

Apprendre la pensée
positive en 30 jours



#30jourspositifschallenge
#PlusFortsEnsemble

Adecco

Apprendre la pensée positive en 30 jours

Disons-le tout de go : 2020 est une année à vite oublier. La COVID a un énorme impact sur tout le monde. Solitude, incertitude, peur, pensées sombres... Autant de phénomènes auxquels chacun(e) de nous a été d'une manière ou d'une autre confronté(e) au cours des derniers mois.



Il n'est pas toujours facile de rester positif(ve) dans ces circonstances. Mais c'est important. Car les pensées déterminent vos émotions. Lorsque vous pensez à quelque chose, cette pensée suscite une émotion. Elle vous effraie ou vous fait douter des choses qui vous entourent. Par conséquent, les mauvaises pensées affecteront vos émotions de manière négative. Si vous entretenez la négativité, cela provoquera un effet domino. Une pensée ou une émotion négative déclenche une autre pensée ou une autre émotion négative.

Cette série de pensées ou d'émotions vous entraîne dans une spirale descendante. Un processus auquel il n'est pas toujours évident de mettre un terme. Il est plus facile de penser négatif que de penser positif. Car vous pouvez toujours imaginer toutes sortes de scénarios catastrophes, continuer à ruminer sur le passé, etc. Même si vous savez au fond de vous que cela n'aide pas vraiment.

La pensée négative absorbe par ailleurs aussi de l'énergie. Vous restez souvent longtemps éveillé(e) dans votre lit en pensant à tous les événements de la journée écoulée.

Vous tracasser à cause d'un e-mail destiné à un(e) collègue et contenant une faute d'orthographe ne servira à rien puisque cet e-mail se trouve déjà depuis longtemps dans sa boîte de réception et que vous y avez probablement consacré plus de temps que le (la) collègue en question. Cela ne sert à rien, à part accroître votre fatigue. Vous ne serez pas bien reposé(e) le lendemain et vous vous sentirez encore plus mal dans votre peau. Un cercle vicieux, donc.



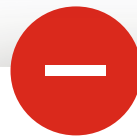
Plus vous pensez négativement, plus vous vous enfoncez dans cette spirale. Tout le monde a certainement déjà vécu une expérience négative par le passé.

Il semble presque « naturel » de continuer à se remémorer des situations négatives. Mais c'est à vous de décider de la manière dont vous y faites face.

Il est important de savoir que tout repose sur l'estime de soi. L'estime de soi, c'est ce que vous êtes capable d'apprécier en vous, la valeur que vous vous attribuez en fonction de la personne que vous êtes.

Notre estime de nous (positive ou négative) détermine nos pensées et nos émotions. Il est évident qu'une personne cultivant une grande estime de soi nourrira moins de pensées ou d'émotions négatives. Contrairement à quelqu'un qui cultive une faible estime de soi, chez qui une pensée ou une émotion négative se manifesterait plus rapidement.

Il est également important de savoir qu'il est normal d'avoir des émotions négatives. Parfois, elles sont même nécessaires pour digérer certaines choses. Refouler ses émotions ou sentiments n'est donc pas une bonne idée et produit souvent l'effet inverse.



Les pensées négatives susceptibles de vous traverser l'esprit :

- Tout va de travers.
- Je ne vaud rien, je suis un(e) raté(e).
- Quand je pense à tout ce que j'ai déjà enduré...
- Vous verrez que ça va mal tourner.
- Je ne vaud rien dans mon travail.

Il suffit de penser au principe de l'éléphant rose. Si on vous interdit de penser à un éléphant rose, vous y penserez inévitablement. Tâchez donc de découvrir la cause des émotions et trouvez un moyen de résoudre le problème.

Le pouvoir de la pensée positive

Lorsque nous apprenons à créer des pensées positives, il en découle des émotions positives.

Laissez tous les scénarios catastrophes pour ce qu'ils sont et essayez d'aborder chaque situation sous l'angle positif. Tout ce que vous ressentez, pensez et vivez, vous l'attirez à vous.

Connaissez-vous l'expression « cela déteint sur vous » ? Cela signifie que les pensées agissent comme un virus. Elles sont contagieuses et, en tant qu'êtres humains, nous sommes habitués à partager nos pensées et nos émotions avec les autres.

