

Comment effacer vos pensées négatives de votre mental et les empêcher de nuire à votre santé?

Contemporain de Freud, le Dr Vittoz a élaboré une méthode destinée à rééduquer le contenu du cerveau, en le contrôlant.

Cette méthode comprend notamment des exercices ayant pour effet final d'éliminer les pensées négatives. Dans son livre, Christian Godefroy a repris ceux-ci en les complétant par d'autres élaborés par le Dr Bruston (dans De la méthode du Dr Vittoz à la psychologie des profondeurs, EPI, 1975). Ces exercices, quoiqu'un peu déconcertants au départ, sont d'une simplicité enfantine. Pourtant, sans y paraître, ils vous aideront considérablement. Pour un résultat optimum, il faut absolument les pratiquer dans l'ordre.

Les applications pratiques de la méthode Vittoz:

Avant de commencer, reprenez la liste de vos problèmes et recherchez un mot qualifiant le sentiment négatif ressenti à propos de chacun. Cela peut être : peur, colère, échec, fatigue, tristesse, jalousie, haine, ressentiment, malchance, désarroi, déprime, crispation, conflit, tension, etc. Notez ces mots-clés.

Laissez-les de côté pour le moment et démarrez les exercices.

Éliminez des objets:

Sur une table vide, posez 3 objets. Observez-les attentivement, puis fermez les yeux et revoyez mentalement ces objets posés sur la table. Ensuite, enlevez un des objets.

Regardez le vide qu'il laisse, puis, les yeux fermés, ressuscitez l'image nouvelle, un objet en moins. Enlevez en encore un et ainsi de suite. Répétez cet exercice jusqu'à ce que mentalement vous voyiez exactement l'image réelle, avec 3, 2, 1 objet et plus du tout.

Élimination mentale des objets:

Reprenez l'exercice, mais en laissant les objets à leur place.

Fermez les yeux, pensez que vous les enlevez un à un et voyez-les mentalement disparaître. Restez un moment sur la phase finale : en imagination, la table est vide.

Élimination de chiffres:

Yeux fermés, dessinez 3 chiffres sur votre écran mental, par exemple 3-2-1. Puis éliminez-en un (vous n'en voyez plus que deux), un second, et le dernier.

Élimination d'un graphique:

Visualisez mentalement une figure (par exemple un carré), puis éliminez ses éléments un par un (trait à droite, trait en bas, etc.).

Élimination des lettres:

Visualisez une série de lettres (environ 5 ou 6, n'importe lesquelles), puis éliminez-les une par une en commençant d'abord par la dernière jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus aucune. Puis revoyez-les et changez l'ordre d'élimination.

Élimination des mots:

Prenez un mot sans signification profonde. Par exemple : New York, chien, vache, table, etc. Inscrivez-le sur votre écran mental, puis éliminez-le, lettre après lettre, en commençant par la fin.

Élimination de mots antagonistes:

Choisissez 2 mots opposés : froid et chaud, guerre et paix, sombre et clair, bruit et silence, stress et relaxation.

Éliminez un seul des mots. Vous n'en visualisez plus qu'un.

Gardez de préférence celui qui vous convient le mieux.

Regardez maintenant votre liste de mots significatifs, de mots symboles de vos soucis. Prenez-en un puis fermez les yeux et visualisez le. Ensuite, effacez-le, lettre après lettre jusqu'à ce qu'il ait complètement disparu (vous pouvez répéter l'exercice avec des mots différents).

Chiffres décroissants (variante du Dr Bruston):

Il s'agit d'une suite de chiffres 1 écrits de plus en plus petits. Au fur et à mesure que vous écrivez dans votre tête un 1, effacez le précédent. Le dernier doit être minuscule, à peine visible. Et, à la fin, vous ne voyez plus rien.

Mariage symbole et chiffres décroissants:

Toujours proposé par le Dr Bruston. Ajoutez un chiffre 1 au mot-clé. Au fur et à mesure que vous diminuez la taille du chiffre, le mot diminue aussi, jusqu'à disparaître.

Enfin la phase finale :

Écrivez dans votre tête le mot-clé, éliminez le par l'un des moyens ci-dessus, puis remplacez-le par un mot opposé (par exemple haine remplacé par amour, peur par courage, ressentiment par pardon, tension par détente, tristesse par joie, jalousie par confiance, désarroi par sérénité, etc.)

Voyez bien ce mot écrit en toutes lettres.

Quand vous aurez pratiqué un certain nombre de fois ces exercices, vous pourrez, chaque soir, revoir les incidents, agressions, émotions ayant eu sur vous un impact négatif. Les écrire sur votre tableau mental et les effacer lettre après lettre tout en ressentant que le sentiment pénible s'estompe.

Lorsque son image a disparu, vous laissez venir un mot de reconstruction, vous l'écrivez mentalement et vous vous en imprégnez.

Si vous n'y arrivez pas, reprenez la série d'exercices.

Louis, praticien Vittoz, propose aussi quelques variantes:

– Imaginez un bateau dans un port (ou un avion dans un aéroport). Voyez-le avec tous ses détails. Puis visualisez-le s'éloignant doucement. Arrêtez quand vous ne voyez plus rien.

– Posez maintenant dans le bateau ou l'avion, votre mot symbole de problème. Et laissez-le s'éloigner sur l'eau ou dans les airs. Il disparaît en même temps que le bateau ou l'avion.

– Vous pouvez aussi vous imaginer dans un premier temps, tenant dans la main un sac de son. Vous l'éloignez de vous et vous le projetez sur le sol. Dans un second temps, vous déposez (toujours mentalement) dans le sac de son, l'idée qui vous gêne et vous vous voyez jetant le tout sans hésitation.

Ces exercices ont été conçus pour mobiliser la volonté et apprendre au cerveau à pratiquer l'oubli volontaire. Les images que vous évacuez ne sont plus chargées d'émotion. Elles perdent leur venin et deviennent neutres.

[Espace cadeaux gratuit pour votre épanouissement!](#)

About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)