

Annika Ebenstein

LA PENSÉE POSITIVE

L'optimisme sur commande

Comment se débarrasser
des pensées négatives,
surmonter ses peurs et
gérer son stress,
grâce à la psychologie
positive et à des
affirmations
puissantes



LA PENSÉE POSITIVE
L'optimisme sur commande

Comment se débarrasser des pensées négatives,
surmonter ses peurs et gérer son stress, grâce à la
psychologie positive et à des affirmations
puissantes

« *Empire of Books* » (EoB)

Avec « Empire of Books », une plateforme a été créée dont la priorité absolue est de fournir à ses lecteurs des connaissances passionnantes et des idées révolutionnaires.

Nous sommes fiers de pouvoir proposer une incroyable variété de guides de haute qualité, remplis à ras bord de précieuses connaissances de spécialistes, ainsi que de conseils et de méthodes utiles.

Grâce à nos nombreuses années d'expérience dans le domaine de l'édition, les principaux signes distinctifs des livres « Empire of Books » se sont cristallisés : un contenu solide et un matériel de haute qualité, une préparation soignée des informations avec des explications simples et un design professionnel.

Avec nous, les auteurs de demain et les experts expérimentés disposent d'une plateforme pour présenter leur domaine d'expertise.

EoB se définit par des livres passionnants et riches en informations, publiés en étroite collaboration avec des experts reconnus!

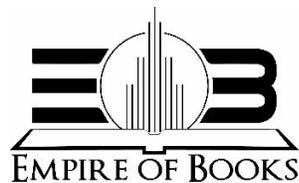
Deuxième édition originale 2021

Copyright © par Annika Ebenstein & Empire of Books
Indépendamment publié | ISBN : 9798738741326

Tous droits réservés.

La reproduction en tout ou en partie est interdite.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, dupliquée ou distribuée sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur.



Pour plus d'informations sur nous et nos collaborations, visitez notre page d'auteur sur Amazon.

Il suffit maintenant de cliquer sur le lien ou de scanner le code QR avec votre smartphone. Vous pouvez également saisir le lien dans l'onglet de votre navigateur.



<https://t1p.de/opk4>

« Nous nous réjouissons de votre visite »

Sur l'auteur Annika Ebenstein

Annika Ebenstein, née en 1983, avait déjà une excellente compréhension des émotions et de l'état émotionnel de son entourage dès son jeune âge. Elle savait exactement comment remonter le moral de chaque personne et les faire briller. Adolescente et adulte, elle approfondit son talent dans l'auto-apprentissage et s'intéressa de près à la psychologie et au développement de la personnalité.

Elle transforma son hobby en profession en 2010 et travailla en tant que formatrice et coach indépendante en mettant l'accent sur l'état d'esprit et la joie de vivre. Annika offre aujourd'hui son best – seller au public européen.

Son objectif est d'aider le plus grand nombre de personnes possible à améliorer au maximum leur état émotionnel et à décoder leur personnalité. Annika Ebenstein est l'interlocutrice idéale pour améliorer votre attitude envers la vie et vous entraîner dans un voyage fascinant au cœur de votre subconscient dans ses guides.

Annika Ebenstein

Pour plus d'informations et pour les livres de l'auteur à succès Annika
Ebenstein, visitez Amazon.



<https://t1p.de/2hyg>

-

CONTENU

[Ce que vous pouvez attendre de ce livre](#)

[Ce qu'est la pensée positive](#)

[La loi de l'attraction et la prophétie auto-réalisatrice](#)

[La loi de l'attraction](#)

[La critique de cette théorie](#)

[La prophétie auto-réalisatrice](#)

[L'effet Pygmalion](#)

[Le risque d'accident chez les personnes âgées](#)

[La crise financière](#)

[La peur de l'échec](#)

[L'effet placebo et l'effet nocebo](#)

[Comment les croyances négatives vous affectent](#)

[Comment vous pouvez utiliser le phénomène de la prophétie autoréalisatrice pour vous-même](#)

[Le succès peut être bloqué par des vœux pieux](#)

[Sortir du cercle vicieux du manège mental](#)

[Comment le manège mental se met en marche](#)

[Ce que vous pouvez faire pour arrêter la spirale des pensées négatives](#)

[Mettre l'accent sur le monde extérieur](#)

[Se concentrer sur l'essentiel](#)

[Vivre dans le présent et faire face au passé](#)

[Liste triée des « voleurs d'énergie » personnels](#)

[Lâcher prise](#)

[Rituels d'écriture](#)

[Que faire lorsque le présent est insupportable?](#)

[Ce que les autres pensent de vous et l'acceptation de soi](#)

Éviter l'obstination

La pensée positive dans le domaine de la science et de la santé physique et mentale

Le cerveau humain et la pensée positive

Comment la santé physique est influencée par l'état d'esprit d'une personne

Maladies psychosomatiques

Burnout

Conseils et astuces : installer en soi un esprit positif en permanence

Ne prêtez pas attention aux pensées négatives

Éliminer les mauvaises habitudes

Faire référence à des expériences de nature négative du passé

Découvrez ce qui vous tracasse exactement

Apprendre à se concentrer et à toujours chercher le bon côté des situations.

Commencez la journée avec des pensées positives

Ce que vous devriez bannir de votre vie

Un environnement négatif ou pessimiste

Doser l'actualité et les médias sociaux pour plus de succès et de bonheur personnel

Garder à l'esprit ses propres réussites et réfuter les prévisions négatives

S'endormir rapidement, malgré de nombreuses pensées

Méthodes et techniques pour plus de positivité dans votre vie

Prêter attention à ses propres besoins et limites

S'exercer à la gratitude

Journal de gratitude

Sourire

Affirmations

Tiroirs à pensées

Apprendre quelque chose de nouveau

Traitez toujours les gens avec respect et gentillesse

Apprécier les petites choses de la vie

Apprendre à se motiver efficacement

Déplacements

Méditation, respiration, pleine conscience et yoga

Créer de l'espace et ranger

Équilibre entre vie professionnelle et vie privée

La recherche du dialogue

Cherchez une aide professionnelle

La pensée positive pourrait-elle aussi faire du mal?

Sources

Ce que vous pouvez attendre de ce livre

«**U**n mer entière d'eau ne peut couler un navire que si elle entre dans le navire. De même, la négativité du monde ne peut vous entraîner vers le bas que si vous lui permettez d'entrer en vous. » (Goi Nasu)

Selon des études scientifiques, les gens ont environ 600 000 pensées par jour. Cependant, seuls trois pour cent de ces pensées sont positives. Vous le savez bien : vous n'arrivez pas à vous endormir le soir ou à vous concentrer dans la journée parce que vous n'arrivez pas à sortir de vos ruminations. Ces pensées stressantes reviennent sans cesse et tournent en rond. Cela vous rend constamment fatigué, épuisé et insatisfait.

Vos pensées, vos émotions et vos actions se sont automatisées au fil des ans. Vous avez cessé d'y réfléchir. Par conséquent, vous ne vous connaissez pas aussi bien que vous le pensez. Souvent, vous ne pouvez même pas vous dire si vous êtes heureux, ce qui vous rend heureux ou ce qui pourrait vous rendre heureux. Vos pensées négatives sont encore renforcées par le cycle d'auto-affirmation de vos doutes, de vos expériences négatives et de vos peurs dans lesquels vous vivez. Dans ce processus, la pensée positive peut s'apprendre!

Chaque personne a probablement une idée de ce qu'est la pensée positive. Cependant, en achetant ce livre, vous tenez entre vos mains la recette pour manifester et utiliser efficacement un esprit positif. Vous atteindrez – sans fermer les yeux sur la réalité pour cela – un niveau supérieur de satisfaction et de qualité de vie, juste avec le pouvoir de vos pensées. Parce que la pensée positive est un choix conscient.

Après avoir lu ce livre, vous aurez appris le pouvoir des pensées positives dans toute son ampleur. En outre, vous serez pleinement informé des conséquences (physiques) possibles d'un état d'esprit constamment négatif. Vous devrez vous demander si vous voulez continuer à donner de l'espace et de l'attention aux pensées négatives, ou si vous voulez désormais établir des pensées et des croyances positives

pour une vie plus satisfaisante et authentique dans l'ici et maintenant.

Ce qu'est la pensée positive

Il n'y a rien au monde qui soit exclusivement positif ou négatif. La pensée positive ne consiste pas à supprimer ou à nier la réalité d'une manière malsaine, ni à « se pavaner » dans la vie avec des œillères. Il s'agit de reconnaître et d'accepter pleinement la réalité, mais de ne pas la laisser vous affecter négativement et de vous concentrer exclusivement sur le positif.

La pensée positive est un choix conscient.

Vous pouvez choisir ici et maintenant de vivre positivement et d'en tirer de nombreux avantages, car vous obtiendrez une plus grande satisfaction et une meilleure qualité de vie. À partir du moment où vous acceptez ce qui est maintenant, l'opportunité s'ouvre à vous de prendre le contrôle de votre vie. Vous ne pourrez peut-être pas empêcher les choses négatives de se produire. Vous ne pouvez rien y faire et certaines situations sont simplement ce qu'elles sont. Mais vous avez le contrôle et le pouvoir de décider comment réagir et comment gérer la situation. Vous pouvez choisir de céder aux pensées et aux sentiments négatifs et épuisants, ou vous pouvez choisir de reconnaître la situation et de concentrer votre énergie et votre attention sur les aspects positifs. Votre énergie est un bien précieux qui ne doit pas être gaspillé à la légère. Tous les événements sont essentiellement neutres, c'est votre évaluation de ceux-ci qui les rend positifs ou négatifs.

Ainsi, vos sentiments ne sont pas une réaction à ce qui vous arrive dans la vie quotidienne, ce sont vos pensées qui les déterminent.

Par exemple, la prochaine fois que quelque chose de négatif vous arrive, vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- Quels aspects positifs puis-je tirer de cette situation?
- Est-ce que je ne pourrais pas m'en sortir avec une victoire aussi?
- Y a-t-il quelque chose que je puisse apprendre de cette situation?

Vous vous concentrez déjà sur les points positifs, ce qui est bien moins fatigant que de s'attarder sur les soucis. Par conséquent, cela signifie pour vous que votre psychisme et votre corps peuvent se concentrer sur d'autres choses. Vous êtes moins dépendant des circonstances extérieures, vous êtes plus énergique d'une manière générale, votre système immunitaire est plus fort, vous êtes plus résilient, plus satisfait et vous avez davantage confiance en vous.

Vos pensées sont la source de toutes vos actions et de tous vos sentiments. Il est donc utile de cultiver un état d'esprit positif.

Fondamentalement, la pensée positive ne signifie rien d'autre que la confiance en soi.

Avec cette définition, elle fait partie de votre psyché et la pensée positive n'a plus rien à voir Avec votre problème, mais avec la solution que vous y apportez. Vous avez la capacité d'envisager la question sous tous ses angles et de dire que vous pensez être assez fort pour gérer cette situation ou ce défi. Il importe peu, au départ, que vous sachiez déjà exactement comment vous allez résoudre le problème. Tout ce qui compte, c'est votre conviction que vous pouvez le faire.

La naïveté n'a rien à voir dans ce cas, car vous pouvez percevoir pleinement la réalité. Votre confiance en vous vous permet d'affronter tous les problèmes avec de l'assurance et une énergie productive. La confiance en soi vous rend plus stable émotionnellement et vous semblez plus attirant pour les autres. Que ce soit consciemment ou inconsciemment, les autres personnes perçoivent votre confiance en

vous et y réagissent à leur tour.

Si vous saviez à quel point vos pensées sont puissantes, vous ne voudriez plus jamais avoir une pensée négative. Cependant, il est important de ne pas essayer de penser positivement de manière compulsive. Si on vous dit de ne pas penser à un éléphant, à quoi pensez-vous? À un éléphant, justement. Il en va de même pour les pensées négatives. Plus vous essayez de ne pas penser à quelque chose de négatif, plus ces pensées deviennent fortes et commencent à se produire plus fréquemment.

En outre, vous pouvez vous juger pour vos pensées négatives et vous demander pourquoi vous n'arrivez pas à garder votre esprit enjoué. Cela crée à son tour des pensées et des sentiments encore plus négatifs. Alors lâchez-vous! Cultiver des pensées positives est un processus, soyez patient avec vous-même. Essayez de considérer les pensées négatives comme de simples pensées. Pas de jugement, pas de répression. Vous verrez qu'elles se dissiperont d'elles-mêmes.

Il est également acceptable et parfaitement normal d'avoir de temps en temps une mauvaise journée, car cela fait partie de la vie. L'important est de ne pas perdre le contrôle. Considérez les défaites et les échecs comme des revers à court terme, relevez-vous et passez à autre chose!

Vos pensées influencent même votre perception. Pour éviter que nos sens ne soient surchargés, notre cerveau ne filtre que ce qui est pertinent pour nous parmi les milliards d'informations qu'il reçoit chaque jour. Cependant, ce que notre cerveau considère comme pertinent dépend de ce à quoi nous pensons souvent – que ce soit positif ou négatif. Votre perception est donc contrôlée par votre cerveau afin que vous voyiez, entendiez, ressentiez et sentiez ce qui correspond à vos pensées.

Ainsi, tout ce que vous avez à l'esprit en permanence est exactement ce dont vous ferez l'expérience.

« Tu vois dans le monde ce que tu portes dans ton cœur. »

(Johann Wolfgang von Goethe)

La loi de l'attraction et la prophétie auto-réalisatrice

LA LOI DE L'ATTRACTION

Dans le cerveau, les pensées positives ont une fréquence différente de celle des pensées négatives. Des fréquences similaires s'attirent mutuellement, ce qui signifie que si vous avez des pensées positives, vous « attirez » davantage de pensées positives. Il en va de même lorsque vous avez souvent des pensées négatives – vous attirez davantage de pensées négatives. La « loi de l'attraction » est également basée sur cette théorie.

La loi de l'attraction, ou loi de résonance, stipule, selon la littérature d'auto-assistance et de coaching de vie, que les semblables attirent les semblables. Elle est basée sur l'attitude intérieure d'une personne. Cette attitude affecte les circonstances extérieures. Cette analogie entre le monde extérieur et le monde intérieur est utilisée en essayant de provoquer un changement analogue desdites circonstances dans le sens souhaité en ajustant son attitude personnelle vis-à-vis de certaines circonstances extérieures. Par conséquent, chaque pensée positive ou négative génère certains sentiments et « vibrations ». Ceux-ci sont transférés de la personne qui les génère – consciemment ou inconsciemment – au monde extérieur et y provoquent des effets correspondants. Pour résumer simplement, ce principe d'analogie stipule que les pensées et les attitudes positives attirent la positivité. Par conséquent, les pensées négatives attirent le négatif.

À l'origine, le terme « loi d'attraction » est apparu en 1877 dans un livre de l'occultiste Helena Petrovna Blavatsky et a depuis été repris et utilisé par d'autres auteurs. En 2006, la sortie du film et du livre « The Secret » de Rhonda Byrne a donné à cette théorie une nouvelle popularité. Aujourd'hui, de nombreux coachings de réussite et coachings de vie sont basés sur ce concept.

LA CRITIQUE DE CETTE THÉORIE

Cependant, de nombreuses voix critiques s'élèvent également contre la formule parfois radicalement simplifiée du coaching de réussite moderne. Vous devez donc être conscient que vos souhaits ne seront pas tous entièrement réalisés si vous vous contentez de les souhaiter très fort. Prendre ses responsabilités et agir soi-même est donc essentiel pour atteindre ses objectifs. Étant donné que la loi de l'attraction concerne un changement de perspective et de conscience au départ et un changement de situation par la suite, ce seul fait peut entraîner beaucoup de choses positives chez une personne. Si vous avez formulé très précisément ce que vous voulez, les étapes à suivre pour atteindre vos objectifs sont généralement plus clairs pour vous. Vous êtes automatiquement plus motivé et avez votre objectif constamment à l'esprit, ce qui est essentiel pour l'atteindre.

Cependant, le principe de cause à effet ne s'applique pas aussi facilement à la théorie de la loi de l'attraction. Par exemple, imaginez que vous êtes sur le point de demander une augmentation à votre supérieur. Si vous imaginez à l'avance à quel point vous êtes heureux de votre augmentation de salaire approuvée, cela peut avoir un effet extrêmement positif sur vous et votre charisme. Vous paraîtrez plus confiant, ouvert et amical à votre responsable. Cela a un impact sur votre homologue et peut vous permettre d'obtenir l'augmentation. Cependant, il n'y a aucun moyen de prouver que la loi de l'attraction ou d'autres effets psychologiques ont fonctionné dans ce cas. De plus, la loi de l'attraction n'est pas une « loi » au sens propre du terme. Vous devez donc prendre ce terme avec des pincettes.

Cependant, la visualisation de l'objectif déjà atteint, qui est très importante pour la loi de l'attraction, peut également avoir l'effet inverse dans certaines situations. Selon les psychologues, le cerveau croit que vous avez déjà atteint votre objectif. Ainsi, vous vous sentez moins motivé à faire quelque chose pour y parvenir.

Un autre problème lié à la démonstration de la loi de l'attraction est que généralement personne n'en parle lorsqu'elle ne fonctionne pas. Les médias ne parleront pas d'une personne fermement convaincue de la loi de l'attraction mais qui n'a pas eu de succès avec elle jusqu'à présent. En outre, personne n'évoque la loi de l'attraction lorsque des tragédies se produisent. On ne dira pas à un malade du cancer qu'il a attiré la maladie en ayant trop de pensées négatives.

En résumé, avoir une attitude positive avant, par exemple, une présentation, vous aidera à être plus détendu et plus sûr de vous. Cela vous permettra également d'avoir un impact positif sur votre public et, au final, vous aurez probablement plus de succès qu'avec une attitude négative. La pensée positive vous permet de relever des défis et de croire en leurs succès et, surtout, en vous-même. Même si les gens autour de vous ne croient pas au succès d'un projet particulier, une attitude positive vous aidera à passer outre leurs doutes et à vous donner la confiance nécessaire pour le réaliser. Cependant, il n'y a aucun moyen de prouver que c'est la loi de l'attraction qui vous a aidé à atteindre vos objectifs. Il pourrait vous être préjudiciable de trop vous fier à cette « loi », car elle ne fera pas le travail à votre place.

Cependant, votre environnement réagit aux signaux que vous envoyez, consciemment ou inconsciemment, et vous pouvez en tirer parti.

Dans ce contexte, le phénomène de la « prophétie auto-réalisatrice », qui a fait l'objet de recherches psychologiques et sociologiques approfondies, est expliqué ci-dessous.

LA PROPHÉTIE AUTO-RÉALISATRICE

Le concept, ou phénomène psychologique, de la « prophétie auto-réalisatrice » a été mentionné par Otto Neurath dès 1911 et développé par le sociologue Robert K. Merton en 1948.