Les gens sont effectivement capables d'entraîner les autres dans leur propre spirale négative ou, à l'inverse, dans leur propre spirale positive. Pensez à cet(te) ami(e) ou collègue qui, quel que soit le lieu et l'instant, vous délivre sa bonne humeur, et à l'impact que cela a sur l'ensemble de l'équipe.



Les gens qui pensent de manière positive ont conscience qu'ils sont responsables de leur bonheur et sont donc maîtres de leur vie. Ils savent, lorsqu'ils prennent des décisions, qu'il y a des conséquences positives et négatives. Ils sont, de ce fait, mieux préparés aux situations stressantes et parviennent mieux à les gérer. Plus vous vous sentez bien dans votre peau, plus vous pouvez résister à la négativité des autres.

Attention, la pensée positive ne signifie pas qu'il faille nier les émotions ou événements négatifs. Mais vous choisissez de les aborder de manière constructive et d'en tirer des leçons, plutôt que de vous laisser contrôler par eux. N'oubliez pas non plus que dans toute situation négative, il y a également du positif.

Quel effet les pensées positives ont-elles sur vous ?

- Vous vous sentez apprécié(e).
- Vous relativisez.
- Vous vous sentez en forme et plein d'énergie.
- En cas de contretemps ou revers de fortune, vous êtes capable de vous ressaisir.
- Vous lâchez prise et prenez les choses comme elles viennent.
- Vous restez plus longtemps en bonne santé.
- Le risque de dépression est nettement plus faible.
- Votre résilience et votre force mentale sont élevées.

Apprendre à penser positif en 30 jours

Maintenant que nous savons qu'il est possible d'apprendre à penser de manière positive, nous pouvons également entreprendre des actions concrètes. Plus vous pratiquez la pensée positive, plus l'impact positif sur votre bien-être émotionnel sera important. Par conséquent, vous vous sentirez mieux au travail et dans votre vie privée.

N'oubliez surtout pas que les émotions négatives sont temporaires.

En relevant ce défi « positivité » de trente jours, vous poserez chaque jour un geste concret qui suscitera une émotion positive chez vous ou des tiers. Votre cerveau sera ainsi stimulé chaque jour de manière positive. Le fait d'entamer la journée par une affirmation positive peut déjà avoir un impact positif sur le reste de votre journée.



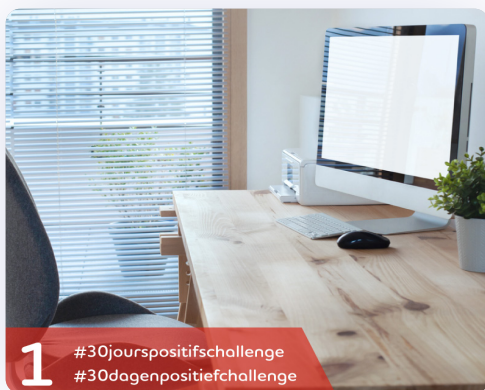
Changez ce que vous pouvez changer, acceptez ce que vous ne pouvez pas changer et apprenez à faire la différence entre les deux.





30 jours positifs

Aujourd'hui, nous lançons notre #30jourspositifschallenge - Dans les périodes telles que celle-ci, il n'est pas toujours facile de continuer à penser de manière positive. La bonne nouvelle, c'est que la pensée positive, cela s'apprend. Relevez donc notre défi #30jourspositifschallenge et apprenez chaque jour à augmenter votre bien-être mental en étant plus positif dans la vie.



Jour 1/30

Vivre dans un environnement ordonné favorise l'ordre dans les pensées. Choisissez une pièce que vous allez ranger aujourd'hui, réglez votre minuterie sur une heure et faites-y un maximum de rangement. Vous êtes souvent sur la route ? Ce principe vaut aussi pour la voiture ! Alors, munissez-vous d'un sac poubelle et... au boulot !



