

Le dictionnaire des
Pensées **positives**
et **autosuggestions**

Renaud Janssen

Savez-vous que la timidité et l'anxiété mais aussi le manque de confiance en soi touchent entre 45 et 60 % de la population ?

Peut-être vous aussi souffrez-vous de timidité chronique, passagère. Mais également de symptômes d'anxiété dans votre vie quotidienne ? Peut être le manque de confiance en vous vous empêche réellement de faire «décoller votre vie ?»

Rassurez-vous, rares sont ceux qui n'ont réellement jamais vécu des périodes de timidité dans leur vie. Car inévitablement, beaucoup de gens souffre de ces symptômes terribles qui représente la timidité et l'anxiété.

Vous est-il déjà arrivé d'être tout bonnement incapable de pouvoir parler devant un groupe d'amis ou d'inconnus ?

Vous est-il déjà arrivé de trembler et d'essuyer des grosses gouttes en parlant avec la fille de vos rêves ?

Ou peut-être vous est-il déjà arrivé de ne pas oser vous affirmer devant une personne qui vous impressionne?

La timidité, le stress et l'anxiété sont les trois principaux facteurs le stress physique représenté par l'hypertension artérielle, le mal de dos, les problèmes digestifs, les migraine et les troubles sociaux du comportement.

Heureusement des **solutions concrètes** comme **l'autosuggestion** et la **pensée positive** et efficaces existent pour contrer ces fardeaux qui vous empêche réellement de vivre de vie pleinement et plus sereinement !

Les exercices présents dans ce livre vous aider réellement à vous relaxer et à vous libérer de vos blocages inconscients !

Voici une liste d'auto-suggestions puissantes qui vont vous servir à affirmer ou à réaffirmer tout votre potentiel.

L'auto-suggestion positive s'accompagne de la visualisation.

Ces deux outils sont très puissants, car il touchent votre subconscient, sans passer par votre mental conscient. Celui-ci analyse, décortique, rejette.

Or, c'est le subconscient qui dicte nos comportements, croyances, attitudes envers nous-mêmes et les autres.

Ne dit-on pas souvent: « c'est plus fort que moi, malgré ma bonne volonté, je refais cette erreur ».

Nos croyances, dès notre petite enfance, conditionnent notre personnalité et notre façon d'être.
Pour le meilleur et pour le pire.

Heureusement, il est tout à fait possible de « reprogrammer » notre subconscient par l'auto-suggestion et les pensées positives.

Ainsi, la sophrologie, la PNL (programmation neuro-linguistique) et l'auto-hypnose sont des outils très efficaces qui utilisent avec succès cet outil, couplé à la visualisation positive.

Les sportifs de haut niveau par exemple utilisent ces techniques sur les conseils de leur coach mental.

Ce reconditionnement leur permet de dépasser leur limite mentale, souvent avec succès.

Tous les textes ci dessous peuvent être personnalisés par vous-même.

Il est important cependant que ces textes soient clairs, toujours positif, précis et court. Et toujours évocateur de ce que vous désirez obtenir.

Prenez l'habitude de répéter cette phrase en vous immergeant totalement dans ce que vous

dites et en vous le représentant de manière mentale par une image (avec vos cinq sens).

Faites ceci le matin en vous levant et le **soir** avant de vous coucher, faites le chaque soir **pendant 21 jours** et vous verrez des résultats étonnants et des changements dans votre vie de tous les jours !

Bonne réussite !

Renaud Janssen

Pensees positives et autosuggestions à répéter

Votre rapport au succès

- Je réussis tout ce que j'accomplis.
- La prospérité est pour tout le monde, moi y compris
- Mes services sont toujours très demandés
- J'acquiers une nouvelle conscience du succès, la prospérité
- Mes résultats dépassent mes espérances
- Je reçois toutes sortes de richesses
- Des occasions inespérées se présentent à moi
- Ma santé s'améliore de jour en jour.
- Je suis heureux(se), ma vie est merveilleuse.
- L'argent afflue dans ma vie et comble tous mes besoins.
- Mes amis sont merveilleux
- Je déborde de joie de vivre et d'énergies créatrices
- Je reçois à chaque fois toute l'aspiration dont j'ai besoin

Pensees positives et autosuggestions à répéter

Transformez le négatif en vous

Il ne faut plus dire:

