

« Comment vous protéger contre l'influence des pensées négatives »

# **Comment vous Protéger contre l'Influence des Pensées Négatives**

**Didier Pénissard  
et  
W. Walker Atkinson**



« Comment vous protéger contre l'influence des pensées  
négatives »

# **Comment vous Protéger contre l'Influence des Pensées Négatives**

par

Didier Pénissard et  
William Walker Atkinson

[Http://www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

« Comment vous protéger contre l'influence des pensées négatives »

## Sommaire

<b>Sommaire</b> .....	<b>3</b>
Comment se Protéger contre l'Influence des Pensées Négatives ____	4
Quelle est la meilleure stratégie pour vaincre vos peurs ?.....	5
Changez de langage et tout ira mieux !.....	7
Chaque mot déclenche en vous une puissante réaction positive ou négative.....	8
Comment utiliser les mots qui déclenchent du bien-être.....	10
Repérez les « mots qui vous détruisent » !.....	10
Les 4 mots qui peuvent vous rendre puissant .....	12
Comment Exploiter la force de vos pensées.....	14
Le cimetière des ambitions est enterré sous la tombe de la peur.....	16
Mise en application.....	17
<b>Table des Matières</b> .....	<b>18</b>

[Http://www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

## Comment se Protéger contre l'Influence des Pensées Négatives

**L**a première chose à faire est de commencer à “éliminer” la peur et l'inquiétude. La peur est la cause de la plupart de nos malheurs et de nos échecs. Vous savez déjà **que la peur est une habitude mentale** qui nous a été inculquée par les pensées négatives de l'espèce humaine, mais nous pouvons nous en libérer par des efforts continus et une persévérance inlassable.

Un grand espoir agit comme un puissant aimant. Celui qui a un désir ardent et une foi inébranlable en sa réalisation, attire vers lui tout ce qui peut l'y aider – les personnes, les meilleures opportunités, les environnements.

Ainsi, si vous voulez que votre désir se réalise, soyez optimiste, plein d'espoir, confiant et tranquille.

Il est également vrai que celui qui craint quelque chose déclenche des forces qui provoquent ce qu'il redoute. En fait, comme il attend vraiment la chose redoutée, les énergies subconscientes agissent exactement comme s'il le souhaitait ou le désirait.

Le principe opère dans les 2 cas, le principe est le même.

### **Quelle est la meilleure stratégie pour vaincre vos peurs ?**

Le meilleur moyen de vaincre l'habitude d'[avoir peur](#) consiste à adopter une attitude mentale courageuse, de même que pour nous libérer des ténèbres nous allumons la lumière ou la laissons entrer.

Ne perdez pas votre temps à lutter contre une habitude de [pensées négatives](#) en reconnaissant leur puissance et en essayant de les détruire par des efforts considérables. La méthode la meilleure, la plus sûre, la plus simple et la plus rapide est d'admettre profondément l'existence de la pensée positive que vous désirez, alors, peu à peu, elle s'implante en vous et devient une réalité objective.

Donc, plutôt que de répéter "Je n'ai pas peur", dites avec conviction :

**"J'ai plein de courage"**

ou

**"Je suis courageux(se)",**

ou

## **“En moi est la sécurité”.**

Pour vaincre la peur, il faut adopter constamment et fermement l'attitude mentale du courage. Il faut penser “courage”, dire “courage” et agir courageusement. Il faut garder en permanence à l'esprit l'image du courage jusqu'à ce que cela devienne une habitude mentale normale. Maintenez cet idéal solidement devant vous et vous l'atteindrez progressivement, votre désir se réalisera.

Laissez le mot “courage” pénétrer profondément dans votre esprit, puis maintenez-le fermement jusqu'à ce qu'il y soit ancré.

Pensez que vous êtes courageux, imaginez-vous en train d'agir avec courage dans des situations difficiles. Sachez qu'il n'y a rien à craindre, que l'inquiétude et la peur n'ont jamais aidé personne et ne le feront jamais. Rappelez-vous que la peur paralyse l'effort tandis que le courage développe l'activité.