Une prophétie auto-réalisatrice signifie qu'une prédiction entraîne elle-même sa réalisation. Ainsi, lorsque vous recevez des informations sur un avenir possible, que vous vous attendez à un certain comportement ou résultat, cela exerce une influence significative sur le fait que cette attente se produira.

La contrepartie de la prophétie auto-réalisatrice est la prophétie autodestructrice. Cet effet inverse se produit lorsque les propres actions d'une personne font en sorte qu'un événement ou un résultat ne se produise pas.

Lorsque vous réfléchissez à ce que certaines personnes pensent de vous, cela influence la façon dont vous agissez envers elles, Votre attitude a alors, à son tour, un impact sur l'idée qu'elles se font de vous, ce qui confirme finalement votre attente initiale. Votre point de vue s'en trouve alors conforté. Ces convictions profondément ancrées sont appelées « croyances ».

Les croyances concernent principalement l'image que vous avez de vous-même et celle du monde extérieur. Elles ont une influence considérable sur votre perception de la réalité. L'interprétation ou l'évaluation que vous attribuez à un événement dépend de vos croyances. Outre vos pensées, elles déterminent également vos actions. Mais en réalité elles se trouvent principalement dans votre subconscient.

C'est pourquoi il est très important de prendre conscience de ses croyances et de transformer les croyances négatives en croyances positives.

Comme ce concept est assez abstrait, vous trouverez d'abord ci-dessous quelques exemples illustratifs de la prophétie autoréalisatrice en général.

L'effet Pygmalion

L'étude menée par les psychologues américains Robert Rosenthal et Lenore Jacobson a établi ce que l'on appelle « l'effet Pygmalion ».

Dans les années 1960, Rosenthal et Jacobson ont réalisé cette étude dans une école primaire américaine. À cette fin, ils ont choisi certains élèves au hasard et ont affirmé devant les enseignants, après un test d'intelligence simulé, que l'on pouvait s'attendre à de grandes améliorations de leurs performances dans un avenir proche, car ces élèves particuliers étaient très doués. Un test effectué au bout d'un an a montré que ces étudiants avaient effectivement augmenté leurs performances de manière significative par rapport au groupe de contrôle.

Les attentes des enseignants ont influencé leur comportement envers les élèves sélectionnés. En raison de félicitations et observations plus fréquentes et d'une plus grande patience à leur égard, les élèves ont amélioré leurs résultats. Ainsi, la prophétie des scientifiques s'est réalisée.

Le risque d'accident chez les personnes âgées

Comme décrit précédemment, la prophétie autoréalisatrice peut également entraîner des résultats négatifs, comme l'a montré une étude du British Medical Journal.

Ainsi, des chercheurs ont constaté que les personnes âgées qui étaient très anxieuses à l'idée d'une chute éventuelle étaient beaucoup plus susceptibles de subir un tel accident que les autres personnes âgées moins préoccupées par une telle éventualité.

La crise financière

Lorsqu'une rumeur circule selon laquelle une banque risque l'insolvabilité, un grand nombre de ses clients peuvent retirer leur argent de cette banque. Cela peut en effet plonger la banque dans une crise financière. Plus la source de la rumeur est crédible, plus le comportement des clients est probable.

La peur de l'échec

Si vous avez un test important à passer et que vous l'abordez avec des attentes négatives à votre égard, il est très probable qu'elles se réalisent. En raison de l'influence inconsciente de cette prophétie, la probabilité que vous vous en sortiez mal augmente considérablement, car votre comportement change en conséquence.

L'effet placebo et l'effet nocebo

La forme la plus connue de prophétie autoréalisatrice est probablement l'effet placebo en médecine. Le terme « placebo » désigne certaines préparations, par exemple des comprimés, qui sont totalement exempts de tout ingrédient médicalement efficace. En fait, si un patient a des attentes positives, par exemple, le soulagement de la douleur peut survenir après la prise du placebo ou du médicament placebo. Les médicaments placebo sont spécifiquement utilisés dans la recherche clinique pour servir de substance de contrôle dans les études. L'efficacité de l'homéopathie et d'autres procédures médicales alternatives peut également être attribuée à l'effet placebo.

L'effet nocebo est analogue à l'effet placebo. La connaissance des effets nocifs possibles, par exemple, d'un traitement médicamenteux que l'on croit suivre peut en fait conduire à une aggravation de l'état du patient. Par exemple, si une personne lit les effets secondaires possibles d'un médicament sur la notice d'emballage et prend ce médicament en s'attendant à devoir subir certains de ces effets secondaires, il est plus probable que cela se produise.

La recherche peut également être fortement influencée par le mode d'action de la prophétie autoréalisatrice. Pour contrer cela, des « études en double aveugle » sont généralement menées. Ces études reposent sur le principe que ni les chercheurs ni les participants ne savent qui, parmi les participants, fait partie du groupe test ou du groupe témoin. Cela permet d'éviter que des comportements inconscients ne faussent les résultats de l'étude.

Comment les croyances négatives vous affectent

Comme nous l'avons mentionné au début de ce chapitre, vos croyances déterminent vos pensées. Ces dernières déterminent à leur tour vos actions et donc votre effet sur votre environnement, qui finit par réagir à nouveau à votre égard. C'est ainsi que vous formez votre réalité. Inconsciemment, vous cherchez toujours la confirmation de vos croyances. Si elles sont de nature négative, elles s'ancreront de plus en plus profondément en vous tout au long de votre vie, car vous vivrez sans cesse les mêmes expériences négatives associées à vos croyances négatives. En conséquence, elles seront confirmées et deviendront bien ancrées. On peut également parler ici de la prophétie auto-réalisatrice.

Imaginez que vous avez été licencié de manière inattendue par votre employeur. D'un côté, vous pouvez maintenant penser que vous n'êtes tout simplement pas assez bon et avez donc été licencié sous un prétexte quelconque. Vous êtes contrit, honteux et avez peur que votre entourage vous prenne pour un raté. Si vous essayez à présent de postuler à un nouvel emploi, cela sera plutôt lent car vous vous présentez avec peu de confiance en vous et vous finissez par abaisser vos critères pour un nouvel emploi – l'essentiel est que vous le trouviez d'une manière ou d'une autre. Au final, à cause de vos croyances négatives, vous risquez de vous retrouver dans un emploi que vous ne considéreriez certainement pas comme celui de vos rêves et qui, dans le pire des cas, vous rapportera moins que votre emploi précédent.

D'un autre côté, vous pouvez voir le bon côté des choses. Vous avez peut-être été licencié. Mais cela ne signifie pas que vous n'êtes pas bon et n'êtes pas un employé de valeur. Le plus probable est que l'entreprise est actuellement en mauvaise posture et qu'elle a malheureusement dû supprimer des emplois pour cette raison. En aucun cas, ce n'est votre faute. Et cette situation peut éventuellement être une opportunité pour vous! Vous avez maintenant la possibilité d'obtenir un emploi encore meilleur et mieux rémunéré. Quoi qu'il en soit, vous trouverez bientôt un bon poste. Au lieu d'avoir honte de votre démission, soyez proactif et tendez la main à vos cercles sociaux et professionnels. Grâce à vos

contacts, obtenez des conseils sur les offres d'emploi et posez vos candidatures avec confiance et assurance. Au lieu de vous mettre en colère, vous devriez utiliser cette situation à votre avantage! Vous pourrez bientôt signer le contrat de travail pour votre nouvel et meilleur emploi.

Dans ces deux cas, il apparaît que vos croyances influencent votre pensée et donc vos actions. Cela confirme ces croyances comme une prophétie auto-réalisatrice.

Il est donc extrêmement utile de remplacer vos croyances négatives par des croyances positives. Vous devrez faire preuve de beaucoup de patience, d'autodiscipline, de volonté et d'esprit critique, mais cela en vaut vraiment la peine!

Comment vous pouvez utiliser le phénomène de la prophétie autoréalisatrice pour vous-même

Ces exemples précédents montrent à quel point vos attentes influencent les résultats réels. Vous pouvez tirer parti de ces connaissances.

Comme vous le savez maintenant, le phénomène de la prophétie autoréalisatrice fonctionne sans grand effort. Si vous croyez en votre capacité à réaliser quelque chose, vous augmentez vos chances de le faire. D'un autre côté, si vous craignez tellement une « catastrophe », vous l'attirez. Dans les deux cas, vous vous comportez en fonction de vos attentes et votre environnement y réagit. Vous pouvez donc décider de l'attitude à adopter face à une situation donnée.

Bien sûr, c'est un défi de toujours croire en ses propres capacités et en la réalisation de ses objectifs. Il est parfaitement humain de se surprendre à douter de soi de temps en temps. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils sur la manière de fixer des attentes positives et d'y croire.

- **C'est bien et important d'avoir des rêves.** Accrochez-vous à vos rêves et à vos désirs et ne cessez pas de travailler pour les

réaliser. Ne vous limitez pas non plus aux succès que vous avez déjà obtenus, voyez grand!

- **Posez-vous des questions** pour vous aider à formuler et à manifester vos attentes positives. Ces questions pourraient être, par exemple :
 - Qu'est-ce que je veux atteindre en premier lieu?
 - Que signifie mon objectif pour moi?
 - Qu'est-ce que je serais prêt à donner pour ça?
- **Gardez toujours votre objectif à l'esprit.** Si vous avez votre objectif en tête, cela vous donnera la motivation dont vous avez besoin pour agir. Par exemple, si vous imaginez constamment le chemin à parcourir pour l'atteindre et le nombre d'étapes supplémentaires à franchir, cela peut avoir un effet démotivant sur vous. Vous perdez de vue l'objectif et ne vous concentrez que sur les obstacles qui se dressent sur votre chemin.
- **Soyez clair sur ce à quoi votre objectif final doit ressembler.** Par exemple, imaginez que votre objectif est de faire un gâteau. Vous ne pouvez pas chercher une recette ou acheter des ingrédients pour la préparer tant que vous ne savez pas quel type de gâteau vous voulez faire en premier lieu.
- **Passez à l'action!** Si vous voulez réaliser quelque chose dans votre vie, vous devez agir. Il y a toujours des gens qui préfèrent se plaindre de ce qui ne va pas comme ils le souhaitent dans votre vie plutôt que d'agir. Cependant, cela ne mène nulle part. N'attendez pas que l'accomplissement de votre désir vole vers vous un jour : prenez-le en main!
- **Restez optimiste.** Le fonctionnement de la prophétie auto-réalisatrice ne peut être empêché si vous maintenez vos attentes positives.

Le succès peut être bloqué par des vœux pieux

Toutefois, à l'instar de la loi de l'attraction, les attentes positives peuvent également avoir l'effet inverse de la prophétie autoréalisatrice. Cet effet se produit lorsque les vœux pieux commencent à faire obstacle à vos objectifs. Cette théorie, dont les résultats sont décrits ci-dessous, est suggérée par une étude menée par les psychologues Heather Kappes (Université de New York) et Gabriele Oettingen (Université de Hambourg).

Les résultats de cette étude ont révélé que, par exemple, le résultat d'un examen peut être affecté négativement par des fantasmes positifs. Cela vient du fait que trop peu d'efforts sont déployés en raison des attentes positives. Il reste moins d'énergie pour passer à l'action si toute l'énergie est mise dans l'anticipation – comme si l'objectif était déjà atteint.

Donc même avec la prophétie auto-réalisatrice, cela dépend de la dose correcte. Abordez vos défis avec une attitude positive et pleine d'attentes. Toutefois, avant d'avoir réellement atteint votre objectif, vous ne devez pas vous reposer sur vos acquis.

« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes découle de nos pensées. Avec nos pensées, nous façonnons le monde. »
(Bouddha)

Sortir du cercle vicieux du manège mental

Les personnes sujettes à ce que l'on appelle la « ruminantion » souffrent de répéter sans cesse les mêmes questions dans leurs pensées sans pouvoir parvenir à une conclusion. En fait, les femmes ont une plus grande tendance à la ruminantion que les hommes. Ce schéma de pensée qui consiste à ruminantion sans cesse a de graves conséquences à long terme. Ce « carrousel de pensées » maintient dans ces états indésirables les personnes déjà sujettes à des humeurs dépressives. Il arrive même que certaines personnes, contrairement à leurs intentions, ne puissent plus exprimer leurs émotions de manière saine.

Les questions typiques sont, par exemple, « Et si...? », « Comment cela a-t-il pu arriver? », « Pourquoi moi? », « Que pensent les autres de moi? ».

Bien que vous ne puissiez jamais arrêter complètement vos pensées, il y a des choses que vous pouvez faire pour les ralentir, les réduire et les transformer en pensées positives. La pensée elle-même n'est pas non plus le problème, car c'est ce pour quoi notre cerveau est fait. Cela devient problématique et excessivement stressant lorsqu'il y a trop de pensées différentes en même temps, lorsque vos pensées ne tournent qu'autour de sujets négatifs et lorsqu'elles passent d'un sujet à l'autre trop rapidement. Broyer du noir consomme votre corps et votre esprit.

Comment le manège mental se met en marche

Pour vous libérer d'une boucle de pensée négative, vous devez d'abord comprendre comment vous y êtes entré. Il y a des gens qui ont tendance à se perdre dans leurs pensées circulaires plus que d'autres. Selon les chercheurs, certains traits de personnalité sont étonnamment communs aux personnes sujettes à ce genre de schéma de pensée. Il s'agit, par exemple, des perfectionnistes ou des névrosés, mais aussi des personnes qui sont trop, presque excessivement, concentrées sur leurs relations avec les autres. Lorsque des problèmes surviennent, notre esprit veut être là immédiatement avec des solutions et communique avec nous par le biais de nos pensées afin que nous puissions nous

débrouiller dans le monde. À long terme, cependant, et en masse, ces conseils bien intentionnés deviennent un fardeau.

Cette habitude de rumination peut avoir des conséquences importantes pour les personnes concernées. Contrairement à celles qui réfléchissent en fonction des problèmes et se concentrent sur une solution, les personnes sujettes à la rumination ont peu d'occasions d'utiliser leurs pensées de manière productive. Une fois prises dans la spirale de la pensée, elles ont une propension à une autocritique excessive et irréfléchie. Ces schémas de pensée négatifs exercent un stress énorme, car les personnes qui broient du noir libèrent beaucoup plus de cortisol, l'hormone du stress. À long terme, cela peut rendre les personnes touchées malades et incapables de travailler. L'épuisement professionnel est un exemple classique de maladie liée au stress.

Ce que vous pouvez faire pour arrêter la spirale des pensées négatives

La première étape, et la plus importante, pour échapper au carrousel mental est de prendre conscience que vous êtes dans une boucle de pensée négative. Lorsque vous prenez conscience de votre façon de penser, vous commencez à avancer dans la bonne direction pour avoir à nouveau la capacité d'apprécier les belles choses de la vie.

Si vous remarquez que vous commencez à laisser votre esprit vagabonder à nouveau, permettez-lui de le faire pendant une courte période de temps. Une fois cette courte période passée, essayez de faire le point. Par exemple, vous pouvez vous poser les questions suivantes.

- Est-ce que le fait de broyer du noir m'a apporté quelque chose?
- Cela m'a-t-il permis d'acquérir de nouvelles connaissances?
- De nouvelles connexions se sont-elles ouvertes à moi?
- Comment je me sens maintenant? Mieux ou pire qu'avant?

Ces questions vous aideront à déterminer si vous êtes sur la voie d'une solution productive ou dans une spirale sans but. Si vos pensées

tournent exclusivement autour du problème lui-même et non autour d'une solution, il est temps de vous libérer de cette boucle de pensée.

Mettre l'accent sur le monde extérieur

Malheureusement, les personnes qui broient du noir ont tendance à être trop préoccupées par elles-mêmes. Souvent, elles n'ont alors plus de vision pour une solution possible au problème réel. Si vous faites partie de ces personnes, vous concentrer sur le monde extérieur peut vous aider. Cela vous distraira de vous-même et de votre spirale de pensées ne menant nulle part. Parmi les activités possibles, citons la lecture d'un livre, une promenade à l'air frais, un appel à de bons amis ou à vos parents, ou tout simplement le visionnage d'un film avec attention. Si vous apprenez à contrôler vos pensées négatives, vous pourrez également en tirer profit dans des situations professionnelles, par exemple.

Écouter de la musique est également un moyen efficace de combattre les boucles de pensées négatives. Vous pouvez même vous entendre avec votre employeur pour écouter de la musique pendant que vous travaillez. Il a été démontré que la musique qui vous a fait vous sentir bien fait ressurgir une telle sensation. Créez donc une liste de lecture de bonne humeur pour vous-même!

Un programme quotidien fixe est également utile. Une routine préétablie et des rendez-vous professionnels et privés laisseront peu de temps à vos ruminations.

Cependant, il est important de noter que cette technique ne consiste pas à simplement supprimer vos problèmes et vos pensées.

Tôt ou tard, les pensées vous envahissent comme une avalanche. Il est plutôt judicieux d'apprendre en plus à se concentrer sur l'essentiel, à penser en termes de solutions et à comprendre ce qui se passe dans votre tête.

Se concentrer sur l'essentiel

Très souvent, les personnes qui broient du noir ont tendance à perdre

de vue l'essentiel. Au lieu de réfléchir encore et encore au problème et à d'autres problèmes possibles, pourquoi ne pas plutôt s'occuper de trouver une solution pour le problème réel!

Le psychologue Paul Watzlawick a donné un exemple pertinent dans son « Guide du malheur ». Dans cet exemple, l'homme souhaite accrocher un tableau. Malheureusement, il lui manque un marteau pour enfoncer un clou dans le mur. En conséquence, il décide de demander son marteau à son voisin. Cependant, son manège mental se met en marche sur le chemin vers son voisin et il commence à se poser des questions.

« Et si le voisin ne veut pas me prêter le marteau? Hier déjà, il ne m'a salué que de manière fugace. Peut-être qu'il était pressé. Peut-être qu'il faisait juste semblant d'être pressé et qu'il a quelque chose contre moi. Qu'est-ce que c'est? Je ne lui ai rien fait, il imagine des choses. Si quelqu'un voulait m'emprunter un outil, je le lui donnerais en une minute. Et pourquoi pas lui? Comment pouvez-vous refuser à un camarade une faveur aussi simple? Les gens comme lui vous empoisonnent la vie. Et ensuite il pense que je suis dépendant de lui. Juste parce qu'il a un marteau. J'en ai assez de tout ça. Il se précipite donc chez lui, sonne, le voisin ouvre, mais avant qu'il puisse dire « Bonjour », notre homme lui crie : « Garde ton marteau. » »

(cf. P. Watzlawick : Instructions pour être malheureux)

Cet exemple est très extrême, mais vous comprenez comment le fait de s'engager dans ce type de spirale de pensée peut affecter notre vie quotidienne et notre environnement. Plus précisément, vous pouvez même vous créer de nouveaux problèmes. Par conséquent, vous êtes plus stressé, plus malheureux et, dans le pire des cas, cette forme de stress peut avoir un impact négatif sur votre santé.

Pour contrer cet effet, il est utile d'écrire très clairement votre problème initial sur une feuille de papier. Vous écrivez également sur cette feuille tout problème qui survient plus tard. Toutefois, ces problèmes supplémentaires deviennent secondaires par rapport au

problème initial. Pour pouvoir noter les solutions à côté des problèmes, il suffit de laisser une colonne vide à droite. Cette technique vous aidera à voir les différentes connexions. Vous pouvez identifier des liens entre les différents problèmes ou questions. Ou encore, la solution à un problème peut être liée à la réponse à une autre question. Si vous notez soigneusement les questions et les déclencheurs de votre spirale de pensées, cette technique vous sera très utile.

Une autre technique utile est la **tenue d'un journal**. Il s'agit ici d'écrire tout ce qui vous passe par la tête. Sans y réfléchir, écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit. Dans tous les cas, utilisez le papier et le crayon plutôt que les outils numériques. Cette technique peut être très libératrice et aide à la relaxation, car vous pouvez plus facilement laisser aller vos pensées. Une autre étape consiste à reformuler les pensées négatives que vous avez écrites en pensées positives par la suite.

Vivre dans le présent et faire face au passé

Lorsqu'une réaction en chaîne dans votre tête a été déclenchée par une seule pensée et que vous retrouvez à nouveau pris dans vos ruminations, vous vous projetez généralement dans le futur ou dans le passé au lieu de vous concentrer sur l'ici et le maintenant. Le futur et le passé n'existent pas. Ce qui est passé est passé et vous pouvez planifier l'avenir, mais il n'existe pas encore. Par conséquent, vous ne pouvez pas non plus vivre dans le futur. Vivre dans une illusion vous distrait et vous empêche de vivre véritablement votre vie de manière consciente et proactive dans le présent.

Afin d'utiliser consciemment l'ici et le maintenant, vous devez accepter votre passé et arrêter de rêver à un avenir où tout sera meilleur. Bien sûr, il est important d'avoir des objectifs et des rêves. Cependant, le fait de s'y perdre et de ne jamais laisser ses rêves devenir plus que de simples rêves ne contribuera en rien à l'avancement de soi. Abordez donc vos tâches et vos défis dans le présent!

Quoi qu'il en soit, faire table rase du passé est plus facile à dire qu'à faire. Les choses non traitées, ou « boucles ouvertes », occupent souvent

vosre subconscient 24 heures sur 24 et exercent une influence négative sur vous, votre bien-être et votre énergie. Il est important pour vous d'identifier vos boucles ouvertes et de les fermer afin qu'elles ne puissent plus provoquer de sentiments négatifs en vous.

Les choses qui sont passées depuis longtemps mais qui n'ont pas encore été traitées peuvent encore causer une grande douleur. Cependant, ces choses appartiennent au passé et y penser constamment vous rendra la vie inutilement difficile. Débarrassez-vous de ce bagage une fois pour toutes!

Liste triée des « voleurs d'énergie » personnels

Si vous vous demandez consciemment autour de quoi vos pensées tournent en permanence et ce qui occupe constamment votre esprit sans améliorer votre situation, vous pourrez faire le point sur les choses qui vous privent de votre énergie jour après jour. En fait, cela demande un peu d'entraînement, car il n'est souvent pas immédiatement évident, par le biais des processus subconscients, de savoir quels schémas de pensée négatifs vous suivez. Cependant, avec la pratique et la pleine conscience, vous pouvez les faire remonter à la surface.

Pour une bonne vue d'ensemble et une meilleure façon de fermer vos boucles ouvertes, vous devriez trier et hiérarchiser votre liste. Par exemple, vous pouvez marquer d'une étoile tous les éléments que vous pouvez résoudre vous-même. Vous pouvez vous attaquer directement à ces boucles pour les fermer.

Dans l'étape suivante, marquez d'un X tous les voleurs d'énergie sur lesquels vous n'avez aucun contrôle. Puis écrivez les éléments marqués d'un astérisque sur une nouvelle liste. Vous avez maintenant le contrôle sur ces éléments. Vous devez classer la nouvelle liste par ordre de priorité et utiliser cette technique pour sélectionner les trois plus grandes boucles ouvertes pour vous, car ce sont celles qui vous privent le plus d'énergie.

Il est maintenant temps pour vous de fermer activement ces boucles

ouvertes de votre passé. Essayez de régler toutes les questions en suspens et parlez à autant de personnes concernées que possible. Même si cela signifie que vous devez surmonter votre orgueil. Osez-le, vous serez surpris du nombre de ces personnes qui seront également soulagées de pouvoir enfin laisser derrière elles les questions ouvertes du passé.

Mais qu'en est-il des boucles ouvertes dont vous ne maîtrisez pas la cause? Ces choses, vous devez consciemment les « laisser partir ». Essayez de vous rendre compte à quel point il est inutile de s'y accrocher. Vous n'avez aucun contrôle sur elles, vous ne pouvez rien y faire du tout et elles vous coûtent beaucoup de votre précieuse énergie. Alors, laissez consciemment ces choses partir! En vous libérant et en libérant vos pensées du vieux lest, vous retrouverez une nouvelle énergie vitale et de l'espace pour de nouveaux et bons sentiments.

Lâcher prise

Cependant, le lâcher-prise est un très grand défi pour de nombreuses personnes. Surtout quand il s'agit d'êtres chers. C'est parce que vos sentiments négatifs sont associés à des sentiments et des souvenirs positifs. Le lâcher-prise ne consiste toutefois pas à oublier tous les souvenirs positifs associés, par exemple, à une autre personne. En fait, c'est plutôt le contraire, car en laissant partir vos sentiments négatifs, vous faites de la place pour vos bons sentiments. Dans le processus de lâcher prise, vous ne perdrez pas les souvenirs.

Pour être en mesure de laisser partir quelqu'un ou quelque chose, il est très important de laisser libre cours à ses sentiments. Et ce, quel que soit le type de sentiments. Plus vous résistez à ces sentiments, plus ils deviennent forts, et plus vous les niez, plus ils se manifestent. Si vous n'apprenez pas à les laisser partir, ils ne cesseront, consciemment ou inconsciemment, de vous peser et de vous briser à long terme. Si vous vous sentez mal et broyez du noir en permanence, vous perdrez votre joie de vivre, vous serez de plus en plus malheureux et, pire encore, vous tomberez même malade. Pour ces raisons, vous devriez avoir pour

priorité absolue de vous débarrasser de ces sentiments.

Asseyez-vous confortablement et en position verticale dans un endroit calme et sans bruit. Détendez-vous du mieux que vous pouvez et respirez régulièrement et profondément dans votre ventre, puis expirez. Il importe peu que vous gardiez les yeux ouverts ou fermés. L'important est que vous vous sentiez aussi à l'aise que possible. Si vous aimez méditer, vous pouvez également combiner cette technique avec celle du lâcher-prise. Maintenant, pensez à ce qui vous dérange. Mettez-vous dans des situations passées et ressentez-les. Il se peut que vous trouviez en vous des impulsions qui servent à réprimer vos émotions. Cependant, il est de la plus haute importance que vous autorisiez tous les sentiments sans les juger. Accueillez tout ce qui se manifeste avec vos souvenirs et permettez à ces sensations d'exister.

Maintenant, vous devez vous demander si vous pouvez accepter tout cela. Votre réponse n'a pas d'importance. En outre, demandez-vous si vous pouvez lâcher tout cela. Quelles que soient vos réponses, répétez le tout encore et encore, soyez honnête avec vous-même et essayez d'écouter moins votre esprit et plus votre instinct. Cette technique et ces questions vous aideront à vous ouvrir pas à pas. L'ouverture intérieure offre à vos émotions et pensées de plus en plus acceptées la possibilité de quitter votre esprit et votre corps. Vous ouvrez vos barrières intérieures, qui retenaient auparavant toutes vos émotions. Cela permet de laisser partir ces émotions.

La peur de vos propres sentiments peut éventuellement être un facteur de blocage au début, car ils peuvent être très forts ou même provoquer des réactions physiques. Si forts, en fait, que vous pouvez vous croire incapable de supporter tout cela. Pensez aux attaques de panique, par exemple. Si vos sentiments se situent dans une fourchette aussi extrême, n'hésitez pas à consulter un médecin ou un thérapeute pour obtenir un soutien supplémentaire.

Rituels d'écriture

Comme pour toute chose, il est important de ne pas vous stresser en

voulant absolument tourner la page sur le passé. Il est utile de donner à vos pensées sur le passé une place fixe. Si vous avez du mal à vous concentrer sur le présent dans l'intervalle, dites-vous que vous pourrez vous occuper du passé plus tard, pendant votre rituel d'écriture.

Pour effectuer le rituel d'écriture, prenez environ dix minutes par jour dans un endroit calme avec un stylo et du papier. Notez tout ce qui vous vient à l'esprit concernant votre passé. Soyez décontracté et ne pensez pas à ce que vous écrivez. Cela donnera aux pensées inconscientes l'occasion de faire surface et de se dissoudre.

Que faire lorsque le présent est insupportable?

Même si votre situation actuelle vous semble insupportable, vous ne devez pas vous apitoyer sur vous-même et faire de vous une victime de votre propre vie. Ces modèles de comportement n'y changent rien. La seule façon de sortir de votre situation est de l'accepter et d'intérioriser le fait que fuir dans le passé ou l'avenir ne vous rapportera rien. Il s'agit d'aborder les circonstances dans l'ici et maintenant.

Bien qu'**accepter** les situations difficiles puisse être un défi, c'est la clé pour se libérer. Essayez de vous concentrer sur les aspects positifs de votre situation.

Cependant, s'il n'y a aucun moyen pour vous d'accepter votre situation telle qu'elle est, vous devez vous demander ce que vous devez faire et quels changements doivent avoir lieu ici et maintenant pour la **changer**. Cela signifie pour vous que vous devez assumer l'entière responsabilité.

Ainsi, si vous ne pouvez ni accepter ni changer votre situation, par exemple en raison de circonstances extérieures données, vous devriez envisager de laisser cette situation derrière vous. Laisser derrière soi signifie dans ce cas : **abandonner**. Dites adieu à ce qui ne vous fait pas avancer, vous pèse et vous tire vers le bas. Pourquoi laisser subsister dans votre vie des choses que vous avez essayé par tous les moyens de transformer en bien, si elles vous privent toujours de rien d'autre que de votre énergie.

Certains adieux peuvent être effrayants, et c'est pourquoi les gens ont tendance à préférer la souffrance familiale à l'inconnu. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, ce qui est familier est confortable. Cependant, l'incertitude peut également signifier votre bonheur, alors il faut être courageux!

Bien sûr, il existe malheureusement aussi des situations que l'on n'a pas choisies et que l'on ne peut ni changer ni quitter. Toutefois, dans tous les cas, vous pouvez choisir comment y faire face. Soyez courageux et essayez de toujours choisir une manière d'agir proactive et la plus

efficace possible.

Votre vie se déroule en ce moment même. Soyez donc attentifs et éveillés. Profitez-en!

Ce que les autres pensent de vous et l'acceptation de soi

Se préoccuper constamment de ce que les autres peuvent penser de vous est une très mauvaise habitude, car elle vous prive également d'une grande partie de votre énergie. Chacun a une vision différente du monde et sa propre idée de la façon dont les choses devraient être. Pour cette raison, ce que les autres pensent de vous **ne vous regarde pas**.

Ce ne sont pas vos affaires, cela n'a rien à voir avec vous, et c'est complètement hors sujet de toute façon.

En fait, la plupart du temps, vous vous trompez complètement dans votre idée de ce que les autres pensent de vous. Le cerveau est très doué pour créer des liens et des scénarios irréalistes, même s'ils n'ont pas grand-chose à voir avec la réalité. Et aussi difficile que cela puisse paraître, de nombreuses personnes en dehors de votre cercle restreint ne vous accorderont pas beaucoup d'attention car elles sont suffisamment préoccupées par elles-mêmes.

Si vous essayez constamment de faire plaisir à tout le monde autour de vous et que vous dites toujours « oui » à tout, vous vous mettez vous-même et vos propres besoins au second plan. À long terme, cela vous épuisera et vous brisera, car cela devient un fardeau disproportionné.

En même temps, vous ne pouvez rien faire de bon pour qui que ce soit, si vous n'êtes pas vous-même en bonne santé. Imaginez que vous et tous ces gens sont des lunettes. Maintenant, comment allez-vous remplir le verre d'une autre personne quand le vôtre est vide?

C'est donc tout à fait normal de se mettre en avant.

Ce n'est ni égoïste ni inconsidéré, mais au contraire un acte de raison et de respect de soi. De plus, en fin de compte, les personnes équilibrées et proactives contribuent beaucoup plus à la société que celles qui essaient

constamment de se conformer à l'image que les autres ont d'elles.

La seule opinion sur vous en tant que personne qui compte est la vôtre!

Ne soyez pas votre pire ennemi, car qui va vous apprécier si vous ne le faites pas? Sur ce point, rappelez-vous encore une fois que vous envoyez des signaux à ceux qui vous entourent et qu'ils y répondent. Si vous ne vous traitez pas bien, vous attirerez des personnes qui ne le feront pas non plus. Cependant, il est très probable que vous les laissiez entrer dans votre vie de toute façon, car vous acceptez le type d'amour que vous pensez mériter.

Si vous voulez être aimé et apprécié de tous, vous vous engagez dans une mission impossible. Vous ne pourrez jamais plaire à tout le monde, certainement pas sans devoir vous plier. Soyez vous-même et chaque personne qui décide de rester avec vous malgré vos défauts vous aime pour vous.

Essayez de puiser votre estime de soi et votre bonheur en vous-même.

Placer votre bonheur personnel entre les mains d'autres personnes ou de circonstances extérieures ne vous rendra pas heureux à long terme, car ce bonheur est lié à la dépendance et est extrêmement fragile.

Les autres personnes ne vous compléteront jamais pleinement, tout au plus pourront-elles vous accompagner et vous aider à grandir.

Éviter l'obstination

Comme pour la critique de la loi de l'attraction, il est également très important ici de ne pas vouloir forcer la pensée positive de manière frénétique. Si vous exigez trop de vous-même en trop peu de temps, la pensée positive peut aussi se transformer en son contraire. Cela vous conduirait à vous blâmer et à vous sentir encore plus mal qu'avant à cause de vos doutes et de vos reproches. La spirale de vos pensées tournera encore plus vite.

Entraînez-vous à penser de manière positive et à vivre dans le présent, mais ne vous en voulez pas si les choses ne se passent pas tout de suite comme vous le souhaitez. Lorsque vous faites du jogging pour la première fois depuis longtemps, ne vous attendez pas non plus à pouvoir courir un marathon dès le lendemain. Essayez de vous concentrer et d'axer votre énergie sur vos rêves et vos objectifs, plutôt que sur vos soucis et vos problèmes. C'est en forgeant qu'on devient forgeron!

La pensée positive dans le domaine de la science et de la santé physique et mentale

Le pharmacien français Émile Coué a entamé des recherches sur la pensée positive. Il a identifié le pouvoir des pensées lors de l'administration de médicaments. C'est à partir de là qu'il a développé le concept « **d'autosuggestion** » (grec et lat.). Selon ce concept, on « programme » son subconscient pour obtenir quelque chose de désiré. La **technique des affirmations positives** est également utilisée à cette fin. On répète continuellement une pensée, qui elle-même exprime un certain souhait. Avec cette **méthode d'auto-assistance**, Coué a rendu la santé à ses patients plus souvent qu'avec l'administration exclusive de médicaments. En effet, la façon dont il distribuait ses médicaments avait un lien avec le processus de guérison de ses clients. S'il louait un médicament comme étant particulièrement bon et efficace, les plaintes des patients étaient soulagées plus fréquemment et la guérison était plus rapide que s'il ne le faisait pas.

Dans le domaine de la psychologie, l'axe de la psychologie positive a émergé. À la fin du siècle dernier, les psychologues dans l'entourage de Martin Seligmann aux États-Unis se sont rendu compte que la plupart des gens n'étaient préoccupés que par les problèmes, les maladies et les symptômes. Ils ont alors posé la question de savoir pourquoi l'attention n'était pas dirigée exactement dans la direction opposée. En fait, 70 % des personnes sont des individus en bonne santé qui veulent simplement avoir une bonne vie. Les traits de caractère, les émotions et les institutions positives sont étudiés depuis les années 2000 dans le cadre de la psychologie positive, qui est une orientation scientifique établie. Ce changement de perspective a permis à la psychologie et à la médecine de se concentrer sur les possibilités, plutôt que sur les déficits. Grâce à cette évolution, chacun est désormais capable d'utiliser ses pouvoirs d'auto-guérison de son propre chef, ce qui le rend moins dépendant des soins,

des médecins et des thérapeutes extérieurs. En conséquence, les gens acquièrent une plus grande influence sur leur propre vie et prennent ainsi conscience du potentiel de leurs propres possibilités.

Le cerveau humain et la pensée positive

Selon les découvertes scientifiques, une vision positive de la vie modifie la structure de votre propre cerveau. D'après la science, environ un pour cent de votre corps tout entier est renouvelé chaque jour. Il s'ensuit que les cellules de votre cerveau sont également soumises à ce processus de renouvellement. Cette théorie expliquerait également pourquoi il faut à l'homme environ 66 jours pour adopter fermement une nouvelle habitude ou se débarrasser des mauvaises. Les nouvelles cellules cérébrales sont fortement influencées par vos émotions. Les émotions positives ont la capacité de vous rendre plus ouvert d'esprit, plus créatif et d'élargir votre champ de vision. Les émotions négatives, en revanche, limitent votre perspective.

Puisque vous, en tant qu'êtres humains, faites partie de la nature, votre cerveau est toujours concentré sur la survie. C'est pourquoi les problèmes sont par nature au premier plan de votre esprit. Les dangers possibles ont toujours dû imprégner davantage le cerveau que les plaisirs et la jouissance. Ce phénomène est également appelé le « cerveau catastrophique ». Du point de vue de votre cerveau, vous êtes en mode problème permanent dans ce monde déterminé par la pression et le stress. Donc, du point de vue de la biologie de l'évolution, les émotions négatives sont naturelles. Vos émotions déterminent la façon dont vous évaluez une situation. Cette évaluation déclenche à son tour une impulsion pour agir. Par exemple, la colère déclenche l'impulsion d'attaquer et la peur l'impulsion de fuir. Les émotions positives et négatives ont toutes leur utilité. Les émotions négatives et la peur ont pour fonction de vous protéger des situations dangereuses ou des choses vraiment inquiétantes. Ainsi, dans des situations concrètes, les émotions négatives sont nécessaires à la survie. Les émotions positives, en revanche, vous offrent un épanouissement personnel, un apprentissage

constructif et créatif, la joie de vivre, une perspective plus large, l'optimisme et la curiosité.

