

La pensée positive, l'affirmation et...

Lorsque vous vous penchez sur le terme « affirmation », il sous-entend très souvent la « [pensée positive](#) ». Ceci s'explique très facilement lorsque vous essayez de comprendre son concept.

L'affirmation est l'utilisation d'un message puissant, destiné à soi, afin de générer une [attitude mentale positive](#) en vue de vous habiliter à réaliser quelque chose qui vous semble hors de portée.

Cette affirmation doit être faite d'une certaine manière.

Le premier point important est que votre affirmation doit toujours être au présent, cela lui permet d'être pertinent et d'avoir un réel impact. Ensuite, faire une affirmation sur le passé, n'aurait évidemment aucune incidence, quant au futur, il ne permettrait que de la reporter.

Le second point est que votre affirmation doit être positive, si elle était négative nous parlerions de négation et pas d'affirmation.

Le troisième point est qu'elle doit être précise de sorte qu'elle ne puisse s'adresser qu'à vous seul.

Ce concept peut être relié à un ouvrage écrit par Rhonda Byrne et qui s'appelle « The Secret ». Tous ceux qui ont vu ce film en 2006 s'en souviennent et appliquent certainement de nombreuses choses dites dans ce film.

Ceci nous rapproche également de la « [Loi de l'Attraction](#) » et de nombreux ouvrages tels que « Pensez et devenez riches »...

Tout le monde doit traiter des situations difficiles et des défis de temps à autre. Ces situations ont plutôt tendance à nous pousser à renoncer, or certaines personnes rebondissent plus facilement sur ces événements.

En utilisant les affirmations positives, vous chassez les [pensées négatives](#) de votre esprit et vous créez ainsi un environnement plus propice à surmonter les difficultés.

Lorsque ces problèmes vous semblent insurmontables, dites-vous que vous pouvez les surmonter. Ne pensez à vos problèmes qu'en termes de solutions possibles et ensuite agissez sur eux. Il y a tellement peu de problèmes qui ne trouvent pas de solutions.

Dès que vous sentez le négatif s'installer, arrêtez et reprenez votre affirmation. Visualisez-la, ressentez cet état d'esprit et ce sentiment de [bien-être](#), nourrissez-vous de ces émotions et gardez-les à portée de vue. Si un objectif vous semble hors de portée, fixez un point intermédiaire plus facile à atteindre.

Habituez-vous à atteindre des objectifs en utilisant la [pensée positive](#), les [affirmations](#) et la [visualisation](#). Soyez positifs en permanence, pensez toujours en termes de solutions, répandez votre positif et votre enthousiasme.

Je vous garantis que dans quelque temps plus rien ne vous résistera et que vous deviendrez la personne que vous avez toujours rêvé d'être.

About the Author

Bouzid Otmani

[Pour recevoir, complètement gratuitement, 7 secrets qui feront de vous une personne heureuse, qui obtient tout ce qu'elle désire... Une seule chose à faire clique vite ici](#)