

François Gagol

Mettez du jaune dans vos neurones



JePublie

**Mettez du jaune
dans vos neurones**

1.

Il n'est pas toujours facile
de ne plus penser
à quelque chose
sur commande.

2.

Quand la souffrance s'installe,
elle tourne parfois, malgré soi,
à l'obsession.

3.

On ne peut pas toujours se dire :
« je n'y pense plus
et puis c'est tout. »

4.

Le fait d'essayer
de ne plus penser
à une chose
la maintient
dans les pensées.

5.

L'obsession peut se voir
un peu comme
un chewing-gum collé
« dans les cheveux
des pensées ».

6.

On ne peut pas
de suite forcément
ne plus penser à telle chose
mais on peut penser
à d'autres choses.

7.

Si vous avez
un liquide bleu
dans une carafe
et si vous versez
du liquide jaune,
vous aurez du vert
pendant un certain temps.

8.

Si vous ne versez pas
de liquide jaune,
votre liquide bleu
risque de devenir
de plus en plus foncé.

9.

Du bleu de plus en plus foncé
ressemble beaucoup
à du noir...
un peu comme si
vous aviez constamment
des lunettes de soleil noires.

10.

Votre espace de liberté
dans votre conscience
tend à se réduire
à une peau de chagrin...

11.

La respiration, l'oxygénation
dans votre espace de liberté
se minimise...

12.

Il faut réagir activement
sinon vous risquez
de vous « scléroser »
mentalement.

13.

Il faut mettre du liquide jaune,
du soleil dans la tête
en urgence,
du moins essayer...

14.

Une petite sortie
dans la nature,
voir des amis, discuter, parler,
mettre à plat les problèmes
peut aider...

15.

Essayer de se changer
les idées comme on dit,
même si l'on n'en a pas
forcément le courage
au début.

16.

Certes, si l'obsession
et la souffrance reviennent,
cela peut être démoralisant
d'autant plus
qu'elles deviennent
de plus en plus
« lourdes et épaisses »
avec le temps.

17.

Il faut essayer de
se « déparasiter » la tête...

18.

Il faut essayer
de prendre du recul,
de relativiser,
de minimiser, d'acquiescer
plus de souplesse d'esprit,
de maîtriser plus ses pensées,
de lâcher prise...

19.

Au début,
vous ne pourrez pas
vous empêcher d'y penser
et cela peut parfois
durer plusieurs mois...

20.

Le « déparasitage »
est un phénomène actif
souvent sur une longue durée.

21.

On remplit la conscience
en pensant
à d'autres choses...
Mettez du jaune...

22.

Il faut essayer
de faire le point
sur ce qui pourrait
nous aider à penser
à d'autres choses.

23.

Voir des amis ;
le contact humain
est souvent riche
en énergies positives.

24.

Faire du sport ;
une bonne séance
peut nettoyer la tête.

25.

Rechercher
le contact de la nature ;
une bonne promenade
dans les bois
peut être revitalisante.

26.

Regarder un bon film
à la télé ou au cinéma,
écouter de belles chansons...

27.

Rire, s'amuser, danser,
faire la fête peuvent aussi
être des palliatifs
même si l'on n'en a pas
tout à fait
le cœur au début.

28.

Aller à la piscine,
au marché, à la brocante...
en quelques mots
se bouger pour
« éviter la sclérose mentale
qui se prépare à l'horizon
avec le parasitage ».

29.

Les souffrances
perdent de leur force
mais ne disparaissent pas
tout à fait
et dans un moment
de faiblesse peuvent
revenir en force ;
c'est que la blessure
cicatrise lentement
et peut se rouvrir.

30.

Il ne suffit pas en général de savoir que l'on a une erreur d'appréciation d'une situation, encore faut-il souvent la faire partir de son crâne.

31.

Vous pouvez par exemple savoir qu'une attitude est ridicule et en ressentir toute l'angoisse ou la gêne qu'elle occasionne.

32.

Vous pouvez être
amoureux(se)
d'une personne
tout en ne l'aimant
pas spécialement
mais simplement
parce qu'elle comble
votre « manque d'amour »
qui a été creusé
par des illusions déçues.

33.

Vous pouvez craindre
fortement quelque chose
et en être presque paralysé
tout en sachant
que le risque est infime.

34.

Même quand
le raisonnement
et la perception
deviennent justes,
les émotions
négatives générées
et les blessures subsistent
encore le plus souvent.

35.

Se créent alors
comme un désaccord en soi,
une fissure entre ses émotions,
ses sentiments, ses désirs,
ses envies et ses pensées ;
il y a un peu comme
une force d'attraction
à laquelle il faut essayer
d'échapper.

36.

L'avion ou la fusée
doivent quitter
la gravité du décollage
pour voler ensuite
avec aisance...

37.

Nous ne sommes pas
tous égaux devant
les difficultés ;
tout dépend un peu
de notre sensibilité,
de notre personnalité
et du poids
de nos problèmes
antérieurs.

38.

Rajouter vingt kilos
sur les épaules
quand on en porte
déjà cinquante
n'est pas pareil
que quand on en porte
seulement déjà dix.

39.

L'un sera plus sensible
aux problèmes de cœur,
l'autre aux problèmes
d'anxiété, de stress
ou de courage
ou de maîtrise de soi
ou autres...

40.

Notre environnement de travail, familial ou de loisirs, nos relations comptent pour beaucoup dans la vision que nous avons des choses et du monde. Cela peut même fortement nous induire en erreur.

41.

Inconsciemment,
nous avons un peu tendance
à extrapoler le monde
qui nous entoure,
ce qui est faux.

42.

Dans notre vie
de tous les jours,
nous voyons souvent
les mêmes têtes
et sans nous en rendre compte
nous subissons leurs influences
positives ou négatives
plus qu'on ne pourrait le croire.

43.

C'est un peu pour cela
qu'il est d'ailleurs
souvent bénéfique,
au niveau relationnel,
de connaître plusieurs
personnes différentes,
d'essayer de s'ouvrir
aux autres.

44.

Il y a souvent chez autrui des choses intéressantes à découvrir, ne serait-ce qu'un point de vue différent, pourquoi pas ?

45.

L'important, j'estime,
est d'essayer d'avoir du recul
par rapport aux choses,
de la souplesse d'esprit
et de relativiser.

46.

L'important, j'estime,
est d'essayer d'éviter
de s'embourber dans
des pensées douloureuses.

47.

Se changer les idées
régulièrement,
tout en essayant
de se faire plaisir,
peut se voir comme
une hygiène mentale.

48.

Ne pas se laisser
enliser dans les marais
des pensées qui font mal,
car plus on est enlisés,
plus dure sera la sortie.

49.

Essayer de cultiver
une forme mentale
est très agréable.

(Cela ne veut pas dire
ne pas résoudre le problème
mais plutôt éviter
de s'y attarder
trop longtemps).

50.

Essayer de cultiver
une forme mentale,
tout en essayant
d'apprécier la vie,
cela se travaille
et peut se voir comme
une hygiène, une discipline
de vie à maîtriser...
Mettez du jaune
dans vos neurones...

Reproduction encouragée...
Mais soyez bien aimable
de le faire connaître à l'auteur !

© François Gagol, octobre 2009

www.regardsbleuciel.fr