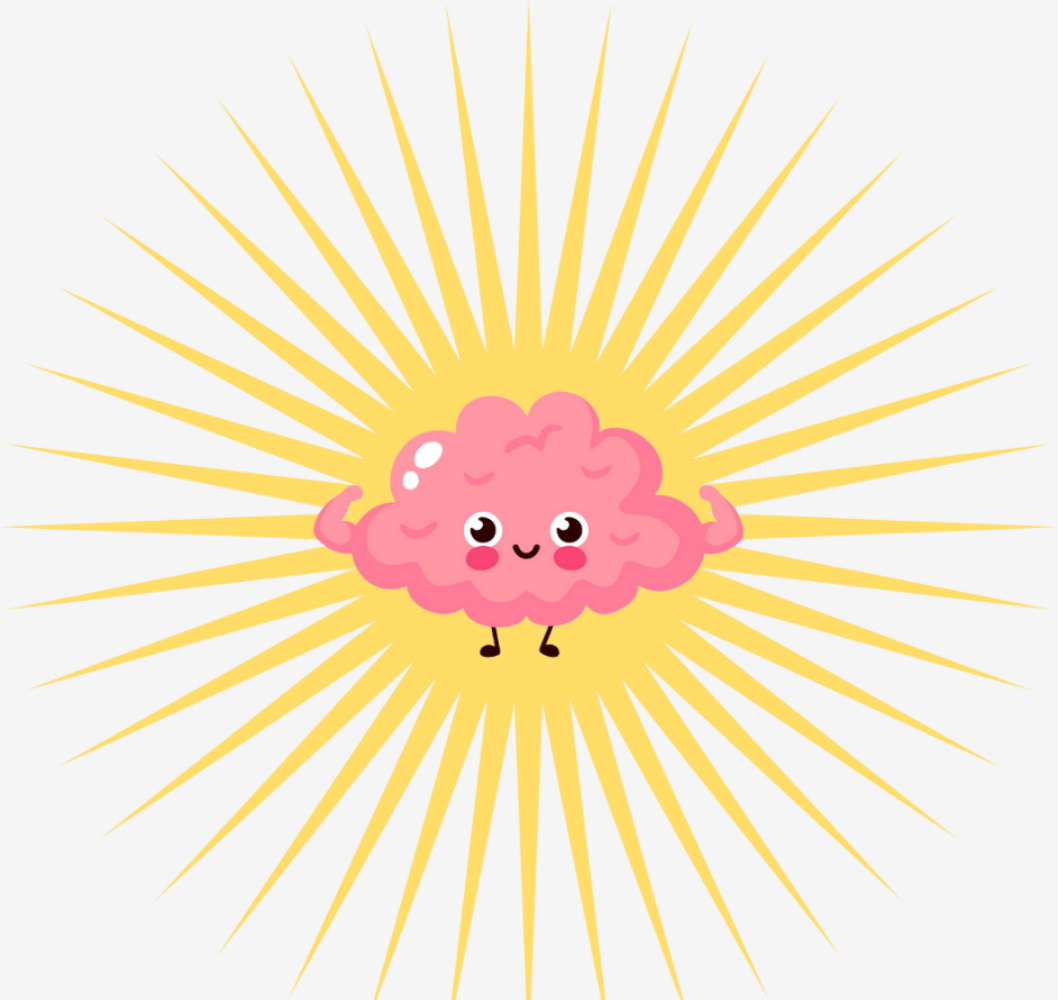
27 EXPERTS DE LEUR DOMAINE
VOUS COACHENT SUR

L'importance de

L'ETAT D'ESPRIT



pour votre réussite

BOULEVARD-DU-SUCCES.FR

À lire - Très important

Le simple fait d'avoir téléchargé le présent livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisés à l'offrir sur votre blog ou site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits. En revanche, vous ne pouvez ni le vendre ni l'intégrer dans des offres punis par la loi dans votre pays.

De plus chaque article est la propriété de son auteur respectif.

« 27 Blogueurs experts de leur domaine vous coachent sur l'importance de l'état d'esprit pour votre réussite » par Boulevard du Succès est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé, ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier et de toujours citer Boulevard-du-succes.fr comme l'auteur de ce livre.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues via le formulaire de contact sur boulevard-du-succes.fr

Introduction

Ce livre est le fruit de la participation de tous les blogueurs à l'évènement interblogueurs « l'importance de l'état d'esprit » organisé sur Boulevard du Succès.

Il rassemble les 26 articles validés (plus ma contribution) qui sont autant d'invitations à s'informer sur l'importance de l'état d'esprit, sur près de 240 pages.

Houria

Table des matières

L'importance de votre état d'esprit pour votre réussite.....6
4 raisons de changer d'état d'esprit dans votre vie.....17
L'importance du mindset quand on est freelance..... 27
L'importance de l'état d'esprit…… 36
Comment booster son état d'esprit grâce aux pouvoirs de l'eau? ……..…39
L'importance de l'état d'Esprit……..50
L'importance de l'état d'esprit pour guérir les troubles anxieux…….55
Vivre une parentalité sereine et épanouie……62
Comment pense le cerveau intuitif de la femme papillon……..…69
La pensée positive peut vous aider dans votre perte de poids……106
Adoptez le bon état d'esprit !……..116
L'importance de l'état d'esprit pour atteindre vos objectifs……..……126
L'importance de l'Etat d'esprit pour guérir un problème d'Anxiété……..131
Quel est l'ingrédient mystérieux pour réussir l'IEF?……137
Quel état d'esprit avoir pour maigrir durablement ?……142
Développer un état d'esprit positif……..155
Mes 5 conseils pour rester sain d'esprit lorsque tu travailles à domicile.....166
Intervenir en médiation animale, c'est aussi avoir un mindset d'entrepreneur……172
Pourquoi avoir un état d'esprit positif pour le fitness ?……..179
Le bon état d'esprit : un choix pour vivre heureux.....187
Comment acquérir le bon état d'esprit pour développer avec les autres des relations harmonieuses……192
L'importance de l'état d'esprit……....206
L'importance de l'état d'esprit pour réussir dans l'entrepreneuriat……210
L'importance de l'état d'esprit dans votre vie……..218
L'importance de l'état d'esprit pour avancer dans la vie……228
L'importance de l'état d'esprit pour atteindre ses objectifs……..234

Un mindset positif pour créer une vie de rêve.....238

L’importance de votre état d’esprit pour votre réussite

Par **Houria** du blog Boulevard du Succes

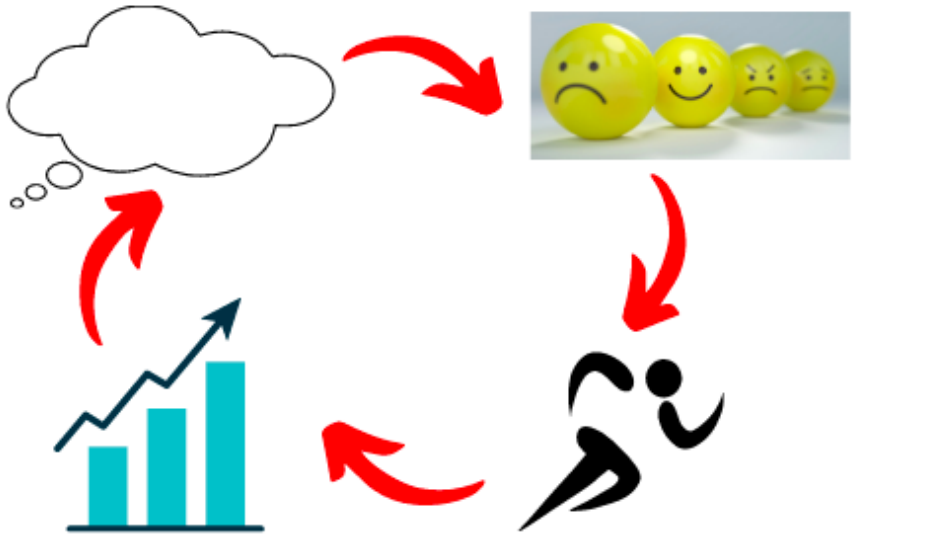
Il y a quelques années j’ai fait une découverte qui a complètement changé ma vie. Le bonheur et la réussite ne sont pas quelque chose qui nous arrive comme par magie. Il n’y a pas d’un côté ceux qui rencontrent des galères et c’est comme ça, et de l’autre ceux à qui la vie sourie. En réalité, les deux peuvent rencontrer exactement les mêmes problématiques, rencontrer les mêmes échecs, difficultés et coup dur. Alors comment se fait-il qu’ils vivent les choses différemment ? Et comment ces expériences peuvent-elles être carrément un moteur de

réussite pour les uns et une source de mal-être pour les autres ? Pourquoi les uns ont-ils des opportunités qui se multiplient et les autres semblent poursuivies dans la fatalité ?

La réponse est en deux mots: état d'esprit. L'état d'esprit c'est notre mentalité, ce que l'on croit à propos de nous-mêmes, des autres, de la vie, de ce que l'on pense être capable d'accomplir ou non. Les recherches de Carole S. Dweck, professeur de psychologie sociale à l'Université de Stanford montre avec certitude le lien entre état d'esprit et réussite. Atteindre le succès dans n'importe quelle sphère de votre vie exige un certain état d'esprit, une certaine façon de penser.

Voilà pourquoi il est nécessaire d'identifier quel type d'état d'esprit vous avez afin de vous libérer de vos chaines et vivre une vie épanouie. Avez-vous tendance à croire que vous pouvez réussir ou que peu importe les actions que vous feriez vous n'y arriverez pas ? Avez-vous tendance à être optimiste ou pessimiste ? Dans cet article vous apprendrez comment les pensées influencent votre vie, mais aussi quel est le type d'état d'esprit des personnes qui réussissent. Enfin, nous verrons pourquoi être optimisme n'est pas une option, mais une nécessité pour réussir et s'épanouir.

Comment vos pensées influencent-elles votre vie ?



Vos pensées influencent vos émotions qui influencent à leur tour votre comportement, qui influence à son tour vos résultats. Ces résultats viennent ensuite renforcer vos pensées et créent vos croyances.

Un état d'esprit positif contribue à la confiance en soi, à avoir une bonne humeur et même une meilleure santé. Mais ce n'est pas tout, il contribue également à la réussite et à l'épanouissement. Les croyances que l'on entretient ont une influence considérable sur les choix que l'on fait, notre comportement et finalement notre capacité à atteindre nos objectifs. Après avoir étudié la psychologie de la réussite pendant des années, Carole S. Dweck a identifié deux types d'états d'esprit: l'état d'esprit fixe et celui de croissance. Chacun prédit la probabilité qu'une personne réussisse dans la vie. Voici une illustration de leurs caractéristiques:

État d'esprit fixe

L'intelligence est statique

conduit à un désir d'avoir l'air intelligent et donc une tendance à...

