AG2R LA MONDIALE
Prendre la main
sur demain

Santé

Petit guide de
la pensée positive

Mon cahier d'exercices...

L'optimisme : c'est bon pour la santé

Sommaire

4 Présentation

16 Partie pratique
- 16 Exercices et astuces pour me libérer de mes pensées anxiogènes, développer mon optimisme, et attirer plus de positif dans ma vie
- 18 Calmer l'agitation mentale et émotionnelle avec des exercices de respiration
- 21 Technique du SWITCH
- 23 Exercice du sac à dos
- 24 Donner congés à votre saboteur
- 25 Je suis magnétique
- 28 Éveiller ma joie de vivre
- 29 Mon blason
- 30 J'apprends à tirer avantages de chaque situation
- 32 Mes 5 premiers petits pas possible
- 33 Conclusion

Présentation

> « L'ultime pessimisme revient à penser que la vie dans son ensemble ne vaut pas la peine d'être vécue. L'ultime optimisme, à comprendre que chaque instant qui s'écoule est un trésor, dans la joie comme dans l'adversité »
> Mathieu Ricard

L'art de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide est une ressource inestimable qui peut s'acquérir à tout moment d'une vie.

Ce guide vous accompagnera pas à pas sur le chemin de la pensée positive et de ses multiples bienfaits, à travers des apports scientifiques, des astuces, des exercices simples et des pratiques accessibles à tous.

Un ouvrage vivant et ludique qui a été conçu pour être à la fois un élément d'apprentissage et une base de réflexion.

C'est la raison pour laquelle je vous invite avant de commencer votre lecture à vous munir d'un crayon, mais aussi à éveiller en vous la curiosité de l'enfant et l'envie de cheminer avec joie au travers de ces pages et au fil de ces mots !

Nos pensées négatives sont comme des mauvaises herbes. Pour que les bonnes herbes puissent pousser, il est nécessaire de détruire les mauvaises plantes qui freinent leur évolution !

Notre corps est le véhicule de notre âme et nous pouvons à ce jour affirmer que nos pensées positives ou négatives influent sur notre corps physique et énergétique. De même que nos émotions sont engendrées par nos pensées, et que nos pensées impactent à leur tour nos émotions et notre vie !... Bref, tout un programme !

Donc développer la pensée positive vous permettra :

- De porter un regard différent sur vous-même et sur les autres, sur les situations ou les épreuves.
- De réduire considérablement l'angoisse et le stress, de transformer vos peurs en force.
- D'améliorer votre santé physique, énergétique, psychique et émotionnelle.
- De prendre de la hauteur sur les événements qui arrivent dans votre vie. Relativiser et dédramatiser afin d'entrevoir plus facilement les solutions que les problèmes.
- D'attirer plus de positif dans vos vies, d'être plus serein, léger et confiant... donc tout simplement plus HEUREUX !

Que nous dit la science sur l'impact et l'influence de nos pensées.

Selon le célèbre chercheur américain Bruce Lipton, *« Ce sont nos croyances et nos pensées qui sélectionnent nos gènes, contrôlent notre ADN, et définissent nos comportements ! ».* Bruce Lipton a pu démontrer scientifiquement comment une cellule fonctionne indépendamment de l'ADN et comment nos perceptions affectent cet ADN. Pour ce chercheur : *« Une personne peut percevoir un environnement négatif dans un environnement qui est en fait positif. Selon notre perception, les gênes activés ne seront pas identiques et n'auront pas les mêmes effets sur notre*

santé. Lorsqu'une personne perçoit un environnement négatif, son corps aura tendance à négliger son système immunitaire et ses organes vitaux. Nos croyances sont des filtres entre l'environnement réel et notre biologie. Les gens ont ainsi le pouvoir de modifier leur biologie par leur perception et leur pensée ».

Ce sont donc nos croyances et nos pensées qui sélectionnent nos gênes et nos comportements.

Mais aussi les émotions engendrées par ces pensées : amour ou peur, joie ou tristesse, optimisme ou pessimisme...
Ce sont les croyances humaines qui choisissent de percevoir un environnement comme négatif ou positif.

> « Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais à avoir de nouveaux yeux »
> Marcel Proust

L'optimisme est une véritable force, une énergie positive qui attire de bonnes choses à soi.

Être optimiste : c'est avancer positivement plutôt que de subir, fixer son attention plutôt sur la solution que sur le problème, décider de mettre de la lumière et de la couleur dans sa vie même dans les moments les plus sombres, ne jamais cesser de croire en une issue positive, jamais perdre espoir quoi qu'il arrive.

Alors pouvons-nous réellement développer cette qualité à tout instant de notre vie ?

Et bien... Oui ! Selon certaines études scientifiques, cette qualité dépendrait de 50 % de nos prédéterminations génétiques (c'est-à-dire la capacité de notre cerveau à sécréter les hormones du plaisir) et de 10 % de notre environnement, notre histoire. Donc bonne nouvelle, il nous reste 40 % sur lesquels nous pouvons agir ! Et...oui ! L'optimisme ça s'apprend ! Et cette capacité une fois acquise doit s'entretenir dans la régularité. Le secret : entrainer chaque jour notre cerveau à cet exercice, afin que la pensée positive devienne un automatisme et un réflexe salvateur.

Et si on jouait un peu !

Cocher uniquement les mots qui vous inspirent du positif et de l'élan !

☐ Combat	☐ Stimulant	☐ Aventure
☐ Affreux	☐ Défis	☐ Opportunité
☐ Réussite	☐ Echec	☐ Problème
☐ Difficulté	☐ Apprentissage	

Le pouvoir des mots.

