

DÉJOUÉZ l'ennui, DÉJOUÉZ le stress, DÉJOUÉZ la déprime, DÉJOUÉZ l'anxiété... et plus encore !

TEXTE CONÇU ET RÉDIGÉ PAR Manon Lacroix

Écrivez

Écrivez tout ce qui vous vient en tête lorsque vous avez « mal », lorsque vous souffrez. Prenez cette habitude. Vous n'avez pas non plus à attendre que la souffrance vous envahisse. Prenez les devants. L'écriture est connue pour ses vertus thérapeutiques. Allez à la découverte de votre monde intérieur, c'est une plus-value, et apprenez à mieux vous connaître. La connaissance de soi est votre meilleur allié. Croyez-moi! Quand on se connaît mieux, on fait mieux ! Faites cette connexion entre le cœur et l'esprit.

Lancez-vous ce défi : 30 jours pour apprendre quelque chose de nouveau sur soi.

Pendant que vous cherchez, vous restez dans le moment présent. Mieux encore, votre monde rationnel ne se laissera pas engoutir par votre monde émotionnel, surtout quand il s'agit d'émotions négatives et limitatives, celles qui riment avec culpabilité, tristesse, anxiété, etc., celles que personne ne veut éprouver vraiment, celles qui empoisonnent des vies, vos vies.

Également, si vous souhaitez vous libérer de ces émotions douloureuses, chaque soir, avant de vous endormir, **écrivez trois « choses » de positif**, c'est-à-dire trois choses que vous avez vécues ou que vous avez constatées durant la journée. Ça peut être une situation, une personne, une expérience stimulante ou une action nouvelle. Cherchez et vous trouverez. Ainsi, vous vous endormirez sur du « positif ». C'est une belle façon d'éloigner ou de chasser ce qui vous a été peu favorable ou négatif au cours de votre journée. En d'autres mots, focalisez sur ce qui a été positif et non sur ce qui a été négatif. Vous dormirez mieux.

Riez, riez et riez

Déjà au XV siècle, à l'époque de la Renaissance, le Dr Rabelais répétait : « ... *que faire rire ses malades était déjà les mettre sur la voie de la guérison.* » N'est-ce pas ce que faisait ou fait encore le célèbre Dr Patch Adams avec ses patient-e-s ?

Allez-y, naviguez sur Internet et écoutez des scènes cocasses; des scènes qui vous permettent de sourire et de rire. En écoutant les autres rire, vous rirez aussi. Car le rire est contagieux.

Assistez à des spectacles d'humour; présentez-vous au théâtre avec vos ami-e-s, aux pièces qui font appel à l'humour; chantez à tue-tête, s'il le faut, et, mieux, faussez le plus possible ! Pratiquez l'auto-dérision : marchez les pieds nus dans votre chambre ou dans votre salon - *et faites comme si vous participiez à une publicité pour la promotion d'un shampoing.* Riez de vous-mêmes. Le rire soigne et guérit. Vous serez en santé plus longtemps. Vous resterez jeunes dans vos coeurs et même que vous aurez l'air plus jeunes dans dix ans !

Si vous n'arrivez pas à rire, demandez à quelqu'un de vous chatouiller. Vous finirez bien par rire à un moment donné ! Enfin, écoutez des films hilarants - en boucle s'il le faut - afin de vous libérer de ce qui vous tracasse, de ce qui vous perturbe, de ce qui vous dérange.

Le jour où j'ai compris que mes pensées me retenaient prisonnières, je me suis libérée de ma prison intérieure. Je remercie d'ailleurs Lucien Auger, Dr en psychologie et en philosophie, diplômé d'Harvard, qui m'a enseigné ma profession, un travail passionnant avec des gens qui m'accordent en toute humilité leur confiance, des personnes qui m'inspirent chaque jour et surtout qui me donnent l'opportunité de grandir encore et encore.

Apprenez à remercier ou à bénir

Dites **MERCI** et répétez-vous souvent et quotidiennement, matin, midi et soir, pendant quelques jours, quelques semaines, voire tous les jours de votre vie s'il le faut, sur **TOUT** ce que vous avez de beau et de bon en vous; sur **TOUT** ce que vous vivez de positif; sur **TOUT** ce que vous êtes. Et même plus ! Eh oui, dites **MERCI** pour tout ce que vous n'avez pas non plus (*mais que vous voulez avoir*), pour tout ce que vous ne faites pas encore (*mais que vous souhaitez faire*) et pour tout ce que vous n'êtes pas (*mais que vous désirez être*). Car l'humain n'est pas seulement un être physique, mental, émotionnel et sexuel. **Il est aussi un « être » spirituel.** *Et qui dit spirituel dit esprit; qui dit esprit dit être; et qui dit être... dit humain !* N'est-ce pas ce que nous sommes tous? Des **ÊTRES** venus vivre une expérience humaine? En tout cas, nos cellules sont faites d'énergie et l'univers est fait d'énergie - *c'est d'ailleurs scientifiquement prouvé.*