- je ne veux plus être gros **mais**
je suis mince
- je ne veux pas être fauché **mais**
je suis riche
- je ne veux pas être vieux **mais**
je suis éternellement jeune
- je ne veux pas ressembler à mon père ou à ma mère **mais**
je suis moi-même
- je ne veux pas vivre ici **mais**
je déménage dans un endroit plus agréable
- je ne veux pas être malheureux **mais**
je suis heureux et libre
- je ne veux pas de ce corps/de ses cheveux **mais**
j'adore mon corps/mes cheveux
- je ne veux pas rester seul **mais**
je suis rempli d'amour et d'affection

Pensees positives et autosuggestions à répéter

Développez votre assurance

- J'ai de plus en plus assurance envers moi-même
- Je suis calme et détendu(e).
- Je suis résolu(e), énergique et je veux tirer le meilleur parti de ma vie.
- J'accepte volontiers les responsabilités, ce que j'ai à faire je le fais dès maintenant.
- Je m'exprime avec aisance et je suis très à l'aise en toutes circonstances.
- Je suis calme et maître de mes émotions en toutes circonstances

Pensees positives et autosuggestions à répéter

Affirmez votre volonté

- Je suis persévérant(e) dans tout ce que j'entreprends
- Je vais jusqu'au bout de mes idées de mes actions.
- Tout ce que je fais, je le fais bien. Je suis persévérant(e) et conquérant.
- J'ai une forte volonté et je suis ferme et décidé(e).
- Je réussis parce que je me lève, je pense et je travaille de façon à réussir.
- Ma volonté est renforcée de jour en jour :
je sais ce que je veux et je l'obtiens

Conseils pour la construction de **vos pensées positives et de autosuggestions.**

Le saviez-vous ?

L'autosuggestion peut toujours vaincre la crainte et la timidité pour donner l'assurance et la confiance en soi. Elle peut donner l'énergie et le courage à ceux qui en manquent, permettre de prendre de bonnes habitudes au lieu et place des mauvaises que l'on a, faire disparaître des malaises passagers, diminuer la douleur dans le plus grand nombre des maladies organiques et guérir certaines maladies nerveuses, augmenter l'endurance, développer et fortifier la volonté, etc., etc.

Pour pratiquer convenablement l'autosuggestion, il est nécessaire, plus encore que pour les exercices précédents, de s'isoler, de méditer sur les inconvénients du défaut dont on veut se débarrasser, et surtout sur les avantages de la qualité que l'on veut acquérir, puis de concentrer sa pensée sur le point principal, pendant 8 à 10 minutes.

Il ne faut pas transformer la tâche que l'on entreprend en un combat qui rend toujours le succès pénible, ne pas contracter les muscles, ni serrer les dents, ni prendre un air menaçant, mais se raisonner avec calme, le plus souvent mentalement ou à demi-voix, et ne mettre la volonté en jeu que le moins possible, seulement pour maintenir l'attention. Etant placé bien à son aise, soit assis, soit couché, une sorte de relâchement est nécessaire pour que la fonction passive puisse prendre le gouvernement de l'organisme. En se reportant à la théorie qui précède, on comprend que la volonté pourrait être ici plus nuisible qu'utile, car elle est une fonction du mental, et celui-ci n'a rien à faire avec les suggestions qui sont reçues et exécutées par l'astral.

Il faut ensuite remplacer dans son esprit les mots par les choses qu'ils représentent, autrement dit, matérialiser sa pensée, en lui donnant un corps avec des formes aussi bien définies que possible, mettre ce corps en mouvement, le voir sous tous les aspects qu'il peut présenter, et pour me servir d'une expression empruntée au langage philosophique, rendre concret ce corps créé par la pensée. Il faut faire comme l'artiste qui entre dans la peau du personnage qu'il représente,

car ici l'illusion joue un rôle créateur très important. Il est indispensable de se représenter comme si l'on était déjà ce que l'on veut devenir, se figurer que l'on possède réellement les habitudes que l'on veut prendre, les avantages que l'on veut obtenir, et comme je viens de le dire, donner une forme à chacun d'eux, en pensant concret.

Ainsi, pour faire cesser la crainte et obtenir l'assurance et la confiance en soi, il ne faut pas dire: Je ne veux plus avoir de crainte; je veux avoir en moi toute confiance et réussir ce que je vais entreprendre, car la volonté seule n'est susceptible de parvenir à cela que chez les individus d'une très grande énergie, lorsque la fonction active est devenue assez puissante pour dominer complètement la fonction passive.

Il vaut mieux, pour tous ceux qui n'ont pas une volonté assez énergique, que celle-ci s'efface, pour laisser, pendant le temps qu'on se livre à l'autosuggestion, la direction de l'organisme à la fonction passive, employer l'affirmation pure, et se dire en se donnant cette conviction: Je suis sans crainte, ma timidité a disparu, j'ai toute confiance en moi, car j'ai tout ce qu'il faut pour réussir.

