

# 3 idées simples pour intégrer l'optimisme dans mon quotidien





Super!!

Vous avez décidé de distiller l'optimisme dans votre quotidien grâce à des exercices qui vont apporteront plus de positif dans votre vie.

J'ai créé ce workbook pour que vous puissiez mettre sur papier toutes vos réflexions en rapport avec les idées proposées dans le post dédié à l'optimisme de mon blog "**Discover, Grow and Smile**".

A la fin du workbook, choisissez l'une des 3 idées que vous mettrez à l'oeuvre et décidez d'une date pour passer à l'action.

N'attendez pas le moment parfait, il n'existe pas. Il y aura toujours des obstacles (ou excuses) pour ne pas vous lancer.

Par contre, il existe un moment parfait pour commencer ...et c'est maintenant !

Prenez plaisir à vivre votre vie remplie d'optimisme et j'espère que cela vous apportera autant de joie qu'à moi.

Nathalie

# Gratitude

Pas-à-pas pour mettre en place cette idée:

- Vous aurez besoin d'un carnet ou d'une feuille de papier et d'un stylo.
- Vous décidez à quel moment de la journée vous pourrez prendre 5 minutes pour être reconnaissante. Personnellement, j'aime bien le faire le soir avant de me coucher, une belle façon de terminer sa journée.
- Puis vous notez 3 choses/personnes/expériences pour lesquelles vous êtes reconnaissante. Exemple : vous avez vu un magnifique coucher du soleil et/ou ne personne vous a laissé passer en caisse et/ou quelqu'un vous a invité à boire un café....la liste possible est interminable. Pensez aux choses les plus simples et souriez lorsque vous noterez tout cela.

Autre exemple : « Aujourd'hui je suis reconnaissante d'être en bonne santé, d'avoir un bon lit pour me reposer ce soir et d'avoir passé une belle soirée avec des amis. »

La page suivante vous permettra de noter vos grâces pour une semaine. Je vous conseille d'écrire les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante, l'écrit a un impact important.



# Gratitude

**LUN**

**MAR**

**MER**

**JEU**

**VEN**

**SAM**

**DIM**

# RESSENTIR DES ÉMOTIONS POSITIVES

Pas-à-pas pour mettre en place cette idée:

- Prenez 20 minutes
- Notez sur une feuille toutes les choses que vous aimez faire, toutes celles qui vous ont déjà fait ressentir des émotions positives. Notez sans vous arrêter pendant ces 20 minutes toutes les activités qui vous donnent le sourire. Voilà quelques exemples de ce que j'aime faire : des gâteaux, feuilleter un album souvenir, me balader le matin dans le calme, lire...
- Ces idées n'ont pas besoin d'être très compliquées, je dirais même: pensez aux choses les plus simples et notez-les.
- Choisissez l'une des activités, puis dédiez-lui toute votre attention et ressentez les émotions positives qu'elle vous procure.

La page suivante vous permettra de noter toutes vos idées lors de ces 20 minutes magiques.



# RESSENTIR DES ÉMOTIONS POSITIVES



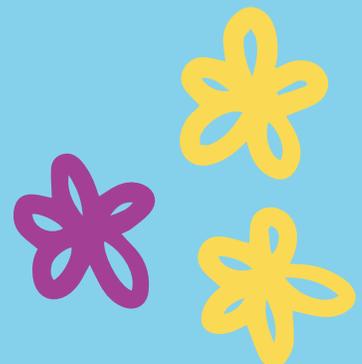
# RDV avec...

Pas-à-pas pour mettre en place cette idée:

- Pensez à une ou deux personnes de votre entourage professionnel ou personnel dont vous diriez que l'optimisme fait partie de leurs forces.
- Que pourriez-vous faire avec elles ? Voilà quelques exemples: vous pourriez les appeler et discuter, boire un café ou vous faire un resto, ou vous balader. Ici aussi il n'y a aucune limite. Avoir un entourage positif aide grandement à vivre l'optimisme au quotidien.
- Passez à l'action : appelez cette personne et rechargez vos batteries d'énergie positive en très bonne compagnie.

La page suivante vous permettra de lister toutes les personnes à qui vous pensez et ce que vous pourriez faire avec elles.

C'est le moment de vous recharger positivement.



# RDV avec...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

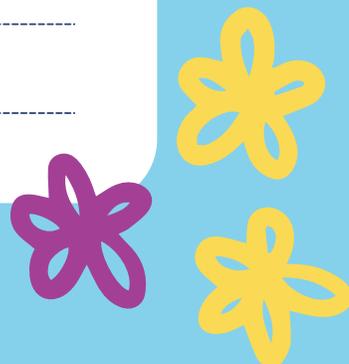
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# BONUS MA PLAYLIST POSITIVE VIBES

Pas-à-pas pour mettre en place cette idée:

- Dès que vous entendez une musique, un titre qui vous fait chanter, danser, taper des pieds ou les doigts, notez-là.
- Dès que vous avez une vingtaine de titres, créez une playlist qui fera naître en vous des positives vibes.
- Mettez vos écouteurs...**Et dansez !!!** Je vous assure c'est trop bon de se lâcher !

La page suivante vous permettra de lister tous titres qui vous procurent de la joie et vous mettent de bonne humeur.



# BONUS MA PLAYLIST POSITIVE VIBES



# JE COMMENCE PAR...

**Gratitude**

Le :

**Ressentir des émotions positives**

Le :

**RDV avec**

Le :

**Playlist positive vibes**

Le :



Les optimistes  
enrichissent le présent,  
améliorent l'avenir,  
contestent l'improbable et  
atteignent l'impossible.

*William Arthur Ward*

