

La concentration, le fondement premier de la réussite

Certaines personnes arrivent à travailler dans le bruit, à écrire des livres avec de la musique, à écrire de fabuleux discours avec une foule autour d'eux, à battre des records dans un stade survolté ou hostile. Comment y parviennent-ils ? Ils y arrivent grâce à leur pouvoir de concentration. Ils arrivent à s'isoler, à rentrer en quelque sorte au plus profond d'eux-mêmes. La concentration c'est le pouvoir de se focaliser sur une chose précise en faisant abstraction de tout ce qui nous entoure, c'est le contrôle mental de son corps et de son esprit. La concentration est nécessaire à l'Homme pour avancer, pour réussir plus sûrement et plus rapidement, pour atteindre plus facilement ses objectifs. La concentration permet de ne pas se disperser dans tous les sens (« façon puzzle ») et de ne pas perdre de vue l'essentiel, le but à atteindre. Il est toujours difficile d'effectuer correctement plusieurs choses à la fois. L'homme qui sait se concentrer, qui se focalise sur son travail ou sur sa tâche à accomplir, réussira. Il ne sera pas perturbé par des éléments extérieurs qui l'empêcheront d'avancer. Il fera le bonheur de son employeur, de ses associés car il accomplira son travail sans discontinuer et surtout avec plus de rapidité, plus de rendement. Mais le pouvoir de la concentration n'est pas uniquement utile dans la vie professionnelle. Dans la vie privée, sociale, c'est également un allié précieux. Elle permet d'éviter de tomber dans la déprime en chassant de notre esprit les idées noires. Si ces dernières ont la mauvaise idée de s'immiscer dans notre cerveau, il suffit de se concentrer sur une pensée positive, gaie, pour la faire disparaître inmanquablement. Si on est fatigué mentalement, au bout du rouleau, il faut effectuer une activité comme la lecture, la peinture. En se concentrant dessus, on constate que le cerveau se régénère, que les vilaines pensées disparaissent ou sont moins présentes. Certes, la pensée obsédante est encore là dans un coin du cerveau mais elle est moins prenante, moins paralysante et n'empêche plus d'avancer. La concentration, c'est juste une question de volonté et de pratique. Certains y arrivent facilement (chez eux, c'est un réflexe inné), d'autres plus difficilement. Ces derniers doivent apprendre la technique et s'entraîner régulièrement. Pour ce faire, il y a deux règles essentielles : - s'isoler du monde extérieur, ne pas être perturbé par des éléments externes. - contrôler parfaitement son corps et son esprit. L'esprit doit contrôler le corps et l'esprit doit, lui, être contrôlé par la volonté. Ce sont ces trois éléments indissociables qui permettent d'atteindre la concentration parfaite. Finalement, l'essentiel est d'exécuter chaque activité sans avoir l'esprit ailleurs. Cela permet d'être alors satisfait de soi-même car la tâche aura été parfaitement accomplie. Le travail, même le plus banal, même le plus ingrat, aura été réalisé sans se disperser, sans perdre de temps inutile à penser à différentes choses bien souvent négatives. Toute la puissance de la pensée, de la volonté se dirigera toute entière vers un point précis ; il est donc normal que le succès soit au rendez-vous. Concentrez-vous et vous réussirez !

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)

Recevez gratuitement « Il N'est Jamais Trop Tard Pour Atteindre Votre Moi Idéal », [en cliquant ici](#)

N'hésitez pas à visiter le site : <http://abondancedition.populus.ch/>

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