

Je développe la pensée positive

Et si l'on commençait par **modifier notre perception de ce qui nous entoure** pour aller mieux ou du moins s'alléger ? Voici, entre autres, ce que propose **la pensée positive**.

La pensée positive nous arrive, en premier lieu, des États-Unis.

Elle permet de changer sa vision du monde, des autres, et de soi-même.

La pensée positive est loin d'être une méthode abstraite qui vous garantit un bonheur idyllique, éternel et sans faille. Il s'agit plutôt d'**un mode de vie**.

Sheryl Sandberg - l'emblématique directrice des opérations chez Facebook - l'évoque d'ailleurs dans son livre « Plan B » paru en mai 2017 aux Éditions Robert Laffont. Elle y souligne notamment son rôle pour survivre à une douloureuse épreuve, en l'occurrence la mort de son mari, en 2015.

L'enjeu est de taille, celui de **modifier sa perception des événements**.

La pensée positive permet de ne pas se focaliser sur un seul événement, et plutôt de **se rappeler toutes ces autres fois, où** vos actions ont été saluées, où tout s'est bien passé, où tout a fonctionné, où vous vous êtes senti.e performant.e.

En modifiant votre perception, la méthode vous invite à **retenir le positif de chaque situation, à relativiser**, mais aussi à **ne pas dépenser de l'énergie inutilement**.

L'idée n'est ni de minimiser ni de banaliser - surtout pas.

La bienveillance, nous l'avons déjà évoquée précédemment : que diriez-vous de **redevenir bienveillant** ?

A cet instant, l'objectif est de **modifier votre propre regard sur vous-même**. En cela, la pensée positive permet de **gagner en bienveillance**, de vous **laisser le droit à l'erreur**, de **vous auto-féliciter** de petites réussites du quotidien et d'**accepter le compliment** des autres. Et, chose formidable : cette bienveillance s'applique aussi aux autres.

« Être positif augmente le sentiment de gratitude vis-à-vis de l'entourage.

*Les bienfaits sont multiples, on se sent mieux et on a plus confiance en l'avenir »,
explique Antoine Pelissolo.*

La pensée positive permet de **réduire nos émotions négatives**, nous procure un **sentiment de bien-être durable** et nous permet de **ne plus anticiper les problèmes**.

La pensée positive **rime également avec le fait de se fixer des objectifs**, de mener à bien ses projets, d'établir des horaires réguliers, et même d'avoir une légère routine. En effet, tout cela favorise une forme de stabilité émotionnelle.



Alors, je vous propose de découvrir comment il est possible d'adopter cette philosophie de vie :

Avant toute chose, il est primordial, de **commencer par prévoir un emploi du temps qui inclut des périodes de pause**, que ce soit au travail ou à la maison. En effet, Antoine Pelissolo précise : « *Ce moment à soi permet de se recentrer sur l'instant présent et de faire retomber la pression. Au bureau, on opte pour des tranches de cinq minutes, trois fois par jour. Le week-end, on privilégie des pauses plus longues, pour développer des projets personnels ou faire une activité qui plaît.* »

Je vous suggère de maintenir le cap avec ce qui a été évoqué sur les mois précédents et **vous endormir sur et avec du positif**. Le soir, remémorez-vous trois souvenirs positifs de votre journée depuis votre réveil. Le but est de vous endormir apaisé.e, voir même avec un sourire aux lèvres.

Notre cerveau enregistre ce sentiment de bien-être et de gratitude ; il est alors inutile de se focaliser sur les idées négatives et d'essayer de les chasser. Quand cela arrive, mieux vaut simplement revenir sur des moments de bonheur. Je vous invite à penser à votre journal !

De la même manière, il est important d'éviter de penser à ce que vous ne pouvez pas faire ou obtenir, et de plutôt **penser à tout ce que vous êtes capables de réaliser et tout ce que vous avez déjà**.

Je vous invite à **prêter attention à ce qui est** et à ce qui vous entoure qu'on ne voit même plus parfois, et qui seront autant de pensées qui vous feront apprécier les bonnes choses du quotidien. Cela aidera fortement votre cerveau à voir le positif partout autour de lui.



Et votre corps, on en parle ?

On l'oublie parfois, mais **notre corps a une grande influence sur notre moral.**

Prendre soin de vous est donc essentiel pour vous sentir bien, et c'est lorsque vous vous sentirez bien que vous aurez plus de facilité à penser positivement.

Une autre astuce pour penser positif est de **s'entourer de personnes positives** : ça aide !

En effet, lorsque l'on est sans cesse confronté.e.s à des personnes pessimistes et négatives, nous finissons par voir le mal partout aussi. Penser de manière positive devient alors très difficile.

Or, tout comme l'énergie négative, **l'énergie positive est contagieuse.**

En vous entourant de personnes positives, vous vous entraînez aussi à penser de plus en plus positivement et cela vous rendra plus heureux.

Et à partir de là, (ne me croyez pas sur parole, testez par vous-même), c'est un cycle sans fin : **plus vous serez heureux, plus vous penserez positivement.**

Et plus vous penserez positivement, plus vous serez heureux ✨

Enfin, aimez-vous rire ?

Et savez-vous rire de vous ?

Pouvoir rire de soi-même, c'est faire un grand pas vers la positivité. Les exemples sont nombreux mais le résultat est le même : vous vous sentirez directement mieux.

Par exemple, au lieu de vous vexer lorsque quelqu'un vous fait remarquer l'un de vos défauts, je vous invite à prendre le temps d'en rire. Nous avons tous des défauts, et il est important d'apprendre à les accepter. Ou encore, si vous manquez de tomber ou tombez dans la rue, ou si vous cassez quelque chose, là encore (même si ce n'est pas simple au départ), je vous invite à en rire au lieu d'être envahi.e par la honte.

