

## 1. Se libérer des pensées indésirables qui nous font souffrir

De nombreuses personnes souffrent en silence, et c'est la raison pour laquelle je fais de la libération des pensées indésirables le premier principe de développement personnel.

En effet, ces personnes sont aux prises avec des pensées qui les font souffrir, des pensées qui reviennent sans cesse et qui portent sur des sujets qui peuvent être très désagréables et parfois même dérangeants.

Nul besoin de préciser qu'une telle expérience a de quoi semer le doute et porte à se remettre en question, pour de mauvaises raisons...

Il n'est pas surprenant que ces contenus, dans notre esprit, puissent être source de souffrances, petites et grandes.

Et ces pensées peuvent devenir obsessionnelles à mesure que nous les combattons et elles finissent par emplir notre quotidien d'émotions négatives.

Dans ce contexte, il est difficile de se consacrer à son développement personnel.

Pourtant, il est possible de comprendre le processus à travers lequel ces pensées reviennent sans cesse pour nous empoisonner la vie, et faire marche arrière pour leur permettre de libérer notre esprit.

Cela a pour résultat de faire diminuer l'anxiété, la souffrance, et cela crée un état propice pour améliorer notre vie.

Si vous êtes l'une de ces personnes qui souffre en silence de telles pensées, je vous invite à lire cet article détaillé qui vous expliquera leur fonctionnement et comment vous en libérer.

## 2. Cultiver le détachement

Le bouddhisme nous apprend à vouloir d'abord ce que nous avons, à nous en contenter.

Sans devenir bouddhiste, avec le détachement et le lâcher prise, si nous désirons acquérir quoi que ce soit, nous pouvons d'abord abandonner l'attachement que nous y accordons.

Cela paraît paradoxal: nous combinons en même temps l'intention d'obtenir ce que nous désirons et le détachement de le perdre.

C'est que nous sommes toujours attachés à ce que les choses représentent pour nous.

Ainsi, le détachement allège la conscience et nourrit la liberté. Nous pouvons tout obtenir, nous pouvons tout perdre.

Cela nous aide à nous détacher et à constater combien le bonheur réside surtout en nous-mêmes.

☐ Consultez mon article complet sur le lâcher prise

☐ Et la présentation de mon livre sur le lâcher prise