

Le pouvoir de l'imagination – conVAINCRE

LES IDÉES GUÉRISSEUSES

D'urgence

- Douleur, tu n'es pas un mal (Stoïciens)
- On voit toujours trouble à travers ses larmes (Ch. Nodier)
- La douleur est un des principes stimulant de la vie (Max Simon)
- Beaucoup de maux deviennent des biens quand on sait les supporter (Philémon)

Antidotes

- J'ai le cafard, il faut **que je lise un livre gai**.
- Je me sens découragé, je dois donc répéter **des formules stimulantes du courage**.
- Ce sont les difficultés qui mettent en lumière la valeur d'un homme (Thiers)
- Toute passion a son chemin de croix (Curé d'Ars)
- Qui sait souffrir, peut tout oser (Vauvenargues)
- La lâcheté, c'est la peur consentie ; le courage, de la peur vaincue (Legouvé)
- Je suis obsédé par la pensée de la mort, je vais **penser à la joie de vivre**.
- Le meilleur moyen de ne pas trembler devant la mort est de regarder la vie en face
(Sénèque)

Éliminatrices

DEBARRASSENT DES « POISONS PSYCHOLOGIQUES » par une sorte de « vomissement » mental, psychique – dont les équivalents du vomissement physique sont : dédain, mépris, honte.

Inscrire **toutes pensées capables d'aviver l'aversion** que doivent inspirer ces états d'âme : poltronnerie, paresse, goinfrerie, colère impulsive, pessimisme naïf, inquiétude injustifiée, soumission nonchalante, morosité, misanthropie, mollesse, irritabilité, impulsivité, etc.

S'adressant à la cause de l'état d'âme à éliminer

- Toute douleur est un supplice imposé pour quelque crime actuel ou originel
(J. de Maistre)
- Il y a toujours une douleur cachée au fond de chaque joie mauvaise (Lamennais)
- Rien n'affaiblit les forces physiques comme de s'écouter ;
on commence par ne pas vouloir, on finit par ne pas pouvoir (Sénèque)

Vaccinatrices

« VACCINENT » PREVENTIVEMENT CONTRE LES ETATS D'AME TOXIQUES

- L'entretien des vertus est fort aisé, celui des vices est fort coûteux (Sénèque)

Autrement dit, « **mieux vaut remettre à plus tard** » –ou **jamais...**– l'acte ou la démarche qui risquent de compromettre santé et / ou fortune...

Et si l'on est tenté de reprocher à son entourage ses propres malheurs :

- c'est une des pires misères de l'homme que de ne pouvoir s'en prendre à rien de ses souffrances et de n'avoir d'autres recours, si elles passent la limite, que de s'en payer sur d'autres victimes (Jean Rostand)

Et pour se préserver d'une rechute...

À lire et à relire ! (et à tout moment...)

Nous sommes vraiment parfaits quand nous sommes malades. Un malade n'est plus tourmenté par l'avarice, ni esclave de l'amour, ni troublé par l'ambition, il dédaigne les riches et se rappelle alors qu'il y a des dieux et qu'il est homme. Plus d'envie, plus d'engouement, plus de dédain pour personne, les médisances cessent de l'intéresser, il ne souhaite, pour l'avenir, s'il guérit, qu'une vie douce, un bien-être innocent. De tout ceci, je tire pour toi, comme pour moi, une courte leçon, c'est qu'il nous suffit, quand nous sommes revenus à la santé, de mener la vie que nous nous proposons étant malades (Pline le Jeune)

Le pouvoir de l'imagination – conVAINCRE

La requête adressée à l'Inconscient

- Présentez-lui votre requête : *Je veux digérer* mais **soyez TENACE !**

Quand vous frappez à une porte et qu'on ne vous répond pas, vous renouvelez vos appels : faites de même, car l'Inconscient, nous l'avons vu, est un serviteur assez mystérieux. Parfois il fait le sourd, on sait rarement avec précision QUELS MOTS il faut prononcer, QUELLE IDÉE il convient de lui présenter, pour qu'il déclenche ses mécanismes efficaces. C'est pourquoi,

- **la répétition de formules variées est souvent indispensable.**

On a remarqué, en physiologie, qu'**une série de petites excitations continues produisent souvent des réflexes plus vigoureux qu'un choc violent et brusque** Soyez donc le solliciteur inlassable à qui on finit par accorder ce qu'il demande. Provoquez incessamment ces « FLUX DE COURANT VIBRATOIRES » issus de votre cerveau, qui cherchent leur voie dans l'Inconscient.

Vous pouvez imaginer qu'il se produit en vous des ajustements de neurones, des réseaux de connexions nerveuses qui porteront vos ordres aux organes dont vous souhaitez régulariser le fonctionnement.

NB : il n'est pas nécessaire qu'il parte de votre cerveau une grande quantité de courant.

L'organisme humain contient, logée dans les muscles, **une énorme provision d'énergie stockée**, qu'une minuscule excitation peut libérer. L'idée c'est : **L'ÉTINCELLE QUI MET LE FEU À LA POUDRE** Point n'est besoin non plus de donner à vos appels à l'Inconscient une forme dramatique mettant tout l'organisme en tumulte !

LIBÉREZ DOUCEMENT L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE, **répétez** sans fracas ni tension nerveuse excessive, votre ordre (« *Je veux digérer* », pour garder le même exemple) Tout votre système nerveux en sera ébranlé comme la cloche qui vibre encore après le coup qui l'a frappée !

RESPIRATION

Modifier le rythme respiratoire

au commandement

SOUPLESSE de l'appareil respiratoire de là :
VIGUEUR du système nerveux.

S'abstenir en cas de
maladie aiguë des voies respiratoires.

Imaginez-vous souffler dans un clairon en produisant, avec les lèvres contractées et très peu ouvertes, des sons qui rappellent « *peuh ! peuh !* » et dont vous varierez la CADENCE suivant votre fantaisie, tantôt accélérant, tantôt ralentissant, imitant le roulement du tambour ou le galop d'un cheval (d'après Pierre Janet)

- Exercez-vous méthodiquement à ces changements respiratoires qui se traduisent naturellement dans une conversation animée (rires, soupirs, toux, débits de paroles lents, précipités, éclats de voix...)

Calme et détente en soi

RELAXATION, sensation de bien-être.

Respirer une dizaine de fois profondément,
1-2 fois / jour.

Isolez-vous et installez-vous confortablement dans votre « lieu sain ».

Respirez naturellement (*ce n'est pas un exercice de gym !*)

Fixez votre attention sur la respiration, sans précipitation : sentez votre souffle qui traverse le nez, les poumons, le ventre, à l'inspir comme à l'expir.

Vous n'arriverez peut-être pas à vous concentrer parfaitement du premier coup ; ne vous inquiétez pas et recentrez votre attention sur votre respiration. (Wendy)

Accroître concentration et mémoire

Favorise **DÉTENTE** et **AUTOHYPNOSE**.

Comptez 20 respirations profondes.

Au début, on en compte jusqu'à 7 ou 8 et, en général, on se met à penser à autre chose. C'est tout à fait normal.

Reprenez à « 0 » au bout de quelques minutes (arrivé ou non au compte « 20 »).

Calmé, votre respiration ralentie et approfondie, laissez-la reprendre un rythme normal sans vous en soucier davantage.

- Cet exercice permettant de « décrocher » de l'extérieur et de se concentrer sur l'intérieur, vous êtes prêt à pratiquer **une méthode de relaxation, dont vous venez de franchir la première étape.**