Les conséquences psychologiques des émotions négatives sont particulièrement problématiques. En répétant continuellement les sentiments négatifs et les problèmes, ils deviennent plus grands et plus dramatiques dans votre perception qu'ils ne l'ont jamais été en réalité. Comme votre perception se concentre sur tout ce qui confirme vos hypothèses, cela conduit à ce que l'on appelle une vision étroite. Vous filtrez sans cesse tout ce qui ne correspond pas à vos hypothèses. Par conséquent, les choses positives aussi. Donc, une fois que vous vous sentez coincé dans le fait que votre travail vous porte sur les nerfs et vous stresse, cela devient votre réalité. Vous ne percevrez que les aspects qui correspondent à cette hypothèse et vous vous comporterez en conséquence.

D'un autre côté, le bonheur peut être décrit comme un mouvement perpétuel, car il s'auto-alimente.

Les personnes heureuses utilisent leurs ressources sociales et personnelles, les développent en permanence, sont plus énergiques, serviables, sociales, motivées et créatives.

Comment la santé physique est influencée par l'état d'esprit d'une personne

Les gens jouissent généralement d'une très bonne santé physique lorsqu'ils ont des schémas de pensée positifs inhérents. En effet, le bien-être mental est étroitement lié au bien-être physique. Les optimistes restent en bonne santé plus longtemps et vieillissent moins vite. Parce qu'ils croient qu'ils contrôlent leur propre santé et leur bien-être, ils sont forts physiquement et mentalement. D'innombrables études ont montré que le système de défense humain est renforcé par l'espoir et une attitude optimiste. Ainsi, les personnes optimistes contribuent de manière significative à leurs soins de santé pendant leur vieillesse.

L'harmonie mentale favorise l'harmonie physique. Par conséquent, les personnes pessimistes sont généralement en moins bonne santé que les optimistes.

Des études ont montré que le système immunitaire est considérablement affaibli par le désespoir. Les pessimistes ont deux fois plus de risques que les optimistes de souffrir de maladies infectieuses. De plus, la seule puissance de l'esprit fait augmenter le taux de cortisol, l'hormone du stress. Une fois que les personnes optimistes sont malades, elles concentrent toute leur énergie pour aller mieux. C'est ainsi qu'elles mobilisent leurs pouvoirs d'auto-guérison.

Lorsque vous tombez malade, vous devez considérer cela comme un signal d'alarme indiquant que vous avez peut-être des habitudes de pensée et de comportement pathogènes dans certains domaines de votre vie. Elles doivent être améliorées.

Dans la guérison des maladies, l'attente positive d'un patient est de la plus haute importance. Des explications convaincantes et de bonnes expériences peuvent y contribuer. À l'école de santé publique de Harvard, Julia Boehm et Laura Kubzansky ont constaté que l'absence d'attitude positive, donc une attitude négative, a sur les gens un tout autre effet qu'une attitude positive. Le bonheur, l'optimisme et le contentement réduisent le risque de maladie cardiovasculaire. Ainsi, les

personnes ayant une attitude positive présentaient un risque réduit de 50 %.

Shelly E. Taylor explore les illusions positives chez les personnes gravement malades. Les ressources psychologiques telles que le sens, le contrôle et l'optimisme semblent agir comme une forme de tampon pour la santé. Ces ressources aident les patients à faire face aux hauts et aux bas de la vie. Dans le cadre de cette étude, on a examiné des femmes qui étaient convaincues d'avoir maîtrisé leur cancer. Certaines se sentaient même guéries, alors que les faits médicaux indiquaient le contraire. En conséquence, leur niveau de stress ressemblait mentalement à celui d'individus en bonne santé. Les émotions positives de ce type produisent des effets physiologiques positifs dans le système nerveux endocrinien, par exemple.

Ici, nous pouvons à nouveau parler de l'effet placebo et de l'effet nocebo. Dans le cas de l'effet placebo, l'effet ne provient pas du médicament lui-même, mais du pouvoir de la pensée. Cependant, ce n'est pas seulement l'utilisation de préparations placebo, qui ne contiennent aucune substance active, qui bénéficie de cet effet placebo, mais aussi la médecine normale. L'attente que quelque chose puisse faire du mal et que cette attente se réalise finalement peut être attribuée à l'effet nocebo. Ce danger est inhérent, par exemple, à la lecture des notices d'emballage ou au fait d'être informé par un médecin des effets secondaires possibles.

Maladies psychosomatiques

Les maladies psychosomatiques sont les maladies et les douleurs physiques qui sont causées par un stress émotionnel élevé. Vous pouvez donc vous sentir physiquement malade à cause de l'influence mentale sans qu'un médecin puisse déterminer de causes organiques. Ces maladies sont également appelées « troubles fonctionnels » ou « troubles somatoformes ».

Dans l'état actuel des connaissances scientifiques, on sait que le psychisme a une influence sur les troubles, l'évolution ou même

l'apparition de maladies organiques. À l'inverse, les maladies organiques affectent également le psychisme à des degrés divers. En outre, il est souvent impossible de séparer clairement les maladies psychosomatiques de celles purement somatiques ou psychologiques.

Les symptômes typiques des maladies psychosomatiques sont les suivants : troubles gastriques et intestinaux, bourdonnements d'oreilles, fatigue chronique, démangeaisons, vertiges, palpitations et maux de tête ou de dos. Ces troubles déclenchent souvent une anxiété supplémentaire liée à la maladie chez les personnes concernées. Les troubles du comportement alimentaire tels que l'anorexie et la boulimie font également partie des maladies psychosomatiques.

Au début d'un trouble psychosomatique émerge toujours un conflit. Ce conflit concerne souvent l'environnement professionnel ou privé. Il est à l'origine de tensions. Cette tension affecte le corps de différentes manières. Par exemple, le système nerveux autonome est affecté et des libérations hormonales se produisent, ce qui peut modifier le métabolisme de l'organisme et finalement le rendre malade. Le système immunitaire peut également être influencé par ces effets. Les symptômes physiques non spécifiques sont également fréquents dans de nombreuses maladies mentales telles que la dépression, les troubles de la personnalité ou les troubles anxieux. Dans ce cas, presque tous les organes peuvent théoriquement être touchés et des symptômes très différents peuvent être provoqués. Les douleurs souvent au premier plan sont les douleurs abdominales ou dorsales, les maux de tête et les douleurs dans la zone urogénitale. La fonction des organes peut également être affectée. Par exemple, on observe une constipation, une diarrhée, des troubles respiratoires ou des palpitations. Ces troubles provoquent une grande anxiété, car les personnes concernées craignent d'être gravement malades.

Il est important de savoir que ce n'est pas parce que souvent on ne trouve aucune cause organique que les personnes touchées par une maladie psychosomatique imaginent leurs symptômes. Elles souffrent souvent beaucoup de ces troubles, même si les symptômes ne signifient

pas nécessairement qu'ils réduisent l'espérance de vie. En outre, les troubles chroniques limitent souvent de manière significative la qualité de vie à bien des égards.

Les acouphènes, les intestins ou la vessie irritables, les douleurs chroniques, les névroses d'angoisse cardiaque et les démangeaisons psychogènes ne sont que quelques exemples de maladies psychosomatiques. Malheureusement, il n'existe pas d'examen permettant de déterminer une cause psychosomatique. Dans ces cas, on utilise la technique dite du diagnostic par exclusion. Cela signifie que le diagnostic est établi sur la base des antécédents médicaux et après avoir exclu les causes physiques. Les déclencheurs possibles, la situation de vie et les facteurs de stress font l'objet d'une attention particulière chez les personnes concernées. Les examens utiles pour exclure les causes physiques dépendent du tableau clinique individuel.

En fait, de nombreux troubles psychosomatiques disparaissent d'eux-mêmes. Il est utile et généralement suffisant que vous soyez suivi par un médecin compétent en ce qui concerne vos troubles et qui peut vous rassurer sur leur caractère probablement bénin. Des contrôles réguliers peuvent également aider à gérer l'anxiété qui peut être présente. L'activité physique et sociale est également importante. La routine quotidienne habituelle, le sport, le contact avec les gens et les loisirs combattent ces troubles en activant vos pouvoirs d'auto-guérison. Si nécessaire, des médicaments de soutien pour soulager les symptômes peuvent être pris après consultation de votre médecin. Un soutien psychothérapeutique et des techniques de relaxation peuvent également être très utiles. L'échange avec des personnes qui souffrent elles aussi de troubles psychosomatiques offre en outre de bonnes occasions de dissiper votre peur concernant, par exemple, des symptômes possibles.

Les maladies psychosomatiques montrent une fois de plus le pouvoir que vos pensées et votre psychisme ont sur vous et votre corps. Il est donc d'autant plus utile d'apprendre la pensée positive!

Burnout

Burnout est un terme anglais qui signifie « être épuisé ». Ce terme décrit un état que les personnes touchées ressentent comme une « fin de parcours » mentale complète. Le déclencheur en est le stress et cet état d'épuisement mental absolu est déjà devenu une réalité pour un grand nombre de personnes. Une fois de plus, le pouvoir du stress sur le corps et l'esprit se manifeste clairement.

La question se pose de savoir quand le stress devient réellement dangereux pour vous et ce qu'est exactement l'épuisement professionnel. Plusieurs études scientifiques ont déjà prouvé que le stress peut rendre malade, jusqu'à l'épuisement total.

La propre réaction chimique de votre corps au stress ou aux exigences est complètement inoffensive et tout à fait naturelle. Une certaine dose de stress fait partie de la vie. Différentes hormones du stress sont libérées en fonction de son intensité. Cependant, elles sont libérées une fois que vous avez surmonté la situation. Lorsque vous êtes stressé, votre pression sanguine et votre pouls augmentent. Votre respiration devient plus rapide, vos muscles se tendent et tous vos sens sont exacerbés.

Le stress ne devient dangereux que lorsqu'il se transforme en un état permanent. Dans ce cas, votre corps libère constamment des hormones de stress, mais ne reçoit pas de signal pour les réduire à nouveau. Votre état de tension ne veut tout simplement pas s'arrêter et épuise vos forces petit à petit. Cet état conduit à une « dépression due au stress », le burnout. Les personnes touchées envoient le signal « Je n'en peux plus » à leur environnement. Elles ressentent un vide intérieur, sont fatiguées, épuisées et incapables d'agir. Malheureusement, les signaux que les personnes atteintes envoient à leur environnement ne sont souvent pas perçus dans leur intégralité et ne sont donc pas pris au sérieux.

Rien qu'en Allemagne, il existe de nombreuses publications sur le thème du « burnout ». Cependant, la société ainsi que la psychothérapie et la psychiatrie ne sont pas encore parvenues à se mettre d'accord sur une définition officielle. En outre, dans notre société axée sur la réussite, il n'y a guère de place pour les phases de détente, de repos et de réflexion

nécessaires. Pour beaucoup de gens, les loisirs et les week-ends sont des mots étrangers. Par conséquent, il est difficile pour les personnes concernées de trouver des méthodes de traitement appropriées ou de justifier les absences du travail et les congés de maladie auprès de leur employeur.

Tout le monde ne peut pas suivre les changements rapides et constants du monde du travail et de la société, et cela n'est généralement pas pris en compte non plus. Ainsi, toute personne qui veut rester dans le coup doit s'adapter et suivre le rythme. Dans ce cas, le stress n'est généralement pas absent. Pour y remédier, il est primordial que vous connaissiez vos propres limites, que vous développiez une conscience de vous-même et que vous preniez conscience que votre propre énergie n'est pas une ressource inépuisable.

Les symptômes typiques de l'épuisement professionnel prennent de plus en plus d'ampleur lorsque les week-ends et les petites périodes de récupération après vos heures de travail ne suffisent plus à recharger vos réserves d'énergie. Vous trouverez ci-dessous un aperçu de certains des symptômes caractéristiques du burnout :

- **L'épuisement émotionnel** s'installe lorsque vous pouvez à peine percevoir des sentiments positifs. Ce que vous aviez l'habitude d'apprécier et de faire avec plaisir, vous le trouvez épuisant et votre découragement domine.
- Si vous créez une distance afin de pouvoir mieux gérer, par exemple, le stress de votre travail, on peut parler de **dépersonnalisation**. Vous n'êtes plus capable d'évaluer objectivement le déclencheur du stress et votre évaluation est essentiellement négative et cynique.
- Si vous faites partie des personnes présentant un risque accru d'épuisement professionnel, vous êtes généralement extrêmement dévoué à votre travail et prêt à accomplir beaucoup. Cependant, en raison de votre manque de repos et de

vos mauvais sommeil, votre épuisement prend progressivement le dessus. Les conséquences sont le manque de concentration, l'apathie et la résignation, qui dominent votre vie quotidienne. En conséquence, **vos niveau de performance diminue** et votre frustration augmente.

- Parmi les facteurs de risque pour le développement d'un trouble anxieux figurent les tensions durables et dominées par le stress. Ainsi, les **troubles anxieux et les attaques de panique** peuvent être liés aux symptômes du burnout.
- Le fait que vous ne puissiez tout simplement pas vous reposer augmente vos plaintes d'épuisement. La **fatigue et les troubles du sommeil** s'insinuent dans votre vie. La méditation est recommandée aux patients souffrant d'épuisement professionnel afin de restaurer le repos du corps et de l'esprit.
- Si vous êtes constamment malade, que vous n'arrivez pas à vous défaire d'une vague de rhumes et que votre organisme attrape n'importe quel virus, vous devriez faire un examen de conscience et vérifier si ce n'est pas un signe que votre corps a besoin d'un repos urgent. Après tout, un **stress prolongé affaiblit le système immunitaire**.
- Les patients en burnout se plaignent souvent de **vertiges et de maux de tête**. Il s'agit généralement de tensions fortes, apparues à la suite d'une tension musculaire permanente due au stress.

Conseils et astuces : installer en soi un esprit positif en permanence

Les pensées et sentiments négatifs sont pour la plupart des croyances qui ont été formées par des expériences négatives dans le passé ou dans l'environnement. Dans de nombreuses situations de la vie, on suppose d'abord le pire et on s'attend simplement au pire. Vous pouvez également trouver très difficile de vous féliciter vous-même. Cependant, ces expériences négatives appartiennent au passé et n'ont plus aucune raison d'exister dans le présent.

Votre réalité est créée par vos pensées. Ce que vous pensez être vrai et réel. De plus, vous vous identifiez à ce que vous pensez. Pourtant, les pensées ne sont que des pensées. Toutes vos actions sont influencées par votre attitude intérieure, qui influence à son tour la façon dont vous agissez sur votre environnement, ce qui, en fin de compte, façonne votre vie. Prendre soin de ses pensées est également important, non seulement pour sa santé mentale, mais aussi pour sa santé et sa stabilité physiques.

Afin de concentrer votre attention sur les aspects positifs de la vie et de laisser vos croyances négatives derrière vous, vous trouverez ci-dessous quelques conseils et astuces qui peuvent être facilement appliqués.

Ne prêtez pas attention aux pensées négatives

Si vous avez depuis longtemps l'habitude de poursuivre constamment vos pensées négatives, vous êtes particulièrement susceptible d'être emporté et baigné dans les vagues de la négativité et de la mélancolie personnelles.

Comme vous le savez déjà, les pensées négatives ont la capacité d'exercer un pouvoir considérable sur vous. Toutefois, cela n'est possible que si vous leur permettez de le faire et les laissez faire. Souvent, vos « démons » sont nourris par vous-même. Vous pouvez simplement retirer

vosre attention de ces pensées négatives. Ainsi, lorsque vous vous retrouvez embourbé dans l'auto-reproche, l'inquiétude et l'anxiété, tirez un trait dessus et portez votre attention sur des pensées ou des activités positives.

« En soi, rien n'est ni bon ni mauvais, c'est la pensée qui le rend tel. »
(William Shakespeare)

Éliminer les mauvaises habitudes

97 % de votre capacité de réflexion est déterminée par votre subconscient. Ainsi, vos tendances, vos habitudes et vos réactions sont largement soumises au contrôle de votre subconscient. Les croyances négatives sont également si profondément ancrées en vous que vous agissez comme en pilote automatique dans votre subconscient. Il est important que vous reconnaissiez quand une de vos croyances négatives subconscientes s'exprime dans vos pensées et vos actions. Pour ce faire, pratiquez l'autoréflexion et observez attentivement vos pensées, vos actions et vos paroles. Une fois que vous commencez à prendre les croyances négatives sur le fait, vous pouvez les remplacer par des croyances positives. Cela permettra de « reprogrammer » votre subconscient dans le sens positif et vous sera bénéfique à bien des égards à long terme.

L'effet dit « d'amorçage » est également un outil utile lorsqu'il s'agit de programmer votre subconscient en vue d'une pensée positive. Placez de petits rappels ou affichez de petites notes autour de vous qui vous rappellent vos objectifs. Vous pouvez aussi utiliser de petits rappels pour garder à l'esprit les situations dans lesquelles votre pensée positive vous a déjà profité. Les citations de motivation font également partie du domaine du possible. Utilisez toutes les ressources dans lesquelles vous pouvez puiser de la positivité et établissez-la pour vous-même.

Le fait de se détacher des croyances profondément ancrées dans l'enfance et de les remplacer par des croyances positives demande une bonne dose de patience, de volonté et d'autodiscipline. Cependant, vous

serez surpris de l'impact que ces changements positifs auront sur votre confiance en vous, votre contentement et votre sérénité.

Faire référence à des expériences de nature négative du passé

Les expériences négatives du passé peuvent avoir un impact à long terme sur vos pensées et vos sentiments dans le présent. Par exemple, si une entreprise a échoué dans le passé, votre esprit peut en conclure à tort que vous ne réussirez jamais à l'avenir.

Pour que vous compreniez à quel point ce fait peut être fatal, voici une courte histoire pour illustrer le propos.

« Un jour, un homme a vu un éléphant de cirque en Inde. Celui-ci, cependant, était attaché à un bâton très fin qui n'était qu'à 50 centimètres dans le sol.

L'homme a donc demandé au propriétaire du cirque : « Comment se fait-il que cet éléphant ne s'enfuit pas en arrachant ce poteau ridicule du sol? »

Le propriétaire du cirque a répondu : « Lorsque l'éléphant était très jeune, il a essayé de s'échapper pendant des mois, mais il était alors petit et faible. Pourtant, même aujourd'hui, il pense qu'il ne peut pas surmonter son attachement à ce bâton. » »

(voir <https://www.flowfinder.de/positiv-denken-lernen/>, (25/04/2020))

En raison des expériences que l'éléphant a vécues dans le passé, il s'est également laissé dépouiller de sa liberté et de son bonheur dans le présent. Vous devez réaliser que vous avez changé et grandi mentalement depuis votre expérience négative. Ne laissez pas passer les opportunités simplement parce que vous avez eu des revers. Levez-vous et essayez à nouveau! Avec l'aide du pouvoir de vos pensées positives, vous pourrez faire la différence.

