Les pensées négatives se nourrissent de négatif, il faut essayer de semer **un maximum de positif dans notre vie pour éradiquer nos pensées négatives et retrouver plus de positif de semaine en semaine.**

Ça paraît simple, mais vous verrez qu'il vous faudra du temps et de l'énergie pour réussir, mais il faut savoir que cette technique marche parfaitement si on y met du sien.

Voici une vidéo pour vous aider :

Revenir dans le moment présent :

Le moment présent est l'instant où les pensées négatives perdent toute leurs forces et leurs énergies.

Je pratique un exercice vraiment efficace et qui me permet de dissiper rapidement une pensée négative et stressante.

Quand vos pensées négatives se mettent en marche, essayez ceci :

Prenez une grande inspiration et essayez de fixer votre attention sur votre respiration le plus souvent possible en essayant de ressentir chaque mouvement de votre nez qui inspire et qui expire.

En pratiquant cet exercice, vous serez en **connexion directe avec le moment présent** et vous serez **moins dans vos pensées négatives**.

Si vos pensées refont surface pendant l'exercice, continuez l'exercice en laissant **passer vos pensées** et en essayant de ne pas rentrer dans **le jeu de votre mental** qui essaye de vous emmener dans la **négativité** et de vous sortir **du moment présent**.

Je pratique très souvent cet exercice et ça marche vraiment à tous les coups.

Au début, ça vous semblera un peu difficile, mais au fil du temps vous arriverez à calmer votre pensée de plus en plus rapidement.

Lâcher prise face aux négatives :

Nos pensées négatives nous poussent à toujours plus d'action et de réflexion de notre part.

Notre corps s'agite et l'on arrive jamais à se calmer.

La méthode à l'inverse du contrôle de la pensée et d'essayer d'oublier toute notion de contrôle et de laisser passer les pensées négatives et d'en être juste spectateur.

Si une image ou pensée négative commence à apparaître je me dis plusieurs fois dans ma tête « *je laisse faire, je laisse passé cette pensée je ne rentrerai pas son jeu pour me rendre négatif et anxieux* » en laissant cette pensée être, sans essayer de la supprimer j'ai pu constater qu'elle se dissipe plus rapidement.

Si la technique du lâcher-prise ne fonctionne pas, vous pouvez rebondir sur la technique de la suggestion de pensée.

La respiration la solution contre les mauvaises pensées

J'ai réalisé que pratiquer des exercices de relaxation en même temps que les exercices de changement de pensée ou de lâcher-prise permettaient de retrouver la sérénité plus rapidement.

Souvent on oublie que quand on dans la spirale des accumulations de pensée, différents symptômes apparaissent tel que :

- **Le cœur qui bat plus vite**
- **Des tremblements**
- **Une transpiration excessive**
- **Des douleurs et des tensions dans le corps**

Je pratique différents exercices de respiration qui aident énormément à diminuer les symptômes des mauvaises pensées et de pouvoir mieux gérer le stress.

Je pratique la cohérence cardiaque comme je l'explique dans cet article [Comment se relaxer avec la cohérence cardiaque](#).

La respiration permet de se recentrer sur soi et de diminuer les symptômes du stress et de calmer les flux de pensées.

La respiration abdominale m'aide énormément à être plus détendu et à me reconnecter au moment présent et ne pas être dans mes pensées.

Je vous conseille dès aujourd'hui à adopter une technique de **respiration**, si vous êtes **stressé, angoissé et négatif**.

La respiration vous apportera que du bon et fera en sorte d'être plus centré sur vous et sur l'instant présent.

Une vidéo pour débiter la cohérence cardiaque :

Tester la respiration abdominale :

J'ai réussi à calmer mes pensées négatives

Toute personne à la capacité de s'en sortir et de **calmer ces pensées négatives**, il faut juste savoir que c'est un travail continu de votre part et une remise en question perpétuelle de vos **mauvaises habitudes de vie**.

J'ai pu constater qu'à force de **pratiquer régulièrement** j'ai pu retrouver enfin un peu **sérénité** et être **moins soumis au dictât de la pensée négative**.

J'espère que mes conseils vous aideront et vous donneront l'envie de tester **mes solutions** contre les **pensées négatives**.