

Extraits livre : Détox mentale en 21 jours

Extrait 1

Tout changement s'effectue à partir de la mise en place de nouveaux comportements quotidiens. D'où l'intérêt de vous proposer ce livre dans lequel vous allez écrire pendant 21 jours consécutifs. Libre à vous de continuer ensuite ! J'ai envie de vous entraîner dans un parcours ludique, agréable, régulier, au bout duquel vous ressortirez transformée. Oui, j'ai bien dit « transformée » ! Pourquoi ? Parce que ce parcours vous propose un véritable changement de pensées et de comportements par rapport à vous-même, aux autres et à la vie d'une manière générale. Vous pouvez suivre tous les stages, toutes les thérapies possibles, si, ensuite, vous ne changez pas votre façon de penser, peu de choses évolueront dans votre vie. C'est le principe de la loi d'attraction : nos pensées créent notre vie

Extrait 2

Jour 3 : J'ai une idée claire de ce que je veux dans ma vie

Le désir, c'est la vie ! Lorsque vous désirez, vous devenez pleinement vivante. Chaque envie vous rapproche un peu plus de vous-même. Tant que vous ne savez pas ce que vous voulez, vous êtes en roue libre, vous dirigeant là où le vent vous pousse. Il est bon de savoir se laisser porter par la vie, à condition de savoir dans quelle direction vous avancez.

Sénèque l'a dit : « *il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne connaît pas son port.* »

Enfants, nous avons beaucoup de rêves, d'envies et de désirs, avec le sentiment de tenir le monde entre nos mains. Très vite, l'éducation nous a façonnée pour devenir de bonnes petites ouvrières conditionnées pour obéir aux ordres, pour travailler huit heures par jour et devenir de consommatrices dociles. L'éducation est souvent orientée vers le trinôme métro-boulot-dodo.

Extrait 3

La peur du rejet nous empêche d'aller vers les autres. Autrefois, ceux qui étaient bannis de la tribu ne pouvaient pas survivre. Aujourd'hui, nous pouvons assez aisément trouver un autre groupe, et notre survie n'est plus mise en cause. Le meilleur antidote à cette peur irrationnelle du rejet consiste à se concentrer sur les autres.

C'est la crainte de ne pas être aimées qui nous empêche de nous relier. D'où l'intérêt d'effectuer plusieurs fois les pratiques de la première semaine pour augmenter notre estime personnelle et de nous donner de l'amour. Nous pouvons ainsi entrer en relation avec d'autres personnes, non pour récupérer de l'amour, mais pour partager toute cette affection que nous éprouvons dans notre cœur. Cela nous permet de rencontrer des personnes qui, elles aussi, sont remplies d'amour.

Extrait 4

La meilleure conclusion pourrait être : l'autre, c'est moi. Faites aux autres ce que vous aimeriez que l'on vous fasse, et ne leur imposez jamais quelque chose que vous refuseriez pour vous-même. Avec cette philosophie, vous devriez vous en sortir, en rajoutant un soupçon de techniques de communication et, surtout, en montrant un réel intérêt pour la personne qui est devant vous. Tâchez d'avoir une idée claire de ce que vous désirez créer comme lien avec elle. Tout le monde n'est pas notre amie et nous avons des préférences, ce qui ne doit pas nous empêcher d'aller vers les autres avec bienveillance, tolérance et acceptation. Attention, la bienveillance n'est pas la complaisance ! Apprenez à vous affirmer dans le respect de l'autre. Cela implique d'avoir une haute opinion à la fois de vous-même et des autres. En réitérant ces pratiques régulièrement, vos relations deviendront de plus en plus harmonieuses.

Extrait 5

Posez ce livre quelques secondes pour réfléchir à la question : « Comment est-ce que je me sens maintenant ? » et répondez en

tenant uniquement compte de la seconde présente. Puis refaites cette introspection 2 fois, 10 fois, 20 fois par jour. Vous allez être étonnée de découvrir qu'au moment précis où vous vous posez la question, vous allez bien. C'est la magie de l'instant présent. Or vos pensées visitent trop souvent le passé pour vous plaindre, regretter, ruminer, ou le futur pour vous inquiéter. Que vous ayez souffert dans une relation amoureuse dix années auparavant, n'implique pas que vous souffrirez à nouveau dans celle d'aujourd'hui. Chaque fois que vous reprenez d'un souvenir désagréable, vous le réactivez dans votre vie. Vous n'allez pas pleurer maintenant parce que vous avez eu mal autrefois. Revenez à l'instant présent et remerciez pour votre vie actuelle, qui n'est pas un calque de votre vie passée.