

# LES PENSÉES NÉGATIVES, C'EST FINI

Slavica  
Bogdanov



jouvence  
EDITIONS

**Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »  
aux Éditions Jouvence :**

*Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !*, Carl de Miranda  
*Je déttoxique mon foie, c'est parti !*, Christopher Vasey  
*Les crises d'angoisse et de panique, c'est fini !*, Christophe Tissier  
*Le réflexe médicament, c'est fini !*, Isabelle Doumenc  
*J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !*, Ombeline Hoor  
*Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !*, Michel d'Aniello  
*Domptez votre emploi du temps, c'est parti !*, Slavica Bogdanov  
*Je deviens papa, c'est parti !*, Carl de Miranda  
*Les régimes, c'est fini !*, Céline Touati  
*Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !*, Isabelle Doumenc  
*Les fruits et légumes de saison, c'est parti !*, René Longet  
*La Land art-thérapie, c'est parti !*, Alain Dikann  
*Je suis bien dans mon assiette, c'est parti !*, D<sup>r</sup> Philippe Stéfanini  
et Patricia Repon-Bellone  
*Les phobies, c'est fini !*, Alexandra de Sénéchal  
*21 jours pour lâcher prise, c'est parti !*, Chloé Mason  
*La routine, c'est fini !*, Claire Burel  
*Se laisser marcher sur les pieds, c'est fini !*, Jean-Louis Muller  
*Je fais mes aliments lacto-fermentés, c'est parti !*, Yuko Ozawa  
et Stéphanie Rowley-Perpete  
*Le bicarbonate de soude, c'est parti !*, Alessandra Moro Buronzo

Catalogue gratuit sur simple demande.

**ÉDITIONS JOUVENCE**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN 978-2-88911-937-0

Édition : Christine Cameau

Correction : Florence Le Grand

Composition : Virginie Cauchy

Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier

Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

# L'auteur

Née à Belgrade, élevée à Paris, Slavica vit aux États-Unis, après quelques années au Canada où elle a complété une maîtrise en histoire. Entrepreneur autodidacte, elle a su se démarquer rapidement grâce aux médias sociaux. Conseillère experte en succès, elle a aidé pendant quinze ans les entreprises à améliorer leur chiffre d'affaires. Elle est aujourd'hui coach de vie, formatrice et auteur pour inspirer, motiver et propulser ses clients vers le succès.

Elle est l'auteur de plus de 33 livres en développement personnel et trois scénarios de films. Ses champs d'expertises : la loi de l'attraction, les stratégies et conceptions de paliers de succès, la gestion de temps professionnelle et personnelle, l'augmentation de l'estime de soi.

## **De la même auteure aux Éditions Jouvence :**

*Domptez votre emploi du temps, c'est parti !*, 2017.

*Petit cahier d'exercices pour pratiquer la loi de l'attraction*, 2016.

*Loi de l'attraction : mode d'emploi. Vers le bonheur, le succès et la réussite*, 2016.

*Pratiquer la loi de l'attraction au quotidien. 49 cartes et leur livret explicatif*, 2016.

*Être généreux. Source de solidarité, créativité et richesse*, 2016.

*Le Pouvoir de l'intention. Une énergie puissante pour réussir*, 2014.

**Site de l'auteure : [www.slavicabogdanov.ca](http://www.slavicabogdanov.ca)**

**Je m'appelle...**

.....

**et je m'engage à...**

.....

.....

.....

.....

# Sommaire

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Introduction                          | 7  |
| Autodiagnostic :                      |    |
| Quel est votre niveau de négativité ? | 10 |

## Première partie

### D'où viennent les idées négatives ?

|                                                                                           |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Chapitre 1</b> ■ C'est dans la tête !                                                  | 15     |
| Notre cerveau                                                                             | 17     |
| Notre zone de confort                                                                     | 22     |
| Nos blocages                                                                              | 24     |
| <br><b>Chapitre 2</b> ■ Les croyances, un cercle vicieux                                  | <br>28 |
| Comment distinguer les croyances et les pensées ?                                         | 30     |
| Comment se forment et s'ancrent nos croyances                                             | 32     |
| <br><b>Chapitre 3</b> ■ Comment supprimer les idées négatives<br>peut changer votre vie ? | <br>42 |
| Ma croyance en la réussite                                                                | 43     |
| Des guérisons « miracles »                                                                | 45     |
| La formule du bonheur                                                                     | 48     |

