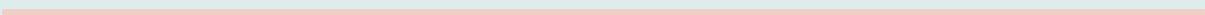


Rêverie : une imagination visionnaire



La rêverie fait partie de notre vie qui est parfois bénéfique et cause parfois la maladie mentale. Selon les psychologues de Harvard, nous passons près de 50 pour cent de nos heures de veille à penser à autre chose que ce que nous faisons. Les chercheurs sont d'avis que c'est la rêverie. De nouvelles idées, étincelle dans notre subconscient pendant la rêverie.

Discutons des phénomènes psychologiques de la rêverie. C'est l'une des formes d'imagination qui aide à ouvrir une nouvelle vision ou un nouvel horizon dans l'avenir d'un individu. Selon Wikipedia, Rêverie est le flux de conscience qui se détache des tâches externes actuelles lorsque l'attention dérive vers une direction plus personnelle et interne.

Ce phénomène est fréquent dans la vie quotidienne des gens, comme le montre une étude à grande échelle dans laquelle les participants passent 47 % de leur temps de veille sur une rêverie moyenne. Rêverie est le terme utilisé par Jerome L. Singer dont les programmes de recherche ont jeté les bases de presque toutes les études de suivi dans ce domaine aujourd'hui.

Rêverie est l'un des états d'une personne qui vous fournit une information qualitative / idée / expérience liée à vous-même ou une situation connectée. Cependant, c'est un processus imaginaire pour les événements non développés de notre vie.



Selon un article channelnewsasia.com, un nombre croissant de recherches et de preuves de la thérapie clinique suggère que nous pouvons utiliser des rêveries délibérées et ludiques pour améliorer notre bien-être global.

Les chercheurs ont expliqué deux aspects de la rêverie de rêverie positive-construction et rêveries dysphoriques. La rêverie positive-construction se réfère aux pensées drôles heureuses et imaginatives tandis que le rêverie dysphorique est complètement opposé qui est des pensées malheureuses ou stressantes. En outre, les chercheurs et les psychologues ont généralement défini la rêverie comme un modèle de pensée involontaire.

Productivité et reverie

La rêverie est une activité mentale qui permet à votre esprit de penser librement sans aucune limite. Certains chercheurs l'ont défini comme l'errance mentale. C'est l'un des exercices uniques qui améliore la créativité et la productivité avec des scénarios imaginaires. C'est un outil cognitif pour façonner les émotions. Par conséquent, vous devez permettre à votre esprit de penser librement.

Selon le philosophe Soren Kierkegaard, la liberté peut sembler attrayante, mais elle provoque aussi de l'anxiété et nous donne le vertige. Ainsi, vous devez être spontané, conscient de soi et essayer d'explorer les informations manquantes dans le processus de rêverie. Rappelez-vous toujours que vous pouvez déplier vos pensées et visualiser les conséquences réelles.

il n'y a pas de format structuré pour la rêverie parce que vous avez besoin -

- pour activer et désactiver votre attention à plusieurs reprises.
- pour enlever ou nier les événements malheureux ou les pensées que c'est la rêverie dysphorique.
- pour essayer d'être plus proche de la réalité.
- ne pas pousser ou accabler votre esprit pour les conclusions, être patient.

Enfin, la rêverie aide à améliorer votre mémoire. Cela vous permettra de visualiser facilement le scénario dans votre esprit conscient. Jerome Singer, ancien professeur à l'Université d'État de Pennsylvanie et père de la recherche rêvassante, a émis l'hypothèse que la rêverie peut avoir un effet positif sur un individu. De grands scientifiques comme Albert Einstein, Isaac Newton, Thomas Edison sont devenus des génies parce qu'ils ont permis à leur esprit de se promener. C'est ainsi que rêverie est l'un des aspects positifs pour le succès.





« Éloignez-vous des
appareils électroniques
comme mobile, casque et
permettre à vos yeux /
esprit de se détendre et
se promener dans le monde
de la rêverie. »

