

Extrait du livret: Les peurs et les croyances
Lise Bourbeau

Si la croyance est quelquefois plus forte que la pensée, comment fait-on pour identifier et surtout changer cette croyance quand la pensée n'en vient pas à bout?

En réalité, votre pensée est basée sur vos croyances. Elle ne peut donc pas venir à bout des croyances. Vous seul, en tant qu'être spirituel, pouvez avoir de l'influence sur vos croyances et celles-ci auront de l'influence sur vos pensées.

Pour identifier une croyance, vous n'avez qu'à observer les résultats que vous obtenez dans votre vie. Ce qui vous arrive est le résultat de vos croyances. Donc, si le résultat n'est pas à votre goût, vous savez que la croyance qui se cache derrière n'est pas bénéfique pour vous. Elle ne vous apporte pas le bonheur, le bien-être intérieur que vous recherchez. En remontant de la sorte jusqu'à la cause, vous serez en excellente position pour améliorer la qualité de votre vie.

Maintenant, comment changer une croyance une fois que vous l'avez identifiée comme étant non bénéfique? En acceptant qu'au moment où vous avez cru à telle ou telle chose, vous aviez jugé que c'était la bonne chose pour vous. Vous avez donc agi au meilleur de votre connaissance. Vous ne devez pas vous critiquer et vous en vouloir d'avoir cru à cela.

Décidez qu'à partir de maintenant, il est préférable pour vous de croire à autre chose. Commencez à créer une nouvelle forme-pensée en vous imaginant que vous croyez le contraire. Ensuite, faites des actions en fonction de cette nouvelle croyance. Sentez s'ouvrir en vous des portes que vous ne croyiez pas présentes. C'est la joie de l'apprentissage et de la découverte. C'est ainsi qu'une nouvelle croyance se développe et que l'ancienne disparaît graduellement, faute de nourriture.