

# LA PROSPÉRITÉ INTERNE

## L'ESPRIT DE RICHESSE EN SOI

Il y a de la valeur dans les creux



On considère souvent les sommets et les creux comme de bonnes et de mauvaises périodes, mais ils englobent aussi les sentiments que vous ressentez et votre réaction aux événements extérieurs.

Vos sommets et vos creux personnels constituent une partie essentielle d'une vie normale et saine! On tire de précieuses leçons de ces creux. Envisager la situation dans son ensemble peut vous aider à concentrer votre attention sur ce qui compte le plus.

La douleur ressentie dans les creux peut vous faire prendre conscience d'une vérité que vous avez ignorée.

La façon dont vous gérez les creux détermine la rapidité avec laquelle vous atteindrez votre prochain sommet.

Lorsque vous ignorez les leçons que vous pouvez en tirer des creux, vous pouvez sentir de l'amertume. Si vous apprenez, vous pouvez vous améliorer.

On sort d'un creux quand on choisit de percevoir les choses différemment.

### Développer un esprit de richesse en soi

La fixation d'objectifs nous permet de transformer nos rêves et nos désirs en réalité. La première étape est de fixer des objectifs **SMART** : spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels. Le fait de se fixer des objectifs à court et à long terme peut vous procurer une meilleure santé et un plus grand sentiment de bonheur. Vous avez besoin de conseils pour vous responsabiliser?

- Partagez vos objectifs avec un proche capable de vous soutenir et de vous encourager. Cela peut vous motiver énormément au cours de votre parcours.
- Créez un tableau de visualisation pour vous aider à concrétiser vos souhaits et à vous concentrer. Remplissez-le avec des photos de la vie que vous envisagez pour vous-même.
- Servez-vous d'un bocal d'objectifs. Placez une pierre dans le bocal pour symboliser les étapes importantes et célébrez les réussites tout en travaillant pour atteindre vos objectifs.

Choisissez des objectifs qui correspondent à une vie qui vous permet d'optimiser votre richesse en soi!

**É**crivez vos souhaits.  
**V**isualisez votre avenir.  
**A**ffirmez votre objectif atteignable.  
**E**numérez les étapes pour y parvenir.  
**P**assez à l'action.  
**R**esponsabilisez-vous.

## Les pensées deviennent des réalités

Votre état d'esprit est fonction de vos pensées, de vos attitudes et de vos croyances, et cela a une influence sur votre santé mentale, émotionnelle et physique. Les pensées positives peuvent renforcer le sentiment d'estime de soi, améliorer les capacités d'adaptation, réduire le risque de dépression, diminuer l'anxiété et prolonger la durée de vie. Nous attirons tout ce qui nous vient à l'esprit, alors soyez attentifs à vos pensées.

 Nous communiquons avec nous-mêmes tout au long de la journée, et ce que nous disons influence ce que nous ressentons. Les personnes ayant un dialogue intérieur optimiste ont tendance à être plus confiantes, à avoir moins d'émotions négatives et à éprouver une plus grande satisfaction dans leur vie.

 En fixant nos intentions, nous pouvons harmoniser notre esprit et notre cœur. Cela nous permet de devenir plus attentifs et nous offre une motivation et un but. Par exemple, « J'ai l'intention de reconnaître le bien qui m'entoure » ou « Je répondrai avec compassion et compréhension ». Écrivez votre intention et répétez-la à vous-même tout au long de la journée.

 Pratiquez la gratitude au quotidien. La capacité d'apprécier ce qui nous entoure peut nous donner une perspective plus heureuse de la vie. Cela nous aide à percevoir les bonnes choses que nous avons déjà dans notre vie et à changer notre perspective pour attirer plus de joie. Écrivez les raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissant et partagez vos expériences positives avec les autres.

 Accueillir la positivité tous les jours. Composez un journal d'idées ou de rêves et remplissez-le de dessins, de photos, de poèmes, de vacances de rêve et de tout ce qui vous inspire. Remplissez un bocal avec des affirmations positives et lisez-en une au début de chaque jour. Écrivez les réussites et les événements positifs que vous éprouvez pendant la journée.

 Nous apprécions tous le sentiment d'être productifs. Rédigez une liste de tâches quotidiennes, hebdomadaires ou mensuelles. Rayez les éléments de votre liste au fur et à mesure que vous les accomplissez - voilà un sentiment toujours agréable! Même si vous ajoutez de nouvelles tâches, les coches vous rappellent que vous avez été productif.



**Références** Johnson, Spencer. (2009). [Des sommets et des creux : Exploiter les bonnes et les mauvaises périodes - Au travail et dans la vie.] Peaks and valleys: *Making good and bad times work for you - At work and in life*. New York : Atria Books  
 mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950  
 positivepsychology.com/goal-setting/

Callagan, P. (2004). [L'activité physique : Une intervention délaissée dans les soins de santé mentale?] Exercise : A neglected intervention in mental health care? *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*. 11(4), 476-483. Canadian Mental Health Association. (2012). Improving Mental Health.

Extrait de : <http://www.cmha.bc.ca/>

Images par freepik.com