Le docteur et scientifique Japonais, Masaru Emoto, a lui aussi démontré au cours de ses nombreuses expériences que nos pensées et nos paroles positives ou négatives influent différemment sur notre environnement. Il en déduit que la conscience agit sur le vivant et la matière. La physique nous apprend que chaque chose sur terre est faite de molécules, d'atomes et d'électrons qui tournent autour d'un noyau. Nous sommes énergie, tout ce qui est autour de nous est énergie vibrant à une certaine fréquence, même nos pensées !

Notre cerveau est à la fois émetteur et récepteur. Cela signifie que selon l'intention que nous donnons à nos pensées, à nos mots (amour, haine, bienveillance...) nous allons envoyer des vibrations positives ou négatives qui vont agir sur la personne qui les recevra mais également sur nos comportements et notre santé. Donc si vous diffusez de l'énergie positive autour de vous, vous attirerez des gens, des opportunités, des évènements positifs, mais malheureusement l'inverse fonctionne aussi ! D'où l'importance de bien choisir les mots que nous utilisons, de soigner nos intentions, formuler de manière positive nos paroles, nos pensées envers les autres et envers nous-même.

> Notre cerveau ne comprend pas les formulations négatives.
> Pour notre cerveau, « Je ne veux pas être malade » signifie « je veux être malade » !…
> Vous imaginez le défaut d'intention !
> Transformez plutôt cette pensée en
> « Je veux être en bonne santé » ou « Je suis en bonne santé »

En effet notre cerveau ne comprend pas la négation !
La preuve : si je vous dis « ne pensez surtout pas à un singe » à quoi pensez-vous spontanément ?...
À un singe ! La négation n'est pas naturelle pour notre cerveau qui imagine bien l'action interdite mais décide de faire l'inverse. Il aura également tendance à se focaliser sur le dernier mot de la phrase ou sur celui qui rentrera le plus en résonnance avec lui.

Petite expérience :
Prenez une profonde inspiration, puis lisez mentalement ces deux phrases positives et négatives. Je vous invite à fermer les yeux et à les laisser résonner en vous. Puis observez avec bienveillance ce qu'elles induisent en vous :

La vie est un combat :
↳ La vie est une aventure

Je vais encore échouer :
↳ Je me donne une autre chance

Je ne veux pas être malade :
↳ Je suis en bonne santé

C'est stressant :
↳ C'est stimulant

Je suis incapable de faire ça :
↳ Je me prépare à la réussite

Cette situation est difficile :
↳ C'est une opportunité

Nous pouvons constater que les mots négatifs comme : combat, échouer, malade, incapable,.... ont tendance à éveiller en nous du stress, des tensions et des blocages. Alors qu'au contraire les mots positifs comme santé, opportunité, réussite... stimulent l'émotion de la joie et dynamisent notre confiance. Nous ne réagissons donc pas de manière identique à ces deux mots, car leur intention et leur fréquence vibratoire sont différentes.

Ce qui nous amène petit à petit à envisager nos...

Toutes ces phrases que nous entendons depuis notre tendre enfance, elles ont façonné le regard que l'on porte sur nous, sur le monde, en influençant nos croyances et nos différentes perceptions. Alors bravo à tous ceux qui ont trouvé la réponse du rébus ! Il s'agit bien de nos métaphores de vie (met-ta-fort), ces phrases qui conditionnent nos pensées, nos actions et nos comportements.

À vous de jouer !

Complétez les phrases suivantes le plus spontanément possible, ce qui vous vient à l'instant présent !

La vie .....

Le temps .....

L'avenir .....

L'argent .....

La santé .....

Le changement .....

L'inconnu .....

L'amour .....

L'échec .....

La retraite .....

Au vue de vos écrits et avec beaucoup de bienveillance sur vous-même, pensez-vous être une personne plutôt positive ou négative ? Plutôt pessimiste ou optimiste ?

Si vous êtes une personne plutôt négative, pas de panique, il n'est jamais trop tard pour changer ! Pour vous y aider je vous suggère de choisir des métaphores de vie ou des croyances qui sont à l'opposé de vos pensées négatives en les écrivant 100 fois !
Une vingtaine de fois sera déjà un bon début !

Corporaliser par l'écriture permet à notre cerveau d'effacer progressivement l'ancienne croyance tout en intégrant avec douceur une nouvelle version plus positive.

De nos métaphores de vie naissent nos croyances.
80 % de nos croyances ne nous appartiennent pas (elles nous ont été transmises) et pourtant elles impactent grandement notre vie. Nous pouvons cependant distinguer deux types de croyances. Je vous laisse le soin de les trouver à travers ce petit rébus !

Nos croyances limitantes (lit-mite-hante) :
Celles qui freinent notre évolution, qui ne jouent pas en notre faveur : la vie est dure, l'avenir est sombre, l'argent est sale, l'inconnu fait peur, échouer c'est rater, l'amour fait mal....

Nos croyances ressources (re-source) :
Celles qui nous font grandir, évoluer de manière positive, celles qui nous amènent sur le chemin de la réussite et de l'accomplissement de soi : la vie est belle, l'échec c'est apprendre, l'inconnu est une belle aventure, changer c'est évoluer, l'avenir nous appartient...

Comprenez-vous l'impact de ces deux modes de croyance sur votre vie et votre façon de percevoir les évènements ? Être observateur de ces croyances aide à mieux s'en détacher et favorise le discernement. Une fois qu'on devient conscient on a le droit et le choix de décider si elles nous conviennent ou pas, si elles nous rapprochent ou nous éloignent de ce qui est bon et juste pour nous. Nous avons le choix de nous identifier à elles ou pas, mais aussi de les modifier si nécessaire !

