

Le Pouvoir de la Pensée – 1^{ière} partie

Avec l'Estime de Soi, ce sujet est l'un des plus important dans le processus du développement personnel et spirituel, dans le processus qui permet de réaliser nos rêves.

Encore peu de personnes ont conscience de l'impact de leurs pensées dans leur vie.
Encore peu de personnes ont conscience de la force et de la puissance des pensées.
Et finalement la pensée reste ordinaire car elle est perçue comme ordinaire.

Or il n'y a pas plus puissant que nos pensées qui sont le relais de notre Esprit.

Nos pensées peuvent devenir **un vrai pouvoir** et réellement **magique** pour peu que nous ayons conscience de leur force et que nous sachions les utiliser à bon escient.

Sans cette conscience, non seulement nous nous privons d'une vraie **baguette magique** mais en plus nous créons de manière inconsciente une réalité et des événements qui ne nous conviennent pas.

La pensée est créatrice.

« La pensée est le pouvoir qui est à notre disposition pour créer le monde que nous désirons »

La pensée est le relais de la Conscience créatrice à l'intérieur de nous.

Mais avons-nous vraiment conscience de cela ?

Savons-nous que nous sommes des êtres tout puissant ou au contraire, sommes-nous toujours en train de nous sous-évaluer ? ...

Notre vie est la somme de nos pensées.

Tout ce qui se déroule dans notre vie, tous les événements quels qu'ils soient, sont le fruit de nos pensées, de notre manière de penser, de nos visions et croyances.

Lorsque nous cultivons toujours le même type de pensée, cela devient des schémas de pensée et des croyances.

Le fait qu'une pensée se répète l'amène à se réaliser.

Toute croyance sera validée par des événements correspondants. Nous nous débrouillons toujours pour que nos croyances se vérifient ...

La pensée est créatrice, la pensée est notre pouvoir créateur à notre disposition, donc il va être très important de savoir l'utiliser.

Lorsque votre pensée est suffisamment focalisée sur un objectif avec une grande intensité émotionnelle (désir profond), elle devient réalité.

Pensées + désirs = concrétisation

Pour illustrer mes propos je voudrais ici vous donner quelques exemples de la puissance de la pensée.

D'abord il nous faut comprendre que **la pensée est énergie, la pensée est vibratoire**. Des personnes douées de capacités extra sensorielles, peuvent voir les pensées sous forme d'énergie colorées (dans l'espace, autour des personnes).

Les pensées se rassemblent selon leurs types et forment ainsi ce que nous appelons des égrégores.

Ces égrégores peuvent être canalisés par des êtres humains.

Un égrégoire peut être positif ou négatif selon le type de pensées qui le caractérise.

Par exemple un dictateur peut canaliser des « formes-pensées » négatives comme la haine par exemple alors qu'un être comme le Mahatma Gandhi, a canalisé le désir ardent de tout le peuple Indien pour obtenir l'indépendance.

Comprenez alors qu'il est important de penser juste pour alimenter des égrégores positifs. A défaut, nos pensées de peurs par exemple vont alimenter des égrégores négatifs ...

Notre responsabilité est de penser juste.

Si une personne est amoureuse de vous et qu'elle réside à 1000 km de vous, vous sentirez malgré tout son amour.

Inversement, si une personne ne vous aime pas et a de la rancœur ou de la haine contre vous, vous le sentirez aussi même à 10000 km ...

La pensée n'a pas de limite et se déplace plus vite que la vitesse de la Lumière !

Quelques exemples de la puissance de la pensée :

- Un prisonnier américain condamné à mort est décédé suite à une injection de quelques ml d'eau ... l'administration pénitentiaire lui a proposé d'essayer un nouveau produit mortel. En échange de son accord, sa famille toucherait une somme importante. Il a accepté cette offre pensant que le produit qu'il allait recevoir serait mortel or ce n'était que de l'eau ...
- Un homme s'est retrouvé enfermé dans une chambre froide. Le lendemain il a été retrouvé mort. Son autopsie a révélé que son corps avait subi un fort refroidissement. Or la chambre froide n'était pas branché ...
- Des randonneurs perdu dans une forêt, ont été retrouvés morts 3 jours après. L'autopsie a révélé mort par inanition (mort de faim). Alors que nous pouvons vivre sans manger plusieurs semaines et même plus ... , leur croyance que manger chaque jour était vital les a sûrement perdu ...

