



Pensez positif

DÉFI

Faites travailler votre cerveau pour adopter

Exigences pour compléter ce DÉFI SANTÉ™

1. Lire « Pensez positif ».
2. Élaborez un plan pour avoir des pensées positives tous les jours.
3. Maintenez un relevé de votre défi santé complété au cas où votre organisation exigerait des documents.



La skieuse olympique Jackie Wiles a dépassé les 80 miles par heure sur un parcours de descente au cours d'une course de coupe du monde. Elle a enchaîné virage après virage en utilisant parfaitement ses skis, ses bâtons et son corps.

Une semaine plus tard, elle participait à une course contre les meilleurs skieurs alpins du monde. Et ensuite, quelque chose s'est produit.

Au sommet de sa carrière d'athlète de renommée mondiale, Wiles a perdu l'équilibre. Elle a perdu le contrôle et a dévié de sa trajectoire.

Lorsque les officiels de la course ont réussi à la rejoindre sur la pente enneigée, elle était incapable de marcher. L'impact a déchiré des ligaments, brisé deux os de sa jambe et infligé d'autres blessures.

Même avant de subir une intervention chirurgicale, Wiles savait qu'elle avait un choix à faire. Abandonnez, arrêtez de skier et faites autre chose. Ou alors, concentrez sur son amélioration et son renforcement pour skier à nouveau comme un pro.

Qu'est-ce que vous feriez? Se focaliser sur le négatif ou sur le positif?

Remercier peut vous rendre plus heureux
<http://tinyurl.com/vctbfmyd>

Le pouvoir de la pensée positive

Mythe ou réalité : La pensée positive est-elle bénéfique pour la santé? Répondez au questionnaire pour le savoir.



V F

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Les personnes qui envisagent la vie de manière positive sont moins à risque de souffrir de maladies cardiaques que celles qui se concentrent sur les aspects négatifs. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Le stress et les pensées négatives n'ont pas vraiment de conséquences sur la tension artérielle. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Un peu d'exercice ou de méditation peut dynamiser votre humeur et vous aider à vous sentir mieux. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Les personnes qui privilégient les aspects positifs ont tendance à vivre plus longtemps et à présenter un risque plus faible de maladies chroniques que celles qui ne le font pas. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. La pensée positive a pour effet d'améliorer le fonctionnement du cerveau, la mémoire et la capacité à résoudre des problèmes. |

Votre résultat? Si vous avez répondu de manière incorrecte à l'une de ces affirmations, il serait bon pour vous d'en apprendre davantage sur le pouvoir de la pensée positive. Le stress et les perspectives négatives risquent de provoquer une augmentation de la tension artérielle. Votre état d'esprit peut avoir des répercussions sur votre santé et votre bonheur. Essayez-le.

Réponses : 1. Vrai, 2. Faux, 3. Vrai, 4. Vrai, 5. Vrai

Neuf avantages de la pensée positive pour la santé

Après son accident sur la piste de ski, Jackie a été emmenée sur une civière. Elle avait besoin d'une intervention chirurgicale pour réparer les ligaments déchirés, les os cassés et les dommages causés à son genou. Puis la thérapie physique a suivi. À chaque étape de son rétablissement, elle s'est concentrée sur le positif.

« Les cicatrices sont des histoires et montrent ce que j'ai traversé et la force que j'ai au fond de moi », dit Jackie. « Je vais sortir plus fort de cette épreuve. »

Et c'est ce qu'elle a fait. Elle a récemment participé aux Jeux olympiques d'hiver de 2022 dans la catégorie descente en ski alpin féminin.

- cardiaque¹
- vous aider à vivre plus longtemps²
- se remettre plus rapidement des événements négatifs
- améliorer le bien-être et la qualité de vie³
- soutenir et protéger le système immunitaire⁴
- réduire la tension artérielle⁵
- favoriser les relations saines⁶
- protéger les fonctions cérébrales et la mémoire au fur et à mesure que vous vieillissez⁷
- réduire les inquiétudes, le stress, l'anxiété et la dépression⁸