

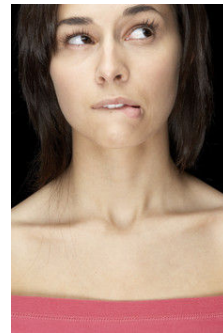
## Tout est dans la tête : 75 façons de penser vers une santé optimale (partie I)

*La santé et le mieux-être ne sont pas seulement une question d'exercice et d'alimentation ; votre façon de pensée peut avoir un impact déterminant sur votre santé également. Des études démontrent que les moines bouddhistes et hindous ont tendance à vivre plus longtemps et plus heureux et la raison a beaucoup avoir avec la manière dont ils pensent, mangent et se gardent en santé. Vous n'avez pas à être un moine afin de jouir des bénéfices de concrétiser les pensées positives et constructives. Cependant, tous s'entendent pour dire qu'il y a un lien entre la pensée et le corps et qu'il est à la portée de tous de contrôler ses pensées. Voici quelques moyens que vous pouvez utiliser afin de maximiser le pouvoir de votre cerveau et vous aider à vous rendre plus heureux, en meilleure santé et plus accompli à chaque jour.*

### Général

- 1. Laissez aller les émotions négatives :** accumuler à l'intérieur les émotions et les sentiments négatifs peut causer des effets négatifs sur la santé, de par le stress qui s'y rattache. Trouvez donc un moyen de les extérioriser et de les gérer plutôt que de les refouler en essayant de les ignorer.
- 2. Essayez l'hypnose :** plusieurs personnes rapportent que les thérapies sous hypnose leur permettent de changer leurs pensées et leurs comportements. Bien que cela puisse ne pas fonctionner pour tous, c'est quand même un bon coup d'en faire l'essai.
- 3. Réalisez que le changement est possible.** Quand vous pensez aux choses que vous voulez changer dans votre vie, ne vous laissez pas décourager par des buts qui semblent être hors d'atteinte. Rappelez-vous les choses que vous avez déjà changées dans le passé et utilisez cela pour vous encourager à modifier vos habitudes malsaines pour votre santé et vos manières de gérer le stress.
- 4. Pensez à des choses énergisantes :** si vous vous sentez ralentir, vous devriez être en mesure d'utiliser votre cerveau plutôt que la caféine afin de vous redonner de l'énergie. Essayez de penser à des choses que vous adorez faire ou qui vous enthousiasme. Ça vous aidera sûrement à vous réveiller un peu et poursuivre votre journée.
- 5. Imaginez-vous vieillir lentement :** vous êtes aussi vieux que vous le ressentez ; alors cela peut être vrai si vous pensez jeunesse ! Visualisez-vous vieillir lentement et être en santé longtemps et vous aurez de meilleures chances de vivre ces situations.
- 6. Sentez-vous en contrôle :** ne laissez pas les événements de la vie contrôler votre façon de vous sentir ou de penser. Utilisez vos pensées afin de trouver une façon de contrôler vos perceptions des événements et renverser la vapeur.
- 7. Ayez la foi :** des études ont démontré que le fait d'avoir la foi peut avoir un impact significatif sur la récupération de maladies et sur la santé générale. Si vous avez une foi à suivre ou à développer, incluez-la dans votre routine quotidienne.
- 8. Faites-vous confiance :** vous ne serez pas en mesure de changer beaucoup vos pensées si la première chose qui vous vient en tête est d'imaginer les différentes façons pourquoi vous allez échouer. Ayez confiance que vous pouvez faire une différence dans plusieurs aspects de votre vie où vous désirez plus de joie et de mieux-être et vous aurez plus de chances de réussir.
- 9. Soyez honnête :** il n'y a pas beaucoup d'utilité à penser que vous êtes en santé si en votre fort intérieur, vous savez que vous vous mentez. Soyez honnêtes envers vous-mêmes et votre passé, bon ou mauvais, prenez engagement dès aujourd'hui envers votre santé et faites des choix réalistes et évolutifs

- 10. Vivez de façon consciente :** n'avancez pas aveuglément dans la vie, en mangeant ce qui est devant vous par exemple ou en faisant les choses seulement parce qu'elles sont plus faciles, même si vous savez qu'en les faisant, vous endommagez votre santé à long terme. Suivez votre propre pensée et prenez vos propres décisions à propos de tout ce qui se produit dans votre vie.
- 11. Acceptez ce qui se présente à vous :** il y a des choses dans la vie dont on ne peut contrôler, peu importe la façon dont vous pensez à propos de ces situations. Apprenez à transformer vos pensées en acceptation plutôt de vouloir forcer les choses à tout prix. Vous ne perdrez pas d'énergie inutilement.
- 12. Pardonnez-vous :** Nous faisons tous des erreurs, des choses que nous regrettons à l'occasion. Ne laissez pas ces événements du passé détruire les pensées positives que vous avez envers vous-mêmes. Pardonnez-vous pour les transgressions du passé vivez aujourd'hui le premier jour du reste de votre vie.