éviter les défis

abandonner facilement

voir l'effort comme infructueux ou pire

ignorer les commentaires négatifs utiles

se sentir menacé par le succès des autres

en conséquence, ils peuvent plafonner tôt et atteindre moins que leur plein potentiel

tout cela confirme une vision **déterministe du monde**

État d'esprit de croissance

L'intelligence peut-être développé

conduit à un désir d'apprendre et donc à une tendance à...

relever les défis

persister face aux revers

voir l'effort comme le chemin de la maîtrise

apprendre de la critique

trouver des leçons et de l'inspiration dans le succès des autres

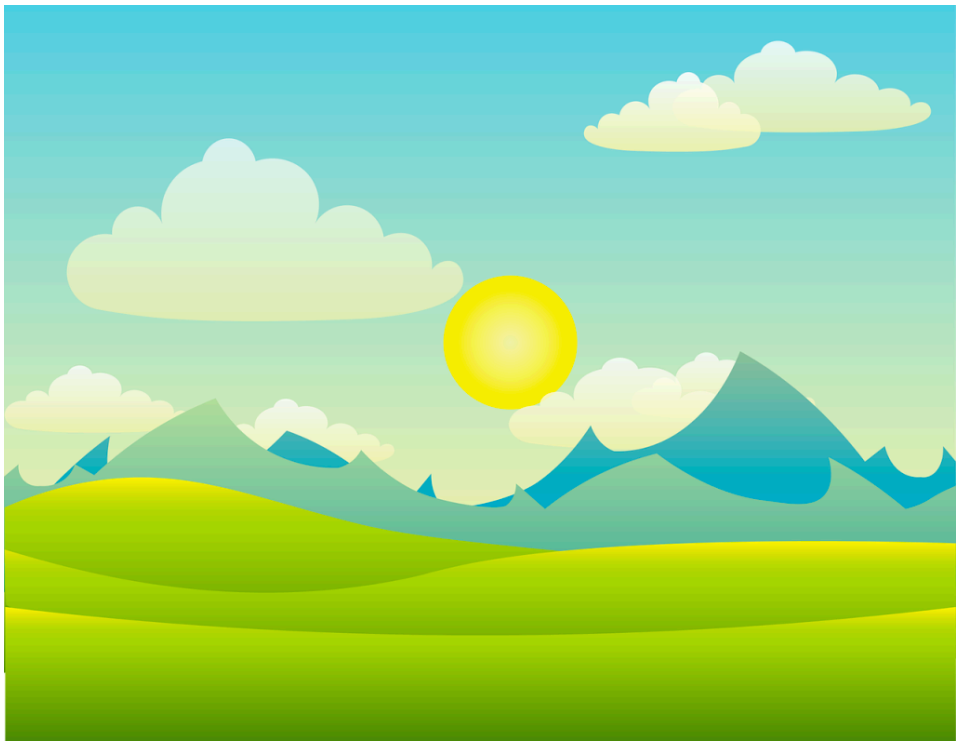
en conséquence, ils atteignent des niveaux de réussite toujours plus élevés

tout cela leur donne un **plus grand sens du libre arbitre**

par boulevard-du-succes.fr inspiré du graphique publié sur le site de Carole Dweck www.mindsetworks.com/science/Impact

Ainsi, nos pensées ont une très grande influencent sur notre vie. Mais saviez-vous que votre état d'esprit peut également influencer les autres? Il s'agit de l'effet pygmalion découvert par Robert Rosenthal, professeur de psychologie à l'université de Californie à Riverside. La base de cette théorie est que l'humain a tendance à copier le comportement des autres. En d'autres termes, notre entourage a tendance à réagir selon nos attentes et comportements. Par exemple, si je considère un enfant comme ayant toutes les capacités de réussir alors il tendra à se comporter comme tel. Si je considère que les personnes qui m'entourent sont bienveillantes, il est plus probable qu'elles soient telles que je le pense.

Le secret des optimistes pour que l'herbe soit verte



Le secret des optimistes, des personnes avec un état d'esprit de croissance, réside dans leur interprétation des événements qu'ils rencontrent. Savez-vous pourquoi les personnes qui réussissent ne semblent jamais échouer ? Car pour eux les échecs n'existent pas. Il n'y a que des feedbacks, des retours d'expériences, des occasions de s'améliorer et de grandir davantage. De même, les problèmes et difficultés n'existent plus, il n'y a que des challenges, des défis à relever, des circonstances pour leur faciliter l'accomplissement de leur légende personnelle ou mission de vie par exemple.

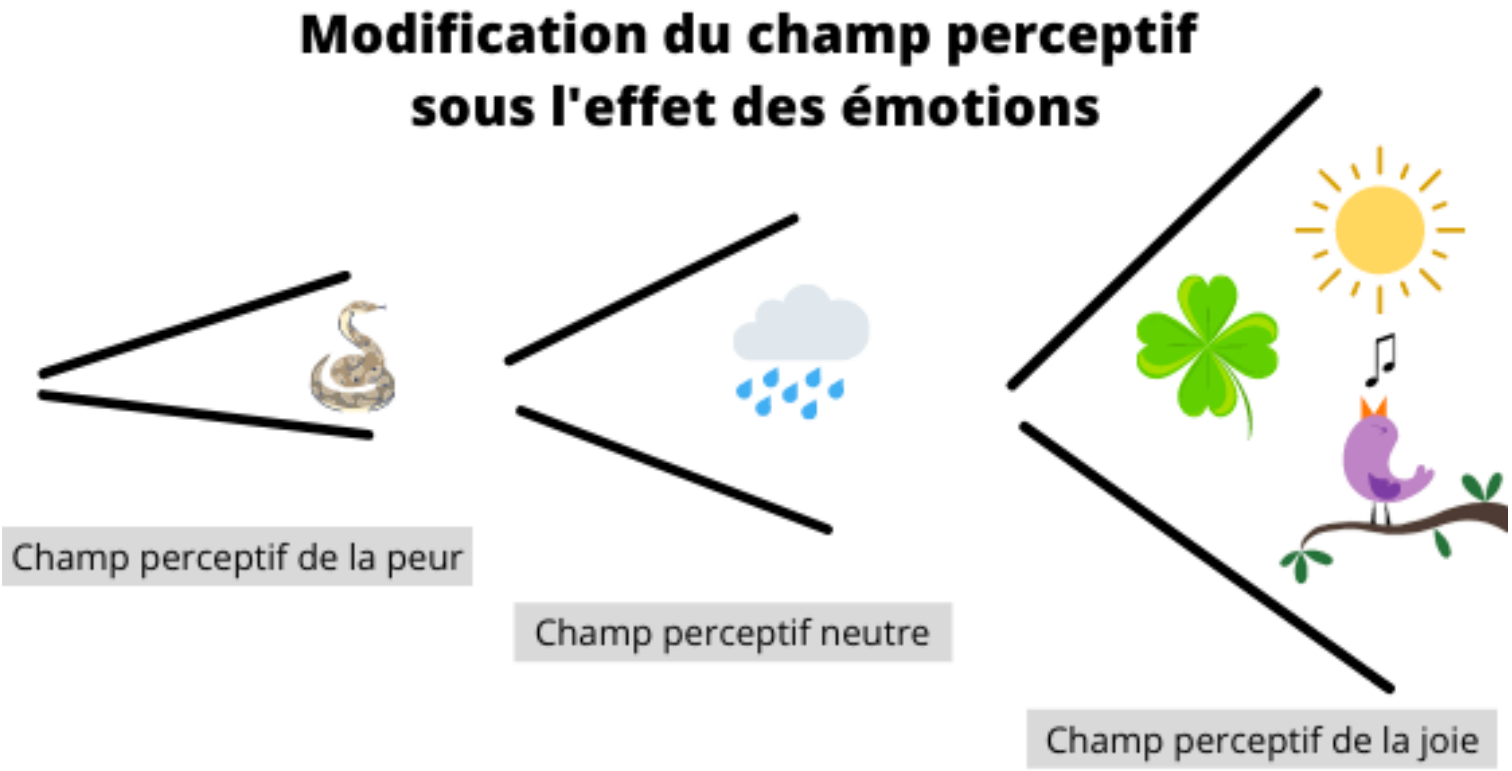
D'ailleurs lorsque Carole S. Dweck a commencé ses recherches, elle s'est interrogée sur la façon dont les gens réagissent à l'échec. Elle a remarqué que les personnes avec un état d'esprit de croissance trouvent toujours des causes externes lorsqu'ils échouent dans quelque chose. Par exemple, le test était trop difficile, pas très en forme ce jour-là, alors que les personnes avec un état d'esprit fixe confondent leurs erreurs avec elles-mêmes, au lieu de penser "j'ai échoué à ce test", elles pensent "je suis un échec".

Adopter un bon état d'esprit, un état d'esprit favorable à l'évolution et aux bien-être c'est avoir une interprétation positive des événements d'apparences négatifs.

Le pouvoir des émotions

Les pensées ont une influence significative sur notre comportement comme on l'a vu. Mais concrètement, comment cela est-il possible et surtout comment cela peut-il être vérifié ? Comment une pensée peut-elle influencer notre comportement ? Comment une pensée positive peut-elle être source de réussite ?

Barabara Fredrickson, professeure de psychologie à l' Université de Caroline du Nord à Chapel Hill a étudié pendant des années l'influencent des pensées positives. Elle a découvert que les émotions telles que la tristesse, la peur ou la colère réduisent le champ attentionnel. Alors que les émotions positives telles que la joie ouvrent notre champ d'attention. On voit ainsi plus de choses et donc nous sommes plus susceptibles de voir et saisir les opportunités. Voilà pourquoi il est crucial de cultiver des émotions positives. Ainsi notre capacité à détecter les opportunités est meilleure.



Le secret des “chanceux”

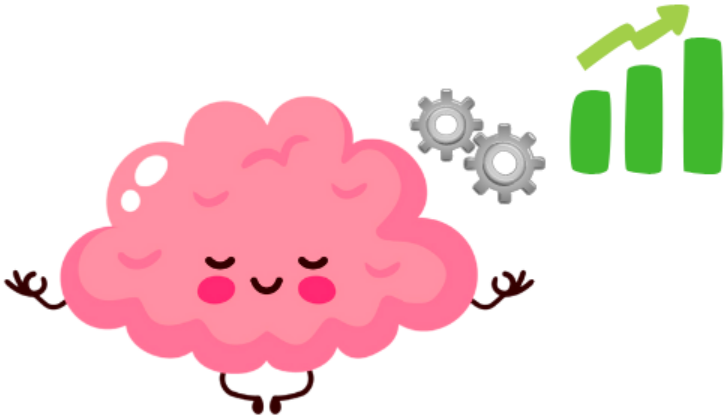
Richard Wiseman, professeur de psychologie à l’université du Hertfordshire a étudié la chance et a démontré que cela n’était ni plus ni moins qu’une attitude. Un argument de plus qui vient étayer le fait que la réussite n’a rien de hasardeux ou de magique et que ce sont nos pensées qui influencent nos comportements.

Voici l’une de ses expériences. Des personnes sont invitées à répondre à des questions pour savoir comment il considère la chance. Se perçoivent-ils comme chanceux ou malchanceux ? Ensuite, une tâche simple leur est proposée: compter le nombre de photographies dans un magazine. Mais ce qu’ils ne savent pas c’est qu’une phrase a été insérée dans l’article indiquant que 100 livres sterling seraient offertes à celui qui aurait trouvé celle-ci et en aurait informé l’expérimentateur.

