

# DES PENSÉES SAINES

## Le pouvoir de la pensée positive

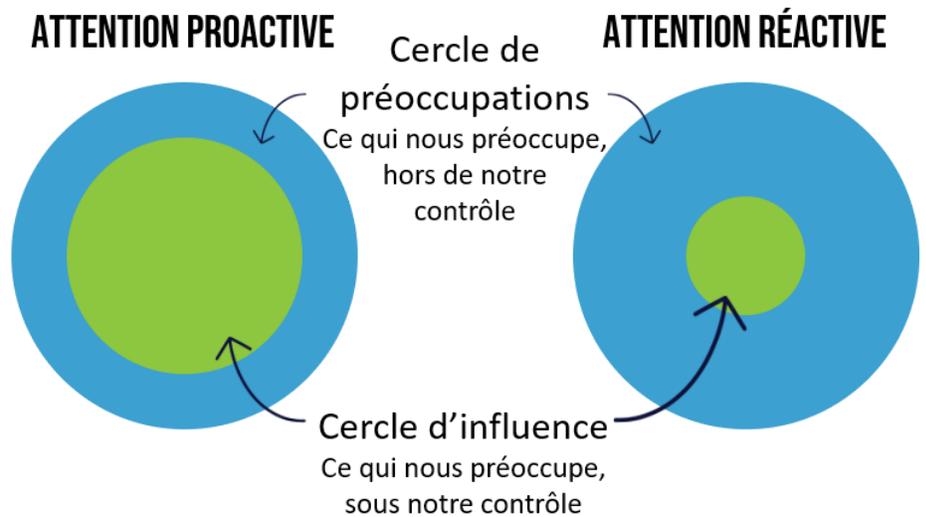
La pensée positive est la capacité de rester motivé(e), plein(e) d'espoir et optimiste, même lorsque nos expériences de vie ne sont pas idéales. Mais est-ce de la science ou un vœu pieux ? La **psychoneuroimmunologie** est l'étude de l'interaction entre les processus psychologiques et les systèmes nerveux et immunitaire. La recherche montre que ce que nous pensons et croyons peut affecter la composition biochimique de notre corps et le fonctionnement de notre système immunitaire.

### Êtes-vous proactif(ve) ou réactif(ve) ?

Votre *cercle de préoccupations* comprend une série de choses dans le monde et dans votre vie qui vous sont importantes - comme votre santé, votre famille, vos finances, l'environnement, l'économie, etc. Tout ce qui se trouve à l'intérieur de ce cercle vous préoccupe, et tout ce qui se trouve à l'extérieur de ce cercle vous préoccupe peu ou pas du tout. Le défi est que certaines de ces choses qui vous tiennent à cœur sont hors de votre contrôle. D'un autre côté, dans certains cas, il existe des moyens d'avoir un impact sur les choses qui nous tiennent à cœur. C'est là que votre *cercle d'influence* entre en jeu. Il existe dans votre cercle de préoccupation et définit les choses sur lesquelles vous pouvez agir.

Lorsque nous sommes confrontés au changement, nous *réagissons* à la situation ou nous choisissons d'y *répondre*. Lorsque nous accueillons effectivement le changement et l'acceptons comme un aspect normal de la vie, nous pouvons concentrer notre temps et notre énergie sur les choses sur lesquelles nous avons un certain contrôle.

Aborder une situation avec une énergie positive nous permet d'élargir notre cercle d'influence, tandis que la négativité le réduit. La positivité peut être puissante !



### Les avantages de la pensée positive

La recherche continue de mettre en évidence les bienfaits de l'optimisme sur notre santé et notre bien-être, qui peuvent inclure :

- ☺ Augmentation de l'espérance de vie
- ☺ Taux de dépression plus faibles
- ☺ Un système immunitaire plus fort
- ☺ Une meilleure santé cardiovasculaire
- ☺ Un meilleur bien-être psychologique et physique
- ☺ Meilleures capacités d'adaptation en période de stress

## Construire un état d'esprit plus positif

Si vous avez tendance à avoir une perspective négative, vous ne pouvez pas espérer devenir optimiste du jour au lendemain. Avec de la pratique, cependant, vous pouvez entraîner votre cerveau à évoluer dans une direction plus positive. Considérez ces conseils et tactiques qui peuvent vous aider à changer votre état d'esprit pour être plus positif(ve).

