

Votre Cerveau n'est pas conçu pour le BONHEUR !



Avez-vous suivi l'actualité ces derniers temps ? Avez-vous remarqué que la plupart des nouvelles bombardées quotidiennement sont négatives ? Chaque jour, des millions de fleurs fleurissent, des millions de patients sont guéris, des milliers d'avions atterrissent en toute sécurité, des millions de bébés sourient, des millions d'amitiés se nouent, des millions d'oiseaux chantent et ... une bombe explose quelque part sur notre planète. A votre avis, quelle nouvelle sera relayée par les médias ?

Votre cerveau est conçu pour vous protéger. Il est câblé d'une manière spéciale pour capter les signaux de menace et de danger. Il doit rester alerte et sensible à toutes sortes de choses pouvant mettre votre vie en danger et il peut agir automatiquement pour vous protéger si nécessaire. Il est conçu sur une base de survie afin de vous garder en vie.

Il y a six façons dont notre cerveau a évolué pour se concentrer sur le négatif. Il s'agit des dangers, la rumination, le passé, les inquiétudes de ce que les autres pensent, de ne pas se sentir assez bien, d'avoir toujours besoin de plus. Comme vous pouvez le constater, nous nous concentrons sur le négatif par défaut. De plus, si le cerveau restait dans un état de bonheur, il n'y aurait aucune motivation pour aller de l'avant, pour chercher ce dont nous avons besoin. Le manque de bonheur motive le mouvement, que ce soit pour la nourriture ou d'autres besoins à satisfaire.

Le manque de bonheur est considéré comme un problème, et ce depuis longtemps. Nous aimons l'idée qu'il existe une forme de bonheur ultime à atteindre. Nous aimons l'idée que nous pouvons soulager toutes nos souffrances de façon permanente. Nous aimons l'idée que nous pouvons nous sentir épanouis et satisfaits de notre vie pour toujours. Et là, au fond de nous, parce que notre cerveau n'est pas conçu pour le BONHEUR, nous n'y arrivons pas !

POURQUOI ? Simplement parce que nous laissons nos instincts primitifs prendre le dessus sur notre conscience en laissant totalement de côté la notion d'âme.

L'âme, centre névralgique de toutes les activités, est totalement détachée des sens. Elle n'est pas en mode survie comme l'est notre conscience. Il est donc important de prendre conscience qu'il faudra faire des choix de cœur afin d'éduquer votre âme au processus du BONHEUR.

Sachez que ce processus devra être récurrent voire constant, à cause du fait que votre cerveau n'est pas « câblé » pour le bonheur. Il reviendra toujours à son fonctionnement de base, à savoir « la survie » si vous oubliez de nourrir votre âme au quotidien.

N'oubliez pas que vos 5 sens ne servent qu'à la survie et à rien d'autre !

Je vous laisse ci-dessous quelques pistes qu'il vous appartient de choisir intimement et surtout d'expérimenter pour vous et en vous.

1. Découvrez ce que vous aimez faire en premier, ce qui vous fait PLAISIR et du BIEN.

Comment êtes-vous censé développer les bonnes compétences en matière de bonheur si vous ne savez pas avec lesquelles vous vous débattiez en premier lieu ? C'est pourquoi il est utile de répondre à un quiz pour explorer vos forces et vos faiblesses en matière de bonheur. Obtenez une meilleure compréhension de la nature de ces compétences. Apprenez à améliorer vos faiblesses et à développer vos « forces de bonheur ».

2. Donnez-vous un boost de confiance.

Pourquoi prendriez-vous la peine d'augmenter votre bonheur si vous ne pensiez pas pouvoir y parvenir ? Pour cela, il est très important de développer votre auto-gratitude. Soyez juste avec vous, ni plus, ni moins mais juste en ligne avec vous-même ! La meilleure façon de le faire est de commencer par reconnaître vos qualités humaines de base et vous dire : « Là c'est moi. Je suis..... ». Un peu comme si vous faisiez un constat de faits objectifs.

Ensuite, dites-vous : « MOI (votre prénom), je suis un(e) bel(le), homme /femme ».

Ne cherchez pas à comprendre pourquoi, laissez simplement cette phrase infuser vos corps.

3. Faites une pause médiatique.

Facebook/ Twitter, TV, journaux, radio, ... ont tous tendance à avoir un effet négatif sur notre bonheur. En choisissant de faire cette pause, vous serez beaucoup plus objectif, de prendre du recul et vous aurez plus d'occasions de revenir à vous, de vous recentrer sur votre propre essence.

4. Communiquez gentiment avec vous-même et avec les autres

Prêtez une attention toute particulière à ce que vous dites sur vous en pensées et en paroles. Pour vous faciliter la tâche, imaginez que vous adressiez ces pensées et paroles à votre sujet aux gens que vous aimez le plus.

Lorsque nous sommes gentils envers nous et les autres, nous nous sentons mieux dans notre peau. Nous pouvons faire de belles choses pour nous et nous affectons positivement les autres.

5. Vivez vos valeurs intimes et personnelles, pour VOUS.

Lorsque vous commencez à vous explorer vous-même et vos valeurs, vous découvrirez que vous avez toujours su ce qui vous rendait heureux. Pour être plus heureux, soyez clair sur vos valeurs, afin de pouvoir vivre votre vie de manière autonome, selon vos propres principes et valeurs indépendamment de ceux qui vous entourent. Car c'est d'abord pour vous et en vous que vous devez vibrer, émettre cette belle énergie, afin que, ensuite, les autres puissent profiter de votre beau VOUS.

6. Prêtez attention au bien, aux beaux événements, aux choses simples et vraies.

Bien sûr, la vie est parfois difficile. En faisant attention au bien, vous pouvez vous élever au-dessus de lui et être plus résilient. Lorsque vous trouvez le bien, savourez le moment et apportez-le avec vous pour maintenir le bonheur, le partager avec ceux que vous aimez. Jouez-en aussi. Faites un jeu en famille le soir. Demandez à votre entourage lors du repas quelles sont les trois belles choses qu'il retient de la journée passée. Faites-en une habitude, un petit rituel de bienveillance et regardez les effets positifs que ce petit jeu apportera à votre entourage !

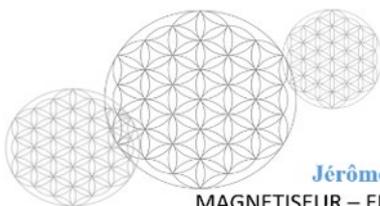
7. Exprimez-vous et soyez vous-même.

Il est tellement important de laisser une place à l'expression. Lâchez tout, soyez juste avec vous ! Donnez-vous l'opportunité de partager votre intérieur. Libérez vos émotions, pleurez, riez : ne les gardez pas en vous. Car les exprimer, c'est toujours se libérer, et dès ce moment, un nouvel espace est immédiatement créé en vous. Vous serez plus léger, soulagé, libre et redynamisé.

8. Changez vos habitudes.

Observez vos habitudes et faites le tri sélectif de ce qui est bon pour vous et de ce qui ne l'est pas. Gardez précieusement le bon et changez le reste !

Besoin d'aide à découvrir votre propre mode d'emploi ? Contactez-moi.



Jérôme Lesauvage
MAGNETISEUR – ENERGETICIEN
+32 499 770 862
lesauvagejerome@hotmail.com

En privé ou à domicile