## Deuxième partie

### Les clés pour positiver

|                                                        |                |
|--------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Chapitre 4</b> ■ Identifier ses croyances négatives | <b>53</b>      |
| Connaître les modèles de pensée négative               | <b>54</b>      |
| Dresser la liste de ses croyances                      | <b>58</b>      |
| Prendre conscience de la négativité autour de soi      | <b>61</b>      |
| Traquer ses pensées négatives à tout moment            | <b>62</b>      |
| <br><b>Chapitre 5</b> ■ Changer de perception          | <br><b>66</b>  |
| Le pouvoir de la perception                            | <b>67</b>      |
| Comment dépasser ses croyances                         | <b>71</b>      |
| L'importance d'un plan de route                        | <b>80</b>      |
| <br><b>Chapitre 6</b> ■ Reprendre les commandes        | <br>           |
| de son cerveau                                         | <b>87</b>      |
| Penser positif à 100 %, est-ce possible ?              | <b>88</b>      |
| Apprendre le langage du cerveau                        | <b>91</b>      |
| Comment reprendre le contrôle                          | <b>98</b>      |
| <br><b>Chapitre 7</b> ■ Choisir la pensée constructive | <br><b>105</b> |
| Créer sa réalité fondée sur ses rêves                  | <b>106</b>     |
| Une journée positive                                   | <b>117</b>     |
| <br><b>Conclusion</b>                                  | <br><b>124</b> |

# Introduction

Vous êtes stressé, agacé ? Vous doutez de vous, voyez le verre à moitié vide ? Vous échafaudez des scénarios catastrophes pour l'avenir, lesquels provoquent des actions négatives vous projetant alors dans des désastres qui auraient pu être évités... Vous cultivez des inquiétudes, des idées sombres qui ternissent votre existence et vous gardent éveillé la nuit ?

**STOP aux pensées négatives ! Il est possible de les traquer, de les chasser, et de faire le choix de la sérénité. En bref, de PO-SI-TI-VER !**

Les pensées négatives existent en chacun de nous. Ce sont ces petites voix qui nous dépriment. Elles nous mènent vers plus d'anxiété. Ce sont ces idées sombres qui surgissent à tout moment et vous nouent l'estomac. Elles sont souvent si nombreuses que l'on a du mal à imaginer les anéantir toutes. Elles existent parfois depuis si longtemps que l'on ne se rend même plus compte de leur négativité.

Je vais vous apprendre à les reconnaître toutes. **Telles de mauvaises herbes polluant votre jardin mental, vous allez apprendre à les arracher et les remplacer par de belles pensées.** Plus vous le ferez, plus il vous sera facile de les repérer et de les transformer.

J'ai passé le plus gros de ma carrière en entreprise à travailler dans les domaines du marketing et du développement

d'affaires. J'ai eu beaucoup de succès en vente et j'ai également fait de l'investissement immobilier.

En 2006, j'ai vécu de nombreuses circonstances déplaisantes qui m'ont fait entrer dans une spirale négative. La mort de mon père, mon divorce et ma quasi-faillite financière m'ont plongée dans un désarroi profond. C'est à ce moment, au bord du gouffre, que j'ai pris conscience que mes pensées négatives et mes habitudes de vie avaient été responsables de ma condition de plus en plus désespérée. Dès que j'ai eu cette prise de conscience, j'ai tout mis en œuvre pour changer cette situation.

À partir de ce jour, **j'ai fermement décidé de prendre l'entière responsabilité de ma vie et de reprendre le contrôle de celle-ci.** Je me suis mise à lire tous les ouvrages de développement personnel sur lesquels je pouvais mettre la main. Avant ça, je ne savais même pas qu'il existait des livres de développement personnel. J'ai suivi des séminaires, j'ai engagé des coachs. En moins de trois mois, mes amis ont remarqué un changement profond dans ma façon de parler et d'agir. De plus, mes finances se sont améliorées rapidement. Six mois plus tard, je lâchais mon boulot et me lançais dans les affaires.

Depuis, j'ai écrit de nombreux articles et ouvrages sur le développement personnel et professionnel pour **inviter les gens à changer leur façon de voir la réalité et, comme moi, à changer de vie, pour le meilleur.** J'ai coaché des milliers de gens et remarqué des changements profonds et rapides dans leur vie. Dès que ces personnes optaient pour une manière



différente de penser, en contrôlant tout ce qui passait dans leur tête, leur vie s'améliorait quasi instantanément.

