



CLE :

Se centrer sur le positif

OBJECTIFS DE LA CLE

- Apprendre au cerveau à se focaliser sur le positif
 - Prendre conscience de sa liberté d'interprétation
 - Ancrer sa pratique

PRINCIPE : Savez-vous que nous sommes **tous à 100% responsables de nos émotions et de notre bien-être ?**

Parce qu'en réalité, cela dépend de la façon dont notre cerveau interprète les circonstances de la vie, les faits qui nous entourent et les situations que nous rencontrons, agréables comme désagréables !

Or, nous sommes totalement libres et responsables de cette interprétation et de décider de la signification que nous souhaitons donner aux choses ou aux événements.

A noter que le cerveau enregistre plus facilement les informations négatives que positives, ce qui nous conduit souvent à « généraliser », « dramatiser » ou à s'imaginer un scénario catastrophe !

Ainsi, en cas de « difficulté » ou de situation d'inconfort, cette clé vous invite à vous recentrer et prendre conscience du positif, à adopter une interprétation positive, en réduisant votre cerveau et votre regard !

Cela ne signifie pas pour autant nier la réalité, cela signifie être capable de prendre du recul et analyser !

EN AMONT...

Prenez la décision de voir les choses autrement et de mettre en place une nouvelle routine simple

Choisissez un support écrit qui vous plaît !
Votre plus beau cahier ou petit carnet !

CHAQUE SOIR...

PENSEZ A TROIS CHOSES AGREABLES ET PLAISANTES QUI SE SONT PRODUITES DANS VOTRE JOURNEE

NOTEZ DANS VOTRE PETIT CARNET CES TROIS CHOSES

EXPRIMEZ VOTRE GRATITUDE ET SOYEZ RECONNAISSANT DE LES AVOIR VECUES

SAVOUREZ PLEINEMENT CES SOUVENIRS ET PROFITEZ DES EMOTIONS QUE CELA VOUS PROCURE

PRATIQUER IDEALEMENT PENDANT 21 JOURS POUR EN RESSENTIR LES BIENFAITS !



POUR ALLER PLUS LOIN

- « Vivre la psychologie positive » de Martin Seligman, aux éditions Pocket
- « 3 kifs par jour » de Florence Servan-Schreiber aux éditions Marabout.



Société Cbcoach
www.cbcoach.fr