Astuce :
Ecrirez en gros sur votre frigo une ou plusieurs phrases inspirantes. Puis prenez le soin de les lire quotidiennement en conscience en leur donnant toute l'intention qu'elles méritent.
« Hier était un bon jour, aujourd'hui sera un jour encore meilleur et demain sera un jour merveilleux »

Mais pouvons-nous vraiment reprendre le pouvoir sur nos croyances et nos pensées ?

OUI car le passé certes nous influence mais n'a cependant aucun pouvoir sur nous. Peu importe l'âge de nos pensées négatives. Leur pouvoir existe uniquement dans le moment présent. L'important aujourd'hui c'est ce que nous choisissons de penser, de croire et de dire MAINTENANT !

Tout est en perpétuelle évolution. Rien n'est jamais figé !

Et si nous regardions notre CERVEAU d'un peu plus près

Combien notre cerveau possède-t-il de neurones ?

☐ 10 milliards ☐ 55 milliards ☐ 100 milliards

Il peut se transformer tout au long de notre vie ?

☐ Vrai ☐ faux

Selon vous, combien avons-nous de pensées par jour ?

☐ 40 000 ☐ 60 000 ☐ 80 000

Quelle est la part de nos pensées conscientes ?

☐ 10 % ☐ 30 % ☐ 50 % ☐ 70 %

Notre cerceau serait constitué de 86 à 100 milliards de neurones. Chaque neurone capable à lui seul d'établir 5000 connexions. Chaque jour nous en perdons environ 100 000, la bonne nouvelle c'est notre capacité à en recréer régulièrement .

En effet notre cerveau a la faculté de se transformer durant toute notre vie. On le dit « informable » et « déformable ».

Nos réseaux de neurones sont capables de se déstructurer et se restructurer au fur et à mesure de nos expériences vécues et de nos apprentissages. Nos émotions et nos pensées jouent un rôle important dans ce processus de transformation. Mais connaissez-vous le terme scientifique de ce processus ?

La N _ _ _ _ O _ _ _ S _ _ _ I _ É

Vous comprenez bien que je ne peux vous écrire la réponse ici ! Ce serait un peu trop facile non ? Il va donc falloir patienter pour valider vos connaissances !
« Tout vient à point à celui qui sait attendre ! ». Alors revenons à nos moutons, et comptons le nombre de nos pensées par jour !...

Selon les dernières études en neuroscience, nous en aurions en moyenne 60 000. Vous imaginez ? Le plus surprenant est que sur ces 60 000, 12 000 seraient positives contre 48 000 négatives ! Instinct de survie ? Conséquences de notre éducation et de notre environnement ? Auto-sabotage ?... Dans tous les cas, nous avons du boulot sur la planche pour rééquilibrer tout cela !
Il est important également de différencier le pourcentage de

nos pensées conscientes et inconscientes. Selon les études en neurosciences, 70 à 80 % d'entre elles seraient inconscientes contre seulement **20 à 30 % conscientes.** Ce sont uniquement **sur ces dernières que nous pouvons agir à notre niveau.** Comme nous l'avons vu précédemment, notre cerveau a la faculté de créer à tout moment de nouvelles connexions. Cette capacité s'appelle scientifiquement la **neuroplasticité** ou la **plasticité neuronale** (ou cérébrale).
Bravo à tous ceux qui ont trouvé cette réponse !

Comment pouvons-nous développer notre plasticité cérébrale et agir sur nos pensées ?

En modifiant nos croyances, nos perceptions par un entrainement régulier d'exercices et de pratiques spécifiques. Parmi ces pratiques, Il en existe une qui est un merveilleux processus de création d'images mentales que l'on découvre dans de nombreuses méthodes de bien-être. Avez-vous une petite idée de ce dont il s'agit ? La réponse est dans cette charade ! Je suis certaine que vous allez trouver !

Mon 1er : quand on voit une chose de nos propres yeux
Mon 2nd : prénom féminin commençant par A
Mon 3e : un suffixe
Et mon tout : une technique très prisée des sportifs de haut niveau qui fait partie intégrante de la sophrologie

En effet cette pratique a la capacité d'agir simultanément sur nos quatre cerveaux. Il s'agit de la visualisation (visu-alisa-tion). Donc, si nous voulons atteindre un but, créer un nouveau projet, mettre en place des changements ; visualiser la réussite de notre objectif augmentera de 7 fois nos chances d'y parvenir. D'où l'importance de l'acquisition de ces mécanismes et de l'entrainement régulier de sa pratique.
Afin d'agir au mieux sur les quatre parties de notre cerveau et d'en augmenter son efficacité, l'action imaginée devra être visualisée :

> Au présent : cerveau droit.
> Avec le plus de détails possibles : cerveau gauche.
> En lien avec nos émotions : cerveau médian.
> Et si possible accompagné de mouvements doux (respiration, marche ou relaxation dynamique) : cervelet

> Et toujours visualiser ce que l'on veut atteindre (nos désirs profonds), pas ce que l'on ne veut pas. Toujours visualiser l'action réussie et non la difficulté à l'atteindre !

> La visualisation est une aide précieuse pour nous accompagner sur une vision plus positive de soi, des épreuves que l'on traverse. Elle permet de diminuer notre stress, d'augmenter notre confiance et de dynamiser nos multiples ressources.

Le stress est-il aussi une histoire de perception ?

C'est une évidence ! Si le stress est une réponse naturelle de notre organisme face à tout stimulus auquel il devra s'adapter, il n'en est pas moins un déséquilibre ressenti entre l'objectif à atteindre (une tâche, une épreuve à surmonter, une situation à régler ou un changement...) et les ressources dont on pense disposer pour y parvenir. Je parle ici de ressources physiques, émotionnelles, mentales, spirituelles, mais aussi matérielles et sociales.

> Donc il est clair que ce n'est pas l'évènement en soi qui pose problème mais bien le REGARD que l'on porte sur cet évènement.

