

Les 50 règles d'or de la pensée positive

Qu'est-ce que la pensée positive ?

Elle a le pouvoir de modifier le contenu de nos réflexions et la façon de regarder la vie autrement. On sait que le statut social nous permet de nous sentir en sécurité mais il ne nous rend pas plus heureux, il n'est pas garant du bonheur. Le bonheur est un état d'esprit qui nous permet d'évaluer positivement notre vie. Il nous apporte un sentiment intérieur de plénitude, de confiance, d'optimisme et d'énergie naturelle.



PAS TOUS ÉGAUX FACE AU BONHEUR

Il y a une certaine hérédité liée au gène du bonheur (la sérotonine, l'hormone du bonheur. Cette hérédité génétique joue pour 50% de notre capacité à être heureux. Ensuite, les facteurs extérieurs et les conditions de vie (situation familiale, professionnelle, financière et état de santé) pour 10 % de notre sentiment de plénitude et reste 40% qui réside donc dans notre comportement. Nous pouvons choisir le bonheur en pratiquant la pensée positive.

LE BONHEUR C'EST POUR TOUT DE SUITE

Ne pensez pas que vous serez heureux seulement quand vous aurez le poste convoité, rencontré votre amour ou aurez la maison de vos rêves. Il est important d'avoir des objectifs mais ne liez pas le bonheur à leur réalisation : le bonheur c'est maintenant ! Imaginer le dans le futur est le meilleur moyen de passer à côté. Le bonheur que l'on diffère est toujours du bonheur perdu.

DÉVELOPPEZ VOTRE DEGRÉ D'OPTIMISME

La personne optimiste désigne l'état d'esprit d'une personne qui perçoit la vie d'une manière positive, face à un objectif à atteindre ou à une difficulté à surmonter. L'optimisme agit toujours dans le sens de la réussite ; Ne vous laissez pas submerger par le pessimisme. En prendre conscience et agir sur cet état d'esprit au niveau de la santé, se plaindre, bougonner. Le pessimisme libère de la cortisol, l'hormone du stress qui est très mauvais pour la santé, affaiblit notre système immunitaire.



CROIRE EN SOI EST LA CLÉ POUR ÊTRE HEUREUX

L'optimiste pense qu'il réussit grâce à ses qualités et ses aptitudes d'adaptation qui augmentent son estime de soi. Remémorez-vous un événement heureux et posez-vous la question : « quelle a été votre part de responsabilité dans ce moment de partage et les qualités dont vous avez fait preuve ? ». Le pessimiste pense qu'il réussit grâce à des aptitudes occasionnelles ou des causes extérieures sans en être convaincu lui-même.



FÉLICITEZ-VOUS PAR MOMENT

Nous n'avons pas toujours conscience de nos réussites et nous les oublions. Pourtant, c'est grâce à elles que nous pouvons accroître notre confiance et notre estime de soi. Lorsque vous avez un comportement positif, c'est bien votre capacité humaine et relationnelle que vous avez mis en œuvre pour réussir et tout cela pour le bonheur de tous.

RELATIVISEZ VOTRE VIE

Le pessimiste pense toujours que les événements négatifs sont normaux. Il utilise les mots « jamais, toujours, encore ». Pour l'optimiste, les problèmes sont éphémères et normaux. Il relativise toujours aux moments difficiles et résiste facilement à la résignation. Il est dans l'empathie, dans la préoccupation de l'autre.



PRATIQUEZ LA THÉRAPIE DU SOURIRE

Un enfant peut sourire jusqu'à 400 fois par jour, un adulte en moyenne 5 fois. Prenez l'habitude dès que vous vous levez, de sourire. Vous envoyez à votre cerveau une dose de bonne humeur. Dans la rue, se tenir droit, regarder les gens avec un sourire. Dès que vous arrivez au travail, une dose d'humour, un petit sourire, permettent de vous mettre dans une énergie positive et communicative. Cette philosophie du sourire va se transmettre aux autres. Vous semblez plus beau, rayonnant, on aime votre compagnie, moins de stress. Votre cerveau libère des endorphines, hormone du bien-être qui stimule vos défenses immunitaires.

QUESTIONNEZ VOS PROCHES

Demandez aux personnes qui vous sont proches d'écrire un texte sur vous en expliquant ce qu'ils apprécient chez vous. Nous n'avons pas l'habitude de dire aux personnes tout le bien que nous pensons d'eux. Cela contribue pourtant à renforcer les liens et d'apporter du bonheur autour de soi, en découvrant leurs appréciations. Vous sollicitez les émotions positives et éprouvez de la reconnaissance envers les personnes qui vous les ont adressé. Acceptez aussi les choses négatives pour mieux rebondir.

REMÉMOREZ-VOUS UN MOMENT HEUREUX

Lorsque vous avez un moment de stress ou de pensée négative, pratiquez immédiatement un exercice de visualisation : respirez profondément par le ventre, choisissez un événement heureux, regardez une vidéo rigolote, des photos ou autres, laissez-vous aller à ressentir pleinement les émotions et les sensations positives déclenchées par cette situation : faites le plein de bonheur !

TROUVEZ UNE PASSION

En dehors de votre travail qui vous passionne je l'espère, trouvez un hobby, peu importe qu'il soit culturel, intellectuel ou manuel, pourvu qu'il déconnecte de votre quotidien. Il peut devenir rapidement une passion, en le pratiquant, vous faites travailler vos capacités cognitives (mémoire, raisonnement, analyse) vous augmentez vos liens sociaux et le plaisir de partager.



CROYEZ EN VOS RÊVES ENFOUIS

Imaginez ce rêve obtenu, laissez monter l'énergie positive et si vous décidez de le réaliser, faites-vous confiance, vous avez le potentiel pour le réaliser. La croyance est importante, soyez toujours positif et objectif, faites le point régulièrement, ne vous laissez pas abattre par un échec, tirez-en des enseignements utiles pour l'avenir ; Ce n'est qu'une étape de votre vie. Adoptez aussi la technique des petits pas et vous parcourez un grand chemin.

PRATIQUEZ L'HUMOUR

L'humour et la plaisanterie sont d'excellents antidotes à la morosité, cependant, même dans les épreuves difficiles, l'optimiste conserve toujours son humour. Il permet de mieux gérer la peur et l'inconnu en aidant à accepter l'inattendu. Utiliser aussi l'autodérision : elle nous oblige à plus d'humilité, au lieu de vanter nos forces, nous réaffirmons notre humanité en partageant nos fragilités.

CÉLÉBREZ RÉGULIÈREMENT DES ÉVÈNEMENTS

Célébrer régulièrement un événement renforce l'estime de soi, la confiance, l'envie de faire plaisir. C'est l'occasion de se retrouver dans la complicité et dans le partage. En solo, vous vous faites un petit cadeau, en famille, fêtez avec une belle touche de bonheur, avec les voisins dans le cadre de la fête des voisins, au travail, le Noël, un pot d'anniversaire, un départ en retraite... N'hésitez pas à organiser ces moments de bonheur.



FAIRE LA LISTE DE SES PETITS BONHEURS

C'est bien la somme des petits plaisirs qui vont nous rendre heureux, plus qu'un événement important. Sachez en prendre conscience et les savourer. Cela augmente considérablement ce sentiment de bonheur (se réveiller avec l'odeur du café, lire le journal, recevoir un sms agréable, un sourire à la boulangerie, conduire sur une route de campagne, écouter de la musique, admirer un coucher de soleil, boire un verre sur une terrasse, regarder un bon film, manger du chocolat, marcher en forêt, etc...).

FABRIQUER VOS ALBUMS D'ÉMOTIONS POSITIVES

Tout être humain a besoin de se repencher sur son passé. Créez des albums photos papiers ou en numérique qui ont déclenché des émotions positives telles que la joie, le fou rire, la sérénité, l'amusement ou l'amour.

SAVOIR PRENDRE LE TEMPS D'ADMIRER LA NATURE

De temps en temps, allez marcher dans la nature pour vous ressourcer. La nature a tellement à vous montrer, laissez-vous aller à ressentir pleinement les sensations positives qui découlent de cette nature bienfaisante. N'hésitez pas à accrocher une photo que vous aimez regarder dans votre bureau.



PRENEZ LE TEMPS D'ÉCRIRE VOTRE AVENIR

Prenez une feuille blanche ou votre ordinateur, écrivez tout ce que vous ressentez de votre vie actuelle et celle que vous voudriez mettre en œuvre pour l'avenir : vos projets professionnels, vos futures rencontres, vos projets dans votre maison, vos envies... Il est toujours intéressant de se projeter sur des projets futurs tout en gardant les pieds sur terre.



LUTTEZ CONTRE LES PENSÉES NÉGATIVES

Dans le monde actuel où tout va vite, il y a des situations de plus en plus négatives. Repérez les situations génératrices de pensées négatives et évaluez si elles sont nécessaires ou superflus ; Il y a souvent des pensées négatives gratuites qui ne mènent à rien. Regardez autour de vous, les personnes négatives sont souvent les personnes pressées, un rien les agacent. Nous rentrons dans une négation qui va vous rendre malheureux, mettez de l'empathie, de l'humour, de l'humilité... la vie va changer.

ARRÊTEZ DE RUMINER

Apprenez à repérer le cycle infernal de la rumination. Il n'y a que des effets négatifs de ruminer. Pensez positif, faites diversion en pratiquant autre chose (bricolage, sport, jardinage, méditation...), choisissez une activité qui vous plaît surtout et évitez de penser.

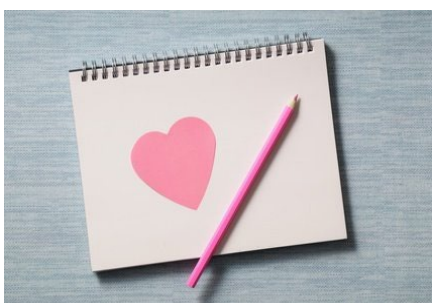


PROFITEZ DE L'INSTANT PRÉSENT

Nous ruminons en pensant aux situations passées (j'aurais du dire ou faire cela...) ou bien nous nous projetons dans le futur (que va-t-il se passer demain ? ...). Nous restons en proie à des pensées anxiogènes, en profitant de l'instant présent, vos pensées sont concentrées sur ce que vous vivez. En pratiquant la bonne conscience, vous vivez dans l'instant T et vous diminuez le stress pour retrouver le bonheur. Prenez conscience que les petits joies de la journée vous apportent gratitude, le temps est alors suspendu.

MANGEZ EN PLEINE CONSCIENCE

Afin que le repas devienne un véritable moment de plaisir, profitez de ce moment pour savourer, apprécier ce que vous dégustez, regarder les couleurs, sentir les odeurs. Le repas doit être un moment privilégié pourtant, on le néglige souvent.



TENEZ UN PETIT CAHIER DE GRATITUDE

Adoptez un comportement de gratitude aide à canaliser son attention de manière positive et heureuse. Notez sur un carnet les petits et grands événements qui guident votre vie et cela tous les jours. Tous ces moments de plaisir et de satisfaction, n'hésitez pas à les lire avant de vous endormir, ces pensées positives ont un effet sur votre moral.

PRATIQUEZ LA LOI DE L'ATTRACTION

Il faut savoir qu'un état anxieux et négatif a tendance à attirer des ondes négatives. Par contre, la visualisation créatrice propose de créer une spirale positive : le principe est « on récolte ce que l'on sème ». Nous attirons par notre attitude ce que nous croyons avec le plus de conviction et que nous souhaitons le plus fortement. Tout ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons pensé. Il est important d'avoir votre état intérieur apaisé, calme, un état physique que vous désirez (faire du sport, régime contrôlé, etc...). Lorsque tous ces objectifs sont atteints, félicitez-vous et remerciez la vie.



ATTENTION AUX MÉDIAS

Avec la multiplication des chaînes de télé, des chaînes comme BFMTV qui diffusent de l'information en continu, ont compris que la négativité fait vendre. Les drames attirent et fascinent, un constat marketing surexploité. Il est important d'être informé de ce qui se passe autour de soi mais attention danger quand on nous diffuse des images négatives à répétition qui nous dépriment. Entre les films violents et les jeux vidéos, tout cela nous plonge dans un univers anxiogène. Sachez regarder des émissions positives à la télé, lisez l'actualité sur internet, écoutez la radio, etc...

RESTEZ AU CONTACT DE LA NATURE

Une personne qui passe au moins 20 minutes en plein air au cours de la journée ferait preuve de plus d'optimisme que les autres. Les capacités de mémorisation et de réflexion en seraient accrues, la nature est un bien fait au quotidien : les activités vertes comme le jardinage ou la marche en pleine nature contribuent à lutter contre le stress et à développer un sentiment de bien être. Il est reconnu que le soleil a un effet sur notre moral, profitez au maximum de la nature qui va avoir une influence positive sur vous-même et cela en toutes saisons. Vous verrez les bienfaits immédiatement, n'oubliez pas de mettre des plantes vertes dans votre intérieur à la maison comme au bureau.

DITES DU BIEN DES AUTRES

Nous avons la fâcheuse habitude de parler des absents et pas forcément en bien, cela peut soulager si vous avez vécu une frustration ou une déception mais cela alimente des pensées négatives nuisible à tous. Si vous avez été vexé, déçu voire frustré, n'hésitez à en parler directement à la personne concernée avec des mots choisis. Demandez-vous ce que son comportement a généré chez vous comme émotions et dites lui ce que vous ressentez.

Prenez l'habitude de parler des autres comme vous aimeriez qu'ils parlent de vous, en parlant de la sorte, vous envoyez de l'énergie positive autour de vous, privilégiez les aspects positifs de la personne, ses qualités, comme tout être humain, nous avons nos qualités et nos défauts.

APPRÉCIER LE TEMPS

Dans notre société où tout va à cent à l'heure, on a tendance à penser que prendre son temps c'est le perdre. Savourez le temps que vous consacrez les autres, discutez, vous laisserez une trace indélébile dans le cœur de la personne. Leur consacrer du temps c'est leur offrir votre reconnaissance, de l'attention, de l'écoute. Le temps devient alors un cadeau que l'on peut donner, recevoir ou partager pour le plus grand bonheur de tous.

SAVOIR DIRE MERCI EN TOUTES CIRCONSTANCES

Pratiquer la gratitude est un gage de bien être et de bonheur. Se faisant, vous remerciez aussi la vie pour ce qu'elle vous apporte de positif et cela tous les jours. N'oubliez pas de remercier votre famille, amis, collègues. Prenez l'habitude de le faire. La gratitude permet de stimuler la régulation du stress et augmente la sérotonine, l'hormone du bonheur.



SOYEZ SINCÈRE

Exprimer ses émotions est un processus libérateur. La sincérité consiste à écouter son cœur. Mettez-vous à l'écoute de ce que vous ressentez, la tristesse, la joie, l'anxiété. N'ayez pas peur de vous dévoiler car c'est la seule façon de toucher la personne. Utilisez toujours le « je » en parlant de vos émotions, exprimez toujours vos émotions de manière positives, celles qui ne sont pas exprimées de manière sincère sont fausses et mal perçues. Si votre discours est dépourvu d'émotions sincères, cela se ressent immédiatement. Il faut savoir que notre gestuelle et notre expression comptent à 65% dans notre communication.



