L’optimisme est une attitude qu’on peut développer ?

Apparemment c’est le cas, et c’est plutôt une bonne nouvelle. L’optimise est comme un muscle et il peut être développé, grâce et avec persévérance.

En principe, lors d’une situation particulièrement négative nous interprétons selon nos filtres c’est-à-dire notre cerveau, ce qui a pour effet immédiat de déclencher des pensées automatiques.
Voilà qu’un essaim d’émotions surgissent et souvent nous submergent. Ce qui va générer des réactions plus ou moins adaptées.

L’enjeu consiste en 2 étapes :

a) dans la mesure du possible « **accepter /accueillir**« les émotions, d’accorder le temps nécessaire à ce processus, sans oublier avec bonté que nous sommes juste « humain »,

b) de passer par **une phase de questionnement** :

1. Qu’est-ce que c’est ?
2. Que puis-je apprendre de cette situation ?
3. Est-ce que je peux changer cela ?

Appliqué sans modération avec constance et persévérance, c’est certain que nous finirons par muscler notre « optimisme » !

La sortie du « confinement » va nous confronter à nous-même, aux autres et comment allons-nous le vivre ? Alors oui, j'ai les outils qu'il me faut pour développer un optimisme musclé et ça c'est la Santé !!

Prenez soin de vous et à tout soudain !

Besoin de parler, d'être accompagné, d'échanger ? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch