

Vibration de la Pensée

par

William Walker Atkinson

Edité par www.moi-en-mieux.com

Sommaire

Développement de Nouvelles Cellules Cérébrales	3
Comment se débarrasser d'un sentiment indésirable ?.....	3
Est-il possible de changer de nature entièrement ?.....	3
Comment acquérir de nouvelles attitudes mentales ?.....	4
Découvrez quelques conseils qui pourraient transformer votre vie et vous rendre heureux.....	5
Fonctionnement pensée/action.....	6
Le secret pour accomplir une tâche désagréable avec joie et plaisir...	7
Table des Matières	8

Développement de Nouvelles Cellules Cérébrales

Comment se débarrasser d'un sentiment indésirable ?

La meilleure méthode pour vous débarrasser d'une émotion ou d'un sentiment indésirables est de cultiver l'émotion ou le sentiment opposés à celui que vous désirez éliminer.

Souvent, nous pensons que nous sommes les fruits de nos émotions et de nos sentiments, nous imaginons qu'ils sont notre "moi" et que nous n'y pouvons rien. Cela est totalement faux.

Il est vrai que la majorité des gens sont esclaves de leurs émotions et sentiments et se laissent dominer par eux. Ils pensent que les sentiments sont quelque chose qui gouverne une personne et qu'il est impossible de s'en libérer. Du coup, ils ne font rien pour les repousser. Ils acceptent n'importe quel sentiment sans se poser de question, même s'ils savent que cette attitude mentale est nuisible pour eux et ne leur apporte que malheur et échec au lieu du bonheur et du succès. Ils se contentent de se répéter qu'il n'y a pas d'autres solutions, et, en conséquence, ne réagissent pas.

Est-il possible de changer de nature entièrement ?

La bonne nouvelle est que la nouvelle psychologie nous prouve que nous sommes maîtres de nos émotions et sentiments, et non leurs esclaves. Elle nous enseigne que nos cellules cérébrales peuvent se développer suivant les lignes désirées, et que les anciennes cellules néfastes peuvent se détruire et s'atrophier faute d'utilisation.

En gros, il est possible de se façonner soi-même et de changer de nature entièrement. Cela n'est pas une théorie utopique mais un fait réel démontré par des milliers de personnes. C'est un fait qui attire de plus en plus l'attention de toute l'humanité.

Quelle que soit notre théorie sur l'esprit, nous devons admettre au moins que le cerveau est son instrument. Le cerveau ressemble à un merveilleux instrument de musique composé de millions de touches avec lesquelles nous pouvons jouer une infinité de combinaisons de sons.

Nous naissons avec certaines tendances, un tempérament et certaines prédispositions. Ces tendances proviennent de l'hérédité, ou alors des existences antérieures, selon nos croyances, mais les faits restent les mêmes. Certaines touches répondent à notre contact plus facilement que d'autres. Certaines notes semblent sonner plus fort lorsque nous balayons les cordes. D'autres vibrent plus difficilement. Mais si nous faisons un effort de volonté pour restreindre la faculté de vibration de certaines notes, nous aurons un son clair de celles qui répondaient difficilement à notre appel. Nous obtiendrons d'elles un bon travail, leurs notes nettes et vibrantes domineront les sons moins agréables.

Comment acquérir de nouvelles attitudes mentales ?

Nous avons des millions de cellules cérébrales inutilisées et en attente d'être cultivées. Nous n'en utilisons qu'une partie. Certaines fonctionnent jusqu'à la mort. En utilisant d'autres, certaines peuvent se reposer. Sachez que le cerveau peut être entraîné et cultivé d'une manière incroyable si vous n'avez jamais étudié le sujet.

Les attitudes mentales peuvent être acquises et cultivées, changées et écartées à volonté. Rien n'excuse les gens qui manifestent un état d'esprit désagréable et dangereux car nous avons le remède entre nos propres mains.

Par la répétition, nous acquérons des habitudes de pensées, de sentiments et d'actions. Nous pouvons naître avec des tendances définies, mais nous pouvons aussi acquérir ces tendances par les suggestions étrangères telles que les influences de notre entourage, de nos lectures, de l'école, etc. Nous sommes un ensemble d'habitudes mentales. Chaque fois que nous nous complaisons dans une pensée ou habitude nuisibles, il nous est plus facile de recommencer.

Découvrez quelques conseils qui pourraient transformer votre vie et vous rendre heureux

On appelle "positives" les pensées et attitudes mentales bénéfiques, et "négatives" celles qui sont nocives. Notre esprit reconnaît instinctivement celles qui nous sont bénéfiques. De ce fait, celles-ci s'implantent facilement et sans encombre dans notre esprit. Elles ont évidemment beaucoup plus d'impact qu'une pensée indésirable. Une pensée positive triomphera toujours sur les pensées négatives, quel que soit le nombre de ces dernières.

La meilleure façon de vaincre les pensées et sentiments indésirables et négatifs est de cultiver les positifs. La pensée positive est la plante mentale la plus puissante. Elle empêche les pensées négatives de se nourrir et donc de grandir et de survivre.