Découvrez ce qui vous tracasse exactement

Les généralisations du type « C'est de la merde » sont

malheureusement très courantes. Cependant, ces généralisations se transforment rapidement en véritables croyances destructrices. Si une seule chose va mal, votre vie entière est une crise et rien n'est plus une joie. Ce faisant, vous donnez à une chose, qui n'a probablement pas autant d'importance qu'il n'y paraît, le pouvoir sur le reste de votre vie. Au lieu de tout mettre dans le même sac, demandez-vous d'où vient votre négativité. Une fois que vous aurez trouvé la cause du problème, vous serez en mesure de l'aborder de front. Vous serez également en mesure d'évaluer les situations de manière moins impulsive et plus réaliste.

Apprendre à se concentrer et à toujours chercher le bon côté des situations.

Être heureux et avoir des pensées positives lorsque tout va bien dans la vie n'est pas un défi. La difficulté consiste à conserver cette attitude positive lorsque les choses ne sont pas si faciles.

Peu importe ce que la vie vous apporte, vous avez la liberté de décider comment vous allez réagir et si vous allez toujours vous concentrer sur le positif. Demandez-vous donc aussi souvent que possible quels aspects positifs vous pouvez tirer de votre situation et en profiter. Vous êtes assuré de toujours les trouver. Les erreurs peuvent être interprétées comme une leçon apprise et les obstacles sur votre chemin comme un défi. Par exemple, si vous n'arrivez pas à trouver une place de parking le soir, vous pouvez décider de vous mettre en colère, ou vous pouvez profiter de l'exercice au grand air. La vie est pleine d'opportunités, il suffit d'ouvrir les yeux sur elles. De cette façon, les pensées négatives peuvent éventuellement être transformées en pensées plus positives. Même si une situation désagréable ou un coup du sort ne font « que » contribuer au développement de votre personnalité.

Commencez la journée avec des pensées positives

Vous connaissez sûrement le dicton : « Le matin fait le jour ». Il y a beaucoup de vérité derrière cela, car si vous commencez à avoir des pensées positives le matin, cela aura une bonne influence sur le reste de

votre journée.

Pour cet exercice, mettez-vous chaque matin dans une situation dans laquelle vous allez très bien, vous êtes heureux et vous vous sentez bien. Essayez d'évoquer à nouveau ces sentiments et appréciez-les.

Ce que vous devriez bannir de votre vie

Dites adieu au rôle de victime et évitez les comparaisons.

Si vous voulez cultiver la pensée positive, vous devez avant tout assumer la responsabilité de votre propre vie. Arrêtez de vous demander pourquoi les choses négatives continuent de vous arriver en particulier. Une fois que vous aurez pris conscience de tout ce que vous avez entre les mains dans votre vie, vous serez beaucoup plus à même de percevoir les opportunités qui vous sont offertes.

Au lieu de se comparer à des personnes dont la situation est bien pire, les gens se comparent souvent à ceux qui, à leurs yeux, sont censés avoir une situation meilleure que la leur. Le meilleur emploi, la plus belle maison, le corps le plus mince ou le plus beau visage. Ces comparaisons ne vous rendront jamais heureux, mais auront plutôt l'effet inverse.

En plus de cela, vous pensez souvent que les autres sont plus heureux qu'ils ne le sont réellement. En particulier sur les médias sociaux, cette impression peut être créée, car la plupart des gens ont tendance à ne poster que du positif sur eux-mêmes et leur vie.

En vous comparant constamment aux autres, vous dirigez votre attention vers l'extérieur et vous vous éloignez de ce qui compte vraiment : vous-même.

Il s'agit notamment de vos objectifs, de vos propres mérites et de vos points forts. Évitez donc de vous comparer aux autres. Que ce soit en regardant quelqu'un avec condescendance ou au contraire avec admiration.

Si vous voulez améliorer quelque chose, commencez par vous-même!

Il peut également être utile de doser consciemment l'utilisation des médias sociaux.

Le « bonheur » matériel est éphémère. Mais le bonheur personnel vient de l'intérieur, quel que soit l'âge.

Un environnement négatif ou pessimiste

L'environnement social exerce une énorme influence sur vous. Les attitudes positives et négatives des personnes qui vous entourent peuvent déteindre sur vous. Ainsi, la règle de la « moyenne des cinq » stipule que vous représentez la moyenne des cinq personnes avec lesquelles vous passez le plus de temps dans votre vie. Vous pouvez vérifier si cette règle s'applique à vous en vous demandant si vous pensez de la même manière que les personnes qui vous entourent dans de nombreux domaines différents et si vous avez des valeurs similaires.

Cela ne signifie pas que vous devez maintenant dire adieu à tous vos amis les plus pessimistes. Cependant, ces personnes agissent comme des renforçateurs négatifs et augmentent les choses qui vous pèsent et vous tirent vers le bas. Vous devriez donc envisager de trouver des amis qui

sont de nature plus positive et vous rappellent que la vie n'est pas un fardeau. Par exemple, si vous avez tendance à être avare, recherchez la compagnie de personnes généreuses. Si vous êtes normalement un loup solitaire mais que vous souhaitez vous défaire de cette tendance, devenez ami avec des personnes sociables. Les qualités, la mentalité et les émotions de ces personnes déteindront sur vous! Cela vous inspirera et vous animera, car les qualités négatives et positives sont contagieuses.

Lorsque vous apprenez à penser de manière plus positive, ne vous contentez pas de profiter de la positivité de vos amis : devenez vous-même une source d'optimisme! Personne n'a rien à gagner si vous êtes toujours pessimiste et alimentez les doutes des autres.

Toutefois, si votre environnement implique des contacts partiellement malsains, voire des relations toxiques, vous devriez sérieusement envisager de dire adieu à ces personnes. Elles drainent votre énergie, vous causent du chagrin et des soucis, et influencent vos actions et vos pensées de manière négative. Elles ne sont tout simplement pas bonnes pour vous.

Ce type de relations ne fera toujours que vous accabler et affecter négativement votre monde émotionnel. Un changement positif se produira très rapidement si vous laissez de tels contacts derrière vous.

Doser l'actualité et les médias sociaux pour plus de succès et de bonheur personnel

Souvent, au quotidien dès votre réveil, un flot d'informations déferle sur vous. « Une bonne nouvelle n'est pas une nouvelle » est une maxime très courante dans le monde des médias, ce qui explique que la plupart des informations portent sur des catastrophes, des actes de violence ou d'autres événements négatifs. Cela vous donne l'impression qu'il ne se passe presque exclusivement que des choses mauvaises dans le monde, car le rapport entre les événements négatifs et positifs vous semble réaliste. L'actualité a donc le pouvoir de vous façonner, tout comme elle façonne votre environnement. Il y a tout autant de choses positives qui se passent chaque jour!

Bien sûr, il est important d'être informé de ce qui se passe, mais vous devez doser les informations. Cela atténuera considérablement l'impression que seules de mauvaises choses se produisent, car vous ne serez pas bombardé de nouvelles négatives en permanence.

Le chercheur Shawn Achor, spécialiste du bonheur, a démontré par ses résultats de recherche que ce n'est pas le succès qui contribue au bonheur personnel. C'est la bonne attitude avec laquelle on ressent le bonheur et d'où découle finalement le succès. On peut donc aussi dire que ce n'est pas la réalité qui vous donne une forme. C'est la « lentille » à travers laquelle votre cerveau regarde et façonne votre réalité avec ces informations. Donc, si vous changez cette optique, vous pouvez influencer votre bonheur personnel par votre propre pouvoir.

Il est également très bon pour vous de savoir que **ce n'est pas votre QI qui détermine votre réussite, mais plutôt des qualités personnelles telles que la capacité à bien gérer le stress et l'optimisme.**

Dans ses études, Achor a pu prouver que **lorsque votre cerveau est dans un état positif, il ressent ce qu'il appelle un « bénéfice du bonheur » et est donc capable de meilleures performances.**

La positivité rend votre cerveau 31 % plus productif que dans un état neutre, stressé ou même négatif. Donc penser positivement agit comme un dopage sur votre cerveau. Vous devenez plus rapide, meilleur et plus motivé. Ainsi, si vous pensez dès le départ que vous êtes susceptible d'échouer, cela se produira avec une très forte probabilité.

Garder à l'esprit ses propres réussites et réfuter les prévisions négatives

À la réflexion, vous avez déjà accompli pas mal de choses dans votre vie. Souvent, vous n'en êtes pas conscient, c'est pourquoi vous devriez dresser une liste de toutes vos réalisations. Ces réalisations vont du grand arbre auquel vous avez finalement réussi à grimper lorsque vous étiez enfant jusqu'à vos diplômes d'études secondaires, à vos enfants, à votre travail et à tout ce que vous avez toujours voulu faire et accomplir. Il s'agit également de choses banales, comme le fait d'avoir enfin terminé cette écharpe ou d'avoir appris telle ou telle petite chose.

Grâce à une telle liste, vous vous rappellerez tous vos succès, qui l'emporteront sur ce que vous n'avez pas encore réalisé. Et peut-être cela éveillera-t-il en vous la confiance que vous pouvez continuer à maîtriser les choses que vous vous êtes fixées.

Pour vous débarrasser des attitudes négatives, vous pouvez également essayer de contester et de réfuter vos propres prédictions négatives. La plupart du temps, vous vous rendrez compte rétrospectivement que votre pessimisme initial n'était pas fondé. Si vous avez pris conscience que tout ne va pas toujours mal, vous pouvez dès le départ aborder les choses de manière plus positive à l'avenir.

En outre, il pourrait être utile et inspirant pour vous de lire les histoires de réussite d'autres personnes. Surtout les histoires de ces personnes qui ont déjà connu le malheur mais se sont relevées et ont tout donné. De telles histoires de réussite montrent clairement que tout est possible et que vous devez croire en vos propres capacités. Les revers de fortune arrivent à tout le monde et vous permettront de sortir plus fort de ces situations.

S'endormir rapidement, malgré de nombreuses pensées

Peut-être faites-vous partie de ces personnes qui ont du mal à s'endormir à cause de leurs pensées qui tournent en permanence dans leur tête. Ce problème est encore exacerbé si vous vous focalisez trop sur le fait de ne pas pouvoir vous endormir et vous énervez, car cela ne fera

que vous rendre plus éveillé. Tout d'abord, tous les trucs et astuces qui calment votre esprit pendant la journée auront également un effet positif sur votre sommeil. En outre, il y a quelques autres aspects que vous devez prendre en compte avant d'aller vous coucher.

- **Ne regardez pas les nouvelles avant de vous coucher.** Votre cerveau absorbera toutes les informations (le plus souvent) négatives et continuera inconsciemment à y penser pour trouver des solutions à ces problèmes. Après tout, le cerveau essaie de trouver des réponses à toutes les questions, et qui peut s'endormir en pensant à la façon de résoudre les problèmes du monde?
- **Mettez votre esprit au repos. Laissez votre cerveau se « détendre » lentement le soir.** Cela signifie, si possible, ne pas entamer de discussions désagréables ou difficiles avec votre partenaire ou même vos enfants. Évitez de lire un grand nombre de messages sur les canaux de médias sociaux ou de regarder des films d'action passionnants. Toutes ces choses inondent votre cerveau d'informations qu'il essaie finalement de traiter lorsque vous essayez de vous endormir.
- **Posez vos soucis sur la table de chevet.** Vous le savez bien : souvent, le soir au lit, vous pensez à quelque chose qui vous tient absolument à cœur. Pour cette raison, ayez toujours un stylo et du papier à portée de main sur votre table de nuit. La prochaine fois que vous pensez à quelque chose que vous ne devez pas oublier, vous pouvez simplement l'écrire. De cette façon, vous avez cette pensée « sauvegardée » et pouvez vous endormir l'esprit tranquille. Bien entendu, cette technique fonctionne également avec toutes les autres pensées, soucis ou problèmes qui vous empêchent de vous endormir. Notez-les et dites-vous : « Je m'en occuperai demain quand j'aurai dormi. Le monde sera probablement différent à ce moment-là, de toute façon. ».

Méthodes et techniques pour plus de positivité dans votre vie

Renforcer la conscience de soi

Le terme « conscience de soi » désigne, comme le suggère le mot lui-même, le fait même d'être conscient de soi. Vos pensées, vos émotions et vos actions se sont automatisées au fil des ans. Vous avez cessé d'y réfléchir.

Cela signifie que vous ne vous connaissez pas aussi bien que vous le pensez. Souvent, vous ne pouvez même pas vous dire si vous êtes heureux, ni ce qui vous rend ou pourrait vous rendre heureux. Vos pensées négatives sont encore renforcées par le cycle de doutes, d'expériences négatives et de peurs dans lequel vous vivez.

Les personnes sûres d'elles ont une image très réaliste d'elles-mêmes et sont donc nettement avantagées. Elles sont capables de se diriger de manière active et rationnelle, ainsi que de gérer leurs schémas de pensée, leurs émotions et leurs actions. Ainsi, ces personnes peuvent lâcher les choses qui ne les rendent pas heureuses, prendre des décisions importantes et rechercher spécifiquement des personnes, des professions ou des loisirs qui leur conviennent. Un profond contentement intérieur a un effet très attractif sur les autres, raison pour laquelle les personnes sûres d'elles attirent le succès privé et professionnel presque sans effort.

Les termes « conscience de soi » et « confiance en soi » ont des significations différentes, même s'ils sont souvent utilisés comme synonymes. Si vous êtes capable de vous percevoir consciemment, vous pouvez voir vos forces et vos faiblesses beaucoup plus clairement.

Ainsi, la confiance en soi n'est qu'un aspect de la conscience de soi dans son ensemble.

Ainsi, si une personne sûre d'elle sait ce qu'elle peut faire en toute confiance et où se situent ses limites, elle acquiert une confiance

particulièrement forte dans ses propres capacités. Elle a davantage confiance en elle, ce qui est essentiel pour la réussite personnelle et professionnelle.

Cependant, l'important ici est de maintenir la confiance en soi dans une fourchette saine. Même si la confiance en soi et l'assurance contribuent grandement à une vie épanouie, il convient de trouver un bon équilibre. Certaines personnes affichent également une confiance en soi artificielle comme façade et mécanisme de protection pour dissimuler leurs propres insécurités. Derrière cette façade se cache souvent un caractère peu sûr, narcissique, qui trébuche tôt ou tard.

En fait, une grande partie de la population a un problème avec sa propre estime de soi. Parce que certaines personnes semblent avoir une trop grande estime d'elles-mêmes et semblent réussir en tout, tant sur le plan professionnel que personnel, de plus en plus de personnes sont aux prises avec un manque de confiance en elles. Cet état de fait conduit la société à évoluer de plus en plus vers le narcissisme. La raison pour laquelle certaines personnes ont une confiance en soi solide par nature et d'autres doivent travailler dur pour l'obtenir se trouve, comme souvent, dans l'enfance. Car c'est là que se forment les bases d'une confiance en soi ultérieurement solide ou déficiente. Les expériences ultérieures de l'adolescence et du début de l'âge adulte consolident l'une ou l'autre base. Cependant, il existe des moyens d'apprendre activement et de renforcer la confiance en soi.

La prophétie auto-réalisatrice joue également un rôle important dans le renforcement de la confiance en soi. Parce que ce que vous pensez se produira. Inversez la spirale négative en vous concentrant sur les expériences positives. Bien sûr, malheureusement, c'est plus facile à dire qu'à faire, car vos pensées et émotions négatives sont très profondément ancrées en vous. En théorie, votre cerveau doit être amené à recâbler ses connexions neuronales.

Les comportements quotidiens permettant de consolider la confiance en soi consistent à marcher droit, à renforcer son corps par l'exercice, à ne pas se prendre trop au sérieux et à rire autant que possible. Il faut

également aborder les gens ouvertement, accepter les critiques sans les prendre personnellement, accepter les compliments et défendre ses propres limites et ses besoins. En outre, vous trouverez ci-dessous trois exercices que vous pouvez appliquer en dehors de votre comportement quotidien.

Dites adieu aux pensées négatives. Ce point est le plus difficile au début, mais en même temps essentiel pour une plus grande confiance en soi. Vous pouvez vous aider de l'astuce suivante :

Découpez une bande d'environ 30 cm de long dans un morceau de tissu, de papier épais ou de carton. Maintenant, coloriez cette bande, comme un feu de signalisation, en vert, jaune et rouge tous les 10 cm. Désormais, lorsque vous vous surprenez à avoir des pensées négatives ou à vous critiquer, coupez un centimètre de la bande verte. Au fil du temps, vous vous rapprocherez de la partie jaune, voire rouge. Au début, vous devrez peut-être souvent refaire une telle bande. Cependant, vous remarquerez qu'au bout d'un certain temps vous aurez de moins en moins besoin de couper un centimètre. De cette façon, vous pouvez visualiser et observer votre réussite.

Rassemblez votre courage en 30 secondes. Que ce soit spontané ou non, lorsque survient une situation que vous redoutez, prenez 30 secondes pour vous recueillir. Vous utilisez ce temps pour prendre des respirations calmes et profondes. Vous fermez les yeux et comptez de 30 à 0 avec concentration. Après ces 30 secondes, vous ne pouvez plus revenir en arrière. Essayez d'aimer ce moment où il n'y a pas de retour en arrière. Une fois que vous êtes arrivé à zéro, levez-vous directement et faites face à la situation.

Apprendre à s'aimer. La conscience de soi et l'amour de soi vont de pair. Malheureusement, de nombreuses personnes ne savent pas par où commencer pour apprendre à s'aimer. Pour commencer, essayez d'écrire au moins 10 choses que vous aimez chez vous. Vos yeux, vos succès passés, ou votre serviabilité. Tout le monde est bon dans un domaine, tout le monde a des qualités sympathiques, et tout le monde a eu des

succès. Une fois que vous aurez commencé votre liste, vous commencerez à penser à de plus en plus de choses au fil du temps. Vous n'êtes pas obligé d'aimer chaque détail de votre personne tout de suite. Tout le monde a des défauts et c'est bien ainsi! Concentrez-vous sur ce que vous aimez chez vous et travaillez sur les défauts que vous voulez changer.

Prêter attention à ses propres besoins et limites

Lorsqu'il s'agit d'être attentif à ses propres besoins et limites, il est important d'apprendre à dire « non ». Comment pouvez-vous rester positif si vous vous substituez constamment aux autres et si vous dépassez vos propres limites? Vous devez prendre soin de vous et écouter votre corps et votre esprit. Ils vous diront combien vous pouvez assumer et quand vous devez aussi penser à vous.

Il est également très important que vous vous défendiez. Si quelqu'un vous manque de respect, vous rabaisse ou est sur le point de franchir vos limites, vous devez lui faire comprendre très clairement que vous ne le supporterez pas. Vous déterminez votre valeur!

S'exercer à la gratitude

C'est une erreur de croire que vous ne pouvez être reconnaissant que lorsque vous avez tout ce que vous vouliez avoir et réaliser.