Devinez le résultat de l’expérience ? Qui a vu cette phrase et qui ne l’a pas vu ? Et bien, les personnes qui se croyaient chanceuses l’ont trouvé et ont gagné les 100 livres sterling. Elle était suffisamment détendue pour remarquer la phrase. Alors que les personnes qui se croyaient malchanceuses étaient soucieuses, stressées de ne pas trouver toutes les images dans le magazine et n’avaient pas tilté sur la phrase. Voilà comment l’opportunité leur a échappé.

Finalement ont voit que tout s’explique, les sujets qui se pensent “chanceux” sont plus détendus et par conséquent plus ouverts à ce qui se passe dans leur environnement. Ils repèrent plus facilement les opportunités. Alors que les personnes qui se considèrent comme “malchanceuses” sont focalisées sur la tâche sans prêter attention à ce qui se passe autour.

Le bien-être, moteur de réussite



Comme nous l’avons vu, la réussite découle d’un état d’esprit, de pensées aidantes et positives qui favorise le bien-être qui est finalement le véritable moteur de la réussite.

La qualité de nos pensées conduit soit à un cercle vertueux dans le cas d’un état d’esprit positif, soit d’un cercle vicieux dans le cas d’un état d’esprit négatif. Comment faire pour briser le cercle dans le deuxième cas ? Plus vous observez de petites victoires quotidiennes plus votre confiance en vous se renforcera et votre état d’esprit sera meilleur. Un

exercice que je vous recommande pour y arriver est de noter dans un carnet vos victoires quotidiennes pour en prendre conscience, aussi minimes soient-elles. Le but est de créer de nouveaux circuits neuro-émotionnels. Vous habituerez ainsi votre cerveau à remarquer vos succès, cela fera évoluer votre façon de penser et vous aurez une meilleure image de vous-même. Ainsi, vous vous “déshypnotiserez” de vos croyances limitantes.

Un autre excellent exercice est de prendre l’habitude de noter chaque jour 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Rechercher aussi les bénéfices cachés des événements d’apparence négative. Cela vous procurera un sentiment de gratitude, le meilleur antidépresseur selon le docteur Daniel Amen, l’un des principaux psychiatre et expert de la santé du cerveau aux États-Unis. La gratitude est également un excellent moyen d’agrandir notre champ perceptif de même que la méditation de pleine conscience.

J’espère que cet article vous a été utile, qu’il vous a fait prendre conscience que réussir, s’épanouir, être heureux est à votre portée. Avec un état d’esprit de croissance, un état d’esprit optimiste c’est un monde rempli de possibilité qui s’offre à vous.

Je vous souhaite le meilleur du fond du coeur 🙂

Bibliographie:

Mindset: The New Psychology of Success – Carol S. Dweck

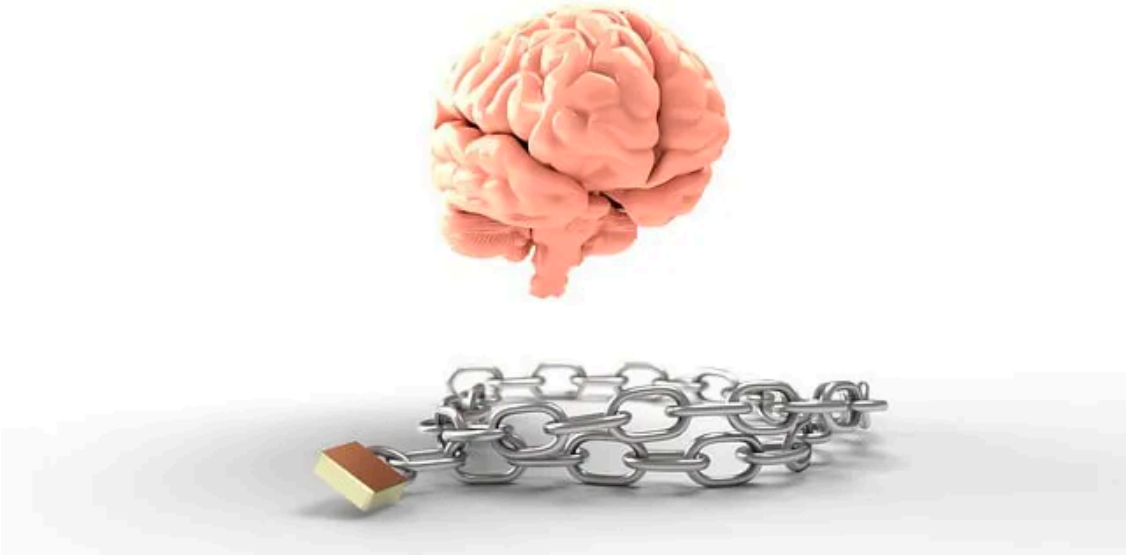
La pensée positive 2.0 – Yves-Alexandre Thalmann

4 raisons de changer d’état d’esprit dans votre vie

Par **Nicolas** du blog Développer sa confiance en comprenant son cerveau 🧠

Cet article participe à l’évènement “L’ importance de l’état d’esprit” organisé par le blog Boulevard du Succès. J’apprécie ce blog et l’un de mes articles favoris est celui-ci.

Introduction



Cet article est **la suite de celui où j’évoquais** 7 techniques pour changer d’état d’esprit. Ou plutôt, c’est un article complémentaire devrais-je dire, dans la mesure où **nous allons nous intéresser ici, aux motivations.**

Changer d’état d’esprit **c’est modifier sa façon d’aborder les événements de la vie.** En d’autres termes, c’est changer son approche du quotidien.

Mais transformer son « mindset », c'est aussi et surtout **aller à l'encontre de sa nature.**

C'est lutter contre la façon de penser que nous avons naturellement, ou plutôt lutter contre celle que nous avons toujours eue parfois même sans nous en rendre compte.

Dans ce texte nous allons nous intéresser aux **raisons qui peuvent vous convaincre de l'importance de faire évoluer votre vision du monde.**

Avant de commencer la lecture de cet article, si vous souhaitez savoir **ce que l'on entend par** changer son état d'esprit, je vous invite à commencer par lire l'article du blog.

Comme tout changement en profondeur, les motivations qui peuvent amener une personne à chercher à rectifier ses pensées, passent forcément par **une phase de prise de conscience**.

Changer son état d'esprit pour être perçu différemment

La première personne pour qui nous nous devons d'adopter une idéologie positive, **c'est nous**.

J'en suis convaincu tout simplement car les effets bénéfiques d'une telle démarche se ressentent tous les jours et changent notre vie.

Sans même évoquer le besoin de reconnaissance que chaque être humain a, on ne soupçonne pas à quel point on peut être perçu différemment par les personnes que l'on côtoie au quotidien rien qu'en changeant son attitude.

C'est donc de manière tout à fait logique qu'**en entretenant une mentalité positive et bienveillante on attire à soi la sympathie des gens.**

Quand je dis la sympathie, je pourrais également
dire l'admiration, la considération, le respect et bien d'autres sentiments qui nous font nous sentir bien.

Même si nous ne le sommes pas tous à la même échelle, **l'être humain est avant tout un « animal social ».**

Nous avons, quasiment tous besoin des autres pour nous épanouir.

Sur le plan du MBTI, une première dimension peut illustrer cette dépendance : l'origine de l'énergie.

On estime que **50 % de la population** trouve son énergie dans les connexions qu'elle entretient avec le monde extérieur, autrement dit avec ses semblables.

D'autre part, la moitié des individus prendrait ses décisions en utilisant prioritairement son cœur et ses émotions.

Cette tendance à privilégier l'affect dans les choix de la vie de tous les jours laisse entrevoir également **une certaine forme d'attirance naturelle pour les relations sociales.**

La théorie des besoins de **la pyramide de Maslow**, atteste également de l'importance que l'homme accorde au regard d'autrui.

Selon les travaux du célèbre psychologue humaniste, **les besoins d'appartenance** seraient les plus importants
après **ceux physiologiques** (manger, boire etc.) et **ceux « de sécurité »** (se sentir à l'abri).

Le besoin d'appartenance, traduirait justement cette **nécessité qu'a l'Homme d'entretenir des contacts avec ses homologues.**

On comprend donc pourquoi le fait d'adapter sa psychologie au quotidien peut faire une différence énorme dans notre vie.

Modifier son « mindset » pour se faire du bien

Cependant, si changer d'état d'esprit est important du fait de l'impact direct qu'il a sur le regard d'autrui (celui qu'il porte sur nous), c'est indirectement **crucial pour notre bien-être.**

Plutôt que de demander « pourquoi changer son état d'esprit », **il serait plus juste de demander « pour qui » doit-on le faire ?**

En effet le principal intéressé par une telle démarche c'est tout simplement… soi.

Le principal bénéficiaire de ce cheminement c'est nous-mêmes !

Car ne nous y trompons pas, on peut certes chercher à être agréable aux yeux de son entourage, changer son état d'esprit est une attitude qui nous profite avant tout personnellement.

En adoptant une humeur heureuse et un tempérament optimiste, on se fait du bien à soi en premier lieu.

C'est exactement le même ressort qu'utilise la pensée basée sur des **affirmations positives**.

Essayez de regarder cette vidéo sur www.youtube.com, ou activez JavaScript dans votre navigateur si ce n'est pas déjà le cas.

Écouter et se répéter des déclarations positives est prouvé scientifiquement comme étant une **méthode bénéfique pour l'homme.**

Si **changer son état d'esprit** permet à l'être humain de se transformer et de se réaliser, il est **indéniable que cela aide à la réalisation de soi.**

Cela concourt à dépasser ses limites d'une manière insoupçonnée !

En fin de compte, **changer de « mindset »** est le premier pas pour **donner une autre dimension à sa vie.**

La puissance d'un mental positif permet de **se transcender** et d'oser prendre des risques !

Convertir son mental pour se créer de nouvelles opportunités

Paradoxalement, en effectuant tout un travail sur soi on peut réussir à **se procurer de nouvelles opportunités dans sa vie tant personnelle que professionnelle.**

Si l'on accepte l'hypothèse qu'une personne plus ouverte, plus avenante, plus souriante est naturellement plus attirante il est facile de comprendre qu'en adoptant une nouvelle attitude **on s'attire de nouvelles opportunités.**

Montrez vous entreprenant, dynamique et positif et vous serez **un aimant à des personnes comme vous qui vous offriront de nouvelles possibilités pour votre vie.**

Donc avant de répondre à la question « pourquoi changer son attitude», **je pense qu'il est nécessaire de se demander « pour qui changer d'état d'esprit ? »**…

Tout simplement pour prendre conscience de ce que l'on a à gagner.

Une fois que l'on a pris conscience que cette transformation psychologique est une bénédiction avant tout pour nous-même, il est légitime de se demander :

- Pourquoi faire évoluer son mode de pensée ?
- Puis en toute logique, comment améliorer son état d'esprit ?