Soit je perçois la situation stressante comme un défi, une épreuve qui va me permettre d'aller chercher au fond de moi mes ressources, me surpasser, créer, évoluer, alors : j'analyse, je cherche et je mets en place des solutions (on parle de stress positif ou eustress).

Soit je perçois la situation stressante comme une menace ou un danger, dans ce cas il y a de fortes chances que je me laisse envahir par mes peurs (panique, angoisse, perte de lucidité). Difficile alors de prendre le recul nécessaire pour accéder à mes ressources et d'apporter les réponses les plus adaptées à la situation en toute confiance avec sérénité (on parle de stress négatif ou distress).

Que faire pour calmer le flux incessant de nos pensées parasites ?

Trop réfléchir met notre cerveau en surchauffe ! Pour calmer le flux de nos pensées, la première des choses à faire est de revenir dans l'instant présent « ici et maintenant ». C'est-à-dire ce moment où notre esprit est en pleine conscience de l'instant, sans aucune pensée envahissante, parasite, où corps et esprit ne font qu'un. Il est bénéfique de se recentrer régulièrement. Pour parvenir à cet instant magique de plénitude, la RESPIRATION sera votre meilleure alliée pour calmer l'agitation mentale et les tensions engendrées.

Combien de fois respirons-nous par jour ?

☐ 11 275 ☐ 15350 ☐ 23 040

Combien avons-nous d'étages respiratoires ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Trop respirer peut faire tourner la tête

☐ VRAI ☐ FAUX

Pour me détendre je dois privilégier ?

☐ L'inspiration ☐ L'expiration

Est-il préférable d'inspirer par la bouche ?

☐ OUI ☐ NON

Si vous avez coché 23 040 fois par jour, alors bravo ! Ce qui représente 12 000 litres d'air par 24h00. A titre indicatif, une personne de 80 ans aura respiré en moyenne 350 millions de litres d'air, soit l'équivalent en volume de près de 140 montgolfières !...

Nous pouvons distinguer 3 étages respiratoires : Le thoracique bas (correspondant à la respiration abdominale ou diaphragmatique), le thoracique moyen (correspondant à la respiration au niveau du thorax) et le thoracique haut (correspondant à la respiration claviculaire, les épaules). Notre respiration thoracique moyenne est la plus utilisée restant néanmoins insuffisante ! D'où l'intérêt d'apprendre à vous servir de votre respiration ventrale qui restera votre meilleure alliée dans la gestion du

stress et des émotions. Elle contribuera à libérer votre diaphragme (muscle qui se situe sous les poumons) et votre plexus solaire (centre nerveux en lien direct avec nos émotions).

L'entrainement respiratoire se fait progressivement. Si vous respirez trop rapidement ou trop profondément, vous risquez d'amener de manière brutale l'air dans vos poumons pouvant provoquer cette sensation de « tête qui tourne ». Inspirez, expirez, mais pas trop vite ! Il est important que vous partiez à l'exploration de votre respiration en douceur, tout en étant à l'écoute de votre corps et de vos ressentis.

L'expiration joue un rôle essentiel dans le relâchement musculaire et mental mais aussi dans l'élimination des toxines de notre corps. L'inspiration dynamise notre organisme et l'expiration l'apaise. Cependant il n'est pas toujours aisé d'expirer lentement et profondément en conscience. Pour vous aider à travailler votre expiration, je vais partager avec vous une petite astuce.

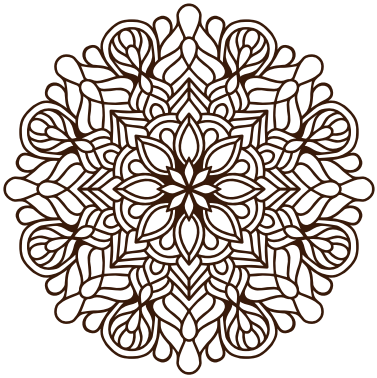
> Munissez-vous d'une paille. Prenez une profonde inspiration puis soufflez très lentement dans la paille jusqu'à vider vos poumons.
> Vous pouvez recommencer cet exercice plusieurs fois, tant que cela reste confortable pour vous.

En effet il est préférable d'inspirer par le nez et non pas par la bouche. Car notre nez qui a le privilège de régner en maître au beau milieu de notre visage, remplit des fonctions bien spécifiques et importantes (telles que filtrer les particules d'air à l'aide de ses poils pour tuer les corps étrangers). Il permet également d'humidifier et de réchauffer l'air extérieur afin qu'il pénètre à la température de notre corps. C'est la raison pour laquelle respirer par la bouche expose à un plus grand nombre d'infections car l'air entrant est encore froid et chargé de microbes. Je vous conseille donc de privilégier l'inspiration par le nez et non par la bouche !

Rendez-vous dans la « partie pratique » de votre livret pour découvrir et expérimenter quelques exercices simples de respiration.

Partie pratique

Exercices et astuces pour me libérer de mes pensées anxiogènes, développer mon optimisme, et attirer plus de positif dans ma vie



Le pouvoir des mandalas ou « Cercle magique »

Développer la pensée positive passe par l'apaisement de l'agitation mentale. Les mandalas sont bien plus qu'un simple dessin. En travaillant sur nos quatre niveaux de conscience, ils nous invitent à la sérénité, la créativité, l'harmonie et la transformation.

Introduction aux pratiques

Comme nous l'avons vu précédemment : corps-émotions-pensées sont étroitement liés. Prenons un exemple pour mieux comprendre ce lien indissociable : si je me dis mentalement que je ne vais pas y arriver (pensée), je vais éveiller en moi la peur de l'échec (émotion) et le moment venu je vais bloquer ma respiration (corps). Mes ressources ne seront pas activées, ma confiance en moi diminuera et mon état de stress augmentera. Au contraire : si je me dis mentalement que j'ai tout pour réussir (pensée), en éveillant en moi joie et confiance (émotion), je serai alors plus serein, aligné dans une belle énergie (corps). Mes pensées seront plus positives, le pessimisme laissera place à l'optimisme ! Le lien (la colle) entre ces éléments est tout simplement notre respiration.

