

# ON PEUT CHANGER DE VIE AVEC LA PENSÉE POSITIVE

**La pensée positive est une attitude mentale et émotionnelle qui se concentre sur le bon côté de la vie et en attend des résultats positifs.**

**Une personne positive anticipe le bonheur, la santé et le succès, et pense qu'elle peut ainsi surmonter tous les obstacles et les difficultés.**

**Se sentir bien est un choix bon pour vous, votre corps, votre santé, votre entourage. Il faut décider de vouloir sentir bien, de voir le bon côté des choses, de cultiver l'optimisme.**

**Changer de vie avec la pensée positive, c'est d'abord changer de point de vue sur la vie. En apprenant à voir le bon côté des choses, vous ne faites pas fi des mauvais côtés, vous décidez simplement qu'ils ne sont pas les plus importants ou les seuls que vous envisagerez. En choisissant la pensée positive, vous choisissez plutôt l'action, la possibilité, l'existence.**

## **Prenez soin de vous**

Tout commence par là. Prenez soin de votre corps, en le nourrissant convenablement, en dormant suffisamment, en pratiquant des exercices physiques réguliers, en vous relaxant régulièrement. Votre corps est votre véhicule, votre lieu de résidence principal, ne le laissez pas se détériorer.

## **Entourez-vous de personnes positives, d'énergies positives**

Ces gens qui vous font rire, qui vous font vous sentir bien, qui vous donnent l'impression que vous refaites le plein à chaque fois que vous les fréquentez sont ceux dont vous devez chercher la compagnie. Tout comme la négativité, l'esprit positif est contagieux, autant chercher à obtenir ce qui vous est le plus profitable, le plus agréable.

## **Surveillez-vous dans vos tâches quotidiennes**

Il est important de prendre garde à votre état d'esprit dans ces moments pour mieux savoir si vous êtes dans un état d'esprit positif ou si vous devez agir pour l'atteindre. Vous ne le saurez jamais si vous ne vous accordez pas un peu d'attention.

## **Changez de point de vue adoptez une vision positive, cessez de ne voir que ce qui cloche, apprenez aussi à découvrir et apprécier ce qui fonctionne.**

La pensée positive doit souvent se frayer un chemin dans les esprits les plus volontaires, parce qu'ils ont pris l'habitude de cultiver la négativité, de voir en noir, de déceler les moindres défauts et de ne plus voir que cela. Changez de point de vue, adoptez une vision positive, **cessez de ne voir que ce qui cloche, apprenez aussi à découvrir et apprécier ce qui fonctionne.** Pensez à ce que vous pouvez faire plutôt qu'à ce que vous ne pouvez pas faire. **Utilisez les affirmations plutôt que les négations.** Vous prendrez ainsi l'habitude de penser en termes de possibilités plutôt qu'en terme de restrictions, de manques, etc.

**Faites travailler votre imagination . Apprenez à mettre des images sur ce que vous dites, sur ce que vous voulez accomplir**

La pensée positive est aussi une visualisation positive. Apprenez à mettre des images sur ce que vous dites, sur ce que vous voulez accomplir. En vous imaginant agir, en pensant positif, vous reprogrammerez votre esprit pour qu'il travaille ainsi et vous en ferez une nouvelle habitude, profondément ancrée en vous.

**Méditez en pleine conscience, le mindfulness, pensez ici et maintenant.**

En prenant le temps de voir en vous, de découvrir toujours plus profondément qui vous êtes, vous verrez à quel point la négativité est ancrée en vous. Vous discernerez aussi, après un peu de temps, que vous n'êtes pas cette négativité, qu'elle s'est surajoutée à vous mais que vous pouvez penser autrement. Vous verrez aussi la personne que vous êtes, avec ses forces, ses faiblesses, son potentiel énorme.