

Amorcez la bonne attitude



VIVRE
DANS
LE CALME
ET LA
CONFIANCE

Arrivez-vous facilement à passer de l'irritation au calme ?

Pour sortir de nos états d'âmes négatifs, il nous faut souvent lutter intérieurement, renonçant tour à tour à l'amertume, la colère ou encore à de mauvaises pensées.

La Bible regorge d'injonctions de ce genre, mais comment faire concrètement, me direz-vous ?

Voyons deux manières pratiques pour amorcer, en nous, la bonne attitude.

1. Au niveau corporel

Saviez-vous que le simple fait de modifier votre attitude physique aura un impact immédiat sur votre état d'esprit ? Il est prouvé scientifiquement que nos différentes postures influent sur notre taux de cortisol ou toutes autres hormones de bien-être.

Par exemple, quand vous manquez d'énergie, le simple fait de vous redresser sur votre chaise et de respirer profondément amorcera en vous combativité et courage.

Ou encore le simple fait de sourire activera vos zones cérébrales qui sont celles du plaisir et de la joie.

Bien entendu, Il n'est pas question ici de sourire artificiellement juste pour se sentir mieux ! Mais il est bon de connaître notre fonctionnement cérébral pour également dédramatiser nos réactions négatives.

2. Au niveau mental

Se remémorer une expérience passée agréable nous aide à nous remettre dans de bonnes dispositions mentales. D'ailleurs, le psalmiste l'avait compris : « Je me rappelle avec effusion de coeur, quand je marchais entouré de la foule et que j'avançais à sa tête vers la maison de Dieu, au milieu des cris de joie... » ([Psaume 42.5](#)).

Il est donc important de veiller à ce que nous ressassons.

La Bible ne s'encombre pas du « comment faire ». Elle nous dit simplement quoi faire. Le secret est que si nous faisons « **comme si** » c'est à dire même en commençant sans grande conviction, alors nous découvrons que notre état d'esprit change en cours de route, dans notre obéissance.

"... je suis calme et tranquille comme un enfant sevré qui se trouve avec sa mère, je suis comme un enfant sevré. » [Psaume 131,2](#)

Cathy Jenn [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



11 PARTAGES