Les exercices proposés spécialement choisis pour vous, porteront sur ces quatre axes et leur interaction.
Prenez le temps de les découvrir, de les réaliser à votre rythme, au grès de vos envies et de vos besoins, en laissant aussi le temps au cheminement et à la réflexion.

« N'oublie pas que le corps est la maison de ton esprit. Sa façade ne doit jamais être plus entretenue ou plus considérée que son lieu de vie, son espace intérieur. Si tu y prends soin au quotidien, ton esprit y demeurera en Bienheureux ! »
Jah Olela Wembo

Calmer l'agitation mentale et émotionnelle avec des exercices de respiration

Il est venu le temps de la découverte et de l'expérimentation ! J'ai choisi pour vous 4 petits exercices très simples à pratiquer.

Tous ces exercices peuvent être pratiqués assis, debout, ou couché, mains sur le ventre de préférence et plusieurs fois par jour pendant 3 à 5 minutes, selon vos besoins et vos envies !

Si vous pratiquez assis, penser à bien positionner vos deux pieds à plat au sol, dos et tête bien droits.

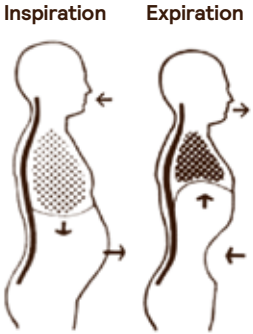
Si vous pratiquez debout, la posture d'ancrage est idéale : pieds parallèles, dos et tête droits, épaules basses, bassin légèrement incurvé et genoux légèrement fléchis.

Si vous pratiquez couché, veillez juste à ne pas croiser vos jambes pour faciliter le relâchement et le flux énergétique.

Je vous invite à réaliser ces exercices de préférence les yeux fermés, à votre rythme, en conscience de vos ressentis et surtout avec beaucoup de bienveillance envers vous-même !

L'objectif de ces exercices étant de vous apporter bien-être et sérénité, si des pensées viennent à votre esprit, acceptez-les puis laissez-les passer, en concentrant à nouveau votre attention sur le flux de votre respiration

1er exercice : la respiration abdominale



- Sur l'inspiration par le nez, je pousse mon ventre vers l'avant (mon ventre se gonfle).
- Sur l'expiration par la bouche ou le nez, je rentre lentement mon ventre (ventre se dégonfle). Je peux m'aider de mes mains en exerçant une légère pression sur l'expiration.
- Je me laisse bercer quelques instants par ce doux mouvement, en fixant uniquement mon attention, ma conscience sur les mouvements de ma respiration. Si je sens mon esprit trop envahi par de multiples pensées, je peux associer au mouvement de ma respiration des images de vagues. Sur l'inspiration je visualise la vague qui déferle sur la plage, et sur l'expiration j'imagine la vague qui se retire laissant derrière elle sur le sable son écume blanchâtre, les coquillages...

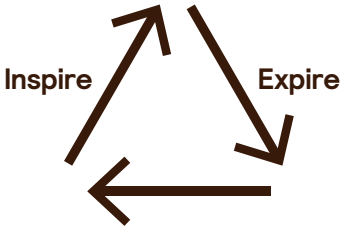
2ème exercice : Respiration calmante 3/2/5/2

Comme nous l'avons vu précédemment, l'expiration joue un rôle essentiel dans le relâchement musculaire et la détente en général. La respiration calmante privilégiera donc un temps d'expiration plus long que l'inspiration, comme l'exercice suivant 3/2/5/2 :

- J'inspire par le nez en comptant mentalement jusqu'à 3.
- Je bloque poumon plein (légère apnée) en comptant jusqu'à 2.
- J'expire par la bouche ou le nez en comptant jusqu'à 5.
- Je bloque l'air poumon vide (légère apnée) en comptant jusqu'à 2.

Il est possible d'en faire la variante 5/2/8/2 ou tout autre adaptation de votre choix tant qu'elle reste agréable pour vous !

3e exercice : Respiration du triangle



Légère apnée (en respectant votre cadre de confort)

Yeux fermés, je laisse venir à mon mental l'image d'un triangle. Je l'imagine, le visualise, puis :

1. Sur chacune de mes inspirations par le nez, je vais suivre la partie montante de mon triangle.
2. Sur chacune de mes expirations par le nez ou la bouche je vais suivre la partie descendante de mon triangle.
3. Sur la base je fais une légère et douce apnée

4e exercice : la cohérence cardiaque 365

3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes !

Méthode née de l'alliance des neurosciences et de la recherche en neuro-cardiologie, qui agit sur de nombreux paramètres notamment au niveau cardiaque (sur la régulation de la tension artérielle), mais également sur les hormones du stress.

Il suffit d'inspirer par le nez pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes, le tout pendant 5 minutes !

Conseil

Vous trouverez sur Youtube de nombreuses vidéos très bien faites associant son et image, pour vous aider à maintenir le rythme de votre respiration avec une grande facilité. Possibilité d'installer également une appli sur votre téléphone.

Technique du SWITCH

> La technique du SWITCH, issue de la PNL, consiste à passer d'un état négatif à un état positif très rapidement.

Comme quand vous changez de programme de télévision, en passant du JT extrêmement anxiogène à un film de Louis de Funes ! Votre état émotionnel va changer en quelques secondes !

