

LA PROSPÉRITÉ INTERNE

BÂTIR VOTRE BONHEUR

Renforcez votre muscle du bonheur

La prise en charge de soi-même est une priorité qui nous aide à entreprendre des activités bénéfiques pour notre santé physique, mentale et émotionnelle, ce qui se traduit par une vie plus heureuse et plus saine. Si vous ne faites pas de vos soins personnels une priorité, qui le fera? Mais le bonheur et la résilience nécessitent de la pratique. Tout comme la musculation des jambes ou des bras, bâtir le bonheur exige de la répétition et de la concentration. La conscience de soi est également une habitude qui permet de rendre le bonheur plus facile. Comment pouvez-vous construire votre bonheur?

Faites de vous-même une priorité.

Il n'est pas égoïste de prendre du temps pour vous. Pour vivre au mieux, nous devons nous concentrer sur notre esprit, notre corps et notre âme. En prenant soin de vous, vous êtes également plus apte à aider les autres.

Essayez ceci! Les petits changements s'accumulent. Optez pour des aliments sains, reposez-vous bien et consacrez du temps à des activités qui vous plaisent. En cas d'échec ou de stress, prenez soin de soi-même avec compassion. Accordez-vous du temps pour vous rétablir et faire face à l'adversité, puis avancez de manière positive.



Découvrez un but et une signification.

Luttez contre la négativité en essayant de vous concentrer sur le positif. Définissez ce que vous attendez vraiment de la vie. En vivant avec détermination, nous sommes capables de créer du bonheur et de nous concentrer sur la joie.

Essayez ceci! Souvent, nous nous accrochons à la seule solution que nous considérons comme la seule solution, ce qui crée un stress inutile. Faire face à un obstacle en réfléchissant à 3 solutions possibles. La créativité et la flexibilité nous permettent d'être plus résistants et de mieux gérer notre vie de façon ouverte et significative.

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler.

L'inquiétude est parfois paralysante. Il est à la fois libérateur et valorisant d'apprendre à se concentrer sur ce que nous pouvons contrôler et de se rendre compte que nous pouvons contrôler nos réactions aux situations.

Essayez ceci! Quand quelque chose va mal, nous avons tendance à être frustrés, en colère, inquiets. Brisez le cycle. Il est inutile de réagir aux défis sur le plan émotionnel. Il faut plutôt concentrer cette énergie sur la recherche d'une solution.



Attention à votre esprit.

Nos pensées se transforment en actions, et nos actions en comportements. Nous pouvons enrichir ou diminuer l'état d'esprit positif. Soyez vigilant et contrôlez la direction de vos pensées.

Essayez ceci! La première étape pour réussir à gérer le changement est d'accepter que nous détestons le changement! Permettez-vous de faire votre deuil de ce qui a été perdu, puis concentrez-vous sur le présent. Quelle est la prochaine possibilité? Identifiez-le et saisissez la possibilité d'aller de l'avant et de vous développer.