Le pessimisme nous pousse à la reconnaissance uniquement dans les moments où les choses se déroulent correctement.

La gratitude, en revanche, est une source de positivité et de bonnes pensées.

Soyez reconnaissant d'avoir le pouvoir et la possibilité d'**aider les autres**. C'est un sentiment merveilleux que de contribuer au bonheur des autres.

La vie vous offre de nombreuses opportunités. Si vous avez la chance de naître ici, en Allemagne ou en Europe, où votre liberté n'est pas limitée par une dictature, par exemple, vous avez vraiment de nombreuses possibilités. C'est un véritable privilège, car de telles libertés et opportunités n'existent tout simplement pas dans d'autres pays.

Soyez reconnaissant pour la santé. Vous devriez réaliser chaque matin comme vous êtes chanceux de vous réveiller sans maladie grave et sans douleur. Rappelez-vous combien de personnes ne peuvent prétendre avoir une telle chance.

On a souvent tendance à oublier à quel point on se porte bien et on oublie d'apprécier les petites choses constantes.

Journal de gratitude

Si vous tenez un journal de gratitude, vous vous rendrez rapidement compte que les éléments positifs de votre vie l'emportent sur les éléments négatifs. Même si les choses ne semblent pas si roses en ce moment, il y a encore beaucoup d'aspects positifs dans votre vie pour lesquels vous pouvez être très reconnaissant. En tenant un journal de gratitude, vous entraînez votre esprit à se concentrer automatiquement sur les bonnes choses de la vie. En conséquence, vous adopterez généralement une attitude plus positive et plus satisfaite.

Intégrez la rédaction de votre journal de gratitude dans votre routine

quotidienne. Notez 3 à 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui. Peu importe s'il s'agit souvent de choses qui se ressemblent ou même identiques. L'important est que vous soyez conscient à tout moment que ces choses existent dans votre vie et que vous vous concentriez sur elles.

Peut-être êtes-vous reconnaissant aujourd'hui pour le soleil sur votre peau, la créativité, l'odeur de votre déjeuner, la musique, votre famille et vos amis, ou peut-être même avez-vous eu un petit sentiment d'accomplissement aujourd'hui. Peu importe à quel point ces choses peuvent sembler insignifiantes.

Vous verrez que vous remarquerez bientôt de plus en plus de choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant et qui vous font du bien. Ce mécanisme fonctionnera bientôt de lui-même. **Vous apprendrez à apprécier les petites choses de la vie.**

Sourire

Cela peut paraître banal, mais sourire consciemment contribue à votre détente et à votre satisfaction. Des recherches ont montré que les hormones du bonheur, ou dopamine, sont libérées presque immédiatement par une expression faciale positive. Ainsi, par les contractions musculaires de votre expression faciale, vous pouvez faire savoir à votre cerveau ce que vous ressentez par vous-même. Cette technique vous aidera également à regarder la vie du côté le plus ensoleillé.

En outre, les personnes qui commencent à vous connaître vous trouveront beaucoup plus sympathique avec un sourire sur les lèvres. Souvent, vous recevrez aussi un sourire en conséquence. Le sourire d'une personne rend les deux interlocuteurs plus heureux : une situation gagnant-gagnant! Ainsi, vous vous assurez vous-même de vous entourer de plus de satisfaction, de confiance et de bonheur.

Osez expérimenter et souriez à des inconnus dans la rue ou dans le métro. Vous serez surpris par le résultat.

Mais changer votre posture générale peut également vous aider. Redressez-vous, tirez vos épaules vers l'arrière et poussez votre poitrine vers l'extérieur. Souriez, et inspirez et expirez profondément. Vous vous sentirez plus confiant, plus énergique et plus fort.

Affirmations

Les affirmations pour la pensée positive sont une méthode efficace d'entraînement mental. Elles sont utilisées de manière ciblée pour pouvoir « reprogrammer » les pensées. Les schémas de pensée bloqués doivent être dissous par des phrases formulées concrètement et conduire à une nouvelle confiance en soi. L'utilisation régulière de ces affirmations permet d'entraîner la pensée positive. À ce moment-là, lorsqu'une ferme conviction positive s'est imposée dans vos pensées, vous avez jeté les bases d'un changement positif. Cette voie vous offre la possibilité de transformer vos croyances en faits. Cette technique est également appelée autosuggestion et fait partie de l'entraînement mental et autogène.

Certaines de vos affirmations pour cultiver des pensées positives pourraient être les suivantes :

- Je suis bien dans mon corps et je suis en bonne santé.
- Je vais gagner plus d'argent dans un avenir proche.
- Je suis suffisant.
- Je suis juste bien et je m'accepte comme je suis.
- Je m'autorise à me mettre en avant.
- Je suis heureux et comblé.
- J'ai tout ce dont j'ai besoin.
- Je suis précieux et je mérite d'être aimé.
- Je m'aime.
- Je vais atteindre mes objectifs.
- Tout va bien se passer.
- Je suis reconnaissant.
- C'est bon d'être en vie.

- Je ferai de mon mieux.

Si vous répétez régulièrement ces affirmations, leur contenu peut se fixer dans vos structures de pensée. En conséquence, vous reprogrammez votre pensée en positif.

Ce concept peut sembler ésotérique et naïf. Cependant, des études psychologiques ont prouvé que nos pensées, nos actions et nos sentiments sont étroitement liés et mutuellement dépendants. L'idée que la pensée positive a un effet sur le bien-être n'est pas particulièrement nouvelle. L'écrivain et guérisseur américain Phineas Parkhurst Quimby s'est déjà penché sur les conséquences des pensées négatives dans la seconde moitié du XIX^e siècle. En outre, l'auteur de non-fiction Louise Hay est aujourd'hui bien connue d'un large public. Elle s'est également attachée aux effets de la pensée positive sur le bien-être et la santé en général. Ses livres traitent de l'automotivation, de la méditation et de l'encouragement. Ils ont été traduits en 30 langues à ce jour.

Malheureusement, les croyances négatives sont principalement ancrées dans notre culture. Si vous essayez de réfléchir un peu, vous arriverez probablement assez vite à la conclusion que certaines de vos affirmations négatives proviennent encore de votre enfance. Aussi incroyable que cela puisse paraître, l'enfance a un impact considérable sur le reste de votre vie. Les affirmations négatives de votre enfance qui affectent encore votre travail aujourd'hui, par exemple, peuvent être :

- Je suis toujours si lent.
- Je n'arrive jamais à finir quoi que ce soit.
- Je suis si désordonné et non structuré.
- Je ne suis pas capable de raisonner.
- Je n'arriverai probablement jamais à rien.
- Je ne suis pas athlétique et je suis trop paresseux.

Cependant, ces affirmations négatives sont généralement des qualificatifs provenant d'autres personnes.

Ces qualificatifs proviennent souvent des personnes de votre

environnement immédiat. Par exemple, de vos parents, de vos amis proches, de vos frères et sœurs ou d'autres membres de votre famille. Même si ces personnes n'ont pas de mauvaises intentions, qu'elles vous attribuent ces qualificatifs incidemment ou qu'elles n'y ont pas vraiment réfléchi, ils peuvent avoir un grand impact sur vous. D'autant plus que ces personnes sont proches de vous et que vous vous souciez de leur opinion. Tout comme la prophétie auto-réalisatrice, plus vous entendez ces qualificatifs, plus vous commencez à les croire. Ils s'installent dans votre cerveau et entament votre estime de soi. Vous finissez alors par agir en conséquence.

En fait, cela peut aussi entraîner une chaîne d'événements et de schémas d'action négatifs. Si vous avez peu confiance en vous, vous risquez d'avoir des difficultés dans votre vie professionnelle. Vous êtes moins ouvert à l'idée d'essayer de nouvelles choses, car vous préférez être en sécurité plutôt que de prendre des risques et de faire éventuellement des erreurs plus tard. Cependant, sans prendre de risques, vous ne pourrez pas créer une entreprise prospère, par exemple.

Plus précisément, vous ralentissez votre développement dès le départ et vous vous reposez sur votre situation actuelle. Vous ne poursuivez aucun objectif réel. Vous pourriez en fait apprendre de vos erreurs, acquérir de nouvelles connaissances, vous améliorer et développer de nouvelles idées. Toutefois, si vous n'avez pas confiance en vous dès le départ, vous risquez de vous retrouver dans un emploi qui ne vous intéresse pas vraiment ou ne vous fait pas progresser. Trouver le moyen de se sortir d'une telle situation serait un très grand défi.

Ce faisant, vous pouvez utiliser votre profession pour vous réaliser! Vous avez la possibilité de suivre vos véritables intérêts et inclinations et ainsi de vous réaliser et de vous épanouir. Si vous réussissez dans votre travail, ce fait contribuera également à une bonne estime de soi.

Pour utiliser la technique de l'affirmation, il n'est pas nécessaire d'être particulièrement porté sur la spiritualité. Il faut juste une certaine dose de persévérance et de ténacité, car on ne peut pas changer en très peu de temps ce qui est logé au plus profond de soi depuis de

nombreuses années, voire des décennies. Les affirmations peuvent être appliquées à pratiquement tous les domaines. Les domaines classiques sont, par exemple, votre travail et l'argent qui y est lié. Votre santé, votre poids ainsi que le partenariat et la confiance en soi sont également des domaines typiques.

Comme vous le savez déjà, il est très important pour le succès de la technique d'affirmation que vous répétiez régulièrement ces affirmations et que vous restiez concentré. Cependant, le succès dépend aussi de votre personnalité. Les phrases concises à la première personne au présent, par exemple, ne conviennent pas à tout le monde. Ainsi, si vous souffrez d'obésité, l'affirmation « Je suis athlétique et mince » peut vous sembler sarcastique et déconnectée de la réalité. Essayez donc de trouver une formulation pour vos affirmations qui soit adaptée à votre personne. Ces affirmations doivent être aussi proches que possible de vos sentiments, mais toujours positives. Par exemple, si l'on reprend l'exemple précédent, une affirmation pourrait être : « Je deviens un peu plus athlétique et plus mince chaque jour ». Avec cette technique, vous évitez de nourrir les vieilles affirmations négatives et vous cultivez la confiance.

Vous pouvez également utiliser cette technique pour vous débarrasser des problèmes. Cependant, vous devez éviter les négations comme « non » et « pas » dans vos affirmations. Par exemple, vous savez que si quelqu'un vous dit de ne pas penser à un éléphant rose, vous y penserez instantanément, et c'est la même chose avec les négations dans vos affirmations. Essayez de leur donner un but et visualisez-le vraiment. Les affirmations « Je ne veux plus être aussi timide » ou « Je ne veux plus être célibataire » deviennent : « Je peux prendre un peu plus confiance en moi chaque jour » et « Je trouverai un partenaire aimant ».

Si vous souhaitez renforcer l'efficacité de vos affirmations, il peut être utile, par exemple, de tenir un journal des succès. Si vous avez des difficultés à vous mettre d'humeur détendue et positive, le bon cadre peut vous aider. Trouvez un endroit tranquille et paisible, écoutez de la musique calme ou méditez.

Essayez également de faire en sorte que vos pensées soient positives en permanence grâce aux affirmations. Il s'ensuira que votre comportement et vos émotions changeront également au fil du temps.

Un effet secondaire de cette technique, selon une étude de Gabriele Oettingen, est que certaines personnes s'engagent dans la méthode d'autosuggestion, mais finissent par stagner dans leurs objectifs et leurs rêves. En d'autres termes, leurs performances diminuent. Cela est dû, entre autres, au fait que les objectifs ne sont pas planifiés concrètement et que, par conséquent, le succès escompté ne se concrétise pas. Ainsi, la frustration se répand. C'est pourquoi l'autosuggestion et ses affirmations ne fonctionnent que si l'on a la volonté et la motivation de s'activer et de changer quelque chose. En outre, il faut montrer sa volonté d'assumer la responsabilité de ses propres actions.

« L'homme est le produit de ses pensées. Il est et devient ce qu'il pense. » (Gandhi)

Tiroirs à pensées

Afin de créer de l'ordre dans votre tête, les tiroirs à pensées s'offrent à vous. Les tiroirs à pensées sont **une méthode de visualisation**. Pour mettre en œuvre cette méthode, il est préférable de procéder comme suit :

- Allongez-vous confortablement et dans un endroit calme. Inspirez et expirez profondément. Maintenant, fermez les yeux. Des exercices spécifiques de respiration et de relaxation peuvent également vous aider à vous calmer.
- Imaginez maintenant une armoire spacieuse avec de nombreux tiroirs. Pour chacun de ces tiroirs, vous tenez dans votre main une clé sur un porte-clés.
- Maintenant, concentrez-vous sur toutes les pensées qui tournent dans votre tête. Imaginez-vous en train de capturer l'une des pensées stressantes. Attribuez-lui maintenant une catégorie, par

exemple la tristesse.

- Ensuite, placez ces pensées porteuses de chagrin dans un tiroir que vous avez étiqueté « Chagrin ».
- Puis consacrez-vous à la pensée suivante. Procédez toujours de la même manière. Donnez libre cours à vos pensées, capturez et retenez une pensée, attribuez-la à une catégorie et placez-la dans le tiroir approprié. Puis verrouillez le tiroir avec une de vos clés.

Apprendre quelque chose de nouveau

Apprendre quelque chose de nouveau ou même oser faire quelque chose d'inhabituel peut considérablement vous aider à sortir de votre routine quotidienne et à abandonner vos schémas de pensée habituels. Choisissez quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant ou tout au plus rarement. Cela peut donner lieu à de nouvelles expériences avec de nouvelles perspectives et pensées. Cependant, il n'est pas nécessaire que ce soit quelque chose de très spécial. Achetez-vous un nouveau déodorant, prenez un autre chemin pour aller au travail, levez-vous tôt pour faire de l'exercice ou apprenez un instrument. Tout ce qui vous permet de sortir de votre routine quotidienne est bon pour cela.

Traitez toujours les gens avec respect et gentillesse

Cela ne se voit pas de la même façon sur le visage de tout le monde, mais chacun a son bagage à porter. Le monde émotionnel et la réalité des autres personnes qui vous entourent seront très probablement différents des vôtres. Cependant, cela ne rend pas leurs sentiments et leurs pensées moins valables ou moins réels que les vôtres. Par conséquent, vous devez toujours traiter les personnes qui vous entourent avec respect. Cependant, cela ne s'applique pas seulement à votre famille et à vos amis, mais à tout le monde. Ne prenez personne pour acquis et faites savoir à ceux qui vous entourent que vous les appréciez en leur disant sincèrement « merci » ou en leur adressant un compliment honnête. Même le facteur de votre quotidien ou les caissières de votre

supermarché méritent d'être reconnus. Si vous respectez les autres, cela contribuera à votre propre estime de soi et les autres vous traiteront également avec respect.

Apprécier les petites choses de la vie

Si vous appréciez les petites choses de la vie, vous apportez beaucoup plus de joie dans votre vie quotidienne. L'odeur de votre café du matin, les fruits frais, le soleil, les ombres projetées sur vos murs par le soleil du soir, une pièce inondée de lumière, la gentillesse ou les arbres en fleurs. Peu importe, il peut s'agir de choses aussi simples que cela. Ce qui compte, c'est que vous puissiez ouvrir les yeux sur ces choses et en profiter. Et si quelqu'un vous fait un compliment, acceptez-le! Admettez que vous êtes bon dans ce que vous faites.

Apprendre à se motiver efficacement

La raison pour laquelle l'automotivation échoue souvent est que vous vous concentrez trop sur la récompense. Ce faisant, vous confondez facilement cause et effet. Et c'est exactement ce qui nuit à votre motivation personnelle. De nombreuses personnes qui aspirent à des choses plus élevées se torturent en cours de route en faisant un travail qui n'a pas la moindre importance pour elles, par exemple. Aucune promotion ou augmentation ne va changer cela. Comment la motivation est-elle censée naître si vous gardez votre objectif en tête mais souffrez sérieusement en cours de route?

Souvent, le problème réside dans le type d'automotivation, à savoir la « pensée du si, alors ». Vous connaissez sûrement ces schémas de pensée. « Si je fais X, alors je serai plus satisfait », « Si je gagne X, alors je serai motivé et plein d'entrain », « Si j'atteins ou reçois X, alors je serai enfin heureux ».

De cette façon, cependant, les états de satisfaction et de bonheur souhaités ont peu de chances de se produire. Ainsi, un cycle sans fin de « si » et « alors » se développe sans que vous n'atteignez jamais l'objectif.

Au final, la frustration et le regret du temps perdu s'installent.

Le plus souvent, la « mauvaise » motivation personnelle est l'**auto-illusion**. Si vous n'aimez pas votre travail, un millier d'euros supplémentaires par mois n'y changera rien. Si vous êtes promu, vous aurez souvent moins de temps libre, moins de liberté et donc moins de satisfaction en raison de vos plus grandes responsabilités.

Il est certain que les récompenses sont un excellent moyen de motivation. Et vous devriez toujours vous récompenser pour les étapes franchies, par exemple. Cependant, les motivations comme l'argent ne fonctionnent généralement qu'à court terme. Ce type de motivation est également appelé « motivation extrinsèque » et, en fin de compte, ne fait que vous rendre dépendant. Vous pouvez comparer cela aux médicaments, car à long terme, il faudra augmenter la dose encore et encore pour pouvoir ressentir quelque chose.

Le meilleur et le plus efficace des moteurs vient de l'intérieur. Ce type de motivation est également appelé « motivation intrinsèque ». Selon les chercheurs en motivation, il existe trois moteurs essentiels qui vous motivent par rapport à votre travail.

L'**autonomie** est le premier moteur important. Même si la liberté absolue n'existe pas, le sentiment de ne faire que ce que les autres vous demandent de faire vous fera vous sentir aliéné et impuissant.

Si vous êtes indépendant, vous devez toujours répondre aux demandes et courtiser les clients. Dans le travail en général, les hiérarchies ont également du sens, car les processus de décision démocratiques prendraient souvent un temps excessif. Dans ce cas, l'autonomie signifie donc que vous pouvez déterminer l'orientation de votre vie pour l'essentiel. Vous ne perdez pas toute votre liberté si vous vous soumettez à certaines choses. Cependant, vous êtes plus motivé lorsque vous pouvez façonner avec confiance le contenu de votre travail et votre parcours professionnel.

Cela peut être relativement frustrant lorsque vous commencez à apprendre quelque chose et que vous ne le maîtrisez pas encore.

Cependant, lorsque l'on sent que l'on s'améliore au fil du temps grâce à une longue pratique et que l'on peut constater des succès réels, cela donne un coup de pouce à la motivation. Chaque progrès est un petit succès qui vous rapproche de votre **maîtrise**. Par exemple, les classements existent dans les clubs de sport ou les jeux vidéo pour cette raison. Ils vous motivent à vous entraîner encore plus, à ne pas abandonner et à vous surpasser.

