

La "loi de l'attraction " : cette méthode de gourous américains pour améliorer facilement votre quotidien

Cette loi s'explique par le fait que chaque chose attire ce qui lui ressemble. Vous aurez donc par exemple plus de chances d'être heureux si vous pensez souvent au bonheur !

Avec Atlantico.fr

C'est l'été. Vous vous prélassiez peut-être au soleil, voyagez à l'autre bout du monde, ou travaillez d'arrache-pied. Toujours est-il que la rentrée approche, et avec elle, souvent de nouveaux espoirs, de nouvelles envies.

Et savez-vous justement que ces espoirs ont plus de chances d'arriver si vous y pensez fort ? Bêtises ? Pas du tout. **C'est ce qu'on appelle la loi de l'attraction, qui pourrait se résumer ainsi : chaque chose attire ce qui lui ressemble.** Pas si loin du célèbre dicton "qui se rassemble s'assemble" !

Les écrivains Esther et Jerry Hicks ont écrit le livre *La loi de l'attraction – les clés du secret pour obtenir ce que vous désirez*.

Voici quelques clefs et conseils liés à cette loi, délivrés par les deux écrivains. Ceux-ci vous permettront sans doute d'améliorer votre vie de tous les jours.

Selon les pensées que vous avez, vous attirerez des choses positives ou négatives. Ainsi, si vous ne cessez de parler de maladies, vous tomberez en effet malade. Et inversement, si vous imaginez que la richesse vous attend, elle sera probablement au coin de la rue !

Passer quinze minutes seulement par jour à penser très fort à ce que l'on veut, aux objectifs qu'on souhaite atteindre, à ses rêves, augmenterait donc ses chances de succès selon les deux Américains. Alors qu'au contraire, être déçu amène seulement plus de déceptions, et n'est qu'un signe de tout ce que vous n'arrivez pas à obtenir dans la vie.

Le temps, la durée joue un rôle important dans la "loi de l'attraction". Penser plus longtemps à quelque chose le fera arriver plus rapidement. **Il est aussi capital de visualiser les choses comme on aimerait qu'elles soient, et pas nécessairement comme elles le sont vraiment.** Une telle visualisation positive augmentera les chances de succès.

Autre point important : dès le moment où vous commencez à penser à quelque chose, cette pensée germe dans votre cerveau, et devient de plus en plus "puissante". Il est donc très important de chasser les pensées négatives, et de se focaliser au maximum sur les positives. Évitez donc les séries télévisées et les films qui traitent de sujets déprimants comme les meurtres ou les maladies. Ainsi, les pensées négatives auront moins de chances de grandir.

Mais que faire des rêves ? **Les deux auteurs expliquent qu'il ne faut pas s'en inquiéter, mais plutôt s'en servir comme un guide pour mieux comprendre ce dont on a vraiment envie.** En effet, d'après la "loi de l'attraction", il ne faut pas trop analyser les choix qu'on fait, mais plutôt se laisser guider par ses émotions, si elles sont positives bien évidemment. Votre vie devrait alors vous apparaître plus facile et satisfaisante.