

Adopter un état d'esprit positif

Pour atteindre nos objectifs en matière de santé et de bien-être, comme améliorer le sommeil, perdre du poids, arrêter de fumer ou faire plus d'exercice, notre état d'esprit joue un rôle important dans notre réussite.

Notre esprit est responsable du traitement de nos pensées et de nos choix, ce qui peut avoir une incidence importante sur la façon dont nous percevons et menons à bien notre parcours de bien-être. Un état d'esprit sain et positif permet d'atteindre plus facilement tout objectif.

Adopter un état d'esprit sain :



1

Prenez conscience :

Lorsque vous développez un état d'esprit sain pour atteindre vos objectifs, il est important de prendre conscience de ce que vous pensez de vos progrès et de vos objectifs.



2

Réfléchissez :

Ces pensées vous limitent-elles ou vous poussent-elles à aller de l'avant?



3

Recadrez :

Comment pouvez-vous recadrer les pensées dévalorisantes pour les rendre plus positives et plus axées sur la croissance?



4

Répétez :

Il n'est pas facile de recadrer nos pensées. C'est comme la musculation, cela demande du temps et de l'entraînement.

Par exemple :

« Je ne suis pas capable de faire ça »	à	« J'ai le choix d'agir dans ma vie »
« Je n'y arriverai jamais »	à	« C'est mon voyage, et chaque pas que je fais me rapproche de ce que je suis en train de devenir. »
« J'ai peur d'échouer »	à	« Je tire des leçons de chaque accident de parcours et je vais de l'avant »
« Je me sens inutile »	à	« Je sais que je mérite de me sentir bien »

Pensée dévalorisante



Pensée positive et axée sur la croissance



5

Pratiquez l'autocompassion :

Prenez le temps de vous concentrer sur ce que vous aimez chez vous et sur vos réalisations. Se focaliser sur ce que l'on n'a pas accompli ou sur ce que l'on n'aime pas chez soi peut nous démotiver et nous empêcher de passer à l'action.

Les techniques suivantes peuvent vous aider à améliorer votre état d'esprit et à pratiquer l'autocompassion :

- A** **Tenir un journal :**
Chaque matin, prenez le temps d'écrire vos pensées et vos sentiments. Vous pouvez tenir un journal pour évacuer toute négativité et recadrer votre situation.
- B** **Affirmations :**
Les affirmations sont des énoncés positifs à vous répéter lorsque vous entendez des commentaires négatifs. Par exemple, « Je suis fort » ou « Je suis capable de changer ».
- C** **Méditation de visualisation :**
Chaque matin, fermez les yeux pendant 10 minutes et visualisez vos objectifs. Comment se traduit la réussite? Comment la ressentez-vous?
- D** **Fixer des intentions :**
En nous fixant des intentions, nous nous faisons une idée claire et simple de la personne que nous voulons être et des points sur lesquels nous devons nous concentrer pour y parvenir. Évitez de vous fixer trop d'intentions. Il vaut mieux vous fixer une seule intention par jour afin de donner plus de sens à votre action et de la rendre plus réalisable.



Besoin d'aide pour ajuster votre perspective?

Contactez votre programme d'aide aux employés. Nous disposons de conseils, d'outils et de ressources pour vous aider à adopter un état d'esprit plus positif.



COMPSYCH®
GuidanceResources® Worldwide

Assistance en direct en tout temps

Téléphone : | Service de relais téléphonique : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com | Application : GuidanceNowSM | Identifiant Web :

