

La perspective optimiste : 8 façons de penser positivement

Êtes-vous déjà une personne optimiste? Continuez ainsi. Mais si vous avez tendance à vous concentrer sur le négatif, ou si vous pensez au pire, que faire? Adoptez une pensée positive. Voici 8 façons de développer un état d'esprit positif :

1 Commencez votre journée par des pensées positives. Lorsque vous vous réveillez, est-ce que vous commencez à vous inquiéter à propos de tout ce qui est sur votre liste de choses à faire et de ce qui pourrait mal tourner? Arrêtez. Commencez votre journée avec une pensée positive comme : « Aujourd'hui, c'est une journée exceptionnelle. »

2 Soyez reconnaissant. C'est une autre façon de dire, « regardez vers le positif ». Par exemple, si vous êtes coincé dans les embouteillages, soyez reconnaissant d'avoir plus de temps pour écouter votre chanson ou votre podcast préféré.

3 Tenez un journal de gratitude Consacrez quelques minutes par jour à l'écriture de quelques choses dont vous êtes reconnaissant. Même les petites choses sont importantes, comme l'air pur, un beau coucher de soleil ou tous les feux verts sur le chemin pour se rendre au travail.

4 Rire plus souvent. C'est un excellent moyen d'améliorer votre humeur, de vous sentir plus heureux et d'être plus positif. Lisez ou écoutez des blagues amusantes. Regardez une comédie. Et privilégiez l'humour, même dans les situations difficiles. Lorsque vous riez, des endorphines sont diffusées dans le cerveau et permettent une amélioration de votre humeur.

5 Prenez le temps de bouger. Visez 30 à 60 minutes par jour. Divisez-le en plus petits blocs de temps si cela convient mieux à votre emploi du temps. Prenez une marche. Faites du vélo. Allez au gymnase. Participez à un cours de conditionnement physique. Vous allez sentir mieux, penser mieux et être plus positif.

6 Tirez les leçons de vos échecs. Lorsque quelque chose ne va pas comme vous l'aviez prévu, il est facile de se concentrer sur ce qui n'a pas marché. Modifiez votre façon de percevoir l'échec. Transformez-le en une opportunité d'apprentissage. L'inventeur Thomas Edison a dit : « Je n'ai pas échoué 10 000 fois. Je n'ai pas échoué une seule fois. J'ai réussi à prouver que ces 10 000 méthodes ne fonctionneront pas. »

7 Arrêtez, réfléchissez, choisissez. Payez attention à ce que vous dites et pensez. Quand vous constatez que vous faites une déclaration ou un commentaire négatif, arrêtez-vous. Réfléchissez à ce que tu dis. Et choisissez de le redéfinir avec une déclaration positive. Voici un exemple : **Arrêtez :** Je ne serai jamais capable de suivre un régime sain. **Pensez :** Ce n'est pas le cas. Je viens de manger un biscuit, mais je mange aussi des aliments sains. **Choisissez :** Je cherche à avoir un régime alimentaire plus sain.

16 autres façons de penser positif
<http://tinyurl.com/y8xc6hgw>



Je ferai de meilleurs choix la prochaine fois.

8 Entourez-vous de personnes positives. Il est possible que vous ne puissiez pas éviter les personnes négatives qui font partie de vos collègues de travail ou de votre famille. Mais vous pouvez vous entourer de personnes positives. Le fait de vous entourer de personnes ayant une attitude positive vous aidera à apprendre à penser de cette manière et à éviter de vous accrocher aux aspects négatifs. La pensée positive ne règlera pas tous vos problèmes et ne transformera pas votre vie en un conte de fées magique. Mais il peut améliorer votre santé physique et mentale, vous aider à vivre plus longtemps et à vous sentir plus heureux. Et il y a de quoi être reconnaissant.

Penser positivement...
vivre plus longtemps
<http://tinyurl.com/y7cbavly>

Références

- ozanski, A., et al. (2019). Association of optimism with cardiovascular events and all-cause mortality. [Lien entre l'optimisme et les événements cardiovasculaires et la mortalité toutes causes confondues.] JAMA Network Open, e1912200. De : <https://tinyurl.com/mpp36e83>
- Lee, O.L., et al. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. [L'optimisme est associé à une durée de vie exceptionnelle dans deux cohortes épidémiologiques d'hommes et de femmes.] Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 116(37): 18357-18362. De : <https://tinyurl.com/4vccs32a>
- Lonczak, H.S. (2021). Pessimism vs. optimism: How mindset impacts well-being. [Pessimisme et optimisme : l'impact de l'état d'esprit sur le bien-être.] Positive Psychology. De : <https://tinyurl.com/yckvzsun>
- Framingham, J. (2016). Positive thinking improves physical health. [La pensée positive permet d'améliorer la santé physique.] PsychCentral. De : <https://tinyurl.com/fyr9zvzp>
- Kubzansky, L., et al. (2020). De : Optimism and risk of incident hypertension: a target for primordial prevention. [L'optimisme et le risque d'hypertension incidente : une cible pour la prévention primordiale.] Cambridge Core. De : <https://tinyurl.com/2kedawrz>
- Kubzansky, L., et al. (2020). Optimism and risk of incident hypertension: a target for primordial prevention. [L'optimisme et le risque d'hypertension incidente : une cible pour la prévention primordiale.] Epidemiology and Psychiatric Sciences, 29:e157. De : <https://tinyurl.com/ycxpvawu>
- dos Santos, S.B., et al. (2018). Association of lower spiritual well-being, social support, self-esteem, subjective well-being, optimism and hope scores with mild cognitive impairment and mild dementia. [Association d'une diminution des indices de bien-être spirituel, de soutien social, d'estime de soi, de bien-être subjectif, d'optimisme et d'espoir avec une déficience cognitive légère et une démence légère.] Frontiers in Psychology. De : <https://tinyurl.com/2s3umcam>
- Vos, L.M.W., et al. (2021). Optimism, mindfulness, and resilience as potential protective factors for the mental health consequences of fear of the coronavirus. [L'optimisme, la pleine conscience et la résilience constituent des facteurs de protection potentiels pour les conséquences sur la santé mentale liées à la peur du coronavirus.] Psychiatry Research, 300:113927. De : <https://tinyurl.com/2p87axw7>