Jour 2/30

Voici le deuxième jour de notre #30jourspositifschallenge - **Quelle est votre plus grande réalisation jusqu'à présent ?** Notez-en cinq. Il peut s'agir de petites ou de grandes réalisations. Cet emploi de rêve que vous avez décroché ? Vos enfants ? Ou ce fameux collage photo que vous avez fini par réaliser ? Ne laissez personne d'autre définir votre « réalisation ».



Jour 3/30

#c30jourspositifschallenge - jour 3 - **Regardez un TED Talk positif** aujourd'hui. Ou partagez vos Ted Talks inspirants ci-dessous. Notre conseil : le Ted Talk d'Elizabeth Gilbert, qui explique comment la réussite dans votre travail peut être aussi délicate que l'échec et comment trouver malgré tout la force de continuer https://www.ted.com/talks/elizabeth_gilbert_success_failure_and_the_drive_to_keep_creating



4 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 4/30

Quatrième jour : **apprendre quelque chose à quelqu'un d'autre.** Connaissez-vous quelqu'un qui ne sait pas quelque chose ou qui ne maîtrise pas quelque chose ? Proposez spontanément de le lui apprendre. Soyez patient, écoutez ses questions et soyez ouvert. Ce quelqu'un pourrait être un ami, un collègue, votre conjoint, votre enfant... En enseignant quelque chose à quelqu'un, vous augmentez votre estime de soi et votre image de soi. C'est donc une situation gagnant-gagnant. #30jourspositifschallenge



5 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 5/30

Le cinquième jour de notre #30jourspositifschallenge, la gratitude est au centre de toutes les attentions. **Écrivez aujourd'hui cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant** à la vie. Avez-vous encore un emploi en ces temps incertains ? Êtes-vous resté en bonne santé ou êtes-vous reconnaissant envers la voisine qui vous a préparé un délicieux gâteau ? Osez-vous partager cela avec nous ? Nous vous sommes reconnaissants pour les efforts inlassables que vous faites chaque jour !



6 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 6/30

Cela fait maintenant une semaine que nous avons commencé notre #c30jourspositifschallenge. **N'oubliez-vous pas de temps en temps de bien respirer à fond ?** Nous entendons par là respirer profondément et calmement pendant deux minutes environ. Si vous faites cela trois fois par jour pendant trente jours, vous vous sentirez automatiquement plus calme. Inspirez... Expirez !



7 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 7/30

Aujourd'hui, **faites un compliment** à quelqu'un dans le cadre du #30jourspositifschallenge - Entraînez-vous à voir quelque chose de bon en chacun et osez l'exprimer. Vous êtes fantastiques aujourd'hui !



8 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 8/30

L'une des choses à faire pour avoir une image positive de soi est de fixer des limites. Ce neuvième jour est dès lors très important. Avez-vous le sentiment que quelqu'un de votre entourage vous prend toujours de haut et vous déséquilibre ? À partir d'aujourd'hui, imposez-vous et respectez vos limites. Cette limite, vous pouvez la fixer en ligne ou hors ligne. Parions que vous vous sentirez mieux après ? #30jourspositifschallenge



9 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 9/30

Combien de fois remerciez-vous les gens qui vous entourent ? Parfois, nous trouvons les choses tellement évidentes que nous oublions de dire « merci ». Le dixième jour du #challenge30jourspositifs, remerciez le professeur de votre enfant, votre partenaire, vos parents... par un message, un e-mail ou un coup de téléphone sincère.



10 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 10/30

Aujourd'hui, faites quelque chose qui vous rendra heureux. Mangez un sachet de chips (pour une fois aujourd'hui, le bonheur ne signifie pas nécessairement quelque chose qui est bon pour vous), regardez un film, commandez un livre ou mettez la radio à fond et dansez sans retenue. #30jourspositifschallenge



11 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 11/30

Aujourd'hui, nous revenons sur trois moments de votre vie qui ont été très douloureux, mais dont vous êtes sorti plus fort. Vous avez perdu un être cher ? Vous avez été licencié ou vous êtes passé à côté du job de vos rêves ? Souvenez-vous que, peu importe ce que vous ressentiez à ce moment-là, le soleil s'est finalement remis à briller. Si vous vivez des moments douloureux dans le futur, gardez toujours cela à l'esprit. Vous êtes plus fort que vous ne le pensez ! #30jourspositifschallenge



