

## Arrête d'imaginer le pire

**Limite hypocondriaque, je peins la muraille en noir dès qu'un symptôme persiste.**

Lorsqu'une douleur persiste le moins dans mon corps, des pensées négatives tournoient dans ma tête. En ce moment, je suis faible et tousse énormément. J'ai le choix entre le cancer des poumons, des bronches, de la gorge, etc. C'est incroyable tous les organes à cancer potentiel qui existent dans chaque région de mon corps. J'ai beau me dire que ce ne sont que des pensées sans fondement, elles ne s'en vont pas pour autant et plus je les combats, plus j'ai de tension.

*Place-toi au-dessus de tes pensées négatives au lieu de les combattre et ta tension disparaîtra.*

Je pensais qu'avec le temps, je n'aurais plus de pensées négatives, car ma conscience réglerait d'elle-même ce problème.

*Il te reste de l'émotivité liée à tes mémoires.*

A quoi sert l'émotivité à part m'affaiblir et engendrer des pensées négatives ?

*A expérimenter la polarité.*

Si de telles pensées proviennent de l'émotivité liée à mes mémoires, elles n'ont pas de valeur ?

*Elles n'ont pas de valeur, mais révèlent ton impuissance à t'en débarrasser.*

Je reconnais mes limites, car malgré mes efforts, elles reviennent tout le temps, ce qui me fait douter de mon intelligence.

*Les pensées négatives étouffent ton intelligence.*

Et sans intelligence, elles vont bon train. Alors comment m'en débarrasser ?

*Apprends à corriger ta tendance naturelle à peindre la muraille en noir.*

Puisqu'elle est naturelle, elle n'est pas facile à contrer.

*Elle ne va pas disparaître parce que tu luttas contre elle, mais parce que tu en prends conscience.*

J'en ai conscience, cela n'arrête pas les pensées négatives.

# Obsolette

et son double

*Tu es obligée, à la fois de les vivre, et de faire l'effort de ne pas t'en occuper.*

Autrement dit, je dois les vivre d'une façon totalement neutre.

*Oui. Maintiens-toi au-dessus d'elles en n'ajoutant aucune émotion à leur négativité.*

Il est temps de surmonter mon habitude d'imaginer le pire et d'appliquer ce que mon double me dit.

*En faisant cela, le va-et-vient de tes pensées négatives diminuera et, avec le temps, ton mental ne manifestera que les côtés créatifs de ta mémoire.*

Je laisse courir mes pensées sans les charger d'émotion. Étrangement, mes pensées négatives se font de plus en plus rares.