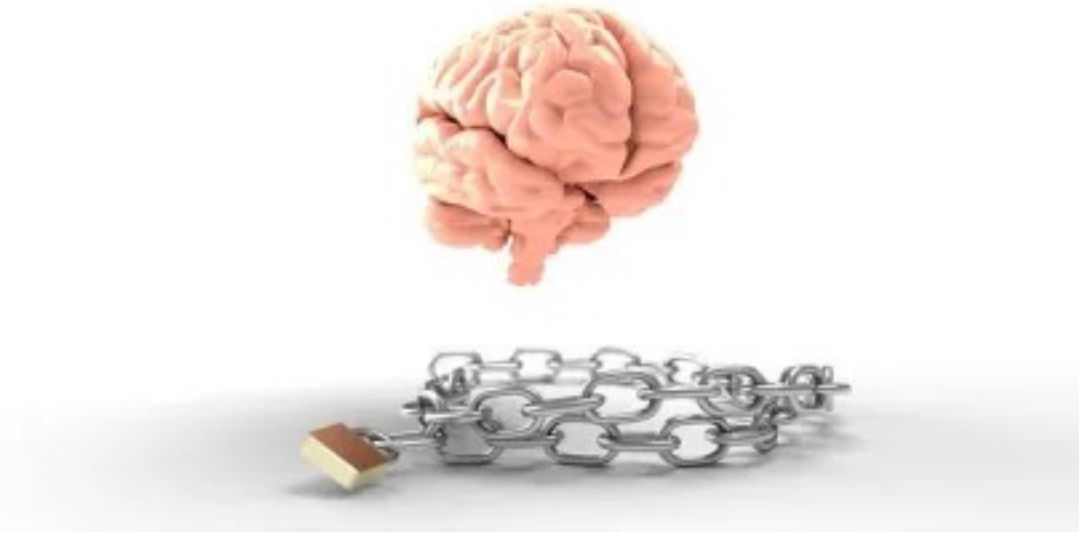


Image par 3D Animation Production Company de Pixabay

Faire évoluer sa psychologie pour ne pas avoir de regrets

Pour illustrer cette quatrième raison de se convaincre de l'importance d'adapter sa conception de l'existence, le mieux est encore de faire référence à **l'histoire de Bronnie Ware**.

Cette infirmière en soins palliatifs, qui accompagna un grand nombre de malades dans les dernières heures de leur vie, **résuma dans un livre les 5 regrets les plus récurrents qu'elle avait entendu au cours de sa carrière :**

- « J'aurais aimé avoir **le courage de vivre comme je l'entendais** et pas comme les autres l'attendaient de moi »,
- « Je regrette d'**avoir travaillé trop dur** »,
- « Je regrette de ne **pas avoir plus dit aux gens que j'aimais, ce que je ressentais** »,
- « Je regrette d'**avoir perdu de vue certains amis** »,
- « Je regrette ne **pas m'être plus autorisée à être heureuse** ».

Bronnie Ware, écrivit cet ouvrage avant tout pour mettre en avant **« la clarté de la vision à laquelle les gens aboutissent à la fin de leur existence »**.

Cela semble logique qu'avec une vue d'ensemble et complète d'une situation, on discerne forcément mieux ce qui est important de ce qui ne l'est pas.

Pour elle, l'apprentissage qu'elle fit tout au long de sa carrière est **un formidable moyen pour nous de développer notre sagesse**.

Tous ces regrets traduisent finalement l'état d'esprit avec lequel nous risquons de finir notre vie si nous ne permutons pas notre mode de pensée.

C'est pour cette raison précise que remanier sa mentalité **nous incite inévitablement à réaliser nos rêves profonds**.

Grâce à cette mutation nous cessons de considérer nos vies comme éternelles et acceptons de franchir la barrière de nos peurs.

Personnellement c'est justement après avoir pris conscience que je risquais de passer à côté de ma vie que **j'ai osé réaliser mon rêve** de tour de l'Amérique du Sud avec mon sac à dos.

Bien que terrifié par l'inconnu, **j'ai osé franchir le pas !**

C’est d’ailleurs grâce à cet outil incroyable de connaissance de soi qu’est le MBTI, que j’ai compris que **mes peurs étaient ancrées en moi** depuis toujours **mais qu’elles n’étaient pas forcément fondées**.

Cependant, le fait de mieux les cerner et de décortiquer leur fonctionnement, m’a permis d’entreprendre un travail sur moi qui m’a définitivement convaincu que **mes peurs étaient en fait des mirages**.

Conclusion

Au travers de cet article, j’espère avant tout avoir réussi à vous faire vous demander si votre mentalité inconsciente dans la vie de tous les jours est la meilleure qui soit…

Trop souvent, on vit son quotidien de façon innocente, sans se rendre compte de notre attitude à l’égard du monde extérieur, comme si tout n’était pas directement lié.

Pourtant par notre façon de réagir aux évènements de la vie, par notre façon de **considérer le verre à moitié plein ou à moitié vide**, ou plus simplement par notre humeur nous influençons directement notre destin.

En prendre conscience et considérer les enjeux sont des étapes cruciales pour éventuellement **entamer un travail sur soi et réussir à changer d'état d'esprit** et "soigner" un éventuel manque de confiance en soi.

D'ailleurs si vous désirez commencer un tel travail sur vous-même, je vous invite à commencer par être attentif aux signes physiques, car le corps a son propre langage et il ne ment pas.

L’importance du mindset quand on est freelance

Par **Charlotte** du blog Le Labo du Rédacteur Web

L’état d’esprit, ou **mindset**, tient une place fondamentale dans la **vie d’un freelance**.

Il participe pour beaucoup à la réussite, ou non, de ses projets et de son business.

Travailler son état d'esprit est vital pour faire exploser votre activité de freelance et je vous donne, dans cet article, 5 clés pour **développer un mindset** en béton.

Cet article participe à l'évènement "L'importance de l'état d'esprit" organisé par Houria, du blog Boulevard du Succès. Je vous recommande, en particulier, cet article qui vous aidera à atteindre vos objectifs avec succès !

C'est quoi le mindset ?

Le mot "mindset" est un terme anglophone. Il signifie "état d'esprit".

C'est un terme très utilisé en **développement personnel** et dans le domaine de **l'entrepreneuriat**, où on entend souvent dire qu'il faut avoir le "bon mindset" pour **réussir**.

Pourquoi c'est important d'avoir un bon mindset en freelance ?

Littéralement, le mindset correspond en fait à l'expression "**configuration de l'esprit**".

Et, même si le terme français est un peu moins sexy, il est particulièrement juste selon moi.

Pour réussir, il va être nécessaire de vous conditionner dans un état d'esprit bien particulier, d'opter pour une configuration

spécifique, qui va faire de vous des personnes prêtes à tout pour **atteindre les objectifs** qu'elles se sont fixés.

Quand on est freelance, on est parfois confrontés à des difficultés qui peuvent mettre en péril la stabilité de notre entreprise :

- le manque de **confiance en soi**
- le **syndrome de l'imposteur**, qui fait penser et ressentir qu'on ne sera jamais à la hauteur
- la **peur de l'échec**, qui est souvent paralysante et empêche de passer à l'action
- la **peur de réussir**, qui peut pousser à l'auto-sabotage

Toutes ces peurs peuvent, bien sûr, toucher aussi des personnes salariées.

Mais elles n'auront pas forcément le même impact sur un travailleur salarié et un **travailleur indépendant**. Contrairement au salarié, le freelance est seul face à ses clients et son business, et son salaire dépend de lui seul.

Pour réussir à **surmonter ces peurs**, au moment où elles vont rencontrer votre route, vous devez avoir un **état d'esprit fort**.

Et c'est grâce à ce **mindset en béton** que vous réussirez à poursuivre votre projet, sans abandonner, malgré les difficultés et obstacles.

5 clés pour un mindset en béton

Le mindset tient une place primordiale dans votre réussite en tant que freelance.

Aline de TheBboost, ancienne freelance en retouche photo et entrepreneure à succès, va même jusqu'à dire que la réussite se compose à 80% de mindset et à 20% de stratégies et outils.

Alors, sans plus attendre, voilà 5 clés pour vous aider à construire un mindset en béton.

Identifier et combattre ses croyances limitantes

Une **croyance limitante**, c'est une pensée fabriquée par notre esprit suite à des influences diverses (éducation, environnement social…), que nous finissons par considérer comme étant une vérité.

Plus on se les répète, plus on y croit dur comme fer…

Et, une fois bien implantées dans notre esprit, elles perturbent notre perception de la réalité et peuvent nous freiner et nous empêcher de nous **réaliser pleinement**.

Quelques exemples de croyances limitantes :

- on ne peut pas tout avoir dans la vie
- je n’y arriverai jamais
- je n’ai pas le droit à l’erreur
- c’est mal de gagner beaucoup d’argent
- je ne mérite pas de réussir
- je suis trop vieux pour ça

Pour en finir avec ces croyances limitantes qui polluent votre esprit, commencez par identifier quelles sont les vôtres.

L'astuce est ensuite de se répéter le contraire de cette croyance limitante, afin que cela devienne une nouvelle réalité pour votre cerveau !

Par exemple, si une de vos croyances limitantes est "je ne mérite pas de réussir" alors, tout simplement, répétez-vous "je mérite de réussir".

C'est ainsi que, peu à peu, votre mindset évoluera !

Développer sa confiance en soi

Le **manque de confiance en soi** peut avoir des conséquences désastreuses dans la vie professionnelle d'un freelance :

- attitude hésitante, qui ne rassure pas le client
- difficulté à se mettre en avant, à "se vendre"
- négociation difficile
- dévalorisation de ses compétences

Pour **développer sa confiance**, il faut d'abord vous accepter tel que vous êtes : vous avez des peurs et des doutes. C'est normal, vous êtes humain ! Mais vous êtes aussi plein de qualités et de compétences, que vous ne devez pas oublier de mettre en avant.

Je conseille aussi souvent, en cas de gros coup de mou ou lors d'une période de doute intense, quelques petites actions, simples à réaliser, qui vous feront un bien fou :

- relire les témoignages de vos clients satisfaits ou les messages bienveillants de vos abonnés sur Instagram, LinkedIn ou autre plateforme où vous échangez avec votre communauté
- faire la liste de toutes vos réussites, de toute envergure et dans tous les domaines
- repenser à votre expérience passée : que faisiez-vous il y a 10 ans, 3 ans, 1 an ? Quelle a été votre évolution pendant cette période ?

Être persévérant

La **persévérance** tient une place importante dans **l'état d'esprit du freelance**.

Malgré vos efforts et votre travail, les résultats ne seront pas toujours immédiats dans votre business.

Vous n'aurez pas toujours 10 devis après un post sur LinkedIn, vous ne serez pas visible sur le web 3 jours après la mise en ligne de votre site…

La persévérance vous permet de ne pas abandonner votre projet à la moindre difficulté rencontrée, malgré les coups de mou et les baisses de moral décourageantes, mais bien de poursuivre vos efforts jusqu'à ce qu'ils payent.

Bien s'entourer

"L'art de la réussite consiste à savoir s'entourer des meilleurs" a dit John Fitzgerald Kennedy.

Et il avait bien raison : l'entourage compte énormément pour la **construction de l'état d'esprit** de tout travailleur indépendant.

Imaginez 2 freelances. L'un est entouré de personnes qui l'encouragent dans ses projets et le soutiennent, l'autre de personnes qui lui assurent que son projet n'est pas stable, que quitter son CDI était une erreur et qu'il ne réussira pas.

À votre avis, lequel va développer un état d'esprit solide et fort ?