Je veux la même chose pour vous et c'est pour cette raison que j'ai écrit ce guide sur la pensée négative.

**Avec une bonne compréhension du fonctionnement de votre cerveau, des dangers de la pensée négative, de vos croyances et un peu de pratique pour penser positif, vous pouvez transformer votre vie de l'intérieur.** Si j'ai pu le faire de l'endroit sombre d'où je venais, alors je crois fermement que n'importe qui le peut !

***Cet ouvrage vous donne les clés pour transformer un environnement intérieur tumultueux en une demeure paisible et joyeuse.***

Je vous invite à prendre le temps de pratiquer les exercices enseignés. Ils sont simples et vont changer votre vie à jamais. Comme le dit si bien Marc Twain : « J'ai vécu un nombre incalculable de problèmes et la majorité n'a jamais existé. » Plus vous vous y attellerez et plus vous expérimenterez des améliorations dans votre quotidien. Certaines se feront quasi instantanément.

N'oubliez pas : ce que vous ne contrôlez pas vous contrôlera. Dès lors, si vous ne contrôlez pas vos pensées, elles iront dans des directions non souhaitables, inutiles et dangereuses.

**Alors, reprenez les rênes de votre cerveau, et de votre vie, faites le choix du bonheur et positivez. C'est parti !**

# Autodiagnostic

## Quel est votre niveau de négativité ?

Veuillez répondre honnêtement aux questions suivantes, cela vous permettra de déterminer où vous en êtes en termes de « négativité mentale ». Répondez aux questions en évaluant la fréquence et la durée de ces pensées.

*Parfois Souvent Jamais*

- |                                                                                                                                                                          | <i>Parfois</i>           | <i>Souvent</i>           | <i>Jamais</i>            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Vous songez au pire qu'il pourrait se produire lorsque vous lancez dans quelque chose de nouveau.                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Vous doutez de vous.                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Vous avez des crises d'anxiété incontrôlables à tout moment de la journée et même la nuit.                                                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Vous ruminez un événement négatif qui s'est produit dans le passé et ressentez du mépris, de la rancœur, de l'amertume, de la colère ou tout autre sentiment négatif. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Vous blâmez les autres ou partagez des ragots.                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Vous vous plaignez de votre situation présente.                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*Parfois Souvent Jamais*

**7.** Vous critiquez les autres (à voix basse ou haute). ☐ ☐ ☐

**8.** Vous vous projetez dans le futur en imaginant le pire scénario possible (manque d'argent, solitude, misère, maladie...) ? ☐ ☐ ☐

**9.** Vous regardez des émissions télé violentes, négatives ou stressantes (film d'horreur, émission sur les désastres financiers ou écologiques à venir, informations) et vous vous endormez avec la télé allumée. ☐ ☐ ☐

**10.** Vous vous levez « du mauvais pied ». ☐ ☐ ☐

**11.** Vous vous sentez soudainement déprimé, sans vraiment en comprendre les raisons. ☐ ☐ ☐

**12.** Vous buvez, consommez d'autres drogues (médicament, cigarettes...) ou avez des conduites excessives (surmenage au travail, jeux de hasard...) afin d'occuper votre cerveau ou de ne plus penser. ☐ ☐ ☐

**13.** Vous pensez « trop », souhaitez arrêter la machine infernale qui vous parle sans arrêt. ☐ ☐ ☐

## Analyse des réponses

*Si vous avez répondu une majorité de « Jamais » : Bravo ! Vous contrôlez presque entièrement vos pensées.*

Vous avez peu de chemin à faire avant de vous débarrasser complètement de vos pensées négatives ! On dit de vous que vous êtes plutôt positif ou optimiste. Vous ressentez très peu de stress. Vous êtes plutôt calme et posé, car vous avez compris que la voie du succès se trouve en vous. Vous vous sentez responsable de votre destinée. Vous êtes plus aventurier que la moyenne et vous n'avez pas peur de démarrer quelque chose de nouveau. Vous apprenez des nouveaux concepts sans difficulté et il vous sera plus facile de naviguer dans cet ouvrage.