1

### Adoptez une pratique de gratitude matinale.

C'est toujours le bon moment de pratiquer la gratitude, mais s'efforcer de le faire le matin permet de bien commencer la journée. Dès que vous vous réveillez, prenez un moment pour penser à au moins 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). La gratitude ne doit pas nécessairement être grandiose ou profonde. Il faut simplement orienter l'esprit dans une direction plus positive.

3

### Évitez les propos négatifs.

Ne vous dites rien que vous ne diriez pas à quelqu'un d'autre. Lorsqu'une pensée négative entre dans votre esprit, évaluez-la et répondez par des mots d'affirmation. Par exemple, si vous pensez « Voilà une autre mauvaise journée ! » répondez par « Voilà une autre excellente journée. Je suis heureux(se), en bonne santé et prêt(e) à profiter de ce que la vie a à offrir. »

5

### Identifiez votre raison d'être.

Les recherches montrent que le fait d'avoir un objectif significatif est associé au contentement et au bonheur. Votre objectif vous fournit une base positive, même lorsque vous êtes confronté(e) à des défis et à des situations difficiles. Cela vous permet de rester concentré(e) et inspiré(e). En ayant un sens de l'orientation, vous êtes moins susceptible de laisser la négativité vous faire dérailler sur les chemins cahoteux de la vie.

7

### Développez votre résilience.

Une attitude résiliente fait toute la différence face à un défi. Il s'agit d'accepter les défis comme faisant partie de la vie, de garder espoir et d'être capable de se concentrer sur la recherche d'une solution plutôt que de laisser la peur et l'inquiétude prendre le dessus.

2

### Prenez soin de votre corps physique.

Prendre soin de son corps est un aspect important d'une vie positive. Nos pensées peuvent affecter la façon dont nous nous sentons physiquement, et notre bien-être physique peut influencer notre façon de penser. Par exemple, une nuit agitée peut vous laisser fatigué(e), irritable et indifférent(e). L'exercice, l'air frais, un sommeil de qualité et une alimentation équilibrée contribuent à augmenter votre niveau d'énergie et votre motivation.

4

### Soyez gentil(le) - avec vous-même et avec les autres.

La gentillesse est un excellent moyen d'améliorer l'humeur. Cherchez des moyens de prendre soin de vous et profitez des occasions de faire sourire quelqu'un d'autre. Un état d'esprit positif consiste également à reconnaître les nombreuses émotions que nous ressentons. Une personne positive se sentira quand même parfois triste, en colère ou seule. Acceptez où vous êtes et ce que vous ressentez et déterminez ce dont vous avez besoin pour vous sentir mieux.

6

### Ayez un état d'esprit axé sur la croissance.

Croire en votre capacité à évoluer et à vous adapter permet de favoriser la positivité. Changez votre perspective des défis et des erreurs et voyez-les comme des opportunités de croissance et de progrès. Participez à des activités telles que la tenue d'un journal et la fixation d'objectifs. Soyez ouvert(e) et disposé(e) à apprendre et à essayer de nouvelles choses. Considérez les faiblesses et les imperfections comme des occasions de vous améliorer.

8

### Vérifiez comment vous passez votre temps.

Soyez attentif aux activités qui remplissent vos journées. Réfléchissez à ces activités et demandez-vous si elles apportent de la joie et de la positivité à votre vie. Les personnes avec qui vous passez votre temps sont également importantes. Les émotions sont contagieuses, alors entourez-vous de personnes qui vous inspirent et vous permettent de donner le meilleur de vous-même.

Sources [www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950)  
[www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking](http://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking) | Images de Freepik.com