

# COMMENT SE CONDITIONNER

## POUR PASSER UNE BONNE JOURNÉE?

**Il arrive parfois de « se lever du mauvais pied » comme on dit, et du coup penser qu'on va passer une mauvaise journée.**

Heureusement ce n'est pas forcément le cas, on peut retourner la situation: ce n'est pas parce qu'on s'est cogné l'orteil contre un meuble en se levant le matin, ou parce qu'on a renversé un peu de café sur sa chemise que la journée *ENTIÈRE* est foutue!

Cela serait quand même dommage de se gâcher la journée pour ça, vous croyez pas?

Ce que vous pensez façonne votre réalité, et donc votre quotidien. Alors comme nos pensées influent sur ce qu'on va vivre, pourquoi ne pas se programmer à passer une bonne journée?

**Commencez dès votre réveil:**

- dites-vous (intérieurement ou à voix haute, comme vous le sentez)
  - « aujourd'hui va être une belle journée! » ;
- souriez, et ressentez-le comme vrai.

**AYEZ vraiment L'INTENTION de passer une bonne journée.**

Tout est dans l'intention que vous y mettez.

Tout au long de la journée, gardez le sourire, restez dans cette bonne humeur, quoi qu'il arrive (même si c'est souvent difficile dans le milieu professionnel).

Dites-vous bien:« j'ai décidé de passer une bonne journée et d'apprécier tous les petits moments de plaisir qui se présentent ». Choisissez les mots qui vous conviennent le plus, toujours en restant en mode positif bien sûr.

Et durant la journée, observez s'il y a une différence, et quelle(s) différence(s) il y a eu avec une journée sans être conditionné mentalement. Vous devriez voir une nette différence.