

Comment gérer mes pensées

Est-ce la pensée ou l'émotion qui donne un sens à notre vie? « La vie commence où finit la pensée. » Pourquoi? Parce que vous êtes ensevelis de vos pensées. Elles vous traquent continuellement à tel point que l'anxiété et l'angoisse vous habitent plus qu'il le devrait.

La pensée est le royaume de l'ego, de tout ce qui devrait être ou ne pas être. Elle voyage du passé au futur par l'intermédiaire du présent. Vous pensez actuellement et simultanément la pensée vous rappelle un moment du passé ou vous projette vers un moment à venir ou souhaité. La pensée est très présente en vous de manière à oublier ce qui est dans l'instant même et d'avoir le bonheur de ressentir ce qui est en vous. La pensée étant un acte mental, très rationnel, elle est en opposition à ce qui existe dans votre cœur et dans vos tripes.

Vous faites une démarche de réflexion sur vous et sur ce qui vous entoure par le processus de la pensée, et là tout bascule. Car la pensée n'est pas présente. « La pensée est l'écho de la mémoire, de l'expérience du savoir, c'est-à-dire du passé. »

La réflexion par l'utilisation unique de la pensée créera confusion, ambiguïté. Je parle ici d'une réflexion d'un ordre de sentis et de ressentis en vous. La pensée est nécessaire sur un plan organisationnel de votre vie ou pour une réflexion théorique ou philosophique. Elle doit se limiter à ces aspects.

Pour gérer vos pensées de manière à prendre conscience de ce qui se passe en vous, vous devez faire abstraction d'elles. Vous ne pouvez être en contact avec vous que par l'absence de la pensée. Le contact avec ce qui est en vous ne relève pas du passé ou du futur. Ce contact se fait dans le temps présent. « Le temps ne s'arrête que lorsque s'arrête la pensée. C'est au moment de l'arrêt qu'est le maintenant. »

Le processus d'être en contact avec vous ne peut se produire que dans un temps présent. Ce qui est, ce qui se passe en vous est et n'existe que dans cet instant précis de votre vie, dans l'ici et maintenant. Ce qui devrait être ou aurait pu être sont les jouets préférés de la pensée. Vous ne pouvez être présent à vous dans ce qui devrait être ou aurait pu être. Cet exercice créera culpabilité, anxiété, angoisse et peurs entretenues par la pensée.

La gestion de vos pensées est en fait d'arriver à les limiter à leurs fonctions organisationnelles en les arrêtant pour voir ce qui se passe en vous. « La véritable perception, c'est une observation sans l'ombre d'un mouvement de la pensée, c'est le silence absolu de la mémoire, cette mémoire qui n'est autre que le temps et la pensée. » Une observation de vos émotions sans jugement, sans interruption, sans comparaison de votre part. Une observation démunie de toutes pensées strictement orienté à ce qui est et à ce qui se passe en vous en ce moment précis, à cet instant même.

La gestion de vos pensées se concrétise par une présence à vous dans l'ici et maintenant. « La réalisation du maintenant n'existe que dans un état de liberté et la liberté n'est pas le développement de la pensée. » Une gestion de vos pensées par l'absence d'elles vous apportera une liberté intérieure très grande et vous apportera une grande sécurité d'être ce que vous êtes profondément. Difficile à croire qu'une forme de gestion bénéfique est d'éliminer son contenu, mais pour être présent à soi, à ce qui existe il n'y a pas d'autre gestion que celle-là, absence de pensées.

Yves Beaudry

www.auteempspresnt.ca

www.autempresent.ca/blog/

About the Author

Yves Beaudry est auteur, conférencier, formateur orienté sur la réalisation de soi dans l'ici et maintenant et sur le développement d'un leadership créatif et visionnaire. Il y consacre son temps, ses énergies dans une quête permanente à la créativité de son être dans l'ici et maintenant.

www.auteempspresent.ca

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