DÉVELOPPEZ VOTRE GÉNÉROSITÉ ET ALTRUISME

Il est démontré que ces 2 facteurs avaient des effets positifs sur le bien-être. Aider les autres rend heureux, la générosité du cœur est l'un des piliers de toutes les spiritualités, religieuses ou non, elle exprime un aspect fondamental de notre interconnexion et notre besoin des autres. Nous sécrétons naturellement de la sérotonine (hormone du bonheur). Les personnes altruistes possèdent une meilleure santé, leur système immunitaire est beaucoup plus résistant. En aidant les autres sans attendre de retour, vous vous sentez utile, vous pensez moins à vos soucis et vous contribuez au bien être des autres, vous ressentez des émotions positives et développez votre estime de soi.

SACHEZ PARDONNER

Vous êtes fâché avec une personne, vous lui en voulez pour des raisons légitimes, vous ruminez, tout cela fait émerger des pensées, des émotions négatives qui peuvent vous rendre malade. Pardonner n'est pas effacer le comportement ou les paroles qui vous ont blessé, au contraire, avant de pardonner, il est nécessaire de prendre le temps d'exprimer ses émotions afin qu'il ne reste pas de frustration. Ainsi, pardonner n'est pas autoriser les méfaits d'autrui.

Vous restez attaché à la personne qui vous a fait du mal, liés par l'amertume. Lorsque vous aurez pardonné, vous reprendrez le contrôle de votre destin et de vos sentiments. Il faut savoir qu'une personne ne naît cruelle, ce sont les circonstances qui créent l'animosité.

DÉVELOPPEZ LA TOLÉRANCE

La tolérance est l'aptitude à accepter que les autres pensent et vivent différemment de vous. C'est l'une des vertus les plus importantes, elle est le garant de relations harmonieuses avec les autres. Ce n'est pas toujours facile d'être tolérant, de ne pas juger, critiquer et de devoir poser un regard bienveillant sur autrui, cela demande un vrai travail sur soi.

Notre éducation, notre culture, notre vécu, notre égo, nous poussent à penser que nos idées, nos convictions sont les bonnes et les plus justes et non le contraire... Juger peut parfois relever un manque de confiance en soi. Lorsque nous sommes bien dans la tête, on a pas besoin de juger l'autre, on peut les accueillir avec toutes les différences.

La tolérance, c'est quand chaque personne reconnaît ce qui fait la spécificité de l'autre et l'aime comme pour ce qu'il est réellement (exemple : en couple).

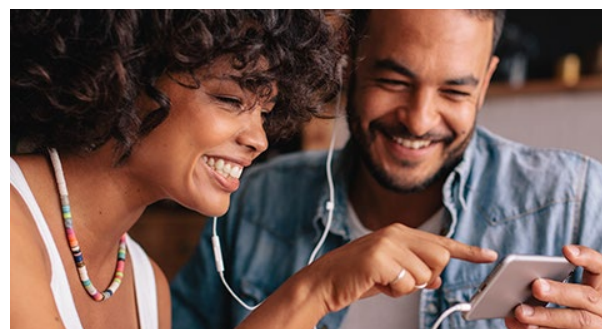
C'est en tissant des relations de confiance et chaleureuses avec autrui que vous vous épanouissez et développez vos potentiels. La compagnie des autres est un excellent moyen d'augmenter les sentiments positifs et de nous rendre plus heureux.

Le besoin de communiquer est essentiel. Nous ne pouvons pas vivre sans les autres, c'est ce qui nous donne la sensation d'exister. Entretenez votre réseau d'amis (organisez des moments avec, relancez un ami que vous appréciez et sans nouvelle, envoyez des textos pour marquer des marques d'attention, réagissez à leur silence, donnez de vos nouvelles régulièrement...), vous récolterez ce que vous semez, l'amitié se cultive.



