

Brise les pensées d'inquiétude

J'ai toujours une bonne raison pour me faire du souci.

De nature bileuse, je me suis toujours inquiétée pour la santé, les études, l'avenir et le bonheur de mes enfants. Je récidive avec mes petits-enfants. Aujourd'hui, j'ai la garde de ma petite-fille et je n'arrive pas à dissiper mes inquiétudes. J'espère qu'elle sera heureuse et qu'il ne lui arrivera rien. Quand est-ce que je vais cesser de m'inquiéter pour rien ?

Quand tu auras définitivement compris que les pensées d'inquiétude retardent ton évolution.

J'ai beau me dire qu'il n'y a rien de sérieux dans la vie, je m'inquiète quand même.

L'inquiétude est très pernicieuse.

Je m'en rends compte, c'est pour cela que j'aimerais m'en débarrasser. J'y parviens la plupart du temps, mais c'est plus difficile quand j'ai peur pour mes enfants ou petits-enfants, car je n'ai pas envie qu'ils souffrent.

Tu perçois les circonstances de la vie selon ta capacité à les contrôler.

Qu'est-ce que tu veux dire ?

Que c'est en fonction de cette capacité qu'elles vont t'apparaître heureuses ou malheureuses.

Je repense à quelques situations de ma vie pour vérifier l'authenticité de ce fonctionnement et constate que celles que je maîtrise ne me causent aucun souci et que celles qui ne sont pas sous mon contrôle ou qui ne dépendent pas de moi sont celles qui me créent de l'inquiétude. Mais comment les percevoir autrement ?

Sans vouloir les contrôler.

J'essaie déjà de ne pas faire une montagne d'un rien.

Cela t'évite de souffrir d'inquiétude profonde, mais toute pensée d'inquiétude doit cesser.

Obsolette

et son double

Mon inquiétude pour les autres, c'est aussi un peu une manière de les aimer ou de vouloir les protéger.

Ton inquiétude ne les aide pas. Ce n'est pas une preuve d'amour, mais d'ignorance.

Il est vrai que mon inquiétude ne les aide pas.

Non seulement, elle ne les aide pas, mais elle t'empêche de comprendre la vie d'une façon parfaite.

Alors qu'est-ce que je fais quand une pensée d'inquiétude arrive ?

Réalise là instantanément et brise-la avant que l'émotion ne vienne l'alimenter et assurer sa continuité.

Ce n'est pas facile de ne pas m'inquiéter quand j'aime quelqu'un, mais avec du temps et de la persévérance, je peux arriver à briser cette habitude.

C'est ainsi que les pensées d'inquiétude ne te viendront plus.