

Licence 1

Informatique, Développement d'Application

Cours : Développement Personnel

▶ Séquence 5 : AU COMMENCEMENT, EST LA PENSEE

AU COMMENCEMENT, EST LA PENSEE...

- **On devient ce que l'on pense.**
 - La pensée a le **secret** de tous les **succès** et de tous les **échecs**.
 - **Chaque création** de l'homme, bonne ou mauvaise, est d'abord le **fruit d'une pensée**.
 - « *Le pouvoir qui caractérise le succès est le pouvoir de votre pensée.* » Napoléon
- **Selon la Loi de la Pensée Dominante, nos pensées dominantes gouvernent notre vie.**
 - Si nos **pensées dominantes** sont des **pensées positives** qui renvoient, par exemple, à la **réussite**, à la **santé**, à la **prospérité**, à la **richesse**, nous nous donnerons toutes les **chances** d'attirer ces choses-là.
 - On ne peut espérer obtenir des résultats positifs quand on dépense dix secondes par jour en pensant positivement, et le reste du temps en baignant dans des **pensées négatives** telles que la **peur**, la **crainte**, le **manque**, l'**échec**, etc.

- **Contrôlez vos pensées.**
 - Nous **passons la majeure partie de notre vie à penser**. Nous avons environ **50.000 pensées par jour**.
 - La plupart d'elles sont des pensées négatives : *“ Je n’y arriverai pas... C’est trop dur... Je ne suis pas assez intelligent... Rien de ce que je fais ne marche...”*
 - Si vous n’apprenez pas à **contrôler vos pensées**, vous aboutirez très souvent à de **fausses conclusions**.
 - Votre **personnalité est influencée par ce que vous pensez** et par les **conclusions auxquelles vous aboutissez**.
- ***Chaque pensée est une semence.***
 - Si vous **plantez la pensée-semence du succès**, si vous **l’entretenez** et si vous la **cultivez**, elle se **développera**, elle se **fortifiera** et se **réalisera**.
 - Pour cela, vous devrez **stabiliser votre esprit dans l’idée et l’attente du succès**, et **aligner vos pensées et vos actes** sur cet **objectif**.

CINQ POUVOIRS DONT NOUS DISPOSONS POUR CONTRÔLER NOS PENSÉES...

1. Le pouvoir de décider

- À tout instant, vous **pouvez décider**. C'est un **pouvoir** d'une **puissance inimaginable**, car il vous offre la **possibilité de changer votre vie**.
- Une **décision** est toujours à la **source d'un changement de perspective**. Décider est la voie royale pour **prendre un autre chemin**

2. Le pouvoir d'inventer et de créer

- Une **simple idée** est le fruit d'un **mécanisme ultra complexe dans l'esprit**. Voilà un bel exemple de pouvoirs de la pensée ; la **créativité**.
- Face à un problème qui vous préoccupe, vous avez la possibilité de demeurer dans cette impasse si vous continuez à vous dire : « **Mais, pourquoi j'ai ce problème ?** »
 - Il est évident que dans ce cas, vous confortez les paramètres qui ont engendré le problème... Et, vous n'en sortirez pas.
- En revanche, si vous **changez la perspective** de vos questions en vous interrogeant ainsi : « **Quelles sont les solutions judicieuses à ma disposition ?** », votre pensée sera (beaucoup plus) stimulée pour **créer de nouvelles idées**.

3. Le pouvoir de se projeter

- Qu'il s'agisse de **planifier, d'élaborer une stratégie**, ou tout simplement de **rêver** (au sens **d'imaginer**), votre pensée intègre la **fabuleuse capacité de se projeter dans l'avenir**.
- Fréquemment, nous l'utilisons pour **déclencher** en nous-mêmes des **peurs**, des **craintes**.
 - La « machine à se projeter » dans l'avenir fonctionne à merveille quand on craint une situation à venir.
 - **Pourquoi ne pas plutôt utiliser la machine à se projeter dans l'avenir pour des situations que l'on désire ?**
- Tous les **grands réalisateurs d'ambitions** intègrent cette fonction de leur esprit : Ils se **projetent en imagination** dans **ce qui n'existe pas encore**, à savoir **leur but**.

4. Le pouvoir de se transcender

- Depuis la nuit des temps, l'homme s'intéresse à cette possibilité mystérieuse de son esprit à pouvoir se **transcender**.
- Il est possible **d'accéder à des régions profondes de l'esprit**.
 - La **méditation**, les **techniques mentales de recherche intérieure**, mais aussi **celles qui permettent de modifier par un état particulier de conscience** sont des vecteurs de transcendance.
- La pensée est une **énergie** !
 - Apprendre à la transcender **ouvre des portes** pour accéder à des **sources nouvelles d'énergies**, pour **accéder à meilleur mieux-être** ou tout simplement pour **trouver des « réponses » existentielles**.

5. Le pouvoir d'exercer sa volonté

- Rien n'est possible sans un **minimum de volonté** !
- Or, la volonté est le **fruit de pensées** qui possèdent un **point commun** ; la **convergence**.
- Si vous faites converger vos pensées – sans dévier – vers ce que vous désirez, alors vous **mettez en marche des forces considérables**.
- Nous sommes confrontés, un jour ou l'autre à des obstacles, des contretemps aussi divers et variés. Nous n'y échappons pas.
 - Aussi, la pensée peut être orientée si on le désire.
 - Dans le cas contraire, laisser nos **pensées sans contrôle** peut très vite nous mener à la **déprime** ou à minima **être découragé**.
- En **exerçant votre pouvoir sur votre volonté**, les **pouvoirs de la pensée** peuvent vous **sortir de l'eau** dans les **situations délicates de l'existence**.

TRAVAIL A FAIRE

- 1. QUELLES SONT VOS PENSEES DOMINANTES ?**
 - LISTEZ VOS PRINCIPALES PENSEES DOMINANTES POSITIVES
 - LISTEZ VOS PRINCIPALES PENSEES DOMINANTES NEGATIVES
 - PARMIS TOUTES CES PENSEES (POSITIVES ET NEGATIVES), LESQUELLES OCCUPENT LE PLUS VOTRE ESPRIT ?
- 2. Dans un passé récent, combien de fois avez-vous pris des décisions importantes, c'est-à-dire se rapportant à des questions fondamentales ?**
- 3. Identifiez un problème important qui vous préoccupe. Plutôt que de vous poser la question « pourquoi j'ai ce problème ? », répondez à la question suivante : « quelles sont les solutions judicieuses à ma disposition ? »**
- 4. Vos pensées sont-elles :**
 - a.** convergentes ? Autrement dit, vont-elles dans le même sens, conduisent-elles à l'atteinte d'un même but ?
 - b.** divergentes ? Autrement dit, vont-elles dans tous les sens, et même dans des sens opposés ?