Une méthode que je vous recommande est en cas de peur, de vous rappeler une personne « modèle » qui possède (ou possédait) les qualités de courage. Repensez à elle ! Essayez d'imaginer sa façon de réagir face à des situations périlleuses. Puis, dites-vous ceci :

- « Si elle était à ma place, comment réagirait-elle ? »

Cette évocation mentale vous forgera un mental de gagnant(e) en modélisant cette personne dans vos actes et vos pensées.

## **Changez de langage et tout ira mieux !**

Le pouvoir des mots existe !

La sémantique est justement l'art d'utiliser le pouvoir des mots. Il est très important de bien comprendre ceci :

- Chaque mot que vous prononcez, que vous pensez déclenche immédiatement, en une fraction de seconde dans votre cerveau, une réaction biochimique instantanée.
- Les réactions biochimiques de votre cerveau sont étroitement reliées avec votre vécu, votre expérience, vos savoir, etc.
- L'inconscient collectif expliqué par Jung est aussi associé à ces réactions biochimiques. Par exemple, si vous employez dans votre conversation des expressions comme :

« Me lancer dans cette aventure, c'est un suicide ... »

L'expression « suicide » est à la fois utilisé comme une métaphore, mais aussi... par le langage du commun des mortels qui veut dire « se suicider ».

Or, le cerveau enregistre dans votre conversation des expressions à « double sens ». **Lui-même, prend les deux modes d'expression au pied de la lettre** et au sens figuré.

Comprenez ceci !

Une réaction biochimique se déclenche en permanence dès que vous lisez, parlez, pensez, réfléchissez. Aussi, les connexions neurologiques vont « chercher » en une fraction de seconde dans votre passé tout ce qui est associé de près ou de loin avec les mots que vous employez.

### **Chaque mot déclenche en vous une puissante réaction positive ou négative.**

Voici le moyen de réduire de manière efficace les effets des pensées négatives sur vous-même.

Puisque vous savez désormais que chaque expression, chaque phrase, **chaque mot raisonnent dans vos circuits cérébraux instantanément** et retentissent sur votre état d'esprit et vos émotions, vous avez un outil prodigieux pour vous sentir mieux.

Pour cela, il vous suffit de trouver des mots qui, même s'ils veulent exprimer ce que vous ressentez, de changer leurs « charges émotionnelles ».

Voici quelques exemples :



Expression négatives et à fortes charges  
émotionnelles :

- « Avec cette quantité de travail, je me sens noyé »

Remarquez que le mot « noyé » est votre ennemi !

1 – il évoque sur le plan expérience, l'idée d'étouffement, de suffocation, de malaise.

2 – Sur le plan « inconscient collectif », il suggère la mort par noyade.

Imaginez un instant ce qui se produit dans votre cerveau lorsque vous employez une telle expression... Les souvenirs, les sensations (de suffocations), les évocations (de décès) sont immédiatement enclenchés dans vos connexions neurologiques.

En quelques instants, vous vous retrouvez avec des palpitations, des angoisses, des tremblements, de la peur. Bref, vous venez avec une simple expression :

« Avec cette quantité de travail, je me sens noyé »

## **Comment utiliser les mots qui déclenchent du bien-être.**

Rien de plus simple ! C'est même un jeu qui devient très vite agréable.

Reprenons, si vous le voulez bien l'expression précédente et essayons de trouver des mots qui, au contraire, vont déclencher des souvenirs et des réactions biochimiques très apaisantes ou moins fortes.

- « Avec cette quantité de travail, je me sens débordé »
- « Avec cette quantité de travail, je suis trop occupé »
- « Avec cette quantité de travail, je ne sais plus où donner de la tête »

Observez en vous-même comme des expressions différentes (mais qui veulent dire la même chose), déclenchent en vous une « autre » réaction, plus douce, moins agressive.

## **Repérez les « mots qui vous détruisent » !**

C'est une démarche de tout les instants.

Soyez attentif à la façon dont vous vous exprimez. Vous remarquerez que bons nombres d'expressions vous détruisent.

En voici certaines (j'ai souligné les mots qu'il faut changer) :

- « Je me sens somber... » (a remplacer par exemple par :
- « Je me sens décliner , ou affaibli »
- « Je m'enfonce... », » (a remplacer par exemple par :
- « Je suis en phase de pause »
- « j'ai des pensées destructrices », » (a remplacer par exemple par :
- « J'ai des pensées dévalorisantes »

Notez que lorsque vous répétez intérieurement les deux expressions, vous notez naturellement que l'une déclenche une forte décharge émotionnelle. Alors, que celle qui lui est substituée est plus adoucie.