Alors laissez-moi vous partager une petite astuce qui vous aidera aisément à passer de la pluie au bon temps, de la peur à la joie, de la tristesse aux rires !

Êtes-vous d'accord pour dire que toute situation imaginée ne fait pas partie de notre vécu, de notre réalité ?

Que nous avons souvent tendance à nous identifier à nos propres pensées sans nous demander si ce que nous pensons est vrai ?

C'est pourquoi j'ai envie de vous offrir cette astuce en OR, juste 3 petites questions qui vous aideront à prendre du recul sur vos pensées et à switcher le négatif en positif !
Ce ne sont pas « 3 questions pour un champion », mais :

3 questions pour un changement d'émotions !

- **Est-ce VRAI ?**
- **Est-ce GRAVE ?**
- **Est-ce que cela en vaut la PEINE ?**

Prenons un exemple tout simple : le fameux « coup de fil » des enfants ou petits-enfants pour avertir qu'ils sont bien arrivés...

Si, pas de nouvelles dans les temps prévus, nous aurons tendance à penser « ce n'est pas normal, ils auraient déjà dû appeler, il a dû leur arriver quelque chose... ».

Est-ce VRAI ?
Est-ce vrai qu'il leur est arrivé quelque chose ?
À 99,999 % NON !
Votre pensée est juste la pure vision de votre imagination et de votre état émotionnel du moment.

Est-ce GRAVE ?
NON puisque ce n'est pas vrai !
Il y a de fortes chances qu'ils soient en train de boire un Mojito sur la plage !

Et enfin 3e question, est-ce que cela vaut la PEINE que je me mette dans cet état-là d'anxiété pour quelque chose qui est juste le fruit de mon imagination !
NON car rien n'est réel et fondé au moment de votre pensée, tout est pure imagination, c'est juste l'émotion de la peur qui a créé en vous ces pensées négatives !
Vous comprenez le concept ?

Donc à chaque fois que vous prendrez conscience de vos pensées négatives ou anxiogènes :

- Faites un STOP sur vos pensées.
- Prenez 3 profondes respirations.
- Et posez vous ces 3 questions en prenant bien le soin de vous concentrer sur leur réponse.
- Détendez-vous avec l'exercice du triangle ou autre exercice de relaxation de votre choix.
- Puis switcher la situation anxiogène par la visualisation d'un scénario bien plus joyeux et positif, en laissant venir à vous un sourire !

Exercice du sac à dos

La technique du sac à dos est un exercice de relaxation qui vous aidera à vous libérer de vos poids émotionnels, de vos pensées négatives, vos rancœurs, vos colères, vos contrariétés ou soucis du moment.

Son principe est simple.
L'idée est de se débarrasser physiquement, mentalement et émotionnellement de ce fardeau que vous portez sur vos épaules afin de vous alléger.

- En position debout, ajuster votre ancrage et confort.

- Prenez 3 profondes inspirations puis relâcher tout votre corps sur chacune de vos expirations.

- Puis imaginez que vous remplissez votre sac de tous les éléments dont vous souhaitez vous alléger (pensée, fatigue, tension, colère, soucis, difficulté,...).

- Levez le bras droit à l'horizontale devant vous. En prenant une profonde inspiration, enfermez le contenu de votre sac dans votre poing droit. Puis en soufflant très fort jeter le au sol avec cette intention de vous en débarrasser, tout en rouvrant bien grand votre main. À répéter 3 fois.

- Recommencer l'exercice avec le bras et le poing gauche, 3 fois de suite, puis terminer avec les deux bras à la fois.

- À la fin prenez le temps d'accueillir la sensation de légèreté sur vos épaules et d'ancrer cette sensation en vous sur chacune de vos expirations lentes et profondes.

Donner congés à votre saboteur

Vous savez, cette petite voix désagréable et médisante qui vous empêche d'avancer, de donner le meilleur de vous-même, de croire en vos capacités et en une vie meilleure !... Vous voyez de qui je veux parler ?

Alors cet exercice consiste dans un 1er temps à donner un NOM à votre saboteur (briseur de rêves, oiseau de mauvaise augure, diablotin, emmerdeur...) et à l'écrire en gros à l'intérieur de cette boîte. N'hésitez pas à vous en faire une représentation mentale, l'imaginer et pourquoi pas la dessiner !

Et à chaque fois que vous penserez « je ne vais pas y arriver », « c'est trop difficile », « je n'en suis pas capable »... parlez-lui fermement : « ah te voilà, briseur de rêve ! Va-t'en, de quel droit te permets-tu de diriger ma vie ? Je n'ai pas besoin que tu viennes me mettre des bâtons dans les roues, moi aussi j'ai le droit à la réussite, la santé, le bonheur »... à vous de trouver vos propres mots et intentions. Puis chassez-le de votre esprit en expirant profondément, en lui soufflant dessus, en le piétinant ou en l'enfermant dans sa boîte, et visualiser votre réussite !

« Non mais c'est qui le patron ? »

Je suis magnétique

« Aujourd'hui je me focalise sur ce que je veux attirer dans ma vie »

Cet exercice est basé sur la loi d'attraction, qui part du principe que la pensée crée la matière et que l'énergie produite par nos pensées attire une énergie similaire. Je vous invite à noter sur un papier tout ce que vous désirez attirer le plus dans votre vie : l'abondance, l'amour, la santé, la prospérité, la joie...

L'effet boule de neige

> « Dorénavant, chaque jour je donnerai ce que je veux recevoir »

Connaissez-vous ce proverbe « *Il faut donner pour recevoir* » ?

C'est le principe de « l'effet boule de neige » où une petite boule de neige va dévaller une pente neigeuse, et qui au fur et à mesure de son périple va embarquer dans ses rouages d'autres flocons jusqu'à faire une énorme boule de neige !