Même si nous n'y ajoutons pas tout d'abord la moindre foi, ces formules répétées machinalement finiront par amener peu à peu à leur suite l'idée qu'elles représentent. Puis nous nous attacherons à préciser cette idée, à lui donner des contours mieux accusés, une forme plus concrète, plus vivante. Nous nous représenterons, nous nous verrons tels que nous voudrions être, vigoureux, robustes, pleins de santé. Plus l'idée gagnera en précision et en relief, plus elle deviendra image, plus sa réalisation sera sûre.

Ce que l'on concevra bien se réalisera aisément. Souvent on pourra faire une observation curieuse. S'il s'agissait, par exemple, de phénomènes douloureux à dissiper. L'autosuggestion, vient d'être faite, la douleur persiste aussi vive, il semble que le résultat soit nul. Quelque temps après, le hasard y ramène la pensée, on s'aperçoit avec surprise que la douleur a disparu.

On serait tenté de conclure à une simple coïncidence, si l'on ne se rappelait fort bien maintenant l'intensité de la douleur primitive, si, raison plus convaincante encore, le fait ne se reproduisait très fréquemment. Que s'est-il donc passé ? L'idée

déposée dans l'esprit, une fois que l'attention consciente s'en est détournée, n'y a pas moins continué son chemin à notre insu, peu à peu elle a entamé le symptôme que l'on voulait combattre, et, finalement, en a complètement triomphé.

En réalité la douleur avait été si bien dissipée que le souvenir même s'en était effacé: preuve nouvelle, s'il en était besoin, que l'idée d'une douleur et cette douleur elle-même se confondent. Supposons maintenant que la pensée n'eut pas été ramenée fortuitement sur la suggestion qu'on s'était faite. On serait demeuré dans sa conviction première, que l'auto-suggestion avait échouée.

Il y a là, on le comprend, un écueil, et ces faits doivent être bien connus et soigneusement contrôlés à l'occasion par qui veut bien se pénétrer de la réalité et de l'efficacité de l'auto-suggestion.

Le recueillement, c'est bien là l'état de l'esprit qui s'isole de toutes choses, de toutes sensations, de toutes pensées, pour se replier tout entier sur un coin de lui-même, qui, dans le calme, sans tension, sans efforts, sans fatigue, vivifie et féconde quelques idées préalablement choisies, par l'attention purement contemplative qu'il leur accorde.

On saura colorer, échauffer l'idée en se représentant le plaisir qu'on éprouve à se dominer soi-même, l'usage que l'on pourra faire de la santé recouvrée, etc.. Nous nous peindrons énergiquement les joies calmes du travail, l'avantage qu'il y a de régler harmonieusement sa vie, la satisfaction que ressentiront de nos succès les personnes qui s'intéressent à nous, etc.

Tous ces sentiments attirés progressivement de la pénombre à la pleine lumière de l'attention que nous projetons sur eux, atténueront peu à peu l'éclat des sentiments opposés, puis finiront par amener leur complet effacement.

L'autosuggestion n'est pas aussi facile à pratiquer qu'on se le figure tout d'abord. Pleins d'une noble ardeur, il en est beaucoup qui vont se mettre hardiment à la tâche, la pratiquer convenablement pendant quelques jours et en retirer plus ou moins d'avantages. Mais au bout de 8 à 10 jours, sans savoir pourquoi ni comment, on se surprend à ne plus rien faire, car on n'y pense pas.

Or, c'est là le point essentiel: il faut que le sujet s'habitue à penser à l'autosuggestion. Cette tâche lui sera facilitée par l'observation rigoureuse de la règle suivante:

Dès le premier jour, pratiquer très régulièrement deux autosuggestions, une le matin au réveil et l'autre, le soir avant de s'endormir. Ces deux suggestions serviront, en quelque sorte, de point de repère, elles ne seront négligées sous aucun prétexte, qu'on en sente ou non la nécessité, quelque soit la hâte que l'on ait de se lever ou de se livrer au sommeil. Et ce sera déjà un excellent exercice de volonté que cette violence régulièrement faite à notre paresse naturelle, que cet arrêt imposé par nous à toutes autres pensées, à toutes autres préoccupations.

On procédera tout d'abord à une sorte d'examen de conscience physique et moral, critique de la journée passée, préparation de la journée à venir, récapitulation des modifications que l'on désire apporter à sa manière d'être présenté, des qualités que l'on veut implanter en soi, maintenir ou développer. Puis viendra l'autosuggestion proprement dite..., en s'appliquant très soigneusement à se conformer aux règles indiquées. Elle sera, autant que possible, continuée jusqu'à ce que les paroles prononcées le soient en toute sincérité, autrement dit, qu'elle ait complètement éveillé les idées correspondantes...