12 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 12/30

Dans quelle mesure pensez-vous à vos problèmes en étant orienté solution ? **Occupez-vous aujourd'hui d'un problème qui vous tourmente depuis un certain temps déjà.** Pendant une heure, concentrez-vous uniquement sur ce problème et les solutions possibles - notez le plus de solutions possibles et examinez tout cela en gardant l'esprit ouvert. À ce stade, il n'est pas important que ce soit impossible ou irréaliste. Parions que vous allez soudain avoir d'autres idées et que la solution à votre problème se trouve peut-être juste devant vous ? #30dayspositivechallenge



13 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 13/30

Nous voilà deux semaines plus tard. Comment se passe votre #30jourspositifschallenge ? **Aujourd'hui, publiez un message positif** sur le blog, le site web, le Facebook, le YouTube d'une personne ou laissez un avis positif sur Facebook ou Google pour votre restaurant préféré. Votre message positif fera un monde de différence pour eux.



14 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 14/30

La distance rend les rencontres difficiles en ce moment. Mais rien ne vous empêche d'avoir une agréable conversation en ligne avec un ami ou une amie proche aujourd'hui. Rendez ce moment convivial : une boisson et une collation, et trinquez au #30jourspositifschallenge



15 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 15/30

Quel meilleur moyen que la musique pour influencer positivement votre humeur ? Avec votre playlist ou votre musique préférée en arrière-plan, vous vous sentirez instantanément mieux. Au fait, quelle est votre playlist préférée ? #30jourspositifschallenge



16 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 16/30

16e jour de notre #30jourspositifschallenge - **Aujourd'hui, mettez vos chaussures et votre manteau et allez vous promener.** Profitez de ce que vous voyez, la nature est magnifique en automne. Les arbres perdent leurs feuilles pour recommencer à fleurir dans quelques mois. Ce cycle se retrouve souvent dans votre vie aussi : parfois, les choses vont moins bien, mais avec un peu de patience, tout finit par s'arranger.



17 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 17/30

Nous avons dépassé la moitié de notre #30jourspositifschallenge- **Vous êtes-vous déjà écrit une lettre à vous-même ?** Et bien, le moment est venu. Écrivez-vous une lettre positive et motivante pour quand les choses iront moins bien. Lisez-la à voix haute et mettez-la ensuite dans une enveloppe fermée. Le jour où vous traverserez un moment difficile, ouvrez la lettre que vous vous êtes adressée.



18 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 18/30

Aujourd'hui, c'est le jour des citations positives. Rassemblez le plus de citations positives possible que vous trouverez sur Pinterest, Google, Instagram, Facebook. Faites un top 10 et imprimez-le. Accrochez-le sur votre réfrigérateur, déposez-le sur votre bureau ou sur le miroir de la salle de bains. Voici une impulsion pour le #challenge30jourspositifs - You do not find the happy life. You make it.



19 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 19/30

Le 19e jour, nous nous remettons en question. **Qu'est-il arrivé à vos rêves ? Y a-t-il un rêve que vous n'avez jamais réalisé ?** Choisissez-en un. Quelles excuses avez-vous invoquées jusqu'à présent pour ne pas réaliser ce rêve ? Pas le temps ? Trop vieux ? Je ne suis quand même pas capable de faire cela ? Examinez les faits de manière réaliste et demandez-vous comment vous pouvez malgré tout réaliser ce rêve. Trop tard n'est jamais une excuse #30jourspositifschallenge



20 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 20/30

Étudiez l'art de la pensée positive. Comme nous l'avons déjà dit, la pensée positive, cela s'apprend. Recherchez des articles sur la « pensée positive » et sur la manière de la mettre en pratique. Ou bien lisez un livre sur le bonheur au travail ou dans votre vie. Essayez d'appliquer certaines de ces choses à votre vie #30jourspositifschallenge



21 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 21/30

Nous entrons dans la dernière semaine de notre #30jourspositifschallenge. Aujourd'hui, partagez une leçon de vie avec une personne plus jeune de votre entourage. Quelque chose que vous avez vécu vous-même et dont vous avez tiré des leçons positives, cela peut être le message positif dont quelqu'un a besoin en ce moment.