Par exemple, quand on dit **MERCI** pour une chose que nous n'avons pas, mais que nous voulons, c'est comme si nous l'avons déjà reçu. Car c'est cette « **ÉNERGIE** » qui se dégage de cette intention et du « **MERCI** » en question; un merci qui fait appel à ce que nous n'avons pas *croquant ainsi que nous l'avons.* C'est pourquoi les personnes « riches » attirent et font encore plus d'argent et les personnes « pauvres » demeurent pauvres et continuent de s'appauvrir. En fait, les personnes « pauvres » attirent ce qu'elles ont déjà, c'est-à-dire la pauvreté et les « riches » la richesse. **Alors quand on dit MERCI pour quelque chose que nous n'avons pas, nous l'attirons.** Si une personne est malade et se dit dans sa tête en se répétant souvent : « *SVP faites que je guérisse* », rappelez-vous qu'elle est en train d'attirer par son énergie de supplice et de souffrance (*une énergie qui en réalité fait appel à la négativité, à la douleur, etc.*) non pas la santé qu'elle désire, mais la maladie. Un meilleur exemple cette fois pour vous, particulièrement si vous

êtes déprimé-e-s et tristes, dites simplement et souvent : « **MERCI POUR MA PARFAITE SANTÉ; MERCI POUR MA JOIE DE VIVRE; MERCI POUR MON BONHEUR** ». Répétez-vous cette phrase encore et encore et vous finirez par l'attirer. Ainsi vous obtiendrez la santé telle que souhaitée. C'est ça le véritable SECRET du livre : *Le Secret*. À bien y penser, il n'y a jamais eu de *Secret* ! Nous sommes faits d'énergie. Et cette énergie que nous dégageons, par nos pensées, nos croyances, nos perceptions, nos agissements maladroits ou inappropriés, est celle que nous attirons. Vous saisissez? Comment peut-il en être autrement?

C'est uniquement dans cet état d'esprit, dans cet état d'être, dans cette énergie (*spirituel = énergie*), que nous attirerons tout ce que nous désirons **ou** tout ce que nous n'avons pas; tout ce que nous souhaitons faire **ou** tout ce que nous ne voulons pas vivre; tout ce que nous désirons être **ou** tout ce que nous ne sommes pas.

Quand vous vous réveillerez demain matin, fixez-vous comme objectif d'aider quelqu'un durant votre journée... *et même davantage si vous le pouvez*. Sourire à un inconnu, par exemple, c'est déjà l'aider. Car vous n'avez aucune idée de l'épreuve que cette personne est peut-être en train de traverser au moment où vous la croisez. Sans même vous en rendre compte, vous l'aidez sans doute.

Neale Donald Walsh a déjà écrit dans un de ces livres : « **Ce qui se passe dans la vie des gens, c'est ce qui se passe... dans leur vie... à cause de ce qui se passe dans leur tête.** »

Autrement dit, notre vie se déroule exactement en fonction de ce que l'on pense, de ce que l'on dit, de ce que l'on croit, et, conséquemment, de ce que l'on fait. Ainsi, la pensée crée ! C'est

pourquoi il demeure essentiel d'imaginer et de visualiser ce que nous souhaitons *avoir*, ce que nous désirons *faire* et *qui* ou *comment* nous voulons *être*. Il faut solliciter notre imagination et s'inventer des images, des sons, des odeurs, des sensations et des pensées positives dans notre tête, surtout se parler et se considérer avec douceur et compassion. **Et puisqu'on agit comme on pense, on attire et on obtient exactement ce qui nous arrive... Et c'est ce qui doit arriver ! Pourquoi ? Parce qu'on l'a demandé, voilà tout ! Il ne peut en être autrement.**

Ainsi, quand une personne pleure sur son sort, mais qu'elle blâme les autres pour ce qu'elle n'a pas, n'a pas fait ou n'est pas, c'est à elle seule qu'elle doit s'en prendre, car elle est responsable de ce qui lui arrive. Elle l'attire par son énergie ! *Vous comprenez ?*

Chaque instant, chaque minute, chaque seconde, notre vie est vraiment un reflet de nos pensées, de nos réflexions, de nos croyances. **ATTENTION** donc à nos perceptions défaitistes et négatives, aux fausses interprétations, à nos croyances limitatives et déraisonnables. Ainsi, pensons à modifier nos pensées, et ce, dès qu'on se rend compte qu'elles ne sont pas vraies – elles découlent plutôt d'un système de pensées hérité de ce que l'on nous a dit et répété, de ce que l'on nous a fait croire depuis notre berceau. À dire vrai, il faut se questionner et ajuster notre discours, nos pensées et revoir surtout nos croyances, *la plupart de celles-ci sont fausses*, en les comparant à LA réalité – *pas notre réalité*. Pensons au meilleur qui puisse nous arriver. Car nous le méritons ! **Voilà comment s'opèrent la magie et les miracles.**

Aidez quelqu'un (altruisme) ou faites du bénévolat

Chaque fois que vous faites du bénévolat ou chaque fois que vous aidez une personne, c'est-à-dire quand vous participez à son action ou à ses actions (*vous ne le faites pas à sa place*), votre corps produit ce que l'on appelle des hormones de croissance (B.D.N.F.). Par le fait même, vous vous sentirez mieux. Faites-en plus, vous vous sentirez encore mieux !

Un geste que l'on met en place pour aider quelqu'un est un geste que l'on pose pour soi. En gratifiant l'autre, on se gratifie soi-même. C'est de cela dont il est question quand on entend les autres dire : *Donnez et vous recevrez*. Eh oui ! Parce que quand on donne on reçoit toujours : un sourire, un merci, un compliment, etc. Et ça fait du bien au moral. Une chose est sûre, vous ne pouvez pas perdre quand vous donnez.

Merci de m'avoir lue.

Manon Lacroix