

## Cessez de Nier, car ça ne fait qu'empirer !



Avez-vous parfois une pensée indésirable qui ne veut pas quitter votre esprit, et qui vous hante, soir et matin ?

Même si vous tentez de nier l'existence de cette pensée, souvent liée à un défi passé, lorsque vous vous levez la nuit, cette pensée revient instantanément occuper votre esprit !

Le sujet de ce Bulletin pourra vous aider.

Cependant, vous devrez le lire attentivement... car la **solution** se présentera en **deux phases**.

Mais d'abord, parlons un peu de **conscience**, ce qui vous aidera à comprendre votre solution.

Vous connaissez déjà ce qu'est la négation : C'est le fait de nier quelque chose.

Comme exemple, vous pouvez nier avoir des problèmes financiers.

Cependant, si vous ne changez pas vos mauvaises habitudes, comme exemple, de dépenser plus d'argent que vous en gagnez, la vérité vous reviendra en plein visage, tôt ou tard...

Donc, nier un problème, ça ne le règle pas.

C'est le même principe, avec les autres types de problèmes :

- De santé, de toutes sortes;
- D'une relation amicale, d'affaires, ou amoureuse;
- D'attitudes malsaines;
- De comportements fautifs ou compulsifs;
- De connaissances qui ne sont pas mises à jour, dans sa profession;
- De mauvaise gestion de ses priorités;
- Etc.

De plus, nier une chose, et dire qu'elle n'existe pas, ne fait qu'accroître **l'attention** que vous y portez.

Mais au juste, qu'est-ce que **l'attention** ?

L'activité principale de votre esprit, c'est de porter de l'attention à ce qui l'entoure.

Donc, lorsque vous donnez de l'attention à quelque chose, vous dites à votre conscience « cela a de l'importance à mes yeux ».

Vous vous dites peut-être : Ce n'est pas parce que je donne de l'attention à quelque chose, ne serait-ce qu'un instant, que je lui donne de l'importance !

Écoutez bien ceci...

Vous savez probablement, que votre esprit ne peut pas penser à plus d'une chose à la fois. Vous ne pouvez donc porter votre attention, que sur une seule chose à la fois.

Alors, lorsque vous donnez de l'attention à quelque chose ou à une pensée, vous consacrez votre esprit **entièrement** à cette seule pensée.

Donc, si vous consacrez votre esprit entièrement, totalement à cette seule pensée, ça doit être parce que cela est important ? Non ?

Cette pensée doit même être drôlement importante, pour être la seule chose qui occupe votre esprit, pendant cet instant !

En fait, c'est ce que se dit votre esprit, en **imprégnant votre conscience de cette pensée**.

Ce qui a pour effet, qu'aussitôt que vous portez votre attention sur quelque chose, ça peut être, comme exemple, un événement, une personne ou un objet quelconque, ce à quoi vous venez de penser, donc de porter votre attention, aura tendance à prendre place dans votre conscience, et croître dans un schème de processus mentaux, qui eux bâtissent le contenu de votre conscience, et votre façon de penser.

En d'autres termes : **Votre conscience devient, ou prend la forme, de ce sur quoi vous portez votre attention.**

Vous me suivez ?

De plus, cette pensée prendra davantage d'ampleur dans votre conscience, lorsque votre attention sera posée, de façon plus fréquente, sur cette même pensée.

Comme exemple, la publicité à la télévision utilise ce principe de la **fréquence d'exposition** à leurs produits : plus vous voyez la publicité d'un commerce de restauration rapide, plus votre conscience aura tendance à être imprégnée de ce « besoin », vous voyez ?

Il en va donc ainsi pour tous les **vices** qu'une personne peut développer, que ce soit :

- La consommation accrue d'alcool ou de produits du tabac;
- La gourmandise alimentaire;
- La haine développée envers un groupe de gens : plus on en parle, plus la haine grandit;
- La peur face à une maladie : Commencez à avoir peur d'avoir une migraine, juste pour voir;
- Le visionnement de pornographie, entre autres, sur les heures de travail;
- Les doutes face à votre réel potentiel;
- La jalousie, la colère face à une situation;
- Etc.

Imaginez maintenant, l'importance de bien choisir ce qui entrera dans la conscience d'un jeune enfant... ce qui est le sujet entier d'un bulletin en soi.

Maintenant, vous devinez, par le fait même, que ce principe peut être utilisé positivement, par la **fréquence d'exposition de votre attention**, sur les **vertus** que vous aimeriez voir se développer en vous, comme exemple :

- Certaines aptitudes dans votre profession;
- Les pensées d'aide et de partage;
- Avoir une meilleure santé;
- Votre apparence physique;
- Etc.

