

Le défi des 7 jours

« *La folie c'est de croire que les choses vont changer en faisant toujours la même chose* ». *Albert Einstein*

Tout commence par la pensée (et le verbe).

Sincèrement, entre vous et vous, quel genre de pensées avez-vous habituellement ?

Il s'agit à présent, de changer votre façon de penser. Vous verrez très vite des changements survenir dans votre réalité.

C'est un défi entre vous et vous-même. Je vous déconseille d'en parler autour de vous, avant d'avoir « installé » votre nouveau système de pensée.

Vous serez en auto observation pendant toute la durée du défi.

➡ Vous ne laisserez s'installer dans votre esprit, aucune pensée autre que constructive, utile ou d'énergie positive.

➡ Auto-critiques et auto-jugements à proscrire !

Il ne s'agit pas de penser qu'il fait chaud si vous avez froid. Il s'agit de réorienter votre pensée ou de trouver le côté positif d'une situation. Il y a toujours un bon côté des choses.

D'autre part, vous ne devez entretenir aucun dialogue avec qui que ce soit, qui soit critique, inutile à votre évolution ou non constructif.

➡ Débrouillez-vous, soit pour détourner la conversation ou l'abréger, soit pour amener votre interlocuteur à voir, lui-aussi, le bon côté des choses.

Ce défi est simple. Il peut, à lui seul, opérer un grand changement dans votre vie.

Mais vous ne le saurez pas si vous ne le faites pas. Faites-le comme un jeu ! Et amusez-vous !

7 jours ! Si vous laissez s'installer vos pensées négatives ou un dialogue négatif, pendant plus de 1 minute, vous recommencez à zéro 😊 jusqu'à ce que vous ayez accompli votre défi de 7 jours consécutifs.

Astuce : Mettez un élastique autour de votre poignet et tirez dessus à chaque fois que vous surprenez vos pensées indésirables. Ainsi, vous envoyez un signal au cerveau et vos autoroutes neuronales s'installent plus facilement.

Suggestion de lecture : « Les 4 accords Toltèques » de Don Miguel Ruiz.