

PSYCHOLOGIE POSITIVE - Pratique

Un constat : l'humain a souvent tendance à parler de ce qui va mal plutôt que de ce qui va bien. Les journaux parlés, les discussions entre proches, ... Et lorsqu'on sait qu'une émotion négative a beaucoup plus de poids qu'une émotion positive, en prendre conscience peut permettre de renverser la vapeur.

Essayons de travailler quotidiennement sur notre bonheur en transformant notre fonctionnement via 2 axes, se donner plus de plaisir et donner du sens à nos actes.

*Différentes études ont démontrées que la qualité de notre bien-être dépendait à 50% de nos gènes (à cela on ne peut rien changer), 10% seulement de notre environnement (càd notre lieu de vie, notre confort, notre santé, notre milieu familial, notre aisance financière, etc...) et **40% à notre regard sur notre vie**, notre paire de lunettes. Voir le verre à moitié vide ou à moitié plein... C'est avec la connaissance de soi, le travail sur soi, le développement personnel, la reconnexion à son corps, à son cœur que l'on peut augmenter ce paramètre. 40% c'est énorme !*

Savoir que les périodes de crises, de souffrance, d'épreuves sont toujours là pour nous faire évoluer. Ne pas les nier donc et même si cela vous déroute, vous poser la question, mais pourquoi je vis cela, qu'est ce que j'apprends avec cela, en quoi cela me touche. Bien sûr, toujours analyser ce que votre corps ressent par rapport à cette expérience compliquée. Considérer cela comme un alarme, ok qu'est ce qui se passe ? Est ce une peur ? Est ce que cela vient de moi ? Est-ce que cela vient de l'environnement ? Puis-je y changer qq chose ? Savoir s'écarter des personnes nuisibles, savoir dissocier des pensées négatives, des suppositions à des faits ? Toujours relativiser face au moment présent ! Essayer de trouver ce que cette situation pénible nous apporte de positif car il y a toujours 2 faces à une pièce, si il y a ombre, il y a lumière !

En cas de crise, stress :

1. Bougez votre corps (exercices physiques)
2. Relaxation (pour se reconnecter à l'essentiel, calmer les pensées négatives, revenir au moment présent)
3. Voir ce qui a déjà été accompli

Imaginez un escalier, vous vous trouvez au milieu, votre objectif est tout en haut, vous êtes découragé de voir tout ce chemin encore à parcourir... et si vous preniez la peine de jeter un coup d'oeil à tout ce chemin déjà parcouru. On oublie souvent d'où on vient, toutes les épreuves que l'on a déjà surmontées, tout ce qu'on a déjà réalisé !

Vous vivez une situation pénible, ou vous n'avez pas atteint ce que vous espériez, mais observez ce que vous avez déjà...

Un exercice que l'on devrait appliquer avec ses enfants ou en classe pour nous habituer à vivre positif est de poser la questions suivante quotidiennement : Raconte-moi ce qui s'est passé de chouette aujourd'hui ?

Autre petit conseil : ne vous laissez pas décourager par les critiques et entourez-vous de personnes bienveillantes ! C'est super important et cela change la vie !

Augmenter notre potentiel

Travailler avec vos forces

- *Lister toutes vos qualités, tous vos points forts, ... – si vous avez tendance à vous sous-estimer, chercher bien et demander à votre entourage, vous serez étonné !*
- *Lister les choses pour lesquelles vous êtes fiers*
- *Lister les choses pour lesquelles vous avez de l'espoir*

Exercice pratique :

1. *Dessiner une flèche qui part à 0 et arrive à 100%.*
2. *Ecrivez en dessous des 100%, les différents points que vous devriez atteindre pour réaliser cet objectif (par ex un projet professionnel, un but relationnel ou tout simplement le bonheur).*
3. *Prenez un peu de recul et mettez une croix à l'endroit où vous vous positionnez actuellement et lister ce qui est déjà fait sous cette croix*
4. *Évaluez les différents paliers qui vous restent à franchir pour atteindre les 100% et ne soyons pas perfectionniste, 80% c'est déjà super !*

Lâcher la grappe

S'observer pour prendre conscience. Chaque fois que l'on commence à se prendre la tête, faire une pause... Se dire que le mental prend le dessus sur le Moi et qu'il nous fait perdre nos moyens et nous écarte du chemin. Exemples : Vous perdez vos clefs chez vous et vous ne devez pas partir dans l'immédiat : 2 solutions. 1. Vous courez comme une poule sans tête pour les trouver, vous réfléchissez à tous les actes que vous avez posés, ... 2. Vous lâchez la grappe, vous n'y songez plus et votre MOI (il sait tout lui) vous guidera intuitivement à l'endroit où elles se trouvent et comme « par hasard », vous les retrouverez sans chercher. Un autre exemple très courant, vous chercher un prénom, un mot de vocabulaire, il est sur le bout de la langue, ... si vous lâchez la grappe, arrêter de le chercher, qq secondes et il reviendra, ...

Harmoniser vos réveils et couchers pour rendre les journées plus lumineuses

Reprogrammer notre subconscient car c'est lui actionne de manière invisible notre état d'être. Le meilleur moment pour le nourrir est le matin, directement au réveil (pas encore levé !) et le soir lors de l'endormissement. Ce sont les 2 périodes où le cerveau émet des ondes à une fréquence Teta, toutes les informations qui transitent sont téléchargées dans votre subconscient qui est le siège de vos habitudes, de vos croyances, de vos comportements. Vos pensées deviennent donc déterminantes car nos pensées créent nos sentiments et deviennent ce que nous sommes, elles construisent notre Moi du futur.

Profiter de ces moments pour vous conditionner positivement, vous donner de l'amour, de la confiance, ... Vous trouverez sur ce site <https://adit-i.com/relaxations-guidees/> plusieurs relaxations avec des affirmations positives et sur YouTube il y en a par centaines ! N'hésitez pas à confectionner vous-mêmes un enregistrement avec les phrases qui vous parlent le plus et écoutez-vous. C'est vraiment très efficace et change la couleur de votre journée.

3 clefs pour être bien :

- 1. Prendre soin de soi avec bienveillance comme on le ferait avec son propre enfant*
- 2. Accepter sa vulnérabilité comme une force pour évoluer « Être vulnérable mais pas blessable »*
- 3. S'aligner sur ce qui fait du sens pour nous et se donner le droit*
- 4. Avoir la Foi en la vie*