Passer à l'action

En freelance, il n'y a jamais vraiment de bon moment pour se lancer.

Il n'y a pas non plus de règles ou de modes d'emploi bien précis.

Il est possible de tout analyser, d'essayer de tout prévoir et de faire des plans d'action à l'infini, mais rien ne vaut le passage à l'action.

Ce ne sera pas parfait du premier coup mais, comme on dit, "mieux vaut fait que parfait".

D'autant plus que vous risquez de regretter, plus tard, tout ce que vous n'aurez pas tenté !

Votre cerveau tentera sûrement de vous dissuader d'agir : il n'aime pas sortir de sa **zone de confort,** car c'est synonyme de danger pour lui.

Vous aurez probablement un **sentiment d'inconfort** mais plus vous agirez, plus vous lutterez contre cette sensation et vous rapprocherez de vos objectifs !

Le mindset a un impact important sur le business, car nos actions et nos résultats en dépendent directement.

Travailler sur son état d'esprit permet de le faire évoluer et c'est parfois ce qui va faire toute la différence pour faire exploser votre activité.

Que pensez-vous de ces 5 clés pour **travailler votre mindset** ?

L’importance de l’état d’esprit

Par **Esther Etong** du blog Rainbowcolors

Cet article participe à l'évènement interblogueur '' l'importance de l'état d'esprit'' organisé par le blog Boulevard du succès j'apprécie ce blog et l'un de mes articles favoris est celui- ci : Quelq'un te décourage ? : https: boulevard-du-succes.fr/quelquun-te-decourage-viens-lire-ca/

L'état d'esprit d'un individu est tellement important. Cette une force qui t'aidera à faire face aux problèmes de la vie et être vainqueur, ou de te le laisser gagner par la situation. Dans ce monde nous vivons dans des pays différents , nous avons des cultures différentes, et pourtant.... Nous faisons face parfois aux mêmes situations et aux mêmes problèmes. Bien-sûr les problèmes sont différents, mais au bout du compte nous devons prendre une décision. Et lorsque tu es face au mur tu réfléchis autrement. Cette thématique peut faire l'objet d'un livre mais je vous partagerai quelques petits conseils que la vie m'a appris.

Beaucoup de personnes au delà des sourires, veulent parfois se suicider, tout dépend de la situation qu'ils vivent. Par exemple une femme peut souffrir d'infertilité depuis des années, un homme peut souffrir d'un cancer,d'autres sont découragé face aux aléas de la vie, d'autres sont fatigué et abandonnent. Les problèmes de notre vie se présentent à différents niveaux et nous devons trouver la force d'avancer ; nous devons trouver une solution de près ou de loin, pour tenir psychologiquement. Il y'a des situations qui nous fragilisent tellement qu'on se demande même parfois comment on va sortir de cet impasse, parfois ce sont des situations qui se répètent et qui nous font souffrir. Dans ce cas demandez de l'aide à des personnes avisés ; pas à n'importe qui. Car si vous restez sans rien faire , vous allez mourir et rester dans cette situation macabre, et dépérir. Faut pas avoir honte de demander de l'aide. Vous n'êtes pas Superman. Quand la maison se brûle il faut verser l'eau pour éteindre le feu, de même quand vous êtes en danger et en insécurité dans votre propre vie , demander de l'aide à des personnes matures et avisés.

La vie c'est le plus grand enseignant. On ne doit jamais dire : jamais je ne ferai ceci, je n'accepterai ça avec le temps et l'âge ,je comprends mieux ce que cela signifie. Ça ne veut pas dire : Bois, fume , prend la drogue, quelqu'un t'énerve tue le! Non. Ça veut dire que tu feras face aux situations complexes dans ta vie, et il te faudra beaucoup de maturité pour régler la situation, et tu te rendras comptes que sur certains points tes parents avaient raison et tu réagirais comme eux et de la même façon.

On n'a souvent l'habitude de dire la vie c'est un combat. Oui il y'a des jours de roses, mais il y'a aussi des douleurs, des douleurs inconmensurables. Et face à la difficulté on descend de son pied d'estale, on devient humble, on apprend à écouter, on mature, on devient ouvert. Nous devons apprendre à guérir de nos traumatismes personnels afin dene pas transporter des blessures emotionels,des poids qui vont obscurcir toute notre vie. Ne soyons pas parfait,mais soyons vrai, soyons nous mêmes car la vie c'est un cadeau, c'est une grâce que Dieu nous offre tous les jours. Bien-sûr nous ne pouvons pas recommencer à écrire notre histoire tous les jours mais nous nous devons de l'améliorer avant qu'il ne soit trop tard. Quand nous avons encore le temps donnons nous à coeur joie. Il n'est pas toujours trop tard parfois.

Lorsque j'ai vu Christine une cuisinière aveugle , qui avait perdu l'usage de ses yeux tres jeune, qui avait perdu ses parents et gagner un Concours de cuisine aux Etats -Unis, j'ai compris que je dois arrêter de me plaindre et agir. Lorsque j'ai vu une jeune maman sans bras ni main , nourrir sa petite fille avec ses mains, étant abandonné par son mari, et vivant seul dans son appartement , se prenant en main, lavant les plats avec ses pieds, ses pieds sont devenu ses mains, j'ai compris que je devais arrêter de pleurer. On peut tous se relever d'une situation , il suffit d'y croire et changer de mindset.

Comment booster son état d’esprit grâce aux pouvoirs de l’eau?

Par **Alice Guillebastres** du blog L'univers du bonheur

Comment booster son état d’esprit grâce aux pouvoirs de l’eau et la bienveillance? Mais quelle question, un petite peu tarabiscotée, est-ce que je vous sors aujourd’hui?
C’est en fait ma réponse à la question posée par le blog Boulevard du Succès qui organise l’évènement “L’ importance de l’état d’esprit” . Un de mes articles favoris est celui qui parle d’alchimie en version podcast! je vous invite à le découvrir.

L’eau est l’alliée de notre bien-être, y compris de notre cerveau!

Il m'apparait essentiel que vous sachiez cela. C'est un fait scientifiquement prouvée par de nombreuses études depuis près d'un siècle et aujourd'hui aussi grâce à la physique quantique:

L'eau a une mémoire.

L'eau a une mémoire. Oui oui, vous avez bien lu et bien entendu.
L'eau est capable de mémoriser des informations.
Certaines expériences ont montré qu'en soumettant une même eau placée dans plusieurs récipients à des vibrations diverses (voix, musique, pensées) celles-ci sont alors au final différente.

Expérience avec de l'eau congelée

Je vous partage quelques résultats connus effectués Masaru Emoto qui a congelé l'eau afin de pouvoir l'observer au microscope.
Celles-ci ont reçu des vibrations diverses. Nous observons que les cristaux se sont organisés et présentés différemment, ou pas d'ailleurs. On dit que les clusters d'eau sont structurés. Lequel préférez-vous?

Expérience de la pomme et du riz cuit

–> Prenez 2 pommes identiques, de source identique.

Placez une pomme à un endroit où vous allez pouvoir lui envoyer de belles ondes, lui parler gentiment, lui faire sentir que vous l'aimez, que vous l'appréciez…

Placez l'autre pomme ailleurs, là où elle recevra des ondes basses, là où vous pourrez l'insulter, la maltraiter verbalement, l'ignorer…

Observez au bout de quelques jours l'état général des deux pommes. Coupez les en deux et observez.

L'une sera plutôt bien conservé, la n°1 et l'autre aura moisi de l'intérieur voire pourri totalement.

–> L'expérience du riz cuit se passe de la même façon, avec 3 pots différents, sur un mois.

Faites cuire du riz et placez le avec l'eau de cuisson dans vos 3 pots distincts.

Le n°1 recevra de belles ondes.

Le n°2 sera ignoré.

Le n°3 recevra des injures et autres.

Vous observerez à la fin du mois que le n°1 sera plutôt bien conservé, et que les 2 autres auront moisi et pourri de manière différente.

Faites un des deux test chez vous! Et observez le pouvoir que vous avez.

Empoisonnement à l'eau potable

Il est rapporté dans les annales japonaises, une intoxication alimentaire d'une équipe de chercheurs scientifiques. Ces derniers ont tous été malades et hospitalisés. L'enquête a conclu que c'était l'eau qui était à l'origine de leurs maux.

En effet, ces derniers travaillaient sur des projets nucléaires ou autres, lors de la période de la guerre froide, après la 2ème guerre mondiale.

L'eau était placée sur la table au milieu d'eux et de leurs discussions.

Expérience culinaire à la maison

Vous me direz que tous ces exemples sont éloignés de votre quotidien. Alors prenons un exemple concret.

Rappelez-vous la dernière fois que vous avez été amené à manger un repas qui avait été préparé par obligation, dans l'énervement, la précipitation et peut être même la colère.

Souvenez-vous de ce moment-là.

Est ce que le plat avait été dévoré? Y avait-il eu même des remarques des enfants sur la qualité de celui-ci, même si la cuisson était réussie?

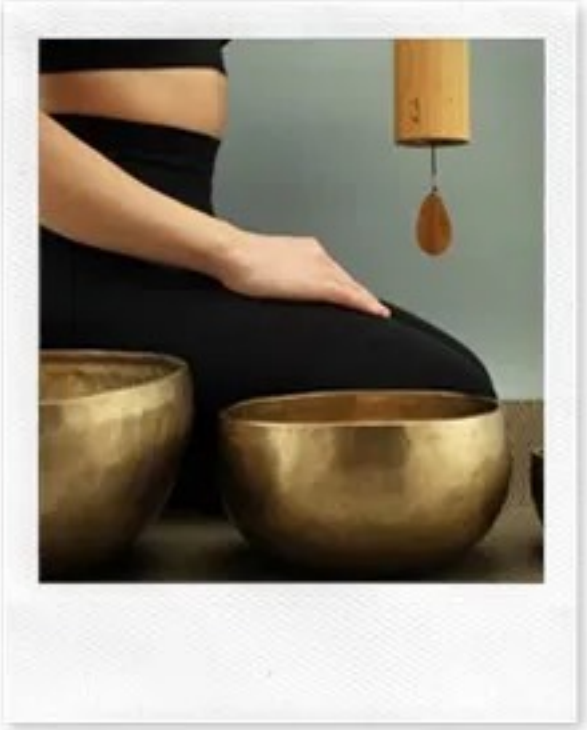
Nous le savons tous et nous savons que le repas n'était pas terrible.

C’est le contraire d’un repas préparé avec amour, bienveillance et respect des aliments.
Arrivez-vous à voir la différence et percevoir la qualité entre les deux?

Dégustation d’eau avec les bols tibétains

J’adore les bols tibétains et j’effectue des soins énergétiques de groupe grâce à leurs vibrations diverses. Pour expliquer pourquoi, les personnes sont changées suite à la séance, nous dégustons de l’eau.
Je place une carafe ou une bouteille d’eau ouverte dans un de mes bols tibétains chantants, puis je fais vibrer le bol. Lorsque je sens que l’eau de la bouteille est structurée, nous la dégustons.
Je demande à placer un mot sur cette eau. (exercice souvent difficile).

Je place ensuite la bouteille dans un autre bol tibétains chantant et je recommence la même opération.
Et à ce moment-là, c'est la surprise: cette même eau a changé de goût!
Elle s'est structurée en fonction des vibrations des bols. Etant unique, chaque organisation d'eau est unique aussi.



