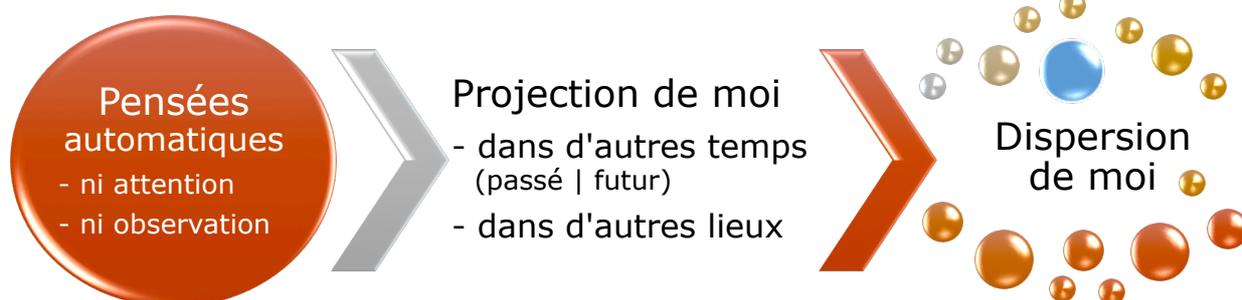


## Les pensées automatiques, ou l'effet de dispersion

Si vous n'accordez aucune attention ni observation à vos pensées automatiques, vous risquez de vous projeter en pensées dans d'autres temps et dans d'autres lieux.

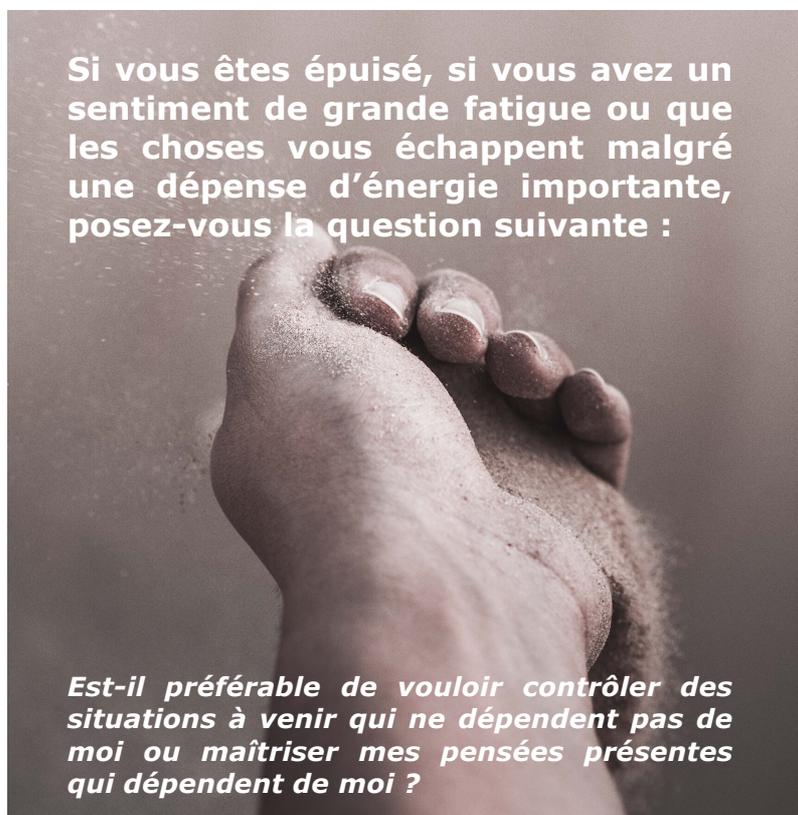


**Paradoxalement, vos pensées automatiques vous sortent du moment présent.**

Les pensées automatiques sont des projections de vous dans le passé ou dans le futur. C'est comme si, esclave d'elles, vous devenez vos pensées.

Elles deviennent la source d'illusions qui génèrent une conscience insuffisante de vous-même. Peut-être serez-vous alors tenté de vous disperser dans des réalités qui n'existent que pour vous.





Si vous êtes épuisé, si vous avez un sentiment de grande fatigue ou que les choses vous échappent malgré une dépense d'énergie importante, posez-vous la question suivante :

*Est-il préférable de vouloir contrôler des situations à venir qui ne dépendent pas de moi ou maîtriser mes pensées présentes qui dépendent de moi ?*

### **Choix possible : Exister dans le présent.**

Exister dans le présent, c'est ressentir toutes les impressions de l'instant.

**« Je ressens, donc je suis ! ».**

Quand je ressens, ce n'est pas seulement dans l'intellect, mais aussi et surtout dans le corps, qui devient un outil de perception à part entière.

Ce corps, qui est souvent vu comme un fardeau, comme une entrave au développement psychologique ou spirituel, devient le centre de la conscience de moi-même. La porte d'entrée des émotions de passage. Comme si un corps plus présent était l'instrument de la connexion à soi.

Cet article a été rédigé par Stéphane Licodia. La matière est tirée de plusieurs lectures, dont le livre «Changer d'altitude » de Bertrand Piccard (éditeur Stock), pages 38 à 51.