

## Comment vos pensées peuvent vous guérir...mais aussi vous affaiblir.

Notre subconscient, qui veille toujours au grain, semble obéir à nos pensées négatives. S'il pouvait parler, il dirait : "Tu crois que tu vas perdre, que tu vas être malheureux... Eh bien ! perds, soit malheureux.". Et pour vous prouver que vous avez raison, il vous dicte des comportements d'échecs.

Bien sûr, vous ne voulez pas consciemment perdre et être malheureux, mais au plus profond de votre cerveau, les choses s'enclenchent ainsi. À l'insu de votre volonté, vous agissez dans un sens qui vous mènera à la défaite. Et comme effectivement celle-ci se produit, la vision pessimiste est renforcée.

De plus, elle perdure souvent du fait d'un autre phénomène. Au risque de vous choquer, sachez que dans le malheur certains trouvent ce que les psychanalystes appellent des bénéfices secondaires. On se fait plaindre, aider, on se donne de l'importance en racontant ses déboires, on devient une sorte de "héros" du malheur. Et on attire l'intérêt d'autrui et sa compassion, voire son amour.

Ces bénéfices secondaires ne sont pas volontairement recherchés, et il faut une grande honnêteté envers soi-même pour les repérer et les admettre.

Brigitte par exemple, a mis beaucoup de temps avant d'accepter de reconnaître que sa phobie du volant, survenue après un accident sans gravité, lui apportait des compensations non négligeables. Elle souffrait de ne plus pouvoir conduire et aller où elle voulait. Mais elle prenait un certain plaisir à décrire son mal et surtout à se faire accompagner ici et là. Son mari ou des amis lui rendaient volontiers ce service, la sachant inguérissable. C'est du moins ce qu'elle assurait.

En fait inguérissable, elle ne l'était pas. Du jour où elle a réalisé que chercher à se faire transporter équivalait pour elle à se faire chouchouter, elle a changé son fusil d'épaule. S'assumer, a-t-elle compris, lui apporterait beaucoup plus d'avantages. Progressivement, elle s'est remise à la conduite, s'est rachetée une voiture et s'en trouve beaucoup plus satisfaite que lorsqu'elle s'enfermait avec une certaine délectation dans sa phobie.

Pour que votre subconscient ne vous entraîne pas vers les soucis, pour que ceux-ci ne soient pas à leur tour source de bénéfices secondaires, la règle d'or est de ne plus se positionner en victime, mais en vainqueur.

Au lieu de passer votre temps à anticiper d'hypothétiques désastres, ayez foi en votre chance.

Peut-être pensez-vous qu'en prévoyant un malheur, vous serez mieux préparé à le subir. Grave erreur. Personne ne peut savoir comment il réagira en cas de grosse tuile. La prévoir n'apporte que la triste satisfaction de se dire "j'avais raison" si elle survient, et de se gâcher la vie si elle ne survient pas.

Les pessimistes sont aussi les spécialistes du "ou bien, ou bien". Ou bien je fais ceci et je constaterai que j'ai eu tort, ou bien je fais cela et il se révélera que j'avais également tort. Dans les 2 cas, je pars perdant. Pour eux, rien ne doit jamais aboutir et il faut se méfier de tout.

Faut-il se rendre malheureux avec des prédictions improbables ? D'autant que se focaliser sur le pire empêche de bien y faire face. Il est prouvé que les optimistes surmontent plus facilement leurs déboires, même graves.

De nombreuses études ont montré que des malades qu'on croyait perdus, s'en sont tirés, grâce à leur optimisme. Mieux armés pour vaincre la maladie, ils renforçaient par leurs pensées positives, les fonctions protectrices de leur système immunitaire. La perspective d'une guérison les aidait beaucoup à trouver les forces de lutter contre leur mal.

Dans un autre domaine, les jeunes, issus de milieux défavorisés, qui parviennent malgré leur handicap culturel de départ (et les problèmes financiers qu'ils rencontrent), à réussir de brillantes études sont ceux qui, comme on dit, "en veulent".

Leur credo est : "Pourquoi pas moi ?". À leur volonté de réussir s'ajoute la forte conviction qu'ils y parviendront.

Alors, "pourquoi pas vous ?". Si d'autres triomphent de leurs soucis, vous aussi le pouvez. Répétez-vous mentalement cette petite phrase : "Je veux et je peux" (sous réserve de vous fixer des objectifs réalisables.) Elle m'a aidée à abandonner mon sentiment d'impuissance face à mes peurs.

Confiance et lucidité sont les 2 mamelles du succès. Pas ce genre de succès qui consiste à avoir un métier prestigieux ou beaucoup d'argent. Le succès dont il est question ici est celui, 1.000 fois plus essentiel, de votre épanouissement et de votre façon d'aborder la vie.

Comme l'écrit Christophe André : "L'optimisme n'est autre, finalement, qu'une confiance "a priori" envers l'existence, associée à la conviction qu'en cas de menace ou de déception, l'on saura réagir."

[Espace cadeaux gratuit pour votre épanouissement!](#)

## About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#)

[Espace cadeaux gratuit pour votre épanouissement!](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)