Pourquoi l'eau est-elle si importante?

Tout être vivant est composé d'eau à plus ou moins importance de pourcentage: les fruits, les légumes, le pain, la viande, les plantes, etc et nous.
Nos cellules sont composées à 80% d'eau.
Cela signifie que dans notre corps nous avons un très grande quantité de fluide.
Nous pouvons donc augmenter la qualité de notre eau et donc de notre corps aussi.

Est-ce si utile pour nous?

Je compare souvent l'organisation des clusters de l'eau avec l'organisation de l'armée romaine dans "Astérix". Ils sont soit en carré, soit en tortue, soit en triangle etc. C'est toujours bien structurée. C'est comme cela qu'ils ont conquis tous les territoires avant le dernier village gaulois.

L'eau structurée augmente la rapidité d'exécution. La performance est meilleure.

D'ailleurs, des études ont montré qu'une eau structurée diminue les besoins en eau des cultures et augmentent la productivité des récoltes.

Toute entreprise bien organisée obtient un excellent rendement.

Avons-nous une belle eau structurée chez nous?

Oui tout à fait si vous utilisez une eau de source naturelle.

Sinon non, votre eau est énergétiquement éteinte.

-> Lorsqu'elle passe dans des stations de traitements , elle y est maltraitée car elle reçoit des ondes ou des produits chimiques. Ensuite, elle est acheminé par des tuyaux qui sont tout sauf naturels. Elle sort alors du robinet dans un état énergétiquement déplorable: bousculée, chahutée, mal-traitée.

-> Pour l'eau en bouteille, le chemin est différent mais la situation est similaire.

-> De plus, si vous utilisez un moyen de réchauffage qui casse les molécules d'eau par principe, vos aliments seront alors presque morts. Il vous faudra alors énormément de quantité supplémentaire afin de vous nourrir et de vous hydrater au mieux. C'est pourquoi j'ai banni le micro-ondes de chez moi.

Comment augmenter la qualité de notre eau?

Laissez-la se réveiller et respirer lorsque vous la tirez du robinet.

Secouez vos bouteilles afin de réveiller vos eaux.

Parlez-lui.

Placez des jolis mots, des fleurs de vie, sous ou sur la bouteille ou carafe.

Posez votre bouteille dans un bol tibétain et frappez-le.

Placez des pierres ou autres objets qui élèvent le taux vibratoire et purifie l'eau. (N'en ayant pas testé, je ne peux vous en conseiller.)

Comment augmenter la qualité de notre vie?

Parlez-vous à vous-même. Dites de belles choses à votre intention.

Soyez bienveillant envers vous. Utilisez des jolis mots et ayez des pensées qui élèvent le taux vibratoire.

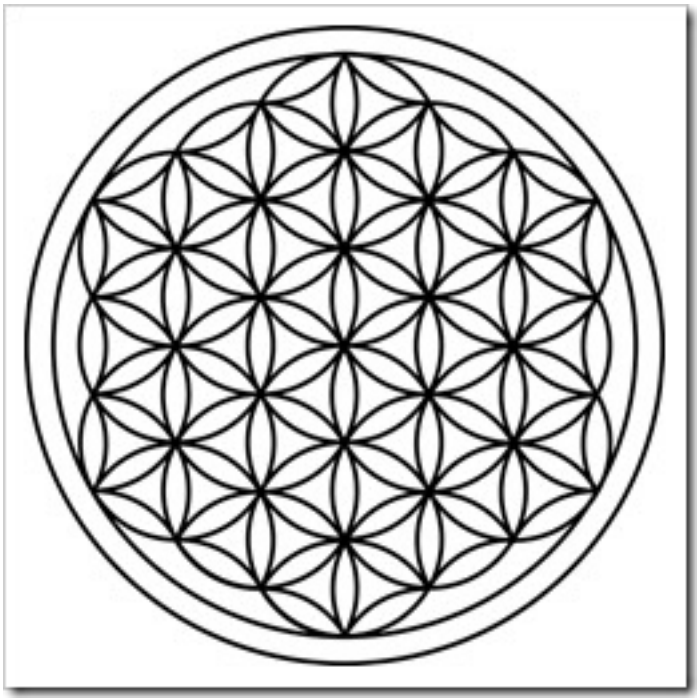
Oubliez les gros mots, les insultes, les rabat-joies, les railleries, les mots condescendants etc.

Diffusez de belles ondes autour de vous. Rappelez-vous les expériences sur le vivant avec les pommes. Faites la même chose envers les personnes, les animaux, les végétaux et votre alimentation.

Les jardiniers parlent à leur potager, les amis des animaux leur parlent souvent, le challenge bonne humeur et gratitude vous donnera d'autres exemples !

Ayez en tête que vous êtes exceptionnels et que vous avez le pouvoir en vous d'être heureux.

Utilisez le meilleur carburant pour votre corps. C'est le véhicule de votre âme. Il ne fait pas se tromper entre l'essence et le diesel.



Vous savez maintenant tout!

Il ne vous reste plus qu'à structurer l'eau de votre corps, de votre assiette, de votre entourage et de partager encore et encore cette excellente nouvelle!

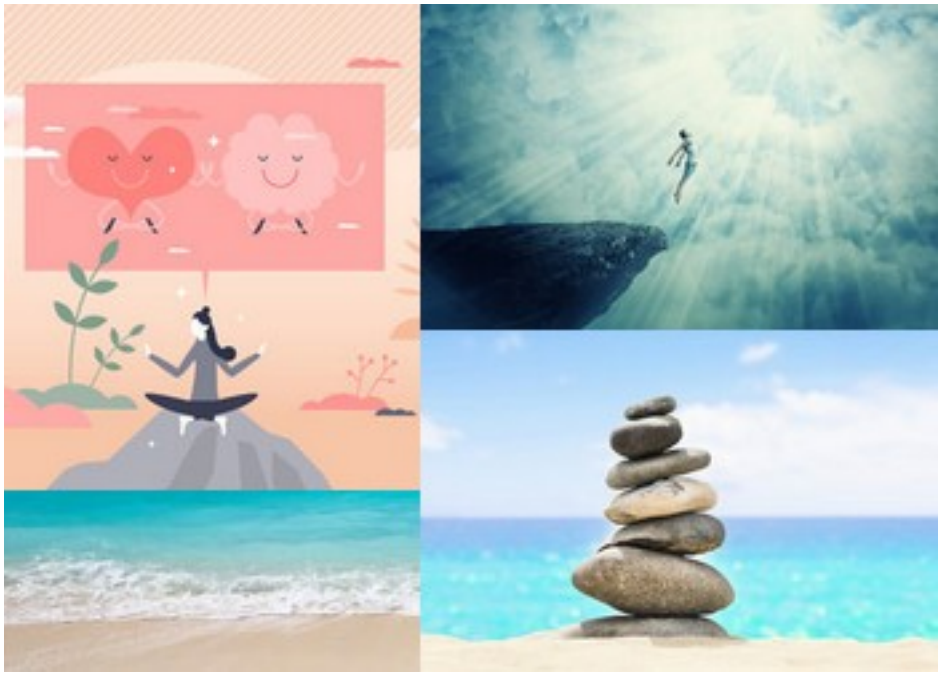
AYONS UN ÉTAT D ESPRIT BIENVEILLANT
POUR NOTRE PLUS GRAND BONHEUR!

Sources d’après mes expériences personnelles et aussi par la vidéo du documentaire sur l’eau. En voici un extrait en vidéo: Water.

¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤

L’importance de l’état d’esprit

Par **Virginie Lefranc** du blog Changer son regard



Nous **connaissons Tous**, plus ou moins l’**importance**, d’un **bon état d’Esprit** pour nous accomplir, nous épanouir.

Notre **difficulté** réside donc dans notre **capacité à être dans le bon état d’Esprit** pour transformer toute situation, toute expérience en opportunité d’émulation et d’évolution positive.

Etre dans un bon état d’Esprit nécessite d’avoir **conscience** que le **corps** et l’**esprit** sont **intimement liés** et que celui-ci **ne dépend pas de ce que nous possédons ou souhaitons posséder**, **ni des événements et de notre environnement extérieur**.

Un **bon état d’Esprit dépend** de nous et **uniquement de nous**, par **notre volonté à être dans cet état d’Esprit**.

Comment ?

En prenant soin de notre **corps**, **en étant attentif à soi**, à **nos émotions**, **nos réactions**, au quotidien **pour créer** un **état d'Esprit positif**, dans la durée.

Pour **prendre soin** de notre **Esprit**, de notre **corps**, dans la durée, il est donc **essentiel** de **s'accorder** du **temps pour soi**, pour :

- ***Lire***. La lecture est un temps de repos, de détachement du quotidien, un divertissement, source de plaisir, d'enrichissement par la connaissance de vécus divers et variés Elle nous permet d'entretenir nos capacités de curiosités et de réflexions nous ouvre ainsi à nous-même, au monde

- ***Les activités sportives***. Le sport augmente notre mieux-être, diminue le mauvais stress augmente confiance et estime de soi

- ***Les activités artistiques*** stimulent notre créativité, nous relie à l'instant présent, contribue à la confiance et à l'estime de soi

- ***Le silence*** permet à notre esprit de se ressourcer, de nous éloigner des stimuli permanents, source de déconcentration, de fatigue

- ***La nature*** nous relie à l'intemporalité, à l'infini, nous calme et nous apaise

- ***Une alimentation saine et équilibrée***, sans produits transformés, améliore humeur positive et gestion de nos émotions

L'ensemble de ces activités permettent de lâcher-prise, nous ouvre à la joie, tout en cultivant persévérance, envie, avec un Esprit clarifié.

Plus notre **état d'Esprit** est **clair**, **plus** nous adoptons **attitudes** et **comportements détachés du regard** et **du jugement** des autres et **créons confiance et estime de nous**.

Pour vous accompagner sur ce chemin, je vous invite à découvrir ***attitudes et comportements, pour un état d'esprit positif,*** publiés sur le blog Boulevard du Succès que j'apprécie particulièrement.

Plus notre **état d'Esprit** est **positif**, **plus** nous avons **capacité à lâcher-prise**, à nous libérer de nos croyances, de nos fidélités conscientes et inconscientes, **pour exprimer le meilleur de nous-même**, **avec** notre **libre-arbitre** et **œuvrer** au plus près de nous, nos aspirations, nos envies.

Un bon état d'Esprit crée calme en soi et **nous relie à la conscience de l'instant présent**.

Plus nous nous appliquons à Etre dans un **bon état d'Esprit**, **plus nous nous respectons** et avons **capacité**, **à respecter autrui**.

Un **bon état d'Esprit** c'est **nous comporter avec les autres, comme nous aimerons que les autres se comportent avec nous,** sans rien attendre en retour**.**

Un **bon état d'Esprit** est donc la **clé** de **relations bienveillante**s, harmonieuses nous ouvre à l'**empathie** et à la **bienveillance**.

Un **bon état d'Esprit permet** de **faire** de notre **calme**, **une force**, nous **relie** à la conscience de l'**instant présent**.