Je suis sûr que vous qui lisez ces lignes, vous avez multiples exemples de votre propre vie qui démontre l'impact de vos pensées sur votre réalité ou même sur celle des autres (d'où notre responsabilité).

Le chercheur japonais **Emoto** a démontré scientifiquement l'influence de nos pensées sur la structure de l'eau ... Pensées positives = belle structure des cristaux de l'eau congelée ... Pensées négatives = structure difforme ...

L'effet placebo démontre aussi le pouvoir de la pensée, de la suggestion, de l'auto suggestion.

Chaque jour nous ne cessons d'entretenir des croyances et nous nous suggestionnons en permanence.

Le but va être de prendre conscience de tous ces mécanismes de pensée, de toutes nos croyances limitatives, de toutes nos pensées dominantes, de toutes nos façons de penser, et d'apprendre à modifier cela dans un sens positif, c'est à dire d'apprendre à créer consciemment notre réalité plutôt que de la subir par des auto suggestions permanentes inconscientes souvent négatives.

Nous allons développer cela ci-dessous.

Ne pas confondre mental (intellect) et pensée

Le mental est l'outil dont nous nous servons chaque jour pour étudier, évaluer, analyser, prévoir, etc ... et penser. Le mental est donc aussi le support de la pensée.

Le mental se sert de notre cerveau. Le cerveau est le support du mental. Le mental est rationnel et analytique.

La pensée dans son essence, est non rationnelle. Son existence se situe au niveau de l'esprit ou conscience. Elle peut être intuitive, inspirée.

Elle est le monde des abstractions, concepts, idées, plans, rêves ...

Un architecte par exemple va à la fois utiliser « la pensée » rationnelle (intellect, mental) pour faire son plan, le dessiner, le mesurer ... et va aussi utiliser la pensée intuitive pour inventer un concept, un plan, une structure ...

Pour résumer, le cerveau est l'organe physique nous permettant de penser rationnellement et intuitivement. La pensée intuitive se sert du mental pour structurer l'idée et le mental se sert de nos neurones ...

Chaque jour nous utilisons les 2 types de pensées et le plus souvent la pensée rationnelle pour vivre et organiser notre vie.

Devenir conscient de nos pensées :

Que la pensée soit rationnelle ou non, il va nous falloir apprendre à devenir conscient de chacune de nos pensées à chaque instant afin de devenir un créateur conscient de notre vie.

Cela pourra apparaître fastidieux et difficile au départ, cependant ce réflexe de conscience de chacune de nos pensées, s'apprend par l'exercice quotidien de notre attention et deviendra à terme naturel, surtout lorsque vous en comprendrez toute l'importance et toute la portée par rapport à votre vie.

Dès lors, vous ne permettez plus à des pensées négatives de rentrer dans votre vie ...

Comme je disais peu de personnes ont cette conscience au point que par une appréciation très générale, certaines personnes vous diront qu'elles sont positives alors qu'en réalité de nombreuses pensées négatives les parcourent chaque jour mais elles n'en ont pas conscience, ne retenant à priori que ce qui leur convient.

Nous avons chaque jour des milliers de pensées mais nous n'avons conscience seulement que de quelques dizaines.

Vous avez tout à gagner à devenir un être conscient de vos pensées (c'est vous l'émetteur), à apprendre à les identifier, à apprendre à les transformer, à apprendre à ne créer qu'un système de pensée vous permettant de générer dans votre vie le meilleur.

Devenir très attentif à chacune de nos pensées :

Pour devenir attentif à nos pensées, nous devons d'abord apprendre à les identifier.

Il existe 4 types de pensées :

- les pensées utiles
- les pensées inutiles
- les pensées positives
- les pensées négatives

- 1) **Pensées utiles** : ce sont toutes nos pensées qui nous servent à organiser et prévoir notre vie. Par exemple les pensées d'organisation d'une journée, d'un travail, d'un voyage ou tout simplement d'un repas. C'est « la liste » de « nos courses », de tout ce que nous avons à faire. Ce sont des pensées rationnelles d'organisation.
- 2) **Pensées inutiles** : ce sont des pensées souvent irrationnelles sans objet précis. Par exemple c'est imaginer des choses impossibles, irréalistes, des « châteaux en Espagne », c'est rêvasser sans buts précis, c'est inventer des scénarios qui n'ont pas de sens, c'est se perdre dans des pensées loin de toute réalité.
- 3) **Les pensées positives** : ce sont des pensées avec un sens ou une direction positif. Ce peut être aussi des scénarios ou des rêves positifs. Une pensée positive donnera toujours un sentiment positif.

