

# 8 conseils pour apprendre à être optimiste!

Avec toutes les choses qui nous arrivent au quotidien, il est parfois difficile de rester optimiste. Appliquez ces conseils pour amener plus de pesées positives dans votre vie. Prenez votre temps et ne vous stressez pas: les bonnes choses prennent du temps!

## 1. Croyez en vous

Beaucoup de gens ont tendance à se concentrer sur ce qu'ils ne font pas très bien et ce que les autres font mieux. Dites-vous bien que personne n'est parfait, et que c'est normal. Concentrez-vous sur ce que vous faites bien. Les personnes qui passent leur temps à s'énerver sur ce qu'elles ne savent pas faire sont jalouses des autres, ne croient pas en elles, gaspillent leur énergie et donnent trop de place aux pensées pessimistes.

## 2. Entourez-vous de personnes optimistes

L'ambiance dans notre entourage a une grande influence sur nous. Qui passe son temps avec des pessimistes patentés aura donc plus de difficultés à apprendre l'optimisme et à adopter une approche positive. Cherchez donc à échanger avec des personnes qui ont une vision positive de la vie.

### 3. Réjouissez-vous des petites choses

Parfois, on a l'impression que tout va mal et que rien ne marche. Il est alors d'autant plus important de se réjouir de temps en temps des petites choses et de ne pas les laisser passer à la trappe avec le stress du quotidien. Il y a du soleil, c'est super! Aujourd'hui, il y a eu moins de bouchons que d'habitude, génial! La visite s'est passée formidablement bien aujourd'hui. Cela peut sembler un peu ridicule au début, mais progressivement, notre cerveau apprend à voir davantage les bons côtés de la vie. Petite astuce: le matin, mettez trois pois chiches dans la poche gauche de votre pa-talon. À chaque bon moment de la journée, transférez un pois chiche de votre poche gauche à votre poche droite. À la fin de la journée, passez une nouvelle fois la situation en revue.

### 4. Racontez les moments positifs

Beaucoup de gens ont tendance à raconter exclusivement leurs expériences négatives du quotidien. Ils ont été critiqués par un collègue, un projet n'a pas fonctionné comme prévu, ou bien le travail s'est encore prolongé tardivement. Bien entendu, il est important de laisser s'exprimer l'énerverment accumulé. Cependant, il faut de la place également pour les expériences positives. Lorsque vous racontez les petits moments de bonheur de votre journée, cela renforce votre énergie positive et le pessimisme perd du terrain.

### 5. Commencez la journée en souriant

Pour faciliter à votre cerveau l'apprentissage de l'optimisme, vous pouvez lui jouer un petit tour. Lorsqu'on sourit, cela libère de l'endorphine et le cerveau reçoit une information de bonheur. Commencez donc vos journées en souriant: quand vous regardez dans le miroir, quand vous faites votre café, etc. Sourire pendant une minute le matin aide à débiter la journée avec des pensées positives.

## 6. Utilisez un langage positif

Quand vous formulez des tâches pour votre journée, évitez les tournures en «ne... pas». En effet, parfois notre cerveau efface ces petits mots et quelles en sont les conséquences? Si vous vous fixez comme objectif «ne pas s'énerver aujourd'hui», le mot négatif «s'énerver» vous reste en tête et fait écho à des sentiments négatifs. Voici une meilleure formulation: «Aujourd'hui, je reste calme!»

## 7. Laissez moins d'espace aux scénarios catastrophes

Bien des soucis et des peurs n'existent que dans notre cerveau et se révèlent superflus a posteriori. Demandez-vous d'où ils peuvent venir. Avez-vous déjà été témoin d'une expérience négative similaire ou en avez-vous déjà vécu une? Quelle est la probabilité que ce scénario catastrophe se produise? Faites de la place à l'optimisme et réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour que les choses se passent bien. Dans la plupart des cas, la réalité se situe quelque part entre l'optimisme et le pessimisme extrêmes. Essayez de ne pas partir du principe que tout ira pour le pire et laissez une chance aux idées positives.

## 8. Ne soyez pas trop sévère avec vous-même

L'optimisme ne s'apprend pas du jour au lendemain! Ne vous énervez pas à ce sujet, ce serait contre-productif. N'abandonnez pas, ce n'est pas grave si ça ne marche pas très bien. De plus, on ne peut et ne doit pas voir tout en rose, il est utile d'appréhender l'avenir avec un peu de méfiance. Être optimiste, ce n'est pas voir tout de manière exclusivement positive sans réfléchir.