Un **bon état d'Esprit** nous **permet** de **penser positivement**, d'**oser nous affirmer sans nous imposer**, est la source de notre **créativité**, contribue à la **confiance** et l'**estime de nous**.

Plus nous sommes **créatifs** et **créateurs**, plus nos **obstacles**, nos **freins disparaissent**, l'**impossible devient un possible** et **supprimons dualités** en nous par l'**alignement** de nos **pensées**, nos **paroles** et nos **actes**.

Nous **stimulons** ainsi **persévérance**, **volonté**, **enthousiasme**, **confiance**, **c alme sérénité nécessaire** à toute mise en œuvre, **à tous nos apprentissages**.

Nous sommes ainsi conscients d'être des Etres évolutifs, dans un monde évolutif, où nous **conservons** notre **capacité** d'**émerveillement**, de **réflexion** pour faire de chaque **étape** de notre **vie** une **opportunité** d'**émulation,** d'**évolution positive**.

*Cet **article** rédigé et publié dans le cadre du concours organisé par Houria du Boulevard du succès est le **fruit de mon expérience**.*

La **prise de conscience** de l'**importance** d'un **bon état d'Esprit a été et est**, pour moi la **clé** de tous les **changements positifs**, et ce **dans tous les domaines de ma vie**.

Travailler sur **mon état d'Esprit m'a permis** de **reprendre mon propre pouvoir**, j'ai **appris à savoir dire non**, à **faire mes choix**, **au plus près de mes ressentis**.

Je peux, ainsi, **apprécier** la **solitude**, le **silence, tout en partageant** de **merveilleux moments**, en compagnie de mes Amis, **partager mon expérience** et **accompagner** les **personnes à changer** leur **regard**, **donner** du **sens**.

Ma **première intention**, **dès** le **réveil** est d'**Etre dans un bon état d'Esprit**, ce qui me **permet**, **dans** les **expérience où il m'arrive d'être déçue**, **contrariée**, **insatisfaite**, de **relativiser** et de **me recentrer sur le positif**, sur mes **ressources**, mes **potentiels**.

Je peux, ainsi, **accueillir** et **accepter mes émotions**, **trouver sens** en toute chose, tout **en restant fidèle à moi-même**, **mes valeurs**.

Aujourd'hui, **je peux affirmer** qu'un **bon état d'Esprit** procure **énergie** et **envie** pour nous accomplir, **permet de nous affirmer sans nous imposer** (oser dire non, si nécessaire pour notre mieux-être, être et se sentir à notre place) **est la clé de toute transformation positive**, dans la **conscience** de notre **libre-arbitre**.

Pour **retrouver** et **Etre dans** un **bon état d'Esprit**, dans et après une période de turbulence, **je vous partage *trois situations, que j'aime me rappeler*** :

- *Le soleil est toujours derrière les nuages (c'est un passage)*
- *Ne fais pas d'un problème quelque chose qui n'en est pas un (permet de revenir à la réalité, plutôt que supposer ce qui peut advenir et qui n'est jamais réalité)*

- *Tu n'es pas responsable de tout, mais tu as responsabilité à faire ce qui est bon et juste pour toi (permet de me rappeler que dans toute relation, situation 50 % appartiennent à autrui, 50 % m'appartiennent, que je n'ai pas pouvoir sur Tous et Tout, mais simplement pouvoir sur moi-même)*

Un **bon état d'Esprit** est l'**essence de toute vie**.

Il **permet**, avec notre **libre arbitre**, **de changer notre regard**, pour **élargir notre horizon**, **de donner du sens**, **évite procrastination**, **regrets**, ouvre à l'**empathie**, à la **joie**, l'**enthousiasme**, l'**envie d'avoir envie**, d'être des **Etres authentiques**, par l'**expression de notre Je suis**, tout **en œuvrant**, **avec respect et bienveillance à un Tout**.

Cultiver notre état d'esprit au quotidien, est indispensable à notre épanouissement, nos accomplissements, un apprentissage à transmettre à nos enfants.

L’importance de l’état d’esprit pour guérir les troubles anxieux

Par **Delphine** du blog Guérir l'anxiété et les crises d'angoisse

Est-ce qu’un certain état d’esprit est nécessaire pour guérir l’anxiété et aller mieux ? Si oui, quel est-il et comment s’en rapprocher ? C’est ce que nous allons découvrir dans cet article.

Cet article participe à l'évènement "L' importance de l'état d'esprit" organisé par le blog Boulevard du Succès. J'apprécie ce blog et l'un de mes articles favoris est celui-ci.

Qu'est-ce qu'un état d'esprit ?

L'état d'esprit, ou mindset en anglais, c'est notre **mentalité, notre attitude intérieure.** La bonne nouvelle, c'est que notre état d'esprit n'est pas immuable et qu'il peut changer !

Existe-t-il un « bon » état d'esprit pour guérir son anxiété ?

Non je ne pense pas qu'il y ait absolument besoin d'un certain état d'esprit pour aller mieux.

Par contre je crois que **certains états d'esprit peuvent aider plus que d'autres.**

Je pourrais citer pêle-mêle : **avoir confiance, garder espoir, toujours y croire, continuer et se relever après chaque rechute, toujours persévérer, rester positif, être optimiste, ressentir de la gratitude, vivre l'instant présent, chercher des solutions sans non plus changer d'approche toutes les semaines et être patient.**

Mais aussi : **prendre soin de soi, prendre du temps pour soi, bien manger, dormir suffisamment, boire beaucoup d'eau, éviter tous les excitants et faire de l'activité physique.**

Et enfin : **s'aimer, s'estimer, se pardonner, être indulgent et bienveillant avec soi-même, ne pas s'en vouloir, ne pas avoir honte et oser en parler autour de soi et demander de l'aide.**

Voyons tout cela un peu plus en détail.

Garder espoir

Malgré les échecs, malgré les difficultés, malgré les rechutes, **garder espoir et avoir foi en l'avenir.** Se souvenir que **tout est passager**, le bonheur comme les difficultés, et que tout finira par passer. Qu'il y a toujours le soleil caché derrière les nuages, même si on ne le voit plus.

Persévérer malgré les rechutes

Ne jamais abandonner, toujours se battre, toujours continuer. Il est possible d'aller mieux. J'ai la conviction que tout le monde peut guérir de ses troubles anxieux. La solution ne sera pas forcément la même pour tout le monde, mais **il existe toujours une solution.**

Cultiver son optimisme

Rester positif, voir la vie du bon côté, le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.

Cultiver la gratitude

Apprécier ce que l'on a déjà plutôt que de se concentrer sur ce que l'on n'a plus ou ce que l'on n'a pas

Tenir un **journal de gratitude** peut nous aider : il suffit d'écrire **tous les jours 3 choses pour lesquelles on est reconnaissant** (par exemple : avoir un toit sur la tête, manger un bon dessert, le soleil, manger au restaurant, revoir ses amis ou sa famille…). Il faut le faire pendant au minimum 30 jours pour ressentir les bienfaits. C'est un exercice qui permet de remarquer plus facilement les petits plaisirs, **on entraîne le cerveau à chercher le positif.**

Vivre dans le présent plutôt que de ruminer le passé et d'anticiper le futur

Lorsque l'on souffre d'anxiété, on anticipe négativement le futur. On rumine également souvent le passé, on a des remords ou des regrets. Tout cela nous rend malheureux et **on passe à côté de notre vie, la seule, l'unique : celle qui se joue dans le moment présent.**

Le passé et le futur n'existent que dans notre tête, le seul moment qui existe vraiment est l'instant présent, la seconde où vous êtes en train de lire ce texte. **En vivant plus dans le présent, on peut ressentir plus de bonheur et de joie.**

Pour cela, la méditation et la pleine conscience peuvent nous aider, et je vous conseille **ce livre pour apprendre à méditer**, et **ce livre pour mieux comprendre ce concept de moment présent.**

Etre pro-actif : chercher des solutions

N'attendez pas de guérir seul, cela est peu probable. Allez consulter des professionnels, cherchez de solutions qui marchent, ou **lisez des livres sur le sujet.** Il existe une multitude de solutions possibles, et il faut juste trouver celle qui vous conviendra le mieux.

Mais attendez suffisamment longtemps avant de décréter qu'une solution ne marche pas, ne changez pas toutes les 5 minutes non plus.

Etre patient

Rome ne s'est pas faite en un jour, et vous n'allez pas non plus aller mieux en un jour. Désolée, mais les formules miracles n'existent pas, et pour guérir **il faut faire face à ses peurs régulièrement.**

Autant il est possible **d'apprendre rapidement à stopper ses crises d'angoisse** (j'utilise **cette méthode**), autant un TAG (Trouble Anxieux

Généralisé) ne part pas comme ça. Pourquoi ? Tout simplement car **votre anxiété n'est pas non plus apparue du jour au lendemain.** Même si on peut parfois avoir cette impression, un trouble survient généralement après une période plus ou moins longue de stress, d'épuisement, de fatigue, une période où on s'est oublié et on n'a plus assez pris soin de soi.

Donc soyez patient 🙂

Prendre soin de soi

Par prendre soin de soi, j'entends : **bien manger, dormir suffisamment, faire de l'activité physique, boire suffisamment d'eau et éviter les excitants (café, thé, boissons énergisantes).** C'est important pour aller mieux et reprendre pied.

Il est aussi important de **prendre chaque jour un peu de temps rien que pour soi.** Oui, même si vous êtes parent. Ne vous oubliez pas pour votre enfant. Si vous n'allez pas bien, qui prendra soi de vous et de vos enfants ? **Vous êtes la personne la plus importante dans votre vie et en tant que tel, vous devez vous materner si besoin et vous faire passer en priorité.**

Développer sa confiance en soi et son estime de soi

Je crois que c'est l'état d'esprit le plus compliqué à obtenir. Je pense qu'en tant qu'anxieux, on manque tous de confiance et d'estime. Et c'est normal car faire des crises d'angoisse à répétition, parfois sans raison ou sans comprendre pourquoi, cela fragilise. **On a l'impression d'être à la merci de nos angoisses, on a toujours peur que cela nous tombe dessus dans les moments les moins opportuns.**

La confiance en vous, vous la (re)gagnerez en affrontant vos peurs positivement. Par affronter ses peurs positivement, je veux dire :

- **Sans évitement** (si possible sans prendre d'anxiolytiques, sans fuir l'anxiété en écoutant de la musique, en allant sur son smartphone, en touchant un gri-gri…), bref en acceptant de ressentir l'anxiété pleinement
- **En restant assez longtemps** pour que l'anxiété diminue au moins de moitié
- En ayant conscience que c'est positif pour vous et votre anxiété, en ne le vivant pas comme une « corvée »

Pour développer votre estime de vous, je vous conseille le livre **Aimez-vous comme si votre vie en dépendait (Love Yourself like Your life depend on it) de Kamal Ravikant, dont j'ai écrit un résumé ici.**

Se pardonner

Nous sommes si dur avec nous-même, parfois sans même nous en rendre compte. Ecoutez votre petite voix intérieure, est-ce qu'elle vous dit des phrases comme « tu es nul », « tu ne vaux rien », « tu ne le mérite pas », « tu n'y arriveras jamais » ou « tu es un raté » ?