*Si vous avez répondu une majorité de « Souvent » : Il y a du travail à faire et vous devez démarrer tout de suite !*

Vous avez probablement hésité avant de vous procurer ce livre ou vous êtes encore en train de le feuilleter car vous doutez de l'aide qu'il pourrait vous apporter. Détrompez-vous. Vous êtes souvent stressé et blâmez votre environnement pour vos problèmes ? Vous dormez mal et ressentez plus d'anxiété que la moyenne des gens ? Vous commencez rarement de nouveaux projets et vous sentez bloqué ou faites du surplace ? Grâce à ce livre, vous ferez des progrès ! Plus vous y mettrez du vôtre et plus votre vie changera rapidement.

*Si vous avez répondu une majorité de « Parfois » : Vous y êtes presque !*

Il ne vous faudra pas énormément d'efforts pour maîtriser vos pensées et, par conséquent, votre existence. Vous avez probablement l'impression que vous n'êtes pas en contrôle de votre vie et que votre « chance » est aléatoire. Vous aimeriez avoir des résultats plus réguliers et constants ? Vous êtes parfois nerveux, stressé quand vous regardez votre situation actuelle ? Je vous garantis que ce livre changera votre vie si vous appliquez ses conseils.

Enfin, posez-vous ces questions :

*Quel est votre niveau de satisfaction concernant vos conditions de vie actuelle, par rapport à vos relations avec les autres, vos finances, vos amours, votre santé, votre travail ?*

(10 étant le meilleur.)

*À quel point souhaitez-vous changer de vie ?*



**D'OÙ VIENNENT  
LES IDÉES  
NÉGATIVES ?**



## **CHAP. 1**

**C'EST DANS  
LA TÊTE !**

Tout se passe dans la tête.

J'ai compris que, **pour changer n'importe quelles circonstances de sa vie, il faut changer sa perception de celle-ci.** Je veux que vous compreniez que 80 % de ce que vous vivez provient de ce qu'il se passe à l'intérieur de vous et seulement 20 % se produit à l'extérieur. Vous avez le pouvoir, l'obligation et la responsabilité de vous occuper du 80 %. Vous verrez, ce n'est pas compliqué.

***Changer dépend uniquement de votre désir, de votre volonté, de votre ténacité et de votre motivation. Et toute destination s'atteint en commençant par un premier pas.***

Quand vous comprendrez **l'importance de modifier votre comportement mental**, vous serez hyper motivé pour vous lancer et garder ensuite le cap. **Que ce soit en affaires, dans les finances, en amour ou dans le domaine de la santé, votre mental l'emporte sur la « réalité » qui vous entoure.** J'en exposerai les raisons et vous offrirai la méthode dans la seconde partie de ce livre. Pour ce qui est de la temporalité, vous avez le pouvoir de décider de le faire dès à présent, maintenant, tout de suite.

Certains de mes clients ont pu observer des changements immédiats et drastiques, ce qu'on est tenté parfois de qualifier de « miracle » (lire les exemples au chapitre 3), tout simplement parce que l'on n'arrive pas à trouver une explication logique au déroulement des événements. **En comprenant comment votre cerveau fonctionne, vous arriverez**



**à le contrôler.** J'ai écrit un livre sur la reprogrammation du cerveau (*Reprogrammez votre cerveau pour le succès*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013) et je l'enseigne depuis plus de dix ans. Vous serez à même, vous aussi, de modifier votre comportement mental, ce qui vous allégera, vous conduira à l'harmonie, à la paix et au bonheur.

Alors, êtes-vous prêt à démarrer ?

## Notre cerveau

« Comment est-ce que ça a commencé ? » me demanderez-vous. **Dans l'évolution humaine, afin de préserver la survie de l'espèce, le cerveau a été développé comme une machine à nous garder en vie.** Deux parties en particulier : le cerveau « ancestral », reptilien, et le « nouveau » cerveau. La raison. Je raccourcis grandement l'explication, car nous ne sommes pas là pour des cours super développés d'anatomie. Je vous offre le plus important afin de vous faire comprendre *votre* raisonnement. Comme ça, vous pourrez changer ce qui vous dérange.

D'ailleurs, bonne nouvelle ! Vous le pouvez ! Depuis maintenant près de vingt ans, les scientifiques acceptent et ont démontré que le cerveau est « malléable ». **La « neuroplasticité » nous permet de transformer nos connexions neurologiques et de créer de nouvelles croyances.** Autrefois, on croyait que le cerveau ne pouvait plus « bouger » après un certain âge (25 ans). Changement de croyance, changement de découverte scientifique...