## **Les 4 mots qui peuvent vous rendre puissant**

Celui qui affirme avec confiance et conviction : “Je veux donc je peux” est un puissant aimant qui attire à lui tout ce dont il a besoin pour son succès. Les choses semblent venir à sa rencontre, et les gens disent qu’il est “chanceux”.

En réalité, la “chance” n’a rien à voir là-dedans. Tout est dans l’attitude mentale. La mesure de notre [succès](#) dépend de notre attitude mentale. Il n’y a là aucun mystère. Celui qui dit tout le temps “Je ne peux pas” ou “J’ai peur” aura donc un succès conforme avec cette attitude mentale.

Si vous voulez des preuves pour vous en convaincre, il suffit d’observer autour de vous. Remarquez que toute personne qui réussit porte en elle cette pensée puissante :

**“Je veux donc je peux”.**

Elle ne passe pas inaperçue contrairement à d’autres individus dont la pensée dominante est “Je ne peux pas”, et qui sont peut-être plus habiles pourtant.

La première attitude mentale fait ressortir les qualités latentes – que nous possédons tous à l’intérieur de nous-mêmes – et attire l’aide extérieure ; tandis que la seconde n’attire que les

personnes et les choses négatives, et en plus elle empêche la manifestation des pouvoirs individuels.

Heureusement que le nombre de personnes qui découvrent cette vérité, et qui adoptent la bonne attitude mentale, augmente chaque jour.

**« Ne gâchez donc pas la force de votre pensée, mais utilisez-en à votre avantage. »**

Arrêtez d'attirer vers vous l'échec, le malheur, les disputes, la tristesse. Commencez dès maintenant à émettre un courant de pensées brillantes, positives et heureuses.

Que votre pensée dominante soit : "Je veux donc je peux". Pour cela, pensez "Je veux donc je peux", rêvez "Je veux donc je peux", dites "Je veux donc je peux", enfin agissez et vivez selon "Je veux donc je peux".

Ainsi, avant même que vous vous en rendiez compte, vous dégagerez de nouvelles vibrations dans vos actions. Elles vous apporteront de bons résultats et vous montreront les avantages de votre bonne attitude mentale.

Vous réaliserez que ce qui vient vers vous vous appartient. Vous vous sentirez mieux, vous agirez mieux, vous verrez mieux, et vous SEREZ mieux à tous points de vue après avoir rejoint le club des :

**"Je veux donc je peux".**

L'adage dit : « Lorsque l'on veut, on trouve toujours un chemin. Lorsque l'on ne veut pas, on trouve une excuse ».

Je me souviens dans un séminaire de développement personnel, la technique employé par le formateur qui consistait à fixer et se répéter le texte écrit en gras sur un carton :

**« JE VEUX – JE PEUX »**

**On devait même le formuler à haute voix !**

Aussi étonnant que cela puisse paraître, l'état d'esprit des participants étaient « galvanisé ».

Essayez de même ! Pensez à un projet qui tient à cœur. Puis, fixer le texte « JE VEUX JE PEUX » devant en le répétant à haute voix jusqu'à ce que vous ressentiez une pulsion intérieure qui vous pousse à agir. Vos peur seront balayées par la force de cette formulation.

## **Comment Exploiter la force de vos pensées**

La peur est la mère de l'inquiétude, de la haine, de la jalousie, de la méchanceté, de la colère, du mécontentement, des échecs et tout le reste. Celui qui arrive à se libérer de la peur trouvera que le reste de la couvée a aussi disparu.

Le seul moyen d'être libre est de se débarrasser de la peur. **Déracinez-la.**

Pour celui qui souhaite maîtriser l'art de tirer profit des forces de la pensée, la première étape importante à faire est d'éliminer la peur. Tant qu'elle vous dominera, il vous sera impossible de progresser dans le royaume de la Pensée.

J'insiste sur le fait que vous devez commencer à travailler immédiatement pour en finir avec cet obstacle. Pour y parvenir, il vous suffit de le désirer profondément. Vous verrez que la vie vous semblera totalement différente une fois que vous aurez vaincu la peur. Vous vous sentirez plus heureux, plus libre, plus fort, plus positif, et vous réussirez tout ce que vous entreprendrez.