Soyons plus indulgents et bienveillants avec nous-même, nous le méritons. **Est-ce que vous parleriez ainsi à votre meilleur(e) ami(e) ?** J'espère que non. A partir d'aujourd'hui, **décidez de vous parler comme vous parlez à vos proches**.

Ne vous en voulez pas d'avoir ces « problèmes » d'anxiété. **Vous n'y pouvez rien, vous ne l'avez pas choisi !** Cela vous est tombé dessus et maintenant vous devez bien faire avec, bon gré mal gré. Donc inutile de vous en vouloir, cela ne servira à rien. **Concentrez-vous plutôt sur les actions que vous pouvez effectuer dès maintenant pour aller mieux.**

Oser en parler

N’ayez pas honte de ce qui vous arrive. Je vous encourage à **en parler autour de vous**, que cela soit à votre famille, à des amis, à des professionnels de santé (médecin généraliste, psychologue, psychiatre), et même à vos collègues. Je suis sûre que les réactions seront plus bienveillantes que ce que vous ne pensez.

Par contre il est fort probable que les autres aient du mal à comprendre, les troubles anxieux sont en effet difficiles à comprendre tant qu’on ne les a pas vécus. Mais tant pis, vous vous savez ce que vous vivez et c’est le plus important.

L’importance de l’état d’esprit pour guérir les troubles anxieux

Je suis curieuse d’avoir votre avis sur cet article. **Quel est pour vous le bon état d’esprit à adopter pour aller mieux, et surtout comment faire en pratique ?**

Vivre une parentalité sereine et épanouie

Par **Camelia A.** du blog Transitionelles

7 leçons de Mindset essenti'Elles pour vivre une parentalité épanouissante

Devenir mère c'est pour de nombreuses femmes (pour ne pas dire toutes !) **un véritable chamboulement** dans le quotidien. Et s'il est une chose sur laquelle elles s'accordent toutes c'est que la réalité est très « différente » de la version souvent idéalisée de la maternité que l'on peut avoir avant de voir son ventre s'arrondir au fil des mois jusqu'au jour J.

Dès lors que l'on tient son bébé dans ses bras pour la première fois et qu'on apprend à le connaitre en l'accompagnant dans la vie les années suivantes, les pensées se bousculent et **les croyances** que l'on pouvait avoir avant d'être mère (et surtout les principes^^) **tendent à se modifier au fil de l'expérience de la maternité**.

Notre état d'esprit, **notre Mindset évolue au fur et à mesure** de nos essais/ erreurs pour nous permettre d'ajuster nos actions à ce que l'on souhaite et de tenir le cap dans cette fabuleuse aventure.
Dans cet article, qui participe à l'évènement "l'importance de l'état d'esprit" organisé par le blog *Boulevard du Succès*, je vous propose de découvrir **7 leçons de Mindset de la mère qui s'épanouit et grandit grâce à sa parentalité**.

1. Elle a compris que la perfection n'existe pas

Attentes sociétales, idéalisation de l'enfant ou de soi dans le rôle de mère… La parentalité est un domaine **source de pression** pour beaucoup de femmes (et de plus en plus de pères).

S'évertuer à vouloir répondre à toutes les exigences de la mère parfaite peut être **épuisant** et surtout **culpabilisant**.

La mère 2.0 a compris que **la perfection n'existe pas**, qu'elle est et restera imparfaite et que c'est très bien comme ça. Elle n'est certes pas parfaite, elle aura toujours des moments de fatigue ou de perte de patience mais **elle est la personne parfaite pour son enfant**.

Etre une mère épanouie, c'est s'accepter parfaitement imparfaite.

De cette pleine acceptation d'elle-même, de ses qualités comme de ses défauts découle d'ailleurs le second changement de Mindset qu'elle a opéré dans sa vie.

2. Elle a remplacé la culpabilité par la responsabilité

En acceptant pleinement son imperfection, la mère épanouie accepte également ses erreurs avec **plus de bienveillance vis-à-vis d'elle même**. Elle sait qu'elle n'agira pas toujours à 100% comme elle le voudrait et elle l'accepte pleinement.

Elle ne voit plus chaque moment du quotidien à travers le prisme de la perfection (tout DOIT être parfait) mais envisage sa maternité comme **l'apprentissage d'une vie**.

Et comme dans tout apprentissage, **les erreurs ne sont pas une fatalité** mais une merveilleuse occasion de mieux comprendre, d'apprendre et ainsi évoluer.

Aussi, lorsqu'elle n'agit pas telle qu'elle l'aurait souhaité, elle ne s'enferme pas dans une culpabilité malsaine (et contre productive qui plus est…) mais se demande plutôt :

« *Qu'est ce que j'apprends de ce qui vient de se passer ? Qu'est ce que je ferais différemment si la situation se présente à nouveau ?* ».

La culpabilité laisse place à la responsabilité qui permet, contrairement à la première, d'envisager des solutions et d'être actrice de ses décisions éducatives.

3. Elle est en paix avec son passé

Nous avons toutes et tous une histoire qui nous est propre et une enfance avec ses joies et ses peines.

Cette mère, surtout lorsqu'elle a connu une enfance houleuse, à **travaillé sur son passé**, avec l'aide d'un professionnel ou non, pour en guérir.

Ce travail n'a pas effacé les blessures mais lui a permis d'en prendre conscience, de **vivre paisiblement avec** et de ne plus les subir

inconsciemment dans ses choix, dans ses réactions et donc dans sa parentalité.

Elle a souvent réussi à troquer ses regrets, sa déception ou parfois même sa colère vis-à-vis de ses parents pour de la bienveillance et de la compassion. Elle a compris que comme elle, **ils ont certainement fait du mieux qu'ils le pouvaient avec ce qu'ils savaient et ce qu'ils avaient**.

Guérir son passé, c'est ne plus le laisser influencer son présent et retrouver la liberté d'agir en accord avec ses valeurs.

Et en parlant de valeurs…

4- Elle incarne ce qu'elle souhaite pour ses enfants

A travers la guérison du passé abordé au point précédent, la mère épanouie a souvent mené une introspection précieuse qui lui a permis de **mettre en lumière sa personnalité**, ses qualités, ses points forts ou au contraire ses zones d'ombre qui restent à travailler mais elle a surtout appris à **(re)connaitre ce qui est important** pour elle et à l'incarner pleinement.

Elle n'est pas friande de la dernière méthode miracle pour apprendre à son enfant à ne plus dire de mensonges, à avoir confiance en soi ou encore à avoir une alimentation saine par exemple car si cela est important pour elle, elle pose les actions nécessaires dans son propre quotidien : elle se montre pleinement honnête, fait preuve de confiance en elle et de persévérance ou encore choisit des aliments sains pour ce nourrir au jour le jour.

Elle agit en adéquation avec les valeurs qu'elle souhaite transmettre et est ainsi en accord avec l'une des seules vérités en matière d'éducation :

Les enfants apprennent des adultes qui les entourent.

5- Elle se connait et apprends tous les jours.

Comme énoncé juste au dessus, la mère 2.0 a appris à se connaitre. Toutefois, elle a aussi conscience que cet apprentissage n'a pas de fin et que chaque jour, **chaque expérience de vie nous permet d'apprendre** à nouveau de nous-mêmes.

Elle a également compris que l'amour qu'elle a pour son enfant est un très bon carburant mais qu'il lui faut parfois acquérir des outils (gestion des émotions, communication…) pour que cet amour inconditionnel puisse habiter pleinement son quotidien.

Elle a donc fait sienne l'idée d'être **une éternelle étudiante à l'école de la vie**, de continuer d'apporter de la lumière sur ses zones d'ombres et d'ainsi laisser sa lumière réchauffer ceux qui l'entourent.

Chaque journée de vie est une occasion d'apprendre à se connaitre, à s'aimer, à comprendre les autres et les aimer.

6- Elle prend soin d'elle… sans culpabilité 😉

Pour mener à bien ces nombreux apprentissages, elle a besoin d'**un corps en forme et d'un esprit serein**.

Elle s'accorde donc régulièrement **des moments de solitude, de repos et de bien-être** car elle sait combien cela profite à tous.

Elle choisit également ce dont elle se nourrit et ce au sens large. Elle fait **le choix de nourrir son âme** de choses saines qui porteront de beaux fruits plutôt que de ce qui provoquerait stress et anxiété dans son cœur.

Alors oui, au début cela lui a demandé pas mal d'efforts et elle culpabilisait énormément de ces instants qu'elle se consacrerait. Cela lui semblait si égoïste.

Mais l'expérience lui a montré combien cela lui faisait du bien à elle mais aussi à ses proches !

En rechargeant ses batteries, en faisant preuve de bienveillance et d'écoute envers elle-même, **elle est alors plus en capacité d'offrir cette bienveillance et cette écoute à ceux qu'elle aime**.

Nul ne peut donner ce qu'il n'a… Prendre soin de soi devient alors un acte altruiste !

7- Elle a compris que sa vie est emplie de gouttes d'eau (petit clin d'œil à mes abonnées newsletter).

Elle sait que **nos journées sont construites sur une succession de petites actions**, souvent les mêmes, que nous menons au quotidien : **nos habitudes**.

D'ailleurs, le blog dont je vous parle en intro a un très bel article qui décrit ***la méthode pas à pas*** *pour construire des habitudes bénéfiques.*

Elle choisit donc soigneusement les habitudes qui sont les siennes pour que ses journées, ses semaines, ses mois et ses années lui permettent de cheminer dans ses projets, dans ce qui lui tient réellement à cœur.

Ses habitudes sont le reflet de ses valeurs profondes et de la vie qu'elle s'offre au quotidien.

Au fur et à mesure de ces expériences de vie, **elle a délaissé les habitudes qui la desservaient** voire lui nuisaient pour ne garder et n'ajouter que celles qui sont source de bien pour elle que cela soit à court, moyen ou long terme. **Les petits pas faits au quotidien** sont tous aussi (si ce n'est plus !) importants à ses yeux que le but qu'elle souhaite atteindre.

Elle savoure le voyage.

Le bonheur n'est pas la destination, le bonheur c'est le chemin.

Comment pense le cerveau intuitif de la femme papillon

Par **Céline Conrardy** du blog Les secrets de Hashimoto

Hashimoto ou pas, je vous pose ici quelques questions stimulantes pour vous encourager à **sortir du trou**, en toute

généralité, dans le cadre d'un événement inter-blogueur avec Le boulevard du Succès.

Nous sommes toutes confrontées dans la vie à la maladie. Mais comprenons-nous réellement ce que le MAL A DIT ? Et surtout, cherchons-nous suffisamment pourquoi le mal pourrait soudainement se taire? car nous l'aurions si bien écouté qu'il n'aurait plus rien à ajouter…

Dans cet article vous allez explorer comment **hacker votre mental, vos hormones et vos gènes pour vous créer la vie que votre corps réclame**. Avec une seule astuce, extrêmement puissante, j'entreprends d'**aligner intelligence, émotions, personnalité, spiritualité, sexualité, amours, amitiés, finances, carrière, parentalité et qualité de vie …. dans la synchronisation et cohérence parfaite qui assurera mon succès biologique**.

De quoi s'agit-il exactement?

En résumé nous allons voir pourquoi et comment bombarder son cerveau avec des questions "Pourquoi" qui le font réfