

Pour les dirigeants :

Intelligence positive



L'intelligence positive est un terme inventé par l'auteur et chef d'entreprise Shirzad Chamine pour décrire la capacité à choisir ses pensées et ses émotions en fonction des besoins afin d'être le plus efficace possible. L'idée derrière l'intelligence positive est que changer votre façon de penser peut vous aider à donner une tournure plus positive à ce qui se passe dans votre vie. Cela vous permet d'être plus productif dans l'ensemble.

Essayez ces étapes simples pour améliorer votre intelligence positive :

- 1 Si vous êtes déprimé ou anxieux, pensez au contraire. Au lieu d'envisager le pire des scénarios, imaginez le meilleur des cas, le plus improbable.
- 2 Choisissez un domaine dans lequel vous rencontrez des difficultés et créez ou inventez de nouvelles options mémorables ou extrêmement favorables pour faire face à cette situation.
- 3 Si votre confiance et votre estime de soi sont faibles, imaginez des situations dans lesquelles vous êtes plus confiant.
- 4 Les pensées négatives ne peuvent être surmontées que si elles sont neutralisées par des pensées positives plus fortes. Avec de l'entraînement, les pensées positives finissent par se développer et s'associer à d'autres pensées positives.
- 5 Lorsque vous ne pouvez rien faire pour changer une situation, essayez de l'accepter. Utilisez des pensées du style « je n'en ai pas vraiment besoin » ou « de toute façon, ce n'était pas la bonne solution ».

Le pouvoir de l'attitude positive

Gardez à l'esprit qu'une attitude positive n'est pas le résultat d'une vie agréable, mais qu'une vie agréable est le résultat d'une attitude positive. Choisissez activement chaque jour de profiter de la vie et vous y parviendrez.

Voici comment commencer votre journée par une attitude positive :



Dites-vous :
« Je vais passer une belle journée. »



Saluez joyeusement toutes
les personnes que vous rencontrez
et dites quelque chose de positif.



Répondre « Je vais très bien ! »
lorsque les gens vous demandent
comment vous allez.



Faites circuler les bonnes nouvelles autour de vous.



Souriez.



En réagissant positivement, vous donnez le ton pour le reste de la journée et vous vous mettez dans une meilleure position pour faire face aux situations difficiles. Une attitude positive peut également vous aider à atteindre vos objectifs, qu'ils soient personnels ou professionnels.

Essayez ces conseils :

À éviter :

- Les pensées négatives. Concentrez-vous plutôt sur les pensées positives
- Essayez de lire dans vos pensées

À ne pas faire :

- S'attarder sur le passé, c'est une erreur. Pardonnez aux personnes qui vous insultent.
- Voir la vie en « tout ou rien » ou en « noir et blanc ». Cela limite votre potentiel de croissance
- Prendre le rejet personnellement

À conserver :

- Votre sens de l'humour
- Relativiser les choses



Si vous avez du mal à voir le bon côté des choses, contactez votre programme d'aide aux employés. Nous disposons de conseils, d'outils et de ressources pour vous aider à développer votre intelligence positive.

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 :**