Dans la vie, c'est le même principe, plus vous donnez, plus vous recevez.

Plus vous donnez d'amour plus vous en recevrez et plus vous recevez de sourires plus vous aurez envie d'en offrir !

Le jeu de la gratitude

> Cet exercice consiste à remercier toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à votre bonheur, à faire de vous ce que vous êtes aujourd'hui.

Prenez une feuille de papier et dessinez un grand et joli cœur en son centre. Puis notez à l'intérieur de votre cœur, le prénom de toutes les personnes à qui vous voulez dire « MERCI », pour tout ce qu'elles vous ont apporté.

Sachez qu'il n'y a pas de petit ou grand merci mais de la gratitude pour chaque intention.

Et n'oubliez pas de vous remercier vous-même pour tout le chemin que vous avez déjà parcouru !

Mon carnet des petits bonheurs

> Nous avons la fâcheuse tendance de porter notre attention sur ce qui ne va pas, plutôt que sur ce qui va bien !

Et pourtant n'oubliez pas que « *tout ce sur quoi je porte le plus mon attention grandit* » ! C'est-à-dire que si vous pensez toujours au manque vous attirez le manque, si vous fixez toujours votre attention sur le négatif vous attirez du négatif, et ainsi de suite. Donc si vous souhaitez attirer du positif, et agir sur la plasticité cérébrale, il est indispensable de nourrir votre cerveau de ce merveilleux carburant !

- Munissez-vous d'un joli carnet que vous pourrez décorer à votre guise et qui trouvera toute sa place sur votre table de chevet ! Notez-y chaque soir avant de vous coucher.

- 5 choses positives de votre journée, (qui vous ont apporté du plaisir, de la joie : un sourire, un coup de fil, une rencontre, un changement positif, une intention…).

- Et avant de vous endormir pourquoi ne pas remercier l'univers pour tous ces petits bonheurs qu'il vous a offerts, et lui demander de vous aider à attirer à vous encore plus de positif !

Éveiller ma joie de vivre

> « Réveille-toi avec le sourire et vis ta vie. Vis-la, aime-la, goûte-la, respire-la, touche-la »
> Joe Knapp

La joie fait partie de nos émotions positives essentielles à notre équilibre et notre santé. C'est l'émotion de la vie, le socle du bonheur, l'énergie du changement et de l'évolution positive. Eveiller sa joie de vivre permet d'alléger un quotidien parfois pesant, et de développer son optimisme !

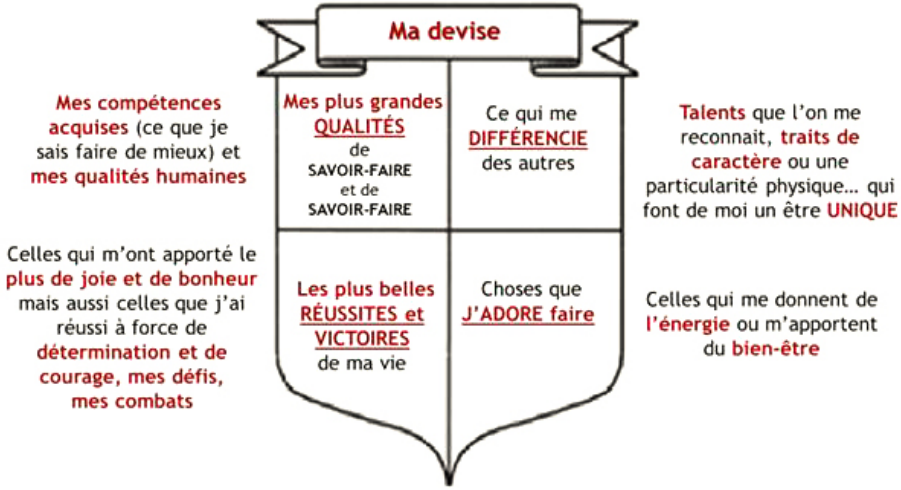
Au dos de votre carnet des petits bonheurs, je vous invite à noter la liste de tous les plaisirs qui vous mettent en JOIE.

- Vos physio-plaisirs liés à vos sens : bronzer au soleil, manger un bon plat, marcher dans l'eau, se faire masser...
- Vos socio-plaisirs liés aux rencontres et aux contacts, comme faire la fête, papoter, faire une virée entre amis...
- Vos psycho-plaisirs qui concernent vos accomplissements tels que jouer un instrument, bricoler, peindre...
- Vos idéo-plaisirs : la rêverie, la contemplation, la médiation...
- Et surtout leur donner une place toute particulière dans votre quotidien pour rajouter d'avantage de couleur dans votre vie !

Mon blason

Savez-vous que vous êtes unique et magnifique ?

Si vous l'ignorez, c'est que personne ne vous l'a jamais dit auparavant, ou tout simplement que vous manquez de confiance en vous ! Pourtant plus nous sommes conscients de l'être que nous sommes avec nos faiblesses et nos forces, plus nous aborderons la vie, le monde, avec sérénité, confiance et détermination.



- L'exercice proposé consiste à créer votre propre blason.
- Reproduire ce dessin sur une feuille puis prendre un petit temps de recentrage avant de remplir à votre rythme.
- Les 5 éléments de votre blason, qui font partie de votre personnalité et de votre histoire. Une fois terminé, trouver lui une place toute particulière sur un mur de votre maison, dans votre portefeuille ou tout simplement dans votre cœur !

J’apprends à tirer avantages de chaque situation

> « Tout ce qui nous tue pas nous rend plus fort »
> Nietzsche

Chaque épreuve et changement bousculent nos habitudes et déstabilisent nos repères. Face aux difficultés, nous avons tendance à porter notre attention sur ce que nous allons perdre, plutôt que sur les avantages offerts par cette nouvelle situation. Pourtant sortir de son cadre de confort permet d’activer le meilleur de soi-même. Prenons comme exemple, l’évènement le plus marquant de notre histoire, lié à la crise sanitaire COVID19 : cet insolite CONFINEMENT !

