

Concentrez-vous sur votre mental et vos émotions

Tout le monde n'y croit pas, mais les aspects émotionnel et mental d'une personne, lorsqu'ils sont combinés, conduisent à un bien meilleur développement de la personne.

Les émotions aiment dominer nos actions et réactions, même si nous ne voulons parfois pas que cela arrive. La société voit souvent les émotions comme un signe de faiblesse, les gens sont donc habitués à les mettre de côté pour se concentrer de plus en plus sur les aspects rationnels. Quelles que soient votre sensibilité et votre logique, vous aurez toujours des sentiments. D'une façon ou d'une autre, quelqu'un ou quelque chose vous touchera. Les émotions positives sont un but pour la vie de beaucoup d'entre nous qui nous préoccupons de la santé émotionnelle et du développement personnel. Qu'est-ce qui est plus important : la quantité d'argent que vous avez gagné dans votre vie ou les fois où vous avez ri très fort ? Les gens ont tendance à mettre leurs émotions négatives avant leurs sentiments positifs. Ceci est l'un des plus gros problèmes rencontrés par les gens dans leurs vies.

Il n'y a pas de façon claire d'ignorer une expérience négative et d'essayer de la remplacer par une expérience positive. La vie ne fonctionne simplement pas comme cela.

Par exemple, si vous étiez enfant et que votre poisson rouge mourait, vous auriez le cœur brisé. Vos parents vous achèteraient probablement un autre poisson rouge et votre peine disparaîtrait.

Les choses deviennent bien plus complexes quand vous devenez adulte. Une dispute avec votre épouse la nuit précédente affectera votre journée entière. Vous irez au travail fatigué, et votre esprit s'égarrera. En retournant du travail à la maison, vous ne remarquerez même pas qu'il fait beau et vous ne serez même pas tenté de vous arrêter à un étal au bord de la route pour acheter des fruits et des légumes frais.

Tout ceci parce que cette seule pensée négative a contaminé la façon dont vous percevez la réalité autour de vous. À ce moment, vous remarquerez que de trouver un endroit sûr pour détendre votre esprit fera des merveilles pour votre bien-être émotionnel et mental.

Cet endroit est relativement facile à trouver. C'est peut-être un endroit existant ou un endroit imaginaire. La meilleure idée est de vous y perdre totalement.

Disons par exemple que vous avez un problème qui vous préoccupe en permanence. Allez donc faire un bowling, un billard ou un cinéma. Vous savez comment ? Essayez simplement !

Laissez-vous emporter par le jeu. Votre esprit s'éloignera des pensées négatives qui ont dominé les dernières heures ou les derniers jours et commencera à traiter un tout nouveau type d'information.

Cet endroit sûr peut prendre plusieurs formes. Cela peut être une chanson, un film, même une personne ou un animal. La principale chose est de vous permettre de vous impliquer complètement dans cette nouvelle activité.

Vous pourriez toujours avoir des flashes du problème de temps en temps. Ignorez-les et soyez encore plus absorbé dans ce que vous faites.

Quand la partie de bowling, la chanson, ou le film sera terminée, vous retournerez brusquement à la réalité. Vous voudrez probablement directement retourner cet endroit sûr. Ne le faites pas.

L'endroit sûr existe seulement pour vous aider. Et non comme une solution permanente pour faire face à vos problèmes, qu'ils soient petits ou grands. Il sert uniquement de chemin d'évasion temporaire.

Vous ferez un nouveau face à vos problèmes avec un niveau d'énergie augmenté. Vous vous sentirez mieux et gagnerez plus en confiance. Vous verrez que n'importe quel problème peut être résolu.

Voici comment une petite évasion d'une réalité dure peut augmenter votre santé émotionnelle et mentale. Essayez de le faire souvent et vous vous développerez bien plus vite.

About the Author

Christophe Saussaye [Nombreux ebooks en téléchargement gratuit Exemples vidéo sur la nécessité du développement personnel](#)