Néanmoins, il s'agit d'une petite limitation. Maîtriser une chose n'est motivant que si cela signifie quelque chose pour vous. Par exemple, un enfant qui est forcé par ses parents à jouer du piano fera également des progrès. En revanche, si cet enfant préfère jouer au football, ses progrès seront moins motivants.

Les choses que vous aimez faire doivent également remplir un objectif. Vous êtes beaucoup plus susceptible d'investir du travail dans quelque chose si vous y voyez un sens ou un **but** plus élevé. Ce constat vaut également pour les personnes qui s'engagent dans des organisations caritatives et des associations sans but lucratif. Toutefois, il suffit souvent que vous ayez le sentiment que votre travail fait la différence. En d'autres termes, d'autres personnes, des clients ou l'entreprise auraient des ennuis si vous ne l'accomplissiez pas. Le fait que votre travail ait été effectué ou non se remarque. Il sert donc un objectif. Par conséquent, cette circonstance a un effet motivant.

D'autres moyens de vous motiver sont la visualisation de votre réussite, les récompenses, le changement de votre attitude intérieure – de négative à positive –, ainsi que la pression du temps et les délais. En outre, vous devez répartir consciemment vos heures de travail, c'est-à-dire créer un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Encouragez-vous! Il semble qu'il faille s'y habituer, mais les encouragements verbaux améliorent considérablement vos performances. C'est ce qu'a montré une étude britannique menée par l'Université de Wolverhampton sous la direction du psychologue du sport Andrew M. Lane. Plus de 44 000 sujets ont participé à l'expérience.

Déplacements

Le corps et l'esprit sont étroitement liés l'un à l'autre. L'activité physique métabolise le cortisol, l'hormone du stress, et le fait de se sentir bien dans son corps grâce à un organisme sain et renforcé a également des effets positifs sur la santé physique et mentale. Votre corps n'est pas fait pour rester assis sur une chaise huit heures par jour. Veillez donc à pratiquer une activité physique suffisante. Toutefois, cela ne signifie pas que vous devez dorénavant vous rendre à la salle de sport pendant deux heures chaque jour. Si cela vous procure du plaisir et soulage votre stress, c'est très bien! Sinon, des activités comme la marche, le jogging, la natation, une courte séance d'entraînement à domicile en ligne ou la danse sur votre chanson préférée feront parfaitement l'affaire! Si vous bougez votre corps, vos pensées changeront aussi.

Peu importe à quel point vous vous sentez négatif en ce moment, danser avec exubérance sur votre musique préférée pendant quelques minutes vous fera inévitablement vous sentir mieux.

Une fois que vous avez trouvé des exercices qui vous plaisent et avec lesquels vous pouvez vraiment vous épuiser après un court laps de temps, allongez-vous après cet effort. **À partir de là, vous pouvez également faire un exercice de pleine conscience.** Fermez les yeux, sentez vos muscles et comment ils se relâchent. Sentez aussi le calme qui se répand en vous après l'effort. Cette relaxation physique va également détendre vos pensées.

Et si vous souffrez d'apathie? L'apathie est un comportement que vous provoquez inconsciemment. Mais vous pouvez aussi le changer! Au début, il est important que vous acceptiez ce comportement. Se faire des reproches à ce sujet ne fera qu'épuiser encore plus votre énergie. Comprenez plutôt que vos batteries sont vides et que vous avez besoin d'une pause. Accordez-vous cette pause sans mauvaise conscience, car si vous essayez maintenant de continuer à travailler ou à faire du sport avec vos batteries vides, vous n'en tirerez probablement pas grand-chose et vous vous viderez encore plus de votre énergie. Il n'y aurait donc rien à gagner. Faites plutôt ce qui vous fait du bien et vous aide à recharger

vos batteries. Prenez un bain, lisez un livre positif ou méditez. Reposez-vous et profitez consciemment de votre pause afin de pouvoir vous remettre sur les rails physiquement et mentalement très bientôt! Toutefois, si vous vous sentez fatigué et apathique pendant des mois, il serait bon de consulter un médecin, car il pourrait s'agir d'une carence en fer ou en vitamine D, par exemple.

L'exercice au grand air peut aussi faire des merveilles!

Aujourd'hui, l'homme passe environ 80 % de sa vie à l'intérieur. Ainsi, il est radicalement éloigné de sa nature originelle. Essayez donc de sortir au grand air et dans la nature, par exemple en faisant une promenade. Vous pourrez recueillir de nouvelles impressions et trouver la paix intérieure. En raison de la différence avec l'environnement dans lequel vous passez habituellement votre temps, vous serez en mesure de réfléchir, d'adopter de nouvelles perspectives et d'être inspiré. Les flux de pensées pesants seront interrompus par le mouvement et le ciel ouvert.

Une petite astuce que vous pouvez également utiliser à votre bureau consiste à remuer vos gros orteils.

Si vos pensées tournent à nouveau en rond, essayez cette astuce! En fait, de nombreuses personnes le font déjà inconsciemment dans des situations difficiles, car le cerveau doit libérer une partie de son énergie bloquée par le circuit de la pensée pour faire bouger les deux gros orteils. En outre, cette technique détend vos tensions musculaires. En d'autres termes, cette technique a une influence positive sur votre détente mentale et physique.

Méditation, respiration, pleine conscience et yoga

Il existe un large éventail de techniques de méditation différentes. Ce que toutes ces techniques ont en commun, cependant, c'est que la méditation peut vous permettre de mieux contrôler vos pensées. S'il est pratiquement impossible de ne penser à rien, vous pouvez néanmoins

aiguiser considérablement votre concentration, apprendre à observer vos pensées sans les juger, et aussi apprendre à être présent dans l'ici et maintenant. Cela signifie que vous pouvez calmer votre corps et votre esprit et être globalement plus attentif et observateur. Souvent, lorsque vous méditez, vous vous concentrez sur votre respiration, votre corps, un objet ou un mantra. Ces techniques vous aideront à vous focaliser sur une seule chose et à pratiquer la sérénité.

La méditation peut être comparée au sport, car il faut aussi s'y entraîner. Vous constaterez des changements, même après seulement 5 minutes par jour. Plus vous pratiquerez souvent et régulièrement, plus votre esprit deviendra calme et serein. Ce calme se transmettra à votre vie quotidienne, à vos actions et à votre monde émotionnel.

Une arme secrète parfaite contre les ruminations!

Pour pratiquer la méditation quotidienne de manière cohérente, il est judicieux de l'intégrer fermement dans votre routine.

Il s'est avéré particulièrement efficace d'associer la méditation au brossage des dents le matin, par exemple. Levez-vous, brossez-vous les dents, prenez une douche, méditez. Cela vous aide à faire de la méditation une constante dans votre vie.

Lorsque vous méditez, il est naturel que votre esprit tente de vagabonder.

Essayez de profiter consciemment de ce moment où vous pouvez faire le vide dans votre esprit. Mettez de la distance entre vous et vos pensées.

Il ne s'agit pas d'étouffer frénétiquement vos pensées, mais d'être à l'aise avec elles.

Observez vos pensées, comme la circulation sur une route. Il y a parfois un fort volume de trafic, parfois un volume plus faible. Observez cette circulation, vos pensées, sans les juger. Acceptez-les et laissez-les s'éloigner. La façon dont vous gérez vos pensées et dont vous prenez conscience lorsque vous êtes distrait par elles est d'une grande importance. Prenez le temps de remarquer ce que vous ressentez.

Ensuite, au moment où vous vous apercevez que vous vous laissez prendre par vos pensées, essayez de ramener votre attention sur votre respiration, par exemple. Ne pensez pas trop au processus de la méditation. Profitez simplement du temps libre que vous avez pris pour vous et votre bien-être intérieur. Vous verrez que vous trouverez rapidement votre équilibre intérieur.

Quand il y a une tempête et que vous êtes au-dessus des nuages dans un avion, que voyez-vous? L'étendue radieuse du ciel bleu. Il est toujours là, quel que soit le temps qu'il fait. Vous pouvez assimiler ce fait à votre esprit, à votre paix intérieure et à votre agitation. Certains jours, le ciel est d'un bleu éclatant, sans un seul nuage. D'autres jours, il est légèrement nuageux, et parfois vous ne pouvez pas le voir à cause des nuages et des orages, mais il est toujours là. N'oubliez pas cela, même dans vos méditations. Il est parfaitement naturel et normal que vous ne puissiez pas atteindre une paix intérieure totale du jour au lendemain. La méditation et la clarté d'esprit doivent être entraînées tout autant que votre endurance en jogging! Mais soyez toujours conscient que ce que vous essayez d'atteindre est là en permanence : le ciel bleu clair. Il faut juste apprendre à ne pas trop se focaliser sur les nuages et être capable de les observer sans les juger. Puis, avec le temps, les pensées disparaîtront d'elles-mêmes. Parce que pour se débarrasser des pensées, il faut d'abord les accepter et les embrasser.

Un point central de la méditation est la respiration. Votre respiration est très étroitement liée à votre état physique et mental. Chaque état physique et mental a une influence sur votre respiration. Par exemple, si vous êtes anxieux ou stressé, vous respirez plus superficiellement. Ainsi, grâce à votre respiration, vous pouvez influencer consciemment votre détente ou votre tension. Il suffit d'observer votre respiration pour qu'elle change, car normalement elle se fait de manière automatique. Vous êtes donc également en mesure de neutraliser votre stress grâce à une bonne technique de respiration. En cas d'anxiété, par exemple, il est généralement très utile de ralentir et de

respirer profondément. Votre rythme respiratoire influence également votre rythme cardiaque. Ainsi, votre cœur battra moins vite et moins fort.

Pour provoquer un apaisement rapide, il faut prolonger un peu l'expiration. En prenant une inspiration comptez jusqu'à quatre, et en expirant comptez jusqu'à six. Ce faisant, vous vous occupez principalement de compter et vous arrêtez de broyer du noir. Cette technique vous aide également à mieux vous concentrer lors de la méditation. Par exemple, demandez-vous où vous sentez le souffle en premier dans votre corps et jusqu'où vous pouvez le suivre. Vous êtes concentré sur votre corps et vous vous détendez.

En fait, de nombreuses personnes ont oublié comment respirer naturellement. La plupart des gens respirent de façon superficielle et principalement dans la zone de la poitrine. Cependant, vous pouvez observer chez les bébés qu'ils prennent toujours des respirations profondes dans le ventre. Essayez un exercice de respiration ventrale. Placez vos mains sur votre ventre, respirez profondément dans votre ventre, et sentez dans vos paumes comment votre paroi abdominale se soulève et s'abaisse. Lorsque vous expirez, imaginez que le poids de vos mains est lourd et remarquez comment votre ventre se rétracte lorsque votre diaphragme bouge.

D'une manière générale, vous devriez vous préoccuper de votre respiration car elle a un impact immense sur vous et votre bien-être. Lorsque vous vous concentrez sur votre respiration, vous ne vous concentrez sur rien. Uniquement sur le présent. Par conséquent, entraînez régulièrement votre respiration consciente.

Ce que vous pouvez également entraîner à l'aide de la méditation et des exercices de respiration, c'est votre attention et votre conscience.

La pleine conscience signifie être non seulement physiquement mais aussi mentalement dans l'ici et maintenant et remarquer et apprécier tout consciemment. C'est une attitude qui est inhérente à toutes les

méditations. Dans votre vie quotidienne, essayez de faire une pause de temps en temps et de vous demander ce qui est particulièrement bon en ce moment, en ce lieu. Qu'est-ce que vous entendez? Qu'est-ce que vous voyez? Pouvez-vous sentir ou goûter quelque chose? Comment vous sentez-vous?

Un autre exercice de pleine conscience est le « scan corporel », qui consiste à parcourir son corps de haut en bas et à ressentir consciemment chaque région du corps. De cette façon, vous pouvez systématiquement percevoir ce que votre corps ressent en ce moment sans le juger. Cet exercice peut aussi être merveilleusement intégré à une méditation.

Vous pouvez pratiquer la pleine conscience avec pratiquement n'importe quelle activité en vous concentrant pleinement dessus. Par exemple, de nombreuses personnes ont tendance à être distraites lorsqu'elles mangent. Qu'il s'agisse de votre smartphone, de la télévision ou du journal, tous ces éléments vous distraient de ce que vous êtes en train de faire. Tout d'un coup, vous avez déjà fini de manger sans vraiment vous en rendre compte et sans apprécier le repas. Cela peut sembler inhabituel au début, mais essayez de vous concentrer uniquement sur votre nourriture lors de votre prochain repas. A quoi ressemble-t-il? A-t-il une texture particulière ou des couleurs spéciales? Quelle est l'odeur et la texture de la nourriture? A-t-il une consistance particulière et quel est son goût? Appréciez-le et essayez de mâcher consciemment pendant longtemps, car souvent le résultat d'une alimentation inconsciente est l'engloutissement.

Même lorsque vous vous douchez, vous pouvez vous concentrer sur la sensation et la température de l'eau, ou lorsque vous marchez, sur la sensation de vos pieds qui foulent le sol. Sentez votre poids et la façon dont votre pied s'étale sous la pression. Écoutez le bruit que font vos pieds sur le sol. Cet exercice est particulièrement intense lorsque vous marchez pieds nus. Vous pouvez également prêter attention à la sensation du sol lui-même sous vos pieds. Est-il inégal, rugueux ou lisse? Humide, rocheux ou poreux? Froid, chaud, dur ou mou? Le matin, lorsque

vous vous levez et allez aux toilettes pieds nus, faites attention au sol.

Voici un exercice que vous pouvez faire presque partout si vous vous sentez soudainement anxieux et tendu :

1. Dehors ou assis face à la fenêtre. Mettez-vous à l'aise maintenant.
2. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration jusqu'à ce que vous vous sentiez calme.
3. Maintenant, ouvrez les yeux et remarquez 5 choses que vous pouvez voir.
4. Maintenant, remarquez 4 choses que vous pouvez entendre.
5. Après cela, concentrez-vous sur 3 choses que vous pouvez ressentir.
6. Maintenant, concentrez-vous sur 2 choses que vous pouvez sentir.
7. Enfin, percevez une chose que vous pouvez goûter.

Le yoga est un autre moyen d'apporter plus d'équilibre et de calme à votre corps et à votre esprit.

Le yoga associe des mouvements sains, des exercices de respiration consciente et la pleine conscience, de sorte qu'il vous ramène à l'équilibre. Le système nerveux végétatif est ramené à son équilibre naturel. Votre « système nerveux parasympathique » est stimulé par le yoga. Le système nerveux parasympathique est l'une des trois composantes du système nerveux autonome et la partie qui contrôle les fonctions corporelles essentielles à la formation et à la régénération des tissus. On peut également appeler le nerf parasympathique le nerf du repos ou de la récupération.

Il existe de nombreuses façons différentes de pratiquer le yoga. L'une des formes les plus connues est « l'Asana ». Les positions corporelles de repos sont principalement appelées Asana dans le yoga (en particulier dans le « Hatha Yoga »). En outre, Asana représente le 3ème niveau du « Raja Yoga » selon Patanjali. L'interaction constante entre la tension et la relaxation est particulièrement importante. Les cours de yoga sont souvent commencés et terminés par un repos, par exemple sous forme de méditation, de relaxation profonde ou d'exercices de respiration. Un asana doit toujours être consciemment construit, maintenu et finalement relâché. En effet, les mouvements précis et lents vous aideront à percevoir consciemment chaque partie de votre corps et donc à localiser les zones de tension. Lorsque vous connaissez intimement votre corps, vous pouvez libérer les blocages en douceur. En fait, chaque position que vous adoptez a un effet différent sur votre système nerveux et vos organes. Il existe des asanas activateurs et calmants, car certains exercices sont bons pour la colonne vertébrale, d'autres pour la digestion et d'autres encore pour l'ouverture de la poitrine.

Pour atteindre un état de relaxation complète, il est essentiel de calmer également l'esprit. Par conséquent, une autre technique efficace pour réduire le stress consiste à harmoniser l'inspiration et l'expiration profondes avec vos mouvements physiques. Des exercices réguliers de

pleine conscience, sous la forme de pauses et de réflexions sur soi et sur le moment présent, ainsi que de courtes méditations, renforcent l'état de relaxation.

Votre corps apprendra au fil du temps et adoptera progressivement ces nouveaux schémas. La méditation, la respiration, le mouvement et la pleine conscience sont étroitement liés. Vous pouvez même intégrer la plupart des exercices de respiration et de pleine conscience dans vos séances quotidiennes de méditation ou de yoga. Il suffit de quelques minutes par jour. Toutes ces techniques vous aideront à trouver votre équilibre intérieur, à vous détendre consciemment et à vous sentir à l'aise avec vos pensées.

Créer de l'espace et ranger

Qu'il s'agisse de votre bureau ou de tout l'appartement, le fait de ranger l'environnement permet de ranger l'intérieur! Le processus de rangement physique s'accompagne souvent d'un rangement mental. Vous pouvez également commencer petit, par exemple un tiroir aujourd'hui et le suivant demain. Divisez cette action comme bon vous semble. Si vous vous sentez inspiré par cela, vous pouvez aussi vous sentir inspiré pour réorganiser et redécorer votre maison. En outre, vous pouvez à nouveau faire un tri minutieux et vous débarrasser de tout ce qui vous encombre. Vous pouvez peut-être même faire plaisir à quelqu'un en lui donnant l'une de ces affaires.

Équilibre entre vie professionnelle et vie privée

Il s'agit ici de trouver l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée. Comme vous le savez, la journée de travail moyenne dure environ 8 heures, ce qui signifie qu'il reste finalement moins de temps pour votre vie privée. En outre, à l'heure où tout le monde est joignable en permanence, de nombreuses personnes n'ont plus de séparation nette entre leur travail et leur vie privée. Après le travail, de nombreuses personnes vérifient encore leurs courriels ou leurs rendez-vous pour le lendemain ou le reste de la semaine. Vous pouvez rappeler à

un collègue la réunion tôt le lendemain matin et, dans le pire des cas, emporter du travail à la maison. Maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée est donc un énorme défi. Grâce aux conseils suivants, il vous sera plus facile de trouver cet équilibre dans votre vie.

Je préfère les vacances courtes. Lorsque vous prenez, disons, trois semaines de congé d'affilée, vous trouvez une énorme quantité de travail déjà empilée sur votre bureau à votre retour. Votre boîte de réception explose littéralement et la détente que vous avez acquise pendant vos vacances s'envole! Si c'est le cas, cela pourrait valoir la peine d'envisager de prendre des vacances fractionnées. Ainsi, au lieu de prendre trois semaines d'affilée, prenez une seule semaine de congé mais plus souvent.