Passez à l'action à l'instant même. Prenez la décision de faire PARTIR cet intrus. Ne faites aucun compromis avec lui, mais insistez sur une cession absolue de sa part.

La tâche vous paraîtra sans doute difficile au début mais sachez que chaque fois que vous résistez à la peur, elle s'affaiblira, et vous deviendrez de plus en plus fort.

Coupez ses vivres et elle mourra de faim – elle ne peut vivre dans un environnement dépourvu de peur.

Commencez donc à remplir votre esprit de pensées agréables, énergiques et courageuses. Occupez votre esprit de [pensées positives](#) et la peur s'en ira d'elle-même. Le courage est positif, la peur est négative, et vous pouvez être sûr que le positif triomphe toujours du négatif.

Tant que la peur est quelque part en vous avec ses “mais”, “peut-être”, “j’ai peur”, “je ne peux pas”, etc., vous ne pourrez utiliser la force de votre pensée à votre avantage. Mais une fois que vous l’aurez détruite complètement, tout marchera comme sur des roulettes, et vous réaliserez tous vos désirs.

### **Le cimetière des ambitions est enterré sous la tombe de la peur**

Pensez à toutes ces personnes de talents, qui, parce que la peur les tenaillait au corps n’ont pas entrepris, n’ont pas agis.

Réagissez ! Ne prenez pas leurs chemins sans issues. Vous avez tant et tant de choses à faire sur cette terre. La peur ne doit pas vous empêcher d’agir et d’avancer.

Si vous cédez à la peur, c’est alors la peur qui vous anéantira. Réagissez ! Il y a en vous des forces et des énergies insoupçonnables. Vous pouvez les réveiller en décuplant cet antidote à la peur que l’on nomme : la [confiance en soi](#) !



## Mise en application

Pour mettre en pratique la théorie que vous venez d'apprendre, je vous conseille de commencer par faire quelque chose que vous pensiez pouvoir accomplir si vous n'aviez pas peur d'essayer.

Faites-le avec courage et vous serez surpris de constater à quel point votre nouvelle [attitude mentale](#)

éloignera les obstacles de votre chemin, et rendra les choses beaucoup plus faciles que vous ne le pensez.

Entraînez-vous sans relâche et vous finirez par obtenir ce que vous désirez.

Vous pouvez accomplir et maîtriser beaucoup de choses si vous arrivez à vous libérer de la domination de la peur. Le meilleur moyen de vaincre la peur est d'affirmer le "courage" et de cesser de penser à la peur. En agissant ainsi, vous habituerez votre esprit à de nouvelles [habitudes de pensées](#), et vous éradiquerez les vieilles pensées négatives qui vous a empêché d'avancer.

Faites du mot "courage" votre devise et manifestez-le par vos actions.

Rappelez-vous que la seule chose à craindre est la peur. Mais il suffit de vous montrer courageux(se) et ferme, et elle disparaîtra.

Didier Pénissard et W. W. Atkison



[Development-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

## Cours Gratuits de Développement Personnel

<http://www.developpement-personnel-club.com>

[>>> Découvrez ICI les secrets pour Mobiliser les Forces de votre Subconscient :](#)

## Table des Matières

[Sommaire](#) [2](#)

<b><u>Comment se Protéger contre l’Influence des Pensées Négatives</u></b>	<b><u>3</u></b>
<u>Quelle est la meilleure stratégie pour vaincre vos peurs ?</u>	<u>4</u>
<u>Changez de langage et tout ira mieux !</u>	<u>6</u>
<u>Chaque mot déclenche en vous une puissante réaction positive ou négative</u>	<u>7</u>
<u>Comment utiliser les mots qui déclenchent du bien-être</u>	<u>9</u>
<u>Repérez les « mots qui vous détruisent » !</u>	<u>9</u>
<u>Les 4 mots qui peuvent vous rendre puissant</u>	<u>11</u>
<u>Comment Exploiter la force de vos pensées</u>	<u>13</u>
<u>Le cimetière des ambitions est enterré sous la tombe de la peur</u>	<u>15</u>
<u>Mise en application</u>	<u>16</u>
<b><u>Table des Matières</u></b>	<b><u>17</u></b>