### Pour mieux gérer le stress

- 13. Méditez régulièrement :** la méditation peut avoir un impact très bénéfique sur le cerveau et même changer la façon dont il perçoit les événements avec le temps. Méditez à tout les jours et vous apprendrez ainsi à mieux contrôler le stress et votre mental.
- 14. Relaxez et relâchez le stress :** vous pouvez utiliser vos pensées pour vous aider à vous débarrasser de vos stress. Lorsque vous vous sentez dépassés, prenez une minute pour relaxer, observez vos pensées et réorientez-les vers quelque chose d'autre. Avec le temps, vous serez plus en mesure de gérer les petits et les plus grands stress qui sont sur votre chemin.
- 15. Pensez à chaque respiration :** Cela peut aider à mieux observer vos pensées et éloigner le stress, si vous arrivez consciemment à penser à chaque respiration pendant quelques minutes. Vous vous connectez ainsi à votre propre rythme.
- 16. Contrôlez vos pensées au coucher :** utilisez vos pensées afin de dissiper toute inquiétude, décrochez mentalement de tout ce qui est à faire et concentrez-vous sur un sommeil apaisant, régénérateur. Les dernières pensées avant de vous endormir sont déterminantes alors, s'il le faut, répétez des bénédictions ou des remerciements de gratitude de votre vie et des gens que vous appréciez.
- 17. Préparez-vous mentalement pour le coucher :** commencez à créer votre routine du dodo qui vous rendra prêts physiquement et mentalement pour le coucher, ce qui vous aidera à obtenir le sommeil nécessaire pour être en santé et heureux.
- 18. Révisez vos rêves :** si vous vous remarquez hantés par des mauvais rêves ou vous vous réveillez souvent au cours de la nuit par ceux-ci, apprenez à utiliser votre esprit subconscient pour les contrôler lorsqu'ils surviennent. Ces rêves « lucides » vous permettront de transformer un cauchemar en rêve plus paisible et de poursuivre la nuit plus détendu.

**19. Concentrez-vous sur chaque muscle un à un :** Une façon de se détendre est de se concentrer sur chaque muscle de votre corps individuellement et de les détendre, un à la fois. Très bientôt, votre corps et votre esprit seront dans un parfait état de régénération.

**20. Permettez-vous de rêver (tout le temps !)** : les rêves éveillé représentent un moyen que le corps utilise pour reprendre le contrôle quand il a besoin d'une pause des stress de nos vies occupées. Permettez-vous donc de rêver sans toutefois fuir les tâches et responsabilités quotidiennes.

**21. Arrêtez de vous inquiéter :** Plusieurs personnes tombent dans le panneau et s'inquiètent constamment à propos de tout et de rien à un tel point qu'elles se créent un grand niveau de stress et d'anxiété. Quand vous sentez que les inquiétudes surviennent, entraînez-vous à penser à autre chose.

**22. Planifiez un temps pour penser :** Avec la vie d'aujourd'hui, il peut être ardu de trouver seulement un temps pour penser, faire le vide et d'organiser la journée à venir. Donnez-vous quelques minutes par jour, et pensez à vos aspirations, votre futur, vos buts. Comme un muscle, cette capacité s'entraîne et se développe.

**23. Écrivez un journal :** il peut s'avérer utile d'essayer d'influencer vos pensées et vos émotions les écrivant dans un recueil. Ceci peut s'avérer efficace afin d'éloigner les émotions négatives et de permettre le progrès et la transformation dans votre vie.

**24. Utilisez la couleur pour contrôler vos pensées :** les couleurs de votre chambre à coucher peuvent influencer votre perception des choses et votre capacité à vous détendre. Les teintes de vert et de bleu vous aideront à bien dormir et si vous avez besoin d'être à « on » durant le jour, portez des couleurs brillantes. En utilisant cette association naturelle avec les couleurs, vous serez en mesure de mieux contrôler vos pensées.

#### Si vous êtes aux prises avec la maladie

**25. Cessez de penser à la douleur :** vous ressentirez votre douleur bien moins intense si vous pensez à autre chose plutôt que de porter toute votre attention sur elle. Utilisez votre cerveau pour vous distraire de la douleur, peu importe sa nature.

**26. Concentrez-vous à être de mieux en mieux :** Ceux qui concentrent leurs pensées et leurs énergies à être mieux récupèrent plus vite.

**27. Croyez en vos soins et vos traitements :** si vous avez recours à un programme de soins particuliers, que ce soit pour une condition chronique ou de bénin, et que vous pensez que cela ne fonctionnera pas, vous diminuez vos chances que cela fonctionne. Alors que ceux qui voient le tout d'un œil optimiste ont de meilleures chances d'obtenir un résultat satisfaisant. Changer sa pensée ne fait aucun mal, vous avez donc tout à gagner.

**28. Imaginez votre système immunitaire fort :** vous avez le pouvoir de fortifier votre système immunitaire grâce à vos pensées. Si vous sentez un rhume qui vient, visualisez votre système immunitaire qui combat et stoppe l'infection. Vous serez surpris à quel point cela peut fonctionner.

**29. Imaginez votre corps combattre les infections :** dans le même ordre d'idées, orientez vos pensées sur la guérison, une étape à la fois et aidez votre corps à détruire le site de maladie.

**30. Écoutez votre corps :** trop souvent les gens ne prennent pas le temps d'écouter les signaux d'alarme avant qu'il ne soit trop tard. Votre corps est très intelligent et travaille toujours POUR vous. Alors, ne repoussez pas ces signaux. Écoutez-les, essayez d'en trouver la cause, plutôt que de vouloir éliminer ses effets. Ensuite, allez chercher le support approprié.

**31. Trouvez un professionnel de la santé positif et compréhensif :** les gens qui sont entourés de professionnels qui ont un point de vue positif sur la guérison et qui les traitent avec respect et compassion récupèrent généralement mieux et voient leur santé et leur qualité de vie améliorées.

**32. Croyez aux miracles :** le vrai miracle est le pouvoir de guérison du corps. Toutes les conditions médicales ont au moins un cas de guérison et de rémission, expliquée ou spontanée. Il n'y a pas de raison pourquoi cela ne pourrait pas vous arriver aussi. Sans garantir quoique ce soit, penser positif peut avoir bien plus d'effet sur votre mieux-être que vous ne pouvez le croire.

**33. N'ayez pas peur des soins :** Si vous cheminez à travers à un traitement quelconque apeuré et effrayé, vous pouvez vous causer plus de chances de complications. Trouvez un professionnel de santé de confiance et soyez accompagnés d'un ami ou d'un membre de votre famille pour vous aider à rester calme et dans un meilleur état d'esprit.

**34. Relaxe pour sauver vos gencives :** le stress et l'anxiété sont des causes majeures de maladies des gencives ou encore l'aggravation de conditions déjà existantes. Pensez donc RELAX... pour aussi votre vie en général.

**35. Dites-vous que vous allez être enceinte (si c'est ce que vous souhaitez...) :** plusieurs femmes ayant de la difficulté à concevoir ont finalement été enceintes après avoir visualisé le processus. Bien que ce ne soit pas une garantie de succès, le fait de donner un vote de confiance et du positivisme à votre corps peut s'avérer la pièce manquante au puzzle.

**36. Prenez le temps de gérer les choses négatives :** par exemple, apprendre une mauvaise nouvelle sur son état de santé peut briser le cœur et nous remplir de colère. Donnez-vous le temps de penser et de gérer ces émotions jusqu'à ce que vous arriviez à les voir de façon rationnelle. Vous serez ainsi en mesure de mieux vous adapter, de transformer cette expérience et favoriser une suite positive.

**37. Arrêtez de vous voir comme une personne malade :** En pensant constamment que vous êtes malade, vous vous résignez à cette fatalité physiquement ET mentalement. En pensant que vous pouvez redevenir mieux, vous initiez les systèmes de votre corps à se reconstruire ou à tout le moins se préserver au lieu de se détériorer plus rapidement.

**38. N'exagérez pas vos blessures :** ne prétendez pas être plus blessés qu'en réalité afin d'obtenir plus de sympathie. Vous vous rendez ainsi plus malades que vous étiez en premier lieu en convainquant votre corps que vous n'êtes pas bien.

**39. Comprenez que parfois, tout est dans la tête :** ce ne sont pas toutes les maladies qui ont une cause physique, certaines sont le résultat d'accumulations de pensées négatives, stress et ressentiments que vous transportez toute votre vie. Si vous n'arrivez pas à trouver la cause d'un malaise, essayez de changer la façon dont vous pensez et voyez si cela peut avoir un impact.

**40. N'appréhendez pas la douleur :** si vous pensez que quelque chose vous blessera ou aura un impact négatif, vous augmentez vos chances qu'il en soit ainsi. Des études ont démontré que les patients avisés à l'avance qu'un traitement sera douloureux étaient plus susceptibles de ressentir de la douleur que ceux qui ne l'étaient pas. Laissez alors le traitement se dérouler et gérez ce qui se présentera au moment où cela surviendra.

**41. Ne vous blâmez pas face à la maladie :** plusieurs sabotent leur habileté à penser positivement malgré la maladie en se blâmant en premier lieu, pensant qu'ils auraient pu avoir moins de stress, manger mieux ou faire des choses qui auraient pu prévenir cette situation. Que ce soit vrai ou non, cela n'y change rien. Détachez-vous du passé et des problèmes et orientez-vous sur le futur et les solutions.

*La suite la semaine prochaine... !*

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

**Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.**

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : [www.auprintempsdelavie.com](http://www.auprintempsdelavie.com)

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !