

TRANSFORMER MES PENSÉES NÉGATIVES POUR ENFIN VOIR LA VIE DU BON CÔTÉ

JE REPROGRAMME MON CERVEAU GRÂCE AU
POUVOIR DE LA GRATITUDE AU QUOTIDIEN

JULIE GUERRIÈRE PACIFIQUE



TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i>	vii
<i>Pourquoi ce livre ?</i>	ix

PARTIE I

SE LIBÉRER DES PENSÉES NÉGATIVES

1. Le chemin à parcourir	3
2. Tout va mal, c'est merveilleux !	23
3. Chance ou malchance, qui peut le dire ?	27
4. Changez votre manière de réagir aux événements qui vous arrivent !	33
5. Les épreuves de la vie vous donnent le courage de changer !	43
6. La vie est un jeu à expérimenter !	51
7. Ayez de la bienveillance envers vous-même !	59
8. Récapitulez et passez à l'action !	67

PARTIE II

JE REPROGRAMME MON CERVEAU GRÂCE AU POUVOIR DE LA GRATITUDE, DE LA JOIE ET DE LA CÉLÉBRATION

1. La gratitude et la célébration : les clés d'une vie bien plus épanouissante !	79
2. Mettre en place votre rituel de la gratitude et de la célébration : les clés de votre joie intérieure et d'une vie bien plus épanouissante !	85
3. Le mode opératoire conseillé pour réussir à instaurer votre journal de la gratitude, de la joie et de la célébration au quotidien	93
4. Exemple concret de ce que j'ai écrit, pour une journée de congé, dans mon journal de la gratitude, de la joie et de la célébration	103

<i>Conclusion : Vous le méritez !</i>	107
<i>Votre Journal De La Gratitude, De La Joie Et De La Célébration</i>	111
<i>Ce livre vous a plu ?</i>	115
<i>Chez la même autrice</i>	117
<i>Chez le même éditeur</i>	119

**À ceux qui cherchent à ressentir plus de joie,
de légèreté, de sérénité et d'épanouissement dans leur vie...**

INTRODUCTION

Nous poursuivons tous un même but dans la vie : **être heureux.**

Pourtant, le plus souvent, nous vivons sans être vraiment vivants...

Auriez-vous l'impression, peut-être, que votre vie est remplie d'insatisfaction et de rêves qui ne se réalisent pas ?

Aspireriez-vous à une vie meilleure, plus épanouissante, remplie de vitalité et de joie ?

Mais... vous ne savez pas comment faire. Vous ne savez pas comment vous y prendre...

Est-ce seulement... possible ?

Vous pouvez réagir à cette situation de manière néfaste et destructrice... ou bien de manière saine et positive.

Le choix vous appartient

Que choisissez-vous ? La pilule rouge... ou la pilule bleue ?

Pensez-vous, peut-être, que certaines personnes sont nées pour réussir et être heureuses ? Et que d'autres sont nées pour échouer et être malheureuses ?

Et si, en réalité, tout dépendait d'une attitude intérieure et d'une certaine manière de percevoir les choses... ?

À force de chercher la cause de votre mal-être à l'extérieur, vous vous perdez de vue.

Et c'est la même chose lorsque vous cherchez une solution à l'extérieur de vous. Car l'un comme l'autre, le problème comme sa solution sont à l'intérieur de vous et non pas à l'extérieur.

Et si mieux vous connaître, ainsi que mieux comprendre votre fonctionnement et celui de vos pensées était les premiers moteurs de votre évolution, de votre transformation et de votre bonheur ?

Merci d'avoir fait le choix d'agir, aujourd'hui, pour retrouver bien plus de joie intérieure et d'épanouissement dans votre vie. Car vous contribuez, ainsi, à co-créeer un monde bien plus heureux, chaleureux et harmonieux.

Et, surtout, bienvenue dans ce voyage qui s'annonce passionnant...

POURQUOI CE LIVRE ?

Ce sont vos pensées et vos ressentis intérieurs qui créent votre réalité.

Par conséquent, votre qualité de vie dépend de la qualité de vos pensées et de vos ressentis intérieurs.

En effet, n'avez-vous pas remarqué, les jours où vous vous levez du mauvais pied, où vous êtes de mauvaise humeur et où vous n'avez envie de rien, à quel point la journée vous paraît difficile à vivre, lourde et interminable ?

