

## PODCAST 168

Date d'envoi : mercredi 34 à 5 :00

Titre : Cultive l'émotion positive

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Cultive l'émotion positive »

C'est ici

Les personnes qui réussissent ne sont pas celles qui n'ont jamais eu de problèmes, ce sont celles qui ont su se relever de situations difficiles.

Docteur, relève-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent soixante huitième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Réussir ta vie de chirurgien-dentiste.

Je voudrais te parler aujourd'hui des émotions positives et surtout pourquoi il serait important de les cultiver aujourd'hui.

Nos émotions émanent de nos pensées, donc en tout premier lieu si on parle d'émotion positive, il y a un préambule qui est celui d'avoir des pensées positives. Alors, comment faire pour contrecarrer le caractère anxigène et déstabilisant de tout ce qui nous entoure ? Quel regard posons-nous sur notre environnement et sur les situations qui nous challengent ?

Dans nos sociétés nous avons tendance à passer d'un plaisir à l'autre, d'un désir à l'autre, comme si nous n'étions jamais satisfaits. Il serait donc important de travailler la qualité plutôt que la quantité. De plus, dans cette multitude d'activités, de rencontres et de transformations, nous sommes continuellement confrontés à des freins et des oppositions. Et bien je te suggère de regarder l'environnement et les challenges non plus comme des barrages à notre bien-être mais comme des opportunités de nous faire grandir, des chances d'apprentissage. Et cela devrait générer en toi des pensées positives optimistes et un sentiment de confiance.

Certains philosophes nous expliquent que cela ne sert à rien de se battre contre les choses que l'on ne peut pas changer, par contre nous pouvons transformer le regard que nous avons sur ces choses et transformer positivement toute expérience négative. Cette

capacité à transformer notre vision du monde extérieur ne se fait pas du jour au lendemain, cela demande un travail sur sa vie intérieure, sur sa spiritualité.

Frédéric Lenoir dit que la spiritualité c'est la capacité d'utiliser son esprit pour grandir et ne plus subir, mais également pour donner du sens. Cela permet de prendre de la distance par rapport à la souffrance immédiate et de trouver le cadeau que la vie est en train de chercher à nous offrir. Les échecs et les épreuves nous confrontent toujours à notre force intérieure, car la vie nous présente des épreuves à la hauteur de nos capacités à les affronter. Mais nous sommes parfois confrontés à une perte de confiance en nous et le monde actuel, très contrôlant et protecteur, nous a fait perdre beaucoup de nos capacités d'autonomie. L'homme actuel a été amputé d'une partie de lui-même, l'outil et la matière lui servent de protection. Il a perdu son âme, son intuition et surtout ses ressources intérieures.

Le fonctionnement global de la société s'attaque toujours aux symptômes et ne sait plus aller à la cause réelle de tous les problèmes. Ce fait est d'ailleurs de plus en plus évident dans la santé. Se dire que toute pathologie a une cause, cause que l'on doit traiter en même temps que le symptôme, permet de reprendre le pouvoir sur la maladie et ce pouvoir doit être accompagné d'émotions positives pour mener vers la guérison.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !