

# CULTIVER L'OPTIMISME

Esteban Frederic

Avez-vous de la difficulté à voir la vie du bon côté? Si c'est le cas, cela pourrait vous faire courir à votre perte. Les gens qui réussissent ne sont pas tous optimistes, mais ils ont tous la capacité de voir les opportunités. Sans une dose d'optimisme, nous n'essayons jamais rien de nouveau et nos vies n'avancent pas.

L'avantage le plus immédiat est qu'un état d'esprit optimiste aide simplement nos expériences à être plus enrichissantes et plus agréables. Si certains pensent que l'optimisme est quelque chose avec lequel nous sommes nés en quantités plus ou moins limitées, nous avons en fait une certaine capacité à façonner nos pensées et nos actions, y compris notre vision des événements. Voici six habitudes pour vous aider à cultiver l'optimisme !

=> Les affirmations positives, ces phrases qui font du bien

## **1. Avant d'aller dormir, pensez à ce qui a bien fonctionné aujourd'hui**

Nous savons que notre esprit subconscient va passer en revue nos dernières pensées avant de nous coucher, influençant nos rêves et même les choses qui commencent à nous préoccuper dès la première heure de la matinée. Prenez donc quelques minutes pour examiner tout ce qui vous convient le mieux. Qu'avez-vous apprécié aujourd'hui? Qu'est-ce qui vous a fait du bien ? Qu'avez-vous réalisé ? Ce type de réflexion peut vous aider à programmer des pensées et des images positives dans votre esprit pour la nuit. Vous pourriez même avoir un meilleur sommeil et vous réveiller bien plus en forme.

## **2. Débutez votre journée en pensant à vos objectifs et vos attentes**

Dès que vous vous réveillez, commencez à penser à ce que vous voulez accomplir en espérant que cela se produira réellement. Visualisez-vous à la fin de la journée après avoir réalisé tout ce que vous avez sur votre liste, voire plus que ce que vous aviez prévu de faire. Ne vous inquiétez pas si cela semble trop ambitieux pour être achevé. Prenez également quelques minutes pour vous répéter vos objectifs à long terme, y compris ce que vous considérez être votre mission ou votre objectif plus large dans votre vie actuelle. Visualisez-vous après avoir atteint ces objectifs.

## **3. Notez vos progrès quotidiens**

Regardez la vie et le succès comme un marathon, pas un sprint. Il s'agit de miser continuellement sur de petites victoires et améliorations. Prenez note de votre développement quotidien. Qu'avez-vous appris? Où vous êtes-vous amélioré? Écrivez-le ou racontez-le dans votre tête. La confiance en soi nécessite de la pratique. Cette habitude peut vous aider à la construire et à la maintenir de sorte qu'avec le temps, il vous sera plus naturel de réfléchir à vos progrès.

#### **4. Pratiquer la gratitude**

Les optimistes les plus performants n'oublient jamais ce pour quoi ils doivent être reconnaissants. Tout en nous efforçant d'atteindre nos objectifs, il est important de nous sentir reconnaissants de ce que nous avons au présent. Sinon, nous cultivons le mécontentement aux côtés de l'ambition. Vous pouvez par exemple tenir un cahier de gratitude où vous enregistrez au moins 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant à votre fin de journée. Cela vous aide à aborder chaque journée avec un état d'esprit positif, sachant que vous avez une base merveilleuse sur laquelle bâtir chaque jour, peu importe ce qui peut arriver.

#### **5. Rechercher des solutions avant tout**

Chaque problème ou difficulté nous confronte à un choix: où allons-nous concentrer nos pensées et nos efforts? Les optimistes ne perdent pas de temps à rechercher des personnes à blâmer ou à commenter les détails de la question. Ils commencent immédiatement à chercher des solutions. Pensez à vos échecs passés les plus frustrants. Rétrospectivement, qu'est-ce qu'ils vous ont aidé à apprendre? Comment ces expériences vous ont-elles guidé pour éviter des erreurs similaires plus tard? Si vous pouvez cultiver cette habitude d'analyser les échecs du passé, vous développerez également un talent pour la recherche de solutions lorsque de nouveaux problèmes surviendront.

#### **6. Entourez-vous de personnes optimistes**

Les personnes optimistes n'ont ni le temps, ni l'énergie, ni l'inclination à passer du temps avec des opposants et des personnes négatives. Ils se rendent compte que ces personnalités sapent leur énergie. Peut-être que vous êtes l'un d'entre eux! Pour vous sortir de votre pessimisme, trouvez des personnes plus motivées et plus motivées. Échangez des idées les unes sur les autres. Vous constaterez bientôt que les optimistes attirent d'autres optimistes et que ces personnes vous apporteront soutien et encouragement, renforçant ainsi votre optimisme. Cela peut devenir un cercle vertueux, mais vous devez d'abord le chercher ou le mettre en place.