Bien sûr, celles-ci résisteront vigoureusement au début mais elles mourront inévitablement si nous laissons la pensée positive se développer et nous gouverner. C'est un dur combat à mener car ces cellules mentales négatives se battront jusqu'à ce qu'elles soient faibles, mais si vous persévérez, vous y arriverez à coup sûr. Le mieux est de ne porter aucune attention à ces mauvaises herbes de l'esprit et de consacrer le plus de temps possible à cultiver, arroser et prendre soin des nouvelles et belles plantes du jardin de votre esprit.

Si, par exemple, vous avez tendance à haïr les gens, vous pourrez vaincre cette pensée négative en cultivant l'Amour à la place. Pensez "Amour" et agissez avec Amour le plus souvent

possible. Cultivez des pensées de bonté. Soyez gentil et chaleureux envers tous ceux que vous approchez. Vous aurez du mal au départ, mais, peu à peu, l'amour maîtrisera la haine et cette dernière finira par disparaître.

Si vous avez tendance à déprimer, cultivez le sourire et l'habitude de chercher le côté joyeux de toutes choses. En d'autres termes, forcez votre bouche à sourire et faites un effort de volonté pour ne voir que le bon côté des choses. Les "démons de la tristesse" résisteront certainement mais ne leur accordez aucune attention et continuez de cultiver l'optimisme et la gaieté. Que vos mots d'ordre soient "Lumière, Joie et Bonheur" et essayez de vivre ainsi.

Ces conseils peuvent vous sembler démodés mais ce sont des vérités psychologiques que vous pourriez utiliser à votre avantage.

Si vous saisissez le principe de cette méthode, vous comprendrez la raison pour laquelle les affirmations et les autosuggestions ont le pouvoir de transformer votre vie. Si vous êtes indolent, vous pourrez devenir énergique ; si vous êtes passif, vous pourrez devenir actif grâce à cette méthode. Tout est question de pratique et de persévérance.

Fonctionnement pensée/action

Les personnes de la "Nouvelle Pensée" insistent sur le fait qu'il est nécessaire de "maintenir la pensée" afin d'avoir des résultats. Mais il faut quelque chose de plus : exprimer cette pensée en action jusqu'à ce qu'elle devienne une habitude. En fait, les pensées se transforment en actions et les actions influencent les pensées. Donc, en agissant selon certaines lignes de pensée, des actions agissent sur l'esprit et augmentent le développement de la partie correspondante à ces actions.

Chaque fois que l'esprit accueille favorablement une pensée quelconque, l'action qui en résulte se manifeste facilement ; et chaque fois qu'un acte est effectué, la pensée correspondante se développe naturellement dans l'esprit.

Comme vous le voyez, les choses fonctionnent dans les 2 sens : l'action et la réaction. Si vous vous sentez joyeux et heureux, il vous est très naturel de rire. Et si vous riez un peu, vous commencerez à vous sentir joyeux et heureux. Avez-vous compris où je veux en venir ?

Si vous désirez former une habitude d'action quelconque, commencez par cultiver l'attitude mentale correspondante. Pour cela, agissez selon votre pensée ou adoptez les attitudes qui lui correspondent.

Le secret pour accomplir une tâche désagréable avec joie et plaisir

Imaginez que vous deviez faire une action précise mais que vous n'en ayez aucune envie. Commencez par cultiver la pensée qui peut vous y conduire en vous disant : “Je veux faire ceci ou cela”. Ensuite, exécutez l'action – joyeusement, rappelez-vous ! – tout en vous persuadant que vous trouvez du plaisir dans ce que vous faites. Intéressez-vous réellement à cette action – étudiez le meilleur moyen de l'accomplir, utilisez pleinement votre intelligence, soyez-en fier – et vous vous trouverez en train d'accomplir la tâche avec grand plaisir et intérêt. Vous aurez acquis une nouvelle habitude.

Vous pouvez employer cette méthode pour combattre n'importe quelle attitude mentale. Le résultat sera le même. Cultivez la pensée opposée. Élaborez-la et exécutez-la de toute votre force. Observez ensuite le changement qui se produira en vous. Il se peut qu'il y ait de la résistance au début mais ne vous découragez pas. Chantez gaiement : “Je veux donc je peux”, et travaillez sérieusement.

Le plus important est de rester joyeux et intéressé. Si vous y arrivez, tout le reste vous sera facile.

À suivre : Le Pouvoir d'Attraction – La Force du Désir

Vibration de la Pensée par William Walker Atkinson/Chapitre 12

Table des Matières

Sommaire	2
Développement de Nouvelles Cellules Cérébrales	3
Comment se débarrasser d'un sentiment indésirable ?	3
Est-il possible de changer de nature entièrement ?	3
Comment acquérir de nouvelles attitudes mentales ?	4
Découvrez quelques conseils qui pourraient transformer votre vie et vous rendre heureux.	5
Fonctionnement pensée/action.	6
Le secret pour accomplir une tâche désagréable avec joie et plaisir.	7