Comme exemple, entretenir des pensées qui désirent vous voir en meilleure santé, risque d'attirer votre attention sur des **solutions** pour améliorer votre santé, comme mieux vous alimenter, ou commencer un plan d'activités physiques qui vous convient.

Même principe lorsque vient le temps d'avoir plus de succès dans vos relations sociales, votre profession, etc. Vous voyez ?

Ce n'est donc surtout pas en portant votre attention sur ce que vous n'aimez pas de votre vie, que vous améliorerez votre vie; tout comme de porter votre attention sur ce dont vous avez peur, n'évitera pas que ces peurs se réalisent... bien au contraire !

Quoi faire alors ? Quelle est la solution ?

### **Première phase : Apprendre à « ignorer totalement »**

Ignorer totalement, c'est de ne pas porter votre attention d'aucune sorte, sur un sujet quelconque. Vous ne devez même pas nier son existence.

Ignorer totalement, ce que l'on ne veut pas dans la vie, a un effet direct sur votre conscience, en ne laissant pas entrer ce type de pensée, dans votre esprit. Pour votre conscience, c'est comme si cela n'existait pas !

Ainsi, en ne portant pas votre attention sur une pensée indésirable, votre conscience ne la considérera même pas comme une option. Ce sera réellement comme si cette pensée n'existait pas.

Il en va de même des personnes que vous ne voulez pas dans votre vie. Et si elles se présentent dans votre entourage, ne leur donnez aucune attention. Elles cesseront de graviter autour de vous.

Comme autre exemple, un peu intense, mais qui vous aidera à comprendre : Est-ce que la consommation de cocaïne est importante pour vous ? Probablement que non ! Pourquoi ? Parce que vous n'y portez aucune attention.

Vous ne donnez même pas d'attention à « nier » son existence. Donc, pour vous, c'est comme si la consommation de cocaïne n'existait même pas !

Mais pourtant... elle est bien réelle ! Des milliers de gens en dépendent, chaque jour !

Vous voyez ?

Par contre, commencez à y donner de l'attention, ne serait-ce que pour vous dire que vous ne voulez pas voir cette pourriture dans votre vie, et vous verrez apparaître des preuves de son existence. Imaginez seulement, que vous commenciez une lutte contre la consommation de cocaïne... préparez-vous à en voir surgir les effets négatifs dans votre propre cour !

Donc, vous expérimentez déjà les effets positifs d'**ignorer totalement** quelque chose, qui existe pourtant dans la vie.

Revenons à notre sujet, un peu plus positivement...

Ignorer totalement est aussi magique, pour s'attaquer directement aux mauvaises habitudes ou aux vices que vous pourriez déjà avoir.

Comme autres situations d'ignorer totalement :

- Ne portez plus aucune attention aux ragots qui circulent, tant dans votre vie personnelle que professionnelle. N'y participez surtout pas;
- Ne développez pas de « peur » face à une maladie quelconque, sinon votre corps pourrait aussi s'y intéresser;
- Focusez davantage vos pensées sur les possibilités d'opportunités dans votre carrière, au lieu d'avoir peur d'une éventuelle récession;
- Pour votre MINDSET, ne portez aucune attention sur les oiseaux de malheur qui se plaisent à parler de « la déprime de Novembre », ou de n'importe quelle attitude défaitiste, qui risquera de prendre place dans votre vie, si vous lui donnez de l'attention;
- Cessez de vous plaindre, ne serait-ce qu'une semaine, et placez vos pensées en mode « Solutions » !

Donc, ne gaspillez pas d'énergie à nier l'existence de ce que vous ne voulez pas dans votre vie. Plutôt, ignorez-le totalement, comme si cela n'existait pas.

### **Phase supérieure**

Mais, comme cité plus haut, comme le fait de nier ne chassera pas vos problèmes d'un seul coup, se mettre à ignorer totalement un problème ne le chassera pas instantanément.

Pour optimiser la puissance de votre attention, même lorsque vous vivez déjà un certain défi, entretenir un idéal, donc de connaître les vertus et aptitudes que vous aimeriez avoir dans votre vie, portera votre attention là où vos désirs sont réellement, au lieu d'être porté à penser à ce que vous ne voulez pas. Vous verrez qu'un processus de changement de MINDSET se mettra en place, dans votre vie.

Cela n'efface pas les problèmes, mais ça vous incite à penser en mode « Solutions » !

À ce stade-ci, prendre vous-même un engagement personnel, peut alors être d'une grande aide.

C'est la raison pour laquelle, en conférence et en session de coaching individuel, j'utilise une stratégie bien particulière, pour inspirer les gens à prendre un engagement positif : pour leur donner une opportunité de **poser leur attention sur ce qu'ils désirent vraiment**, au lieu que sur ce qu'ils ne veulent pas, car ce sur quoi vous posez votre attention devient un réel désir pour votre conscience entière.