PRATIQUEZ L'EMPATHIE

C'est la capacité à se mettre à la place de l'autre, sans jugement, afin de mieux comprendre ses émotions. On ne partage pas toujours ses sentiments, on ne souffre pas avec lui mais vous le comprenez sans le juger et vous le lui montrez. Votre pouvoir d'écoute va permettre de créer un pont d'humanité entre vous et autrui, bien comprendre ses propos, se concentrer sur ce qu'il vous dit. Retenez-vous de parler ou de donner votre avis, posez des questions ouvertes et là vous avez créé une véritable relation d'authenticité.



GARDEZ LE LIEN



MISEZ SUR LA GENTILLESSE

Elle renforce les liens entre les individus en les rendant profondément doux et humain. Entraînez-vous tous les jours. Elle permet une spirale vertueuse pour le plus grand bonheur de tous (demander au gens comment ils vont sans être curieux, savoir bien écouter, être attentif, rester souriant, être courtois, proposer son aide en toute circonstance...). Devenez une personne sur qui on peut compter, soyez toujours positifs, toujours de bon conseil, et faites de même pour les animaux.



ÉLARGISSEZ VOTRE CHAMP DE VISION

Nous devons appréhender chaque événement de la vie, prendre du recul et tout cela de manière moins anxieuse, plus philosophique et donc plus heureuse. La vie nous envoie des épreuves pour que nous comprenions ce que l'on est, des autres ou de la vie tout simplement. Vous apprenez à mieux vous connaître devant une situation difficile. La vie nous permet de découvrir le monde, de faire de belles rencontres, d'apprendre par les autres. Votre vision des choses est déterminante pour nourrir le sentiment de bonheur. Seul le changement de votre monde intérieur peut avoir un impact sur le monde extérieur.

SOYEZ PROACTIF

Être proactif, c'est décider de régler la vie de manière ouverte et positive, fini de se plaindre, entraînez-vous à toujours trouver un aspect positif à toutes les petites situations du quotidien. Vous êtes proactif lorsque vous prenez en main la responsabilité de votre vie plutôt que de rechercher des causes dans les circonstances ou des personnes extérieures. Si vous ne pouvez pas changer les événements qui vous arrivent, vous pouvez par contre modifier votre regard sur celui-ci sans jamais se plaindre.

L'échec est une formidable occasion d'essayer de comprendre ce qui n'a pas marché. Il affirme le caractère en développant la persévérance, développe les capacités d'adaptation, de créativité, il nous rend plus humble. Il faut accepter l'échec mais ne vous focalisez pas sur lui, gardez le cap sur l'objectif final.

FAITES DES COMPLIMENTS

On a la fâcheuse tendance à dire ce qui ne va pas. Nous voyons en premier ce qui nous gêne, mais lorsque nous faisons un compliment, cela crée ou renforce un lien, une énergie positive qui engendre le plaisir, l'épanouissement, la confiance en soi et à autrui. Il faut savoir complimenter, choisir le bon moment, le faire avec sincérité. Soyez spontané. Faire des compliments contribue à entretenir un cercle vertueux où tout le monde est heureux.

ADOPTÉZ LE RATIO POSITIF

Pour être heureux, il faut 3 fois plus d'interactions positives que négatives et 5 fois pour un couple. Savoir faire un compliment, offrir de temps en temps un cadeau, des fleurs, savoir remercier, prendre des nouvelles régulièrement, encourager, proposer son aide...

Côté professionnel c'est identique : augmentez le nombre de paroles positives, vous verrez vos relations s'épanouir, un esprit positif va s'installer autour de vous, on aura un grand plaisir de travailler avec vous.



DÉVELOPPEZ LA RÉSILIENCE

La résilience est la capacité à surmonter un traumatisme. Les épreuves de la vie affectent nos ressources personnelles, elle nous permettent de mieux rebondir devant les événements et surtout de lâcher prise, ce qui va empêcher de rentrer dans la funeste spirale des pensées négatives. Pensez au présent, ne vous inquiétez pas de l'avenir, ne généralisez pas les problèmes, faites la part des choses, sachez vous entourer et demander de l'aide si besoin.

TRANSFORMEZ VOS ÉCHECS