L'équilibre entre la famille et l'employeur. Si vous avez une famille et que vous travaillez, vous connaissez probablement le problème de l'équilibre entre les deux mondes. Vous devez aller chercher vos enfants à l'école, vous voulez passer du temps avec votre partenaire ou vos amis, vous voulez cuisiner des plats frais, faire de l'exercice régulièrement et avoir un appartement toujours bien rangé. Par ailleurs, vous avez des tâches urgentes à accomplir au travail, peut-être devez-vous préparer des présentations ou organiser des choses. Ne pas se laisser stresser et trouver un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée est un véritable défi! Il est important que vous appreniez à définir correctement vos priorités et à les communiquer à votre entourage. Peu de choses sont si importantes au travail qu'elles ne peuvent pas attendre une heure ou deux, voire plus. En outre, il existe aujourd'hui diverses solutions de bureau à domicile, des modèles d'horaires de travail flexibles et une assistance par le biais de séminaires de gestion du temps. Vous devez signaler ces options à votre employeur.

Demandez de l'aide et remettez les tâches à faire de temps en temps. Si vous préférez souvent faire les choses vous-même afin d'être sûr que tout a été fait correctement, vous devriez apprendre de toute urgence à lâcher prise parfois et à partager vos tâches avec vos collègues.

Cochez le travail terminé. Pouvoir voir ce que vous avez accompli à

la fin de la journée peut être très satisfaisant et apaisant. En rayant les éléments terminés de votre liste de tâches, vous aurez également une vue instantanée de ce qui reste à faire, ce qui vous permettra de le noter et de le programmer pour les prochains jours. Vous pouvez également diviser vos tâches à accomplir en trois catégories. Ces catégories peuvent être les suivantes : « *A faire* », « *En cours* » et « *Fait* ». De cette façon, vous avez tout noté et vous évitez que vos tâches ne tournent dans votre tête après le travail.

Mettez l'accent sur votre vie sociale. Souvent, les gens ont tendance à mettre leurs amis de côté en raison de la quantité de travail qu'ils ont à faire. Le stress conduit souvent à des rendez-vous sans cesse reportés, annulés ou même inexistantes. Rien ne vous distrait du stress quotidien comme de rencontrer ou de parler à de bons amis! Pour cette raison, essayez de faire régulièrement de la place dans votre agenda pour vos proches. Votre famille et vos amis l'apprécieront grandement, **car c'est l'un des plus grands signes d'appréciation que de prendre consciemment du temps pour quelqu'un malgré son emploi du temps chargé.**

Prenez rendez-vous avec vous-même. Si vous trouvez qu'il est difficile de faire les activités que vous aimeriez faire pour vous-même, pensez à ajouter **vos rendez-vous privés à votre calendrier** également. Ainsi, par exemple, si vous souhaitez lire un livre, prendre un bain, faire de l'exercice ou cuisiner de manière élaborée, les rendez-vous privés de votre agenda vous permettront de respecter vos rendez-vous avec vous-même.

Faites suffisamment d'exercice. Peu importe que ce soit avant ou après le travail, la compensation physique est une nécessité absolue. Toutefois, si vous avez du mal à vous déconnecter même lorsque vous faites de l'exercice, vous pouvez chercher un type de sport qui exige un certain niveau de concentration. Vous pourrez ainsi chasser définitivement les pensées de votre lieu de travail.

Au lieu de prendre systématiquement le train ou le bus, vous pouvez

aussi marcher quelques arrêts et profiter de l'air frais. Cela libère l'esprit et vous permet de rester en forme!

Divisez votre programme de nettoyage en courtes phases de rangement. Pour ne pas avoir à mettre vos tâches ménagères exclusivement sur le week-end, vous pouvez toujours nettoyer certaines zones entre les deux. Vous éviterez ainsi le chaos et les heures de nettoyage pendant vos week-ends de liberté.

Vérifiez régulièrement votre posture de manière consciente. Plusieurs fois par jour, vous devez vérifier votre posture lorsque vous êtes debout, assis, couché et que vous marchez. Au début, remarquez votre posture sans la modifier. Réfléchissez ensuite aux modifications de votre posture qui pourraient soulager votre corps et réduire ainsi les éventuelles tensions. Pour vous aider à vous en souvenir dans votre vie quotidienne, il peut être utile de créer un symbole visuel pour vous le rappeler. Vous pouvez ainsi accrocher une carte postale particulière ou porter un bracelet spécial pour vous rappeler de la vérifier. Chaque fois que vous voyez votre symbole individuel pour vous le rappeler, vous pouvez vérifier votre posture.

Cultivez de bonnes habitudes alimentaires. Pour que votre corps et votre esprit soient toujours bien approvisionnés en nutriments importants et en liquide en quantité suffisante, vous devez veiller à prendre des repas équilibrés et réguliers chaque jour. En outre, une hydratation adéquate par l'eau est essentielle. Si vous avez du mal à boire suffisamment d'eau ou à prendre des repas réguliers, un réveil peut vous y aider. En adoptant des habitudes saines et en prenant soin de vous et de votre corps, vous contrerez efficacement le stress et bénéficierez d'un niveau élevé de bien-être physique.

La recherche du dialogue

Si vous n'avez pas l'occasion de traiter les éléments qui sont à l'origine de vos pensées négatives ou de vos ruminations, ils reviendront sans cesse vous hanter. Pour traiter cette question, il est souvent utile

d'en parler avec d'autres personnes. Elles peuvent vous reconforter, vous offrir des conseils et de nouvelles perspectives, vous remonter le moral ou simplement vous écouter. Le simple fait de parler des choses qui vous dérangent peut souvent vous soulager énormément. Faites appel à une personne de confiance pour le faire. **Vous n'êtes pas obligé de traverser cette épreuve seul, les gens ont besoin d'autres personnes!** En outre, les personnes qui ont une vision plus détachée de la situation voient souvent des solutions possibles que vous n'auriez peut-être pas perçues.

Cherchez une aide professionnelle

Si des expériences traumatisantes sont à l'origine de votre rumination envahissante et que votre vie quotidienne est considérablement affectée par des émotions et des pensées négatives, cela peut même conduire à la dépression. Dans ce cas, vous devriez sérieusement envisager de demander une aide professionnelle.

De nombreuses personnes redoutent cette étape. Par exemple, par peur d'être catalogué ou de devoir affronter leur traumatisme. Toutefois, le fait de demander l'aide d'un professionnel ne signifie pas automatiquement que vous êtes malade, par exemple.

Bien plus, cela signifie que vous avez fait un grand pas vers la guérison et que vous avez pris la responsabilité de vous-même, de votre santé et de votre avenir. C'est un signe de force énorme et un acte d'amour de soi.

Un exemple : si vous avez mal aux dents, allez chez le dentiste. Si vous avez mal au dos, consultez un orthopédiste. Et si vous ne vous sentez pas bien en raison, par exemple, d'expériences traumatisantes, cherchez par conséquent une aide psychologique. Il n'y a rien de mal à cela et vous pouvez être fier de vous si vous prenez une telle mesure dans une telle situation.

Avoir peur de faire face à ses traumatismes est également naturel. Bien sûr, c'est effrayant et cela implique beaucoup de travail. Cependant,

vous pouvez voir les choses sous un autre angle : **vous pouvez investir quelques années de dur labeur pour vous et votre santé, mais obtenir en retour une vie exempte de traumatismes pesants. Le dur labeur en vaut la peine et les résultats l'emporteront absolument sur le travail. Alors pourquoi accepter une vie de soucis et de pensées négatives?**

La pensée positive pourrait-elle aussi faire du mal?

Comme nous l'avons mentionné au début de ce livre, il est très important de faire la distinction entre la pensée positive et une forme d'enjolivement ou de déni de la réalité. Bien que la pensée positive soit utile dans la plupart des situations, vous rendant plus fort et plus confiant, vous ne devez jamais perdre de vue la réalité. Il n'y a rien à gagner à passer sous silence des faits qui sont une source de préoccupation. Ce qui compte, comme vous l'avez appris, c'est de reconnaître consciemment la réalité, de l'accepter, puis de décider comment y répondre.

Dans la culture occidentale, il semble souvent que les pensées négatives ne devraient pas appartenir à ce monde. Il est important de toujours sourire, de ne pas échouer et encore moins d'être malheureux. Les craintes et les doutes, en revanche, appartiennent aux émotions primaires de l'homme, et servaient et servent encore à protéger les humains du danger afin d'assurer leur survie.

De plus, cela devient absurde lorsque la pensée positive est une véritable obsession. Si quelqu'un est gravement malade, cette personne pourra penser aussi positivement qu'elle le souhaite, mais la pensée positive seule ne permettra malheureusement pas de la guérir simplement. Même un examen auquel on se rend sans être préparé ne débouchera pas sur une bonne note grâce à la pensée positive. L'optimisme seul ne suffit pas pour atteindre ses objectifs. Sont également requis la responsabilité personnelle, l'autodiscipline et l'autoréflexion, la diligence et la persévérance.

En résumé, la pensée positive devient nuisible dès lors que l'on

refuse de faire face à la réalité et que l'on se fie uniquement à la pensée positive elle-même. Vous devriez la considérer comme un soutien à votre propre mode de vie, car elle a une immense influence sur votre état mental et physique. Ainsi, c'est par les pensées que l'on façonne ses actions et c'est par les actions que l'on façonne sa réalité. Sachez que les pensées négatives font aussi partie de la vie. Cependant, celles-ci ne doivent pas prendre le dessus et affecter tous les aspects de votre vie si vous les laissez prendre le contrôle. Si vous le faites, cela peut entraîner une spirale négative de pensées et, dans le pire des cas, même une dépression ou une maladie psychosomatique. À l'inverse, un état d'esprit positif vous aide à vous relever et à vous motiver après des revers.

Sources

Ce que vous pouvez attendre de ce livre

<https://arbeits-abc.de/positives-denken/> (27/04/2020)

<https://arbeits-abc.de/selbstbewusstsein/> (27/04/2020)

https://www.goodreads.com/author/quotes/7134345.Goi_Nasu
(17/04/2020)

<https://www.zeitblueten.com/news/gedankenkarussell-gruebeln-stoppen/> (27/04/2020)

Ce qu'est la pensée positive

<https://anchukoegl.com/positiv-denken/> (17/04/2020)

<https://de.thpanorama.com/blog/superacion-personal/las-100-mejores-frases-de-johann-wolfgang-von-goethe.html> (17/04/2020)

<https://www.flowfinder.de/positiv-denken-lernen/> (17/04/2020)

<https://www.lernen.net/artikel/positiv-denken-12-uebungen-optimismus-856/> (19/04/2020)

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/macht-der-gedanken/>
(19/04/2020)

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/positiv-denken-lernen/>
(19/04/2020)

La loi de l'attraction et la prophétie auto-réalisatrice

<https://anchukoegl.com/gesetz-der-anziehung/> (04/20/20)

<https://karrierebibel.de/gesetz-der-anziehung/> (04/20/20)

<https://www.lebeblog.de/gesetz-der-anziehung/> (04/20/20)

<https://mindmonia.com/de/gesetz-der-anziehung/> (04/20/20)

<https://roadtrip-leben.com/das-gesetz-der-anziehung-teil-1-die-macht-der-gedanken/>

(20.04.2020)

La prophétie auto-réalisatrice

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/147589/Nocebo-Die-dunkle-Seite-der-menschlichen-Einbildungskraft> (21/04/2020)

<https://arbeits-abc.de/glaubenssaetze/> (27/04/2020)

https://www.deutschlandfunk.de/heilsame-erwartungen-in-der-medizin-placebo-wirkt.740.de.html?dram:article_id=455924

(21/04/2020)

<https://www.imageberater-nrw.de/ib-kompetenzbereiche/psychologie/hintergrundwissen-selbsterf%C3%BCllende-prophezeiung/> (22/04/2020)

<https://karrierebibel.de/selbsterfuellende-prophezeiung/>
(22/04/2020)

<https://lexikon.stangl.eu/829/self-fullfilling-prophecy/>
(22/04/2020)

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/macht-der-gedanken/>
(22/04/2020)

<https://www.sign-lang.uni-hamburg.de/projekte/plex/plex/lemmata/s-lemma/self-ful.htm>
(22/04/2020)

<http://wissenschaft-gedankenkraft.blogspot.com/p/zitate.html>
(22/04/2020)

Sortir du cercle vicieux des ruminations

https://www.buecher.de/shop/glueck/anleitung-zum-ungluecklichsein/watzlawick-paul/products_products/detail/prod_id/20939158/ (24/04/2020)

<https://www.flowfinder.de/gedankenkarussell-stoppen-7-tipps/>
(24/04/2020)

<https://www.getabstract.com/de/zusammenfassung/anleitung-zum-ungluecklichsein/20807> (24/04/2020)

<https://www.healthyhabits.de/gedankenkarussell/> (24/04/2020)

<https://karrierebibel.de/gedankenkarussell/> (24/04/2020)

<https://mindmonia.com/de/gesetz-der-anziehung/> (25/04/2020)

<https://www.ralph-heyman.de/die-geschichte-mit-dem-hammer/>
(25/04/2020)

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/gedankenkarussell-stoppen/> (25/04/2020)

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/leben-im-hier-und-jetzt/> (25/04/2020)

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/loslassen/>
(25/04/2020)

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/vergangenheit-loslassen/> (25/04/2020)

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/was-andere-ueber-mich-denken/> (25/04/2020)

<https://www.zeitblueten.com/news/gedankenkarussell-gruebeln-stoppen/> (25/04/2020)

Pensée positive dans le domaine de la science, et de la santé physique et mentale

<https://arbeits-abc.de/positives-denken/> (28/04/2020)

<https://www.emotion.de/burn-out/burn-out-energie> (07.05.2020)

<https://karrierebibel.de/autosuggestion/> (28/04/2020)

<https://karrierebibel.de/positiv-denken/> (28/04/2020)

<https://www.patientenberatung.de/de/gesundheit/gesundheitsinforr-erkrankungen> (28/04/2020)

<https://www.psychotipps.com/Positives-Denken.html> (28/04/2020)

Conseils et astuces : instaurer un état d'esprit positif en permanence

<https://anchukoegl.com/positiv-denken/> (26/04/2020)

<https://www.aporismen.de/zitat/2402> (26/04/2020)

<https://arbeits-abc.de/glaubenssaetze/> (27/04/2020)

<https://arbeits-abc.de/positives-denken/> (26/04/2020)

<https://arbeits-abc.de/selbstbewusstsein/> (27/04/2020)

<https://doyoursports.de/content/117-hilft-yoga-gegen-stress>
(05.05.2020)

<https://www.emotion.de/de/work-life-balance/alltag-ohne-stress-3723> (05.05.2020)

<https://www.emotion.de/de/work-life-balance/work-life-balance-6682> (05.05.2020)

<https://www.flowfinder.de/positiv-denken-lernen/> (25/04/2020)

<https://www.headspace.com/de> (05/03/2020)
<https://karrierebibel.de/affirmationen/> (26/04/2020)
<https://karrierebibel.de/autosuggestion/> (28/04/2020)
<https://karrierebibel.de/negative-verstaerkung/> (05/03/2020)
<https://karrierebibel.de/positiv-denken/> (26/04/2020)
<https://karrierebibel.de/selbstmotivation/> (28/04/2020)
<https://www.landsiedel-seminare.de/positive-psychologie/positiv-denken.html> (25/04/2020)
<https://www.lernen.net/artikel/positiv-denken-12-uebungen-optimismus-856/> (25/04/2020)
<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/achtsamkeit/index.html>
(05/03/2020)
http://www.psychosomatik.at/uploads/file/Atmung+et+stress_pdf.pdf
(03.05.2020)
<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/achtsamkeitsuebungen/> (05/03/2020)
<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/antriebslosigkeit-ueberwinden/> (05/03/2020)
<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/gedankenkarussell-stoppen/> (26/04/2020)
<https://www.trainee-gefluester.de/tipps/trainee-alltag/work-life-balance> (05.05.2020)
<https://www.welt.de/gesundheit/article119770402/Wie-sich-Stress-einfach-wegatmen-laesst.html> (05/03/2020)
<https://www.yogaeasy.de/artikel/stress-ausloeser-folgen-und-wie-yoga-hilft> (05.05.2020)
<https://www.zeitblueten.com/news/gedankenkarussell-gruebeln-stoppen/> (26/04/2020)

Pour plus d'informations sur nous et nos collaborations, visitez notre page d'auteur à « **Empire of Books** » sur Amazon.

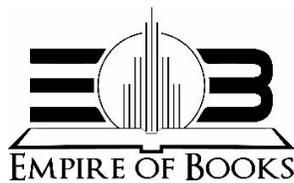
Il suffit maintenant de cliquer sur le lien ou de scanner le code QR avec votre smartphone. Vous pouvez également saisir le lien dans l'onglet de votre navigateur.



<https://t1p.de/opk4>

« Nous nous réjouissons de votre visite »

Impression



Représenté par : EoB - Empire of Books

Éditeur : Malik & Mähleke GmbH Contact :

Malik & Mähleke GmbH / Stresemannstraße 84 / 22769 Hamburg

Photo de couverture : Shutterstock



Avis de non-responsabilité :

L'utilisation de ce livre et la mise en œuvre des informations, instructions et stratégies qu'il contient se font à vos propres risques. L'auteur ne peut assumer la responsabilité de tout dommage de quelque nature que ce soit, pour quelque motif juridique que ce soit. Les actions en responsabilité contre l'auteur pour des dommages de nature matérielle ou immatérielle causés par l'utilisation ou la non-utilisation des informations ou par l'utilisation d'informations incorrectes et/ou incomplètes sont fondamentalement exclues. Les revendications légales et les demandes de dommages et intérêts sont donc exclues. Ce travail a été soigneusement compilé et mis par écrit. Toutefois, l'auteur n'assume aucune responsabilité quant à l'actualité, l'exhaustivité et la qualité des informations. Les erreurs d'impression et les informations incorrectes ne peuvent être totalement exclues. L'auteur ne peut accepter aucune responsabilité légale ou responsabilité sous quelque forme que ce soit pour des informations incorrectes.

Les analyses, suggestions, idées, opinions, commentaires et textes fournis sont destinés à des fins d'information uniquement et ne peuvent remplacer une consultation individuelle. Toutes les informations contenues dans ce livre correspondent à l'état des connaissances au moment de la rédaction. Toute responsabilité pour les conséquences directes et indirectes découlant des informations contenues dans ce livre est donc exclue.

Renseignez-vous largement auprès de diverses sources et n'oubliez pas qu'en fin de compte, vous êtes le seul responsable de la décision d'acheter ou de vendre.

Droits d'auteur :

L'œuvre, y compris tous les contenus tels que les informations, les stratégies et les conseils, est protégée par le droit d'auteur. Tous droits réservés. La réimpression ou la reproduction (y compris des extraits) sous quelque forme que ce soit (impression, photocopie ou autre procédé) ainsi que le stockage, le traitement, la duplication et la distribution à l'aide de systèmes électroniques de toute sorte, en tout ou en partie, sont interdits sans l'autorisation écrite expresse de l'auteur. Le contenu ne peut en aucun cas être publié. Des mesures juridiques seront prises en cas de non-respect.