22 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 22/30

Il est temps de se faire plaisir. On n'est jamais trop vieux pour s'offrir un cadeau. Alors faites-vous un petit cadeau aujourd'hui ou offrez-vous une heure supplémentaire pour ne rien faire #30jourspositifschallenge



23 #30jourspositifschallenge
#30dagenpositiefchallenge

Jour 23/30

23e jour du #30jourspositifschallenge. Depuis combien de temps n'avez-vous pas fait quelque chose de gentil pour quelqu'un ? C'est votre mission pour aujourd'hui. Commandez des fleurs pour votre maman, envoyez une carte à une amie, faites livrer un petit-déjeuner à vos parents ou à un collègue. Parfois, le fait de faire quelque chose de gentil sans raison fait que les gens autour de vous se sentent aimés et cela vous procure un sentiment positif.



Jour 24/30

Vous vous aimez? Osez le dire à haute voix. **Regardez-vous dans le miroir et exprimez un souhait positif pour vous-même aujourd'hui.** Par exemple : aujourd'hui, je vais boire assez d'eau parce que c'est bon pour moi, aujourd'hui, je serai très patient avec mon collègue parce que la situation est difficile pour tout le monde. Quel souhait positif exprimez-vous aujourd'hui ? #30jourspositifschallenge



Jour 25/30

Soyez un exemple positif. Comment pouvez-vous améliorer la vie des autres ? Vous n'êtes pas obligé de le faire aujourd'hui, mais dressez la liste des personnes de votre entourage pour lesquelles vous pouvez faire la différence ? Une fois que vous aurez dressé cette liste, regardez la valeur ajoutée que vous pouvez apporter. Exemple : je suis doué pour l'administration et je peux aider mon amie dont le côté administratif est un désastre, je connais beaucoup de choses sur l'alimentation saine et je peux donner des conseils



Jour 26/30

Il vous reste cinq jours pour relever le #30jourspositifschallenge **Quels sont vos objectifs privés et professionnels ? Notez-les.** Les petits autant que les grands. Affichez-les dans un endroit central. Il a été prouvé que l'on travaille plus activement à la réalisation de ses objectifs s'ils sont visibles. Qui partagera ses objectifs avec nous ci-dessous ? #30jourspositifschallenge



Jour 27/30

Apprenez quelque chose de nouveau aujourd'hui. Cela peut être un mot, une astuce ou autre chose. Partagez vos nouvelles connaissances avec votre entourage. En apprenant régulièrement de nouvelles choses, vous vous épanouissez en tant que personne sur le plan privé et professionnel, et cela vous donne un sentiment positif. Voici déjà une petite chose bonne à savoir : Saviez-vous que si vous fermez votre œil droit, vous ne pourrez jamais regarder par-dessus votre épaule droite ? #30jourspositifschallenge



Jour 28/30

Appréciez ce que vous avez. Parfois, nous ne réalisons pas à quel point nous sommes vraiment heureux. Rappelez-vous cela en notant trois choses positives que vous n'aviez pas encore il y a dix ans. Avez-vous entre-temps obtenu un diplôme ? Une promotion au travail ? Êtes-vous devenu un heureux parent ? De jolies choses dont vous pouvez à juste titre être fier #30jourspositifschallenge



Jour 29/30

Soutenez-vous des organisations caritatives ou faites-vous du bénévolat ? Oui ? C'est super ! Vous vous sentez certainement très bien en aidant les autres. Vous ne le faites pas encore ? Trouvez une œuvre de bienfaisance ou un travail bénévole près de chez vous et renseignez-vous à ce sujet. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez les aider ou les soutenir. Il a été prouvé que l'on se sent mieux en aidant les autres #challenge30jourspositifs



Jour 30/30

Voici le tout dernier jour de notre #30jourspositifschallenge - comment se sont passés ces 30 derniers jours pour vous ? Avez-vous retenu certaines choses positives de nos conseils ? Maintenant, c'est à vous. Partagez ci-dessous votre dernier conseil pour vous sentir mieux dans votre peau et dans votre tête #30jourspositifschallenge

Fin du challenge

