

Vibration de la Pensée

par

William Walker Atkinson

Edité par www.moi-en-mieux.com

Sommaire

La Psychologie de l'Émotion	3
Comment réagir face à une émotion indésirable ?.....	3
Quelle est cette émotion qui empoisonne souvent notre esprit ?.....	4
Pourquoi devient-on “râleur chronique” ?.....	4
Comment se débarrasser des émotions négatives ?.....	5
Table des Matières	7

La Psychologie de l'Émotion

Nous sommes capables de penser à des émotions indépendamment de nos habitudes. Nous pouvons facilement penser à l'acquisition d'habitudes d'action et de pensée, mais nous pouvons aussi considérer les émotions comme liées aux "sentiments" et totalement séparées du mental. Cependant, malgré la distinction entre les 2, ils dépendent largement des habitudes. Nous pouvons contenir, accroître, développer et changer nos émotions, tout comme nous pouvons contrôler nos habitudes d'action et nos lignes de pensée.

Comment réagir face à une émotion indésirable ?

On dit que : "Par la répétition, les émotions deviennent plus profondes." Lorsqu'une personne se laisse dominer par un sentiment, tôt ou tard, celui-ci deviendra une seconde nature pour elle.

Si une émotion indésirable commence à s'installer en vous, maîtrisez-la et faites tout pour vous en débarrasser rapidement. N'attendez surtout pas car chaque répétition ancre fermement une habitude et sa destruction n'en sera que plus difficile.

Avez-vous déjà été jaloux ? Rappelez-vous à quel point le premier symptôme fut sournois. Comment cette petite voix vous a subtilement chuchoté des suggestions haineuses, et comment la jalousie s'est développée peu à peu en vous, au point de vous submerger complètement. Avez-vous remarqué qu'il était beaucoup plus facile d'être jaloux par la suite et que les soupçons et sentiments injustifiés étaient impossibles à chasser ?

Il en est de même pour chacun de nos sentiments et chacune de nos émotions. Si vous vous abandonnez à la colère, vous vous énerverez plus facilement après, à la

moindre provocation. Cette mauvaise habitude s'installera rapidement et durablement en vous si vous l'autorisez.

Quelle est cette émotion qui empoisonne souvent notre esprit ?

L'anxiété est également une mauvaise habitude qui se développe très vite.

Beaucoup de gens commencent par avoir peur des difficultés importantes et finissent par s'angoisser pour des petits soucis insignifiants. Ils s'imaginent que toutes sortes de malheurs vont leur tomber dessus. S'ils envisagent de voyager, ils sont certains qu'ils auront un accident. Lorsque leur téléphone sonne, ils pensent que c'est pour leur annoncer de terribles nouvelles. Si un enfant semble calme, la mère anxieuse se demande si ce n'est pas un signe de maladie grave et si son enfant ne va pas en mourir. Si son mari paraît pensif car préoccupé par son travail, la bonne épouse est convaincue qu'il a cessé de l'aimer et se laisse aller à une crise de larmes.

Les exemples sont nombreux où l'anxiété est la principale cause car nous l'avons autorisée à s'implanter en nous et, du coup, elle se manifeste en action fréquemment.

Non seulement les pensées anxieuses empoisonnent notre esprit mais elles marquent notre front de rides profondes entre nos sourcils, et notre voix prend ce ton plaintif et criard si fréquent chez les personnes angoissées.

Pourquoi devient-on "râleur chronique" ?

"La critique systématique" est une autre émotion négative qui grandit rapidement avec la pratique. Au début, on trouve un défaut à ceci, puis à cela et finalement à tout. La personne qui cultive cette mauvaise habitude deviendra inévitablement une "râleuse chronique". Ce genre de personne est un fardeau pour sa famille et ses amis. Les gens évitent sa compagnie.

Chaque fois que vous accordez une place à l'une de ces émotions négatives, rappelez-vous qu'il sera plus facile pour celle-ci de se reproduire. En encourageant une mauvaise émotion, vous vous rendez compte parfois que vous avez laissé toute une famille entière de mauvaises herbes mentales s'enraciner en vous.

Je vous parle de tout cela simplement dans le but d'attirer votre attention sur la loi sous-jacente à la psychologie de l'émotion. Rien de nouveau à ce sujet vieux comme le monde, si vieux d'ailleurs que beaucoup d'entre nous l'ont oublié.

Comment se débarrasser des émotions négatives ?

2 méthodes s'offrent à vous.

Tout d'abord, chaque fois que vous sentez une émotion négative en vous – une pensée destructive ou un sentiment négatif –, dites-lui “DEHORS !” fermement et avec vigueur. Elle ne partira pas aussitôt, elle résistera au début mais si vous persévérez, elle finira par disparaître.

Chaque fois que vous empêchez une émotion négative de s'installer, celle-ci s'affaiblira et vous fortifierez votre volonté.

Le professeur James dit : “Refusez d'exprimer une passion que vous n'aimez pas et elle mourra.”

Autre recommandation : “Comptez jusqu'à 10 avant de vous mettre en colère, vous verrez que la cause de votre irritation vous semblera ridicule à la fin du compte.”

“Sifflez pour vous donner du courage” n'est pas une simple figure de rhétorique. Si vous vous morfondiez toute la journée et que vous répondez à tout d'une voix triste, en soupirant, votre mélancolie persistera et finira par vous détruire.

Il n'est précepte plus précieux que celui-ci dans l'éducation morale, tous ceux qui l'ont expérimenté le savent : Si nous voulons vaincre une tendance émotionnelle, nous

devons exécuter assidûment et calmement les mouvements contraires que nous désirons cultiver.

Par exemple, si vous êtes colérique, relaxez vos sourcils, adoucissez votre regard, détendez votre dos, parlez avec douceur, faites des compliments et votre cœur s'adoucira graduellement, à moins que vous ayez un cœur de pierre...

À suivre : Développement de Nouvelles Cellules Cérébrales

Vibration de la Pensée par William Walker Atkinson/Chapitre 11

Table des Matières

Sommaire	2
La Psychologie de l'Émotion	3
Comment réagir face à une émotion indésirable ?.....	3
Quelle est cette émotion qui empoisonne souvent notre esprit ?.....	4
Pourquoi devient-on “râleur chronique” ?.....	4
Comment se débarrasser des émotions négatives ?.....	5