L'habitude de se suggestionner s'affermit peu à peu. Les échecs mêmes deviennent un enseignement pour le sujet, car ils lui procurent la nécessité de bien imprégner son esprit des procédés divers, qui lui permettent de varier ou de renforcer l'action de l'autosuggestion. Il devient ainsi plus expert dans l'art de se suggestionner.

Il se laisse moins aisément subjugué par ses sensations, par ses passions, il s'apprend même parfois à s'en faire des auxiliaires.

« Etendez-vous, dit-il, sur une chaise longue ou sur un fauteuil de façon à avoir le plus d'aise et de confort possible, et dans cette position, détendez-vous, allongez-vous, amollissez-vous comme si vous vouliez vous affranchir, vous dégager de votre enveloppe charnelle. Cela fait, respirez avec autant de lenteur et de profondeur que possible et ne cessez ces exercices de respiration que lorsque vous aurez acquis cet état d'esprit qui est le parfait repos et l'absolue sérénité. »

« Concentrez votre attention sur vous-même et maintenez-vous dans cet état de recueillement, aussi longtemps que possible. »

« Fixez alors votre pensée sur ces deux mots: sans crainte, et cherchez à vous en représenter la forme graphique. Puis passez de l'image à la signification et représentez-vous ce que peuvent être les caractéristiques d'une personne qui est dans cet état. »

« Imaginez-vous en possession de la qualité que vous voulez acquérir et agissant sous l'empire de cette qualité, considérez-vous, dans cet état, en relation avec les autres hommes et cherchez à analyser ces relations, en un mot, soyez dans l'état d'esprit d'un homme qui après avoir fait un rêve, le vit, et se donne, pour agrandir sa vie et ennoblir sa nature, de hautes impressions, de fortes sensations et de grands sentiments. »

« Il arrivera presque toujours que votre état général se transformera et que votre personnalité se dégagera du milieu gris et terne qui l'enveloppe. Vous serez alors tel que vous aurez rêvé d'être et votre moi aura pris la forme précise et la structure morale que vous aurez ambitionnées pour lui. »

« Répétez ces exercices aussi souvent que possible. Chacun d'eux est comme la goutte d'eau qui tombe sur la pierre. Leur action, lente mais sûre, finit toujours par avoir raison des vieilles habitudes et des tendances rebelles. Pratiquez ces exercices de préférence le soir, au moment où vous arrivez dans votre chambre, ou la nuit à vos heures d'insomnie, ou de demi-réveil, lorsque votre esprit, replié pour ainsi dire sur lui-même et à demi assoupi, est prêt à recevoir toutes les empreintes et toutes les suggestions. Ne craignez point que ces exercices vous fatiguent, ils vous faciliteront au contraire le repos. En calmant vos nerfs, en apaisant votre esprit, ils vous conduiront doucement au sommeil »

Exercice de relaxation pour vous préparer à l'autosuggestion

Relaxez vous

La relaxation de l'esprit, et donc notre bien-être dépendent avant tout de notre corps.

Relâché et relaxé, il permet de mieux se sentir.
C'est la fondation d'un esprit serein, calme et détaché.

Agitez vos mains et vos jambes:

Pour éliminer les tensions, agitez énergiquement vos mains et vos bras pendant une minute, ensuite les pieds et les jambes.

Vous sentirez petit à petit la détente s'emparer de vous ...
Essayez, vous sentirez la différence !

Relaxez vos épaule et votre cou:

C'est souvent le cas lorsque vous êtes stressé:
vos épaule et votre nuque sont raides et remplis de tension.

Debout, fermez les yeux et centrez-vous.
Vos bras pendent le long de votre corps.

Votre tête est bien dans l'axe de votre colonne.

Imaginez une onde qui descend, de la tête jusqu'à vos pieds, lente et continue.

Cette « onde » relâche la partie de votre corps qu'elle traverse.

Cette détente a l'effet d'un relâchement total de vos muscles, tendons et articulation.

C'est comme si vous ressentiez un maximum l'effet de la pesanteur au passage de cette onde.

Et observez: votre corps ressent peu à peu les bénéfices de la relaxation.

N'hésitez pas à aller jusqu'au bout de vos membre
(jusqu'au bout des orteils).

C'est un exercice, **très puissant**, est souvent utilisé en yoga
et en sophrologie « dynamique »