Sans compter tous les pépins qui vous arrivent, ce jour-là, et qui se cumulent, les uns après les autres, dans un cycle infernal. Alors que vous n'aspirez qu'à une seule chose : retrouver juste un peu de tranquillité, le temps que cette journée veuille bien se terminer, pour laisser enfin la place à la suivante, que vous espérez bien meilleure.

À l'inverse, n'avez-vous pas remarqué, les jours où vous vous levez du bon pied, de bonne humeur, avec une bonne énergie, de l'élan, de la motivation et de l'enthousiasme, à quel point la journée que vous vivez est agréable ? Les bonnes nouvelles se

succèdent et vous n'avez pas vu le temps passer que c'est déjà la fin de la journée. Vous auriez même adoré qu'elle puisse durer un peu plus longtemps...

Ce livre est donc là pour vous aider à :

- Vous libérer des pensées négatives qui tournent dans votre tête ;
- Transformer votre état d'esprit, du mal-être au bien-être ;
- Regarder les choses sous un angle différent et surtout plus positif ;
- Porter votre attention sur ce qui en vaut vraiment la peine ;
- Et, bien sûr, retrouver bien plus de joie et d'épanouissement dans votre vie...

Comment ?

- En connaissant mieux le fonctionnement de votre cerveau ;
- En prenant du recul sur vos pensées et sur vos ressentis, de manière à pouvoir mieux les accueillir, les comprendre, les extérioriser et les maîtriser ;
- En modifiant aussi certains de vos comportements et de vos attitudes...

Dans quel objectif ?

À l'aide de ce livre, vous allez apprendre comment remplacer vos pensées et vos ressentis actuels par un nouvel état d'esprit, qui ait la capacité de vous redonner le pouvoir sur votre vie.

Il s'agit, avant tout, de vous faire réfléchir et de vous faire prendre conscience de la capacité, dont vous disposez déjà, de

diriger vos pensées et vos ressentis, au lieu de vous laisser diriger par eux.

Car ce sont vos pensées, ainsi que vos ressentis, qui vous poussent vers la joie et la réussite ou qui, au contraire, vous empêchent d'avancer, en vous contraignant à rester dans un certain mal-être.

Par conséquent, pour ressentir bien plus de joie et d'épanouissement dans votre vie, vous avez d'abord besoin de modifier votre façon de penser.

Car :

« Vous êtes, aujourd'hui, : là où vos pensées d'hier vous ont mené. Et vous serez, demain, là où vous mèneront vos pensées d'aujourd'hui. »

— JAMES ALLEN

En effet, essayez de vous souvenir des pensées qui étaient les vôtres il y a encore un an, cinq ans ou même dix ans... Pas uniquement les pensées, en elles-mêmes, mais aussi les ressentis qui leur étaient associés, les désirs, les peurs, les blocages...

Au final, votre vie d'aujourd'hui ne ressemble-t-elle pas à un mélange de toutes ces pensées et de tous ces ressentis que vous avez éprouvés ?

Par conséquent, tant que vous conservez un mode de pensée plutôt pessimiste et négatif, ce dernier a tendance à s'infiltrer dans tous les aspects de votre vie.

Il vous empêche ainsi d'avoir la possibilité d'agir pleinement et d'oser concrétiser à la fois vos rêves et vos projets. Parfois, il vous empêche même de saisir des opportunités, qui sont pourtant, dans certains cas, plutôt intéressantes et bienvenues.

Réfléchissez...

N'y a-t-il pas eu certaines opportunités qui se sont présentées, dans votre vie, mais que vous n'avez pas réussi à saisir, par peur de ne pas être à la hauteur, d'échouer ou que cela ne vous convienne pas réellement, par exemple... ?

Ne vous arrive-t-il pas, dans ce cas, de regretter le choix que vous avez fait, à ce moment-là, ou tout du moins d'être encore à vous demander si c'était bien le bon ?

Par conséquent, c'est cet état d'esprit, plutôt pessimiste et négatif, qui vous plonge dans le doute, le manque d'envie, le mal-être et l'hésitation. C'est directement lié à lui s'il vous arrive encore, régulièrement, de vous autosaboter. Et, finalement, c'est aussi lui qui vous empêche de ressentir bien plus de joie et d'épanouissement dans votre vie.

