

Votre esprit n'est pas une poubelle

Vous n'accepteriez pas que quelqu'un de votre entourage vienne chez vous avec sa poubelle et déverse ses ordures au milieu de votre salon.

Alors pourquoi accepter que ce même entourage procède de cette façon avec votre esprit ?

En effet, lorsque vous laissez les gens vous démoraliser, vous envahir avec tous leurs problèmes, vous acceptez qu'ils vous polluent mentalement !

D'ailleurs, cela ne concerne pas uniquement votre entourage. Les informations n'annoncent généralement que de mauvaises nouvelles, ce qui peut miner votre moral pour toute la journée.

Que faire dans ce cas-là ?

Résistez !

Vous pouvez le faire par exemple en écoutant un Cd de pensées positives, en regardant un DVD motivant, en écoutant une musique vive, gaie et entraînante, en riant d'une bonne blague, etc. Cela ne peut que vous remonter, de suite, le moral et vous faire retrouver votre optimisme.

Bien sûr, c'est bien, c'est louable de savoir écouter, de s'intéresser aux problèmes des gens afin d'essayer de leur venir en aide.

Mais, il faut imposer des limites, mettre le « holà » parfois et surtout garder la tête froide. Parce que le risque est grand de sombrer, à votre tour, dans la déprime, voire la dépression. A force d'écouter une personne qui n'a pas le moral, cela vous contamine et votre esprit se délite en quelque sorte. Vous absorbez le malheur des autres et vous devenez vous-même malheureux.

Le pire c'est que parfois même vous parvenez à remonter le moral de la personne qui vous expose ses soucis, mais que, la contamination s'étant effectuée, vous avez, à sa place, le moral en berne. C'est un comble mais cela arrive malheureusement fréquemment.

Alors que faire ?

Vous devez rester lucide et vous dire que vous ne pouvez pas régler tous les problèmes du monde. Vous devez fuir les personnes qui ont la fâcheuse tendance à ressasser sans arrêt leurs problèmes. Évitez-les, dans la mesure du possible. Bien sûr, vous ne devez pas les rejeter comme des malpropres. Prodiguez-leur des conseils.

Si vous ne pouvez y échapper, soyez vigilant. Quand elles commencent leur litanie, essayez de changer de conversation ou faites mine de ne pas les écouter. Cela peut paraître méchant mais, en fait, vous rendez service à votre interlocuteur en lui évitant de ruminer toujours la même chose (à force, il est enfermé dans son petit univers et n'arrive plus à y échapper). Mais, vous rendez aussi service à vous-même en vous préservant de la morosité ambiante.

Certes, il est parfois réconfortant d'avoir la possibilité de se confier à quelqu'un en qui on a confiance. Cela peut vous aider à sortir la tête de l'eau, à aller mieux. Vous avez certainement déjà vécu cette situation.

Mais, dans ce cas-là, vous devez absolument vous imposer des limites afin de ne surtout pas faire la même chose que ces personnes que vous fuyez. Évitez de vous plaindre sans arrêt, de répéter toujours la même chose, de ne voir certaines personnes que pour leur parler de vos problèmes, de ramener toutes les conversations à vous.

Évitez aux autres d'absorber vos soucis et évitez d'absorber les soucis des autres !

Perdez l'habitude de penser que seuls les autres peuvent vous aider à aller mieux. Soyez responsable et apprenez à compter essentiellement sur vous. Vous devez trouver votre propre méthode pour remonter la pente. Prenez-vous en mains !

Apprenez à être optimiste. Vous pourrez ainsi vivre une vie plus joyeuse, plus saine et plus abondante.

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel).

N'hésitez pas à visiter le site : <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les cadeaux gratuits.

"Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables".

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>