

« Je ne sais même pas par où commencer.

Tout d'abord, je sais que le cerveau humain est extrêmement puissant, mais aussi extrêmement complexe, et réussir à comprendre son fonctionnement est vraiment difficile, voire impossible.

Nous sommes maîtres de nos pensées mais elles sont en même temps maîtresses de nous-même.

Une seule pensée peut être responsable de notre humeur, et j'irai même jusqu'à notre bonheur.

Si on décide d'être heureux, alors on est heureux, même si l'on pense n'avoir aucune raison de l'être. Tout comme si on décide involontairement d'être malheureux, le fait d'accepter cette pensée aura le pouvoir sur nous.

En soi, nous sommes les seuls maîtres de nos pensées. Et les pensées, c'est un terme qui englobe le bonheur, la joie, mais aussi la peur, les doutes, l'angoisse, l'estime de soi, la colère, et j'en passe. Toutes ces émotions sont parfois très compliquées à maîtriser, et si on ne les maîtrise pas, elles peuvent très vite prendre le dessus.

Si on accepte l'idée d'être heureux, alors on est heureux, de la même façon que si on accepte d'avoir peur, alors on a peur. Et tout ça, c'est comme un jeu d'aimants ; le bonheur attire le bonheur, les pensées positives attirent des choses positives, on nourrit inconsciemment nos propres émotions, mais ça marche aussi pour la peur ou la colère ; plus on a peur, plus on aura raison d'avoir peur et plus l'objet de cette crainte se concrétisera. »

Elena BRIOT BLACKHALL