Une prise de conscience nécessaire

Il est donc important, dans un premier temps, de prendre conscience que vous avez souvent tendance à focaliser votre attention sur ce qui est négatif, dans les situations que vous vivez, sans vous douter qu'en agissant ainsi vous l'intensifiez. Au point de finir, régulièrement, par rechercher vous-même tout ce qui peut confirmer cette croyance, qui vous dit qu'en effet les choses vont plutôt mal dans votre vie.

Or, en agissant ainsi, vous tournez alors le dos à d'autres possibilités, bien plus positives et constructives, qui sont pourtant là, elles aussi, à portée de votre main. C'est juste que vous ne les voyez pas encore ou que vous les oubliez tout aussi vite.

Lorsque vous prenez conscience que vous avez tendance à cultiver un mode de pensée qui est plutôt négatif, il ne s'agit surtout pas de vous culpabiliser ni de penser que c'est mal.

Juste, acceptez qu'aujourd'hui il en soit ainsi. Et que, jusqu'à présent, vous avez toujours fait de votre mieux, dans l'état d'esprit qui était le vôtre, à ce moment-là.

Par conséquent, si jamais il vous est arrivé, par le passé, de refuser une opportunité qui vous était présentée et qui semblait en valoir la peine et que, malgré cela, vous n'avez pas réussi à la saisir, sachez, tout simplement, que vous ne pouviez pas faire autrement.

En effet, à ce moment-là, vous ne pouviez pas faire abstraction de ce que vous ressentiez alors et de ce qui vous a poussé à la refuser. Car il y avait certainement de bonnes raisons à votre refus. Essayez donc de vous en souvenir...

Je me souviens, par exemple, avoir refusé un entretien pour une belle opportunité d'emploi, à la fin de mon année d'études au Québec, parce que je ressentais vraiment le besoin de rentrer. Et cela même si, par de nombreux côtés, j'ai beaucoup aimé l'expérience que j'y ai vécue.

Je sentais, cependant, que ma vie ne se ferait pas là-bas. Et même s'il m'est arrivé, par la suite, de le regretter, je sais qu'à ce moment-là je ne pouvais pas faire autrement. Quelque chose en moi me poussait à rentrer. C'était comme plus fort que moi.

Alors, sachez qu'au final, cette opportunité que vous avez refusée n'en était probablement pas une. Ou, tout du moins, pas tout à fait comme vous pouviez l'imaginer...

En effet, en réalité, elle était sans doute là pour vous pousser à vous poser certaines questions, afin de vous faire avancer et de vous faire évoluer, sur votre chemin.

La réelle opportunité qu'elle vous proposait était sans doute de vous donner un coup de pouce pour vous aider à évoluer, en vous confrontant à cette réflexion et à cette prise de décision que vous aviez à faire.

En revanche, en ce qui concerne l'opportunité plutôt intéressante qui vous était proposée, vous aviez en réalité d'autres expériences à vivre, d'autres leçons à apprendre. Et c'est pour cette raison que vous n'avez pas pu la saisir.

Par conséquent, ayez de la bienveillance envers vous-même, car vous n'êtes coupable de rien.

En revanche, décidez qu'à partir d'aujourd'hui, vous tenez absolument à vous orienter vers un mode de pensée qui soit enfin plus positif et constructif pour vous.

Reprenez enfin la responsabilité de votre vie

Car être responsable de votre vie signifie, simplement, que vous acceptez d'en reprendre les rênes, afin que vous puissiez réellement décider de la suite de votre existence.

C'est VOTRE VIE et il vous appartient de la choisir telle que vous la désirez vraiment.

C'est juste cela : reprendre la responsabilité de votre vie.

Gardez en tête l'un des enseignements principaux de ce livre :

**Votre bien-être ou votre mal-être
dépend de votre façon de penser et de réagir
à ce qui vous arrive.**

Il s'agit soit d'un cercle vicieux soit d'un cercle vertueux. C'est à vous de choisir...

En effet, plus vous avez de pensées négatives, plus vous allez mal, ce qui entraîne des pensées négatives encore plus négatives. Et alors, bien sûr, vous allez encore plus mal, comme chaque jour où vous vous levez du mauvais pied, par exemple.