

Société ÉducoSanté

Formation continue

Discipliner nos pensées en dix points

- 1- Il ne fait aucun doute qu'il est avantageux **d'entretenir constamment en nous des pensées positives**. De telles pensées nous placent dans une situation qui contribue à notre bien-être de plus d'une façon.
- 2- Dans l'approche HYGIIONOMISTE®, à l'intérieur de ce que nous appelons les facteurs émotionnels, on précise qu'il est important de procéder à la recherche des sentiments positifs. **La pensée positive en fait partie**.
- 3- En fait, la pensée positive s'inscrit dans ce qu'on pourrait appeler **une structure mentale correcte**. Cette structure exerce une action déterminante sur notre subconscient.
- 4- On sait que le subconscient n'est pas en mesure de discriminer. Il enregistre tout ce qu'on lui fournit sur le plan des impressions, des sentiments, des idées, des pensées, des réflexions, etc. **Si ces derniers sont toujours positifs, notre subconscient les manifestera dans notre vie**.
- 5- Nous sommes en tout temps responsables de notre structure mentale. Si nous construisons cette structure à partir d'un comportement positif, c'est-à-dire constamment orienté vers de qui est bien et ce qui est bon, **nous ne saurions faire autrement que d'atteindre cette orientation**.
- 6- Pour y parvenir, il convient de **surveiller et de discipliner la qualité de nos pensées**. À chaque fois qu'une pensée négative nous envahit, il faut immédiatement en prendre conscience et la remplacer par une pensée contraire, donc positive.
- 7- Il est fort possible qu'au début nous ayons à faire des efforts constants pour surveiller et discipliner nos pensées. Mais petit à petit, **nos pensées s'orienteront dans un sens positif** et notre subconscient ne sera exposé qu'à de telles influences.
- 8- Dans cette perspective, notre subconscient ne saurait faire autrement que de **nous plonger dans une attitude totalement positive**.
- 9- Au bout d'un certain temps, nous nous rendrons compte du fait qu'il est devenu facile de **toujours être habité par des pensées positives**.
- 10- Du même coup, nous pourrons **jouir d'une plus grande sérénité**.