L'autre côté de la médaille est aussi vrai : lorsque vous posez votre attention sur une pensée négative, comme exemple, la maladie, soyez certain que votre conscience et votre corps CROIENT RÉELLEMENT que cela est votre DÉSIR... et devinez ce qu'ils commencent à manigancer et à conspirer contre vous, pour que ce DÉSIR se RÉALISE !?!

La lumière n'inclut pas les ténèbres. Tant que vos pensées sont lumineuses et positives, elles sauront dissiper les ombrages, qui aimeraient s'installer dans votre vie.

Jusqu'où irez-vous ?

\* **Je vous invite**, comme chaque fois, à répondre aux questions qui suivent, un peu plus bas.

P.S. : Si toutefois, vous ne vous sentez pas bien dans votre peau, et que vous savez que vous devriez changer certaines habitudes de vie, ou que vous aimeriez avoir de l'aide pour une remise en forme, veuillez communiquer avec un de nos **Praticiens et Entraîneurs diplômés**, pour consultations confidentielles et personnalisées :  
([info@topshape-fitness.com](mailto:info@topshape-fitness.com) , 1-866-588-5220)

P.P.S. : Lorsque vous serez prêt, informez-vous du **PROGRAMME TRANSFORMATION TOTALE de Corps et d'Esprit!**, pour des objectifs, entre autres, de reprendre une meilleure forme, pour vous **Sentir Mieux, dans votre Tête et votre Corps !**

---

### **Ne laissez pas votre prochain événement au caprice du HASARD !**

Que ce soit pour une **Conférence de Motivation**, de **communiquer de nouvelles idées ou perspectives**, ou un **message délicat**... Confiez cette responsabilité à un professionnel !

Communiquez dès maintenant avec Paul pour vérifier ses disponibilités  
**Conférences et Formations → Tél.: 1-866-588-5220**

**Vous aimez ce bulletin ?** Voyez **d'excellentes ressources** qui vous permettront de **parfaire vos talents et aptitudes**, tant dans votre vie personnelle que professionnelle.

Laissez-vous Guider par un Expert !

[www.paulrousseau.com/boutique\\_achat\\_en\\_ligne.html](http://www.paulrousseau.com/boutique_achat_en_ligne.html)

de **là où vous êtes... à là où vous désirez être !**

### **Jusqu'où irez-vous ?**

Copyright ©

**Paul Rousseau, Conférencier/Coach Certifié/Consultant**

Provoque l'Action et l'Engagement à l'Excellence

**Tél. : 1-866-588-5220**

Auteur, Conférencier, Coach en Stratégie Alimentaire et Psychologie sportive / Entraîneur personnel Certifié, Paul Rousseau est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, par le **MINDSET, la Nutrition et le Fitness**, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur prochain niveau d'Excellence.

**Artiste martial, ceinture noire 2<sup>e</sup> Dan** dans six disciplines d'arts martiaux; Co-Fondateur de [TopShape-Fitness.com](http://TopShape-Fitness.com), site de Bonne Forme et Santé, de Corps et d'Esprit, Paul Rousseau est un réel performeur.

\* Il peut vous aider à effectuer une réelle **Transformation, de Corps et d'Esprit !**

\*\* Visitez [PAULROUSSEAU.COM](http://PAULROUSSEAU.COM) pour plus de détails.

### **Attitude – Automotivation – Leadership**

---

**Faites une Différence !**

→ **Proposez maintenant Paul Rousseau  
pour une prochaine Conférence dans votre organisation**

\* Déjà inscrit ? Merci de [Donner au Suivant](http://Donner_au_Suivant) : [www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner\\_au\\_Suivant.html](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html)

\* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](http://Inscrivez-vous)-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !  
[http://paulrousseau.com/abonnement\\_excell-pro.html](http://paulrousseau.com/abonnement_excell-pro.html)

## - Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Suis-je conscient, que lorsque je donne la moindre attention à une pensée indésirable, celle-ci ne me quitte jamais ?

---

---

---

- Est-ce que je sais sur quoi j'aimerais passer en **Phase Supérieure**, en concentrant mon énergie totalement sur ce que je désire vraiment ?

---

---

---

- **Comme Leader** : Qui puis-je aider à cesser d'occuper son esprit sur ses peurs, la haine ou ses doutes, en ignorant totalement leur existence, et en occupant ses pensées par ses réels désirs ? (cette personne que j'aide peut faire partie de ma famille, ma profession, mes connaissances, ou pratiquer un sport avec moi, etc.)

---

---

---

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

**Jusqu'où irez-vous ?**

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -