

Comment supprimer les pensées négatives

Les pensées déprimantes peuvent vous gâcher votre journée en quelques instants. C'est ce que l'on nomme des pensées négatives qui démobilisent et démotivent.

Il faut savoir que le processus qui engendre des pensées de ce type est bien connu. Il s'agit en réalité de la capacité extraordinaire du cerveau à créer des associations d'idées.

En réalité, une pensée négative n'a aucun pouvoir sur votre moral ! Aucun !

comment supprimer les pensées négatives En revanche ce qui déclenche leur "pouvoir néfaste" est que dans un délai de 7 secondes qui suivent l'apparition dans la conscience d'une pensée négative ou défaitiste, des idées "noires" vont s'associer entre-elles.

Vous avez joué sans doute comme beaucoup au jeu qui consiste à dire un mot et de laisser l'imagination en liberté pour trouver un mot en vous disant :

"cela me fait penser à..."

De la même manière quand une pensée négative vous traverse la conscience, le cerveau tend à trouver d'autres pensées de même nature.

La solution efficace pour rompre avec les pensées qui tuent le moral !

Je le disais plus haut, des tests ont mis en évidence que vous avez 7 secondes pour intervenir. Dans le cas contraire, une pensée négative qui vous traverse la conscience va "chercher" en quelques minutes un afflux de centaines de pensées tout aussi déprimantes. "Les semblables attirent les semblables"

Par exemple :

"je pense à ma dispute avec mon collègue hier", puis "je pense que je manque de sang froid". Ensuite cela me fait penser "que j'ai eu des mauvais résultats professionnels le mois dernier"...etc..

A l'image d'une racine (même très petite), elle va créer des "ramifications" en quelques jours qui finiront par étouffer les plantes saine d'un potager. Il est donc important de prévoir des options de changements rapides d'état de conscience.

En d'autres termes, dans les 7 secondes après l'apparition de la pensée négatives, changez-vous les idées... et vite !

Voici quelques conseils efficaces pour vous changer les idées et ne pas tomber dans le piège de l'afflux des pensées défaitistes.

Prévoyez à l'avance ces actions :

- Mettez une revue à disposition qui vous intéresse particulièrement. Bondissez sur votre revue favorite dans le délais maximale des 7 secondes.
- Allumez la radio sur votre station préférée et écoutez-là jusqu'à ce que l'idée négative soit "oubliée".
- Préparez-vous une occupation passionnante.

Ce qui compte c'est d'éviter à tout prix le processus des associations d'idées.

Si vous "coupez l'herbe sous le pied" de votre première pensée déprimante, elle n'aura pas le temps de "ramifier" ces connexions neurologiques avec des souvenirs négatifs. Vous aurez vaincu les pensées déprimantes.

(c) Didier Pénissard 09/2009

About the Author

[Cours Gratuits de Développement Personnel](#)

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