



Le baromètre de l'optimisme - Tendances

Les bonnes nouvelles existent, encore faut-il les attraper. Elles sont finalement si nombreuses que nous vous proposons une nouvelle version plus étoffée du baromètre. Bonnes ondes positives !

Le verbatim à retenir...



*Le succès fut toujours un
enfant de l'audace*

Crébillon, Catilina (III, 6)



LE CHIFFRE DU MOIS

253 500

Selon l'INSEE, 253 500 postes salariés ont été créés en 2017 dans le secteur privé. Les services et l'intérim ont été les principaux moteurs de cette hausse (+ 1,3 % en 2017).



L'onde positive

Thierry Saussez

Créateur du Printemps
de l'Optimisme,
Incubateur d'énergies positives.



L'onde positive

Comme M. Jourdain faisait de la prose sans le savoir, nous pratiquons la méditation dans sa définition d'origine, une réflexion intense sur un sujet, la réalisation de quelque chose d'important, d'un projet et bien sûr l'application à des croyances religieuses.

Une approche de la méditation plus exigeante, plus consistante, se développe à vitesse accélérée, partout dans le monde, entraînée et enseignée par les grandes références de la psychologie positive. Elle s'est donc laïcisée bien qu'inspirée de Bouddha et des moines tibétains.

Le point de départ est d'offrir à l'esprit les exercices que l'on réserve habituellement au corps, de développer son attention et sa concentration, d'obtenir une meilleure conscience de soi et un rapport plus harmonieux avec le monde.

Notre cerveau fonctionne constamment, toutes sortes de pensées et d'émotions nous assaillent. À laisser les plus négatives d'entre elles s'installer, elles deviennent, à force de répétition, des traits de caractère.

La méditation n'est pas un remède miracle mais en nous apprenant à ordonner réflexion, concentration et respiration, elle nous permet d'augmenter notre potentiel positif.

Sans vous donner le ou les modes d'emploi que vous trouverez à foison sur le net, notons simplement quelques principes de base. Décider du moment propice, se mettre à l'aise, pratiquer un moment de relaxation, choisir la posture, la position du lotus, du semi-lotus ou assis sur une chaise, le dos bien droit, ajuster son regard, les yeux mi-clos, afin de rester relié au monde en ramenant l'attention vers l'intériorité, se concentrer sur le souffle, l'inspiration, l'expiration, laisser les pensées surgir sans réserve (méditer n'est pas faire le vide). On sait que cette forme d'entraînement mental restructure le cerveau, les connexions avec les neurones, qu'elle active certaines zones cérébrales et en désactive d'autres, notamment l'amygdale qui, mise en sommeil, fait refluer la peur et la colère.

Mathieu Ricard qui n'est pas seulement le célèbre moine bouddhiste mais également un grand scientifique, spécialiste de la génétique, explique que le fait de mieux gérer nos pensées et nos émotions renforce notre système immunitaire, la fabrication d'anticorps et des cellules souches dans le sang. C'est bien pourquoi la méditation constitue une révolution dans le traitement de la dépression ou pour les grands malades à l'hôpital. Elle commence à être reconnue par les autorités de plusieurs pays.

Ce voyage vers soi-même demande, pour être efficace, un investissement dans la durée estimé à 20 minutes par jour durant huit semaines pour commencer à mieux apprécier chaque instant qui passe, avoir moins d'anxiété, plus d'émotions positives.

Cette recherche de la paix intérieure, du bonheur, ce moment de sérénité vaut bien, si vous ne l'avez jamais essayé, de commencer dès demain.