- 4) **Pensées négatives** : ce sont des pensées qui nous abaissent sur le plan vibratoire, qui ne nous donnent pas le moral. Elles utilisent la négation et de nombreuses expressions négatives comme « c'est difficile, c'est un problème, ce n'est pas possible ... » Ce sont des scénarios de vie négatifs, des peurs, ...

Exercices : suite à la lecture et relecture de ce coaching, réfléchissez puis répondez aux questions suivantes (par écrit) (vous avez 7 jours pour répondre aux questions ci-dessous, planifiez cela dans votre agenda ; par exemple une question par jour) :

- 1) **Rappelez-vous de moments de votre vie où le mécanisme créateur de la pensée était évident.**

Par exemple vous avez obtenu ce que vous désiriez ardemment ... Un événement s'est produit suite au fait de penser toujours que cela pouvait arriver ... Un événement s'est produit et vous comprenez que cela est lié à vos peurs ou croyances ... etc ...

Cherchez et écrivez les événements qui sont le fruit direct de vos pensées.

En réalité, tout est le fruit de vos pensées. Identifiez cela.

- 2) **Identifiez l'influence de vos pensées sur vous.**

Par exemple que ressentez-vous lorsque vous pensez à des moments positifs de votre vie ?

Expérimentez ...

Que ressentez-vous lorsque vous pensez à des moments difficiles de votre vie ?

Expérimentez ...

Que ressentez-vous si vous pensez à une personne qui vous aime puis à une personne que vous n'aimez pas ou qui ne vous aime pas ? ...

...

Que ressentez-vous lorsque vous pensez à un problème à résoudre ? ...

Vos pensées influent directement sur votre état émotionnel et vos émotions créent !

Et si je vois ou j'imagine que mon problème est résolu, qu'est ce que je ressens ? ...

Adoptez des pensées positives pour être bien et ainsi créer la meilleure réalité qui soit pour vous ! ...

- 3) **Au cours d'une journée identifiez vos pensées rationnelles et vos pensées intuitives.** (prenez une feuille et divisez-la en deux colonnes, puis écrivez)

Que pourriez-vous faire pour favoriser la pensée intuitive ?

- 4) **Au cours d'une journée, identifiez puis notez toutes vos pensées positives, toutes vos pensées négatives, toutes vos pensées utiles, toutes vos pensées inutiles** (prendre avec vous un carnet ou votre cahier d'évolution personnelle).

Que pourriez-vous faire pour favoriser les pensées positives ?

Que pourriez-vous faire pour éliminer ou transformer les pensées négatives ?

Répétez cet exercice 4 lors d'autres journées.

5) **A quoi pensez-vous le plus souvent ?**

Réfléchissez à cela en pensant à votre vie sur les 12 derniers mois ...

Notez vos pensées dominantes, celles qui reviennent toujours, quelle que soit leur nature.

6) **Réfléchissez au fait que votre vie actuelle est directement liée à votre façon de penser.**

Identifier alors les pensées dominantes de votre vie et les croyances qui vous amènent aux résultats actuels de votre vie. Notez-les.

Et si vous changiez votre façon de penser, et si vous envisagiez les choses autrement, et si vous adoptiez des pensées constructives et positives, que se passerait t-il ? ...

Notez les pensées ou croyances dominantes qui font votre vie actuelle et si nécessaire, changez-les pour adopter de nouvelles pensées ou croyances plus porteuses pour vous !

Par exemple : « j'ai toujours pensé que je devais rester à ma place, ne pas me mettre en avant, ne pas avoir d'ambition et que la lumière c'est pour les autres ... »

Alors maintenant si j'écrivais et adoptais : « j'ai droit aussi à la reconnaissance, je me présente au monde avec mes qualités, je rayonne avec mes qualités et compétences, je prend ma place »

Ce coaching numéro 10 est terminé.

Nous approfondirons le Pouvoir de la Pensée lors de prochains coaching !

Avec ce pouvoir vous allez vraiment commencer à transformer profondément votre vie et devenir un créateur conscient et tout puissant !

Bonne étude et application,

Amicalement,

Philippe

Partagez vos résultats, votre expérience, et vos réponses aux questions posées sur la page témoignages ou en m'adressant un message à philippe@coaching-en-or.com

Témoignages :

Laissez-moi votre témoignage ici <http://coaching-en-or.com/temoignages/>

Directement dans la zone commentaires