

PODCAST 195

Date d'envoi : vendredi 39 à 5 :00

Titre : Le pouvoir des croyances

Pour écouter

LE PODCAST

« Le pouvoir des croyances »

C'est ici

Ce n'est pas parce qu'on est heureux que l'on chante, mais parce que l'on chante qu'on est heureux.

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

Bienvenue dans le cent quatre-vingts quinzième 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 : être heureux tout simplement

Je voudrais te parler aujourd'hui du pouvoir des croyances.

Ne sous-estime pas le pouvoir de tes croyances car si tu observes bien, tu constateras que ta vie est conforme à tes croyances, ni plus, ni moins. Ta vie n'est entourée que de choses auxquelles tu croies, donc en réalité ce sont nos croyances qui nous limitent. Ce sont elles qui créent le cadre de notre vie.

Une citation très prisée des coachs en développement personnel nous dit : « Que tu croies être capable de le faire ou que tu croies ne pas être capable de le faire, dans les 2 cas, tu as raison ». Dans la même lignée, on entend que telle personne a réussi un certain exploit parce qu'elle ne savait pas que c'était impossible.

Tu comprends donc qu'il est très risqué de sous-estimer le pouvoir de tes croyances. Ce serait donc en fait une bonne idée, de croire que tes pouvoirs sont illimités, la science a d'ailleurs prouvé que nous n'utilisons que 10 % de nos capacités réelles.

Nous avons des pouvoirs qui ne sont même pas soupçonnés. Nous ne savons pas, que nous ne savons pas ! D'ailleurs, lorsque l'on observe quelqu'un avec un pouvoir hors-norme, on le qualifie de surhumain, de sorcier ou d'illusionniste.

Le jeu de la vie est donc de transformer nos croyances pour qu'elles soient conformes à ce que l'on a envie de réaliser, conforme à qui on a envie d'être, conforme à ce que l'on a envie de faire et d'avoir. Il faudrait pour cela, arriver à nous connecter au plus profond de nous-mêmes avec notre Soi le plus authentique, au-delà des étiquettes que les autres nous collent et que nous nous collons parfois nous-même. C'est un entraînement, comme au sport, qui va nous demander de la détermination, car ces croyances négatives sont souvent très fortes et tellement ancrées, que beaucoup risqueront d'abandonner, tellement les efforts à fournir pour passer de la croyance négative à la croyance positive, sont être importants.

Alors que vas-tu choisir ?

Veux-tu continuer à laisser tes croyances négatives avoir du pouvoir sur ta vie ?

La première étape sur ce chemin est de comprendre qu'il ne sert à rien de combattre ses croyances car plus on se bat contre elles, plus on les amplifie. Une des clés est de faire le calme au fond de soi, par la méditation par exemple, d'observer la croyance actuelle qui nous freine, et de la transformer par une croyance qui nous mène vers un état ou une situation qui nous met beaucoup plus en joie. Tu verras qu'avec le temps, ces croyances se transformeront en actions et elles auront un pouvoir de plus en plus fort.

C'est un des moyens de devenir le véritable auteur de sa vie, mais attention, nous avons des croyances conscientes mais également des croyances inconscientes, c'est-à-dire celles auxquelles nous ne pensons pas, mais pourtant elles sont là, en sous-marin, et agissent comme nos auto-saboteurs. Plus nous ferons le calme au fond de nous et plus nous pourrons aller connecter ces croyances inconscientes. Ce sont elles qui sont les plus difficiles à transformer, mais en fait c'est comme un muscle, tous les jours, on se répète et on met en pratique la nouvelle croyance que l'on veut intégrer dans notre vie.

Tu peux faire tourner ta nouvelle croyance dans ta tête toute la journée, comme une chanson qui te possède ou un mantra, tout en mettant un sourire sur tes lèvres. Si tu comprends que les croyances contrôlent ta vie, apprend à contrôler tes croyances pour devenir maître de ta vie.

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