

## Comment Devenir Enthousiaste Face À La Vie (Partie 1)

Quelques mots de précaution avant de continuer cet article. Il n'y a dans ce texte aucune intention de jugement comme : vous êtes comme cela (et ce n'est vraiment pas de chance pour vous) et vous avez un sacré boulot à faire pour vous sortir de là. Je sais qu'il est très désagréable, quand on va mal, de croiser quelqu'un qui vous donne des pistes pour aller mieux mais que ces pistes ne sont pas adaptées à votre situation. La seule chose que vous retenez alors, c'est bien sûr que vous n'avez pas entendu dans votre souffrance. Mais ce n'est pas forcément l'intention de la personne qui essaie de vous aider. Elle vous présente probablement des choses qui ont fonctionné pour elle. Je ne sais pas si ça existe encore mais je me souviens qu'une époque, dans les fêtes foraines, il y avait un stand avec des milliers de fils reliés des cadeaux, on gagnait chaque fois, pas forcément une grosse peluche mais on ne repartait pas les mains vides. Prenez donc la suite de ce texte comme cela. Pour avancer, vous êtes bien obligés de commencer par tirer sur des fils sans savoir ce qu'il y a au bout. Mais, franchement, vous ne risquez rien à lire et vous demander si ça semble bien pour vous. Faites l'effort de ne pas rejeter d'emblée ce qui vous est proposé, prenez le temps de sentir l'intérieur de vous ce que ça vous fait. Voilà, c'est parti... réfléchissez ; la façon dont vous voyez la vie, les gens, les événements ; peut-être les voyez-vous trop souvent négativement ? C'est ce que l'on appelle une orientation mentale négative. Or le monde est un miroir qui nous renvoie le sourire ou la grimace qu'on lui fait. Il faut donc se débarrasser de cette orientation mentale négative. Vous reconnaissez-vous dans ces tendances négatives ? Prenez le temps de voir si vous vous reconnaissez dans les paragraphes qui suivent. **1. La manie de répandre les mauvaises nouvelles.** Il y a des gens qui se font un point d'honneur à prévenir les autres d'une maladie, d'une difficulté financière, d'un scandale, d'un vol, etc. **2. La manie de faire des commentaires rages.** « Je ne veux pas en dire du mal, mais je t'assure que de la façon dont elle agit avec lui, cela ne peut pas faire autrement que de tourner mal... » Combien de gens passent des heures au téléphone, à bavarder, à parler des autres, à mettre leur nez dans les affaires des autres ! **3. Le goût du morbide, du pervers, du sensationnel.** C'est le type d'orientation mentale négative qui fait les grands tirages de tant de journaux à sensation. **4. Le besoin maladif de chercher « la bête noire », de toujours rabaisser les autres.** Machin ou tel ? En tout cas il paraît que lui et sa secrétaire... hum !... Cet homme parle bien ? Bah ! On dit que c'est un alcoolique !... C'est un bon médecin ? Ses honoraires sont si élevés !... **5. Le pessimisme, la curiosité des faiblesses des autres, l'inquiétude, la tendance à dramatiser.** Par exemple, combien de personnes inquiètes qui, attendant leur compagnon ou compagne qui tarde à rentrer à la maison, le voient gisant quelque part, ensanglanté, appelant au secours avant de mourir... C'est ainsi qu'on a peur de la maladie, du manque d'argent, qu'on a peur de ce que les autres disent, peur de ce que les autres pensent. On a peur de s'affirmer, on a peur de soi, on a peur de tout. Et après ? N'oubliez pas que cet article sur la chasse aux idées noires se compose de deux parties. Dans la deuxième partie de l'article, vous verrez : Un moyen pour vous libérer de la peur Comment ne pas avoir de pensées négatives Comment développer votre capacité à dire merci

### About the Author

François Saluden Recevez 5 heures de musique relaxante de qualité, 100% gratuite. Ainsi que de nombreux cadeaux et astuces pour améliorer votre vie. <http://www.detendez-vous.info/5h-musique-relaxante-art.html>