Pertes de	Avantages
Notre liberté de mouvements, d’actions, nos repères, notre routine, nos emplois, notre argent, nos loisirs, nos engagements, nos projets. Les liens sociaux, contacts humains, visibilité sur nos agendas, l’avenir, notre cadre de confort… perte sécuritaire.	Gain de temps, moins de fatigue, travailler autrement, économie, se recentrer sur nos valeurs, nos envies. Découvrir, se former, créer de nouveaux projets, tisser des liens plus profond. Partager, cohabiter autrement, gains de solidarité et de valeurs humaines…

Apprendre à tirer avantages de chaque situation est une force inestimable. Je vous invite donc, face à chaque situation déstabilisante, de vous poser la question suivante : En quoi cette situation ou cette épreuve va-t-elle me faire grandir ?

Petit bonus !

Habitudes néfastes	Habitudes bénéfiques
Je regarde plusieurs fois par jour le Journal Télévisé	Se tenir informé c'est bien, mais attention de ne pas vous laissez « hypnotiser » par les images anxiogènes du JT qui vous maintiennent dans la peur ! À regarder donc avec prudence et modération !
Je suis entouré de personnes négatives et toxiques	Changez d'amis ! . Ou plutôt élargissez votre cercle relationnel pour rencontrer des personnes plus positives et inspirantes !
J'ai tendance à ruminer en boucle mes problèmes, ce qui me rend triste et morose.	Respirez, méditez, allez marcher, chantez, dansez, riez... Prendre du recul sur vos ennuis vous aidera à porter votre regard plutôt sur la solution que sur le problème, puis passez à l'action !
Je suis en perpétuelle agitation mentale, et toujours sur des pensées négatives.	Pas de soucis, vous avez tout dans ce livret pour calmer votre agitation mentale et modifier votre mode de pensées. Alors à vous de jouer, souvenez-vous qu'il s'agit d'un entrainement quotidien, et « qu'impossible est impossible ! »
Je n'arrive pas à me discipliner, j'ai besoin d'aide extérieure pour m'accompagner.	Bravo, en prendre consience est déjà une grande étape. Faites-vous aider par des professionnels compétents : Sophrologue, psychologue, coach bien-être, kinésiologue... Et osez accepter les mains qui se tendent vers vous.

Mes 5 premiers petits pas possible

> Tout d'abord bravo pour tout le travail réalisé et le chemin parcouru.

Maintenant que vous avez acquis de nombreuses clés pour développer votre optimisme, il est temps de les optimiser !

Le véritable changement commence au moment de sa mise en œuvre. Rien n'est plus efficace que de poser des actions, même minimes. Alors quelles sont vos 5 premières actions que vous souhaitez mettre en place pour amorcer cette dynamique positive ?

Pour vous aider à amorcer ce changement, il est intéressant d'identifier dans un premier temps, quelques une de vos habitudes néfastes ou comportements toxiques vous empêchant de voir la vie en rose et d'attirer du positif.

Vous pouvez vous aider du tableau bonus.
Puis engagez-vous à transformer ces habitudes néfastes en habitudes ressources.

Quelles sont les 5 premiers petits pas que JE DECIDE de faire pour attirer plus de positif et d'abondance dans ma vie.

Les noter dans un ordre chronologique et les dater.

1. .....

.....

2. .....

.....

3. .....

.....

4. .....

.....

5. .....

.....

Signer votre engagement et félicitez-vous à chaque fois que vous franchirez avec succès ce nouveau pas !

> « Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas » - Lao Tseu

Conclusion

> In fine, notre mental est-il notre ami ou notre ennemi ?

Les deux, selon le rapport que nous entretenons avec lui.
Comme je le dis souvent : « notre mental est notre meilleur allié, si nous savons nous en servir et notre pire ennemi, si c'est lui qui nous gouverne ! ».
D'où l'intérêt de nous entrainer à reprendre le pouvoir sur notre esprit, à ne pas nous laisser manipuler par des pensées erronées, infondées, fausses, auxquelles nous aurions tendance à nous identifier.
La règle des « 3 questions pour un changement d'émotions » nous aidera à avancer sur ce chemin : Développement de notre confiance en nous, notre force mentale, activation de notre capacité à l'optimisme.
De cette aptitude à nous réinventer, naîtra un merveilleux terrain de jeux où chaque jour, de nouvelles « opportunités » illumineront notre vie !

> Je vous souhaite tout le meilleur du monde

Les quatres accords Toltèques de Don Miguel RUIZ

1er Que ta parole soit impeccable

2e Ne réagis pas de façon personnelle

3e Ne fais pas de supposition

4e Fais toujours de ton mieux !

Livret rédigé par Sylvie ESPELLET
Auteure du livre « UN NOUVEL ELAN »
Livre accompagné de séances de sophrologie

www.unnouvelelan.fr

Petit guide de la pensée positive – 2020
Cette publication a été réalisée
par la Direction des activités sociales
en partenariat avec Sylvie ESPELLET
www.ag2rlamondiale.fr

032021-95851 - Crédit photos : Getty Images.
AG2R Prévoyance - Institution de prévoyance régie par le code de la Sécurité Sociale - Membre d'AG2R LA MONDIALE et du GIE AG2R - 14-16, boulevard Malesherbes 75008 Paris - Siren 333 232 270.

AG2R LA MONDIALE
14-16 bd Malesherbes, 75008 Paris
Tél. : 09 74 50 1234 (appel non surtaxé)
www.ag2rlamondiale.fr