

Se focaliser sur le positif

Rick Hanson affirme que si tu passes beaucoup de temps à être stressés, insatisfait ou déprimés, tu développes automatiquement un cerveau stressé, insatisfait ou déprimé.

Plus tu suis une certaine piste, plus celle-ci devient profonde et persistante. Mais tu peux également t'entraîner à suivre une autre voie. Une piste qui se concentre davantage sur la paix intérieure, la positivité et la satisfaction générale.

Compares le tout à un chemin forestier sur lequel tu marches. Lorsque tu décides de suivre un autre sentier, tout droit à travers la forêt parce qu'il est plus court, cela demande beaucoup d'énergie la première fois. Il y a encore beaucoup de buissons sur la route, des orties et c'est un chemin difficile à parcourir.

À ce moment-là, il est facile de se décourager et la prochaine fois, on reprend le vieux chemin familier (et long).

Lorsque tu te mets ensuite au défi de reprendre cette nouvelle voie, tu constateras que c'est déjà un peu plus facile. Parce que certaines orties sont encore aplaties et même entre les buissons, tu as trouvé ton chemin.

Plus tu suivras ce nouveau chemin, plus il deviendra vraiment un chemin libre, qui sera même suivi par d'autres parce qu'ils seront inspirés.

L'ancien chemin, en revanche, va être envahi par la végétation et devenir de plus en plus difficile à parcourir.

De la même manière, tu peux entraîner ton cerveau à penser de manière plus positive, à se concentrer sur ce qui marche et à être reconnaissant pour ce qui marche.

"Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes."

Fletcher Peacock

Cela peut se faire en nourrissant les bonnes graines. Cela peut se faire en chérissant et en savourant vraiment les petits moments agréables que chaque être humain a, en bref : en prenant le temps de les apprécier vraiment.

Rick Hanson le fait en 4 étapes.

1. Sois conscient des expériences positives et heureuses lorsque tu les vis spontanément ou que tu les recherches activement : invites des amis, sors, bouges, fais du yoga. Recherches des sentiments tels que la gratitude, le contentement, la connexion, la satisfaction et la paix intérieure.
2. Ensuite, zoomes vraiment sur cette expérience ; fais appel à tous tes sens ; rends-la aussi riche que possible et vis-la vraiment.
3. Puis, donnes-toi le temps de réfléchir à ce que tu vis et profites-en intensément ; goûtes le moment et laisses-le vraiment entrer.
4. Si tu deviens plus expérimenté, tu peux même relier ces moments positifs à des expériences négatives du passé, de sorte qu'une nouvelle association se crée. Commences d'abord par acquérir une certaine expérience des étapes 1 à 3.

Les étapes ci-dessus semblent très simples et pourtant elles sont tout sauf évidentes. Dans l'illusion de la journée, c'est certainement un défi de réfléchir à des moments agréables. C'est quelques secondes suffisent pour laisser entrer quelque chose et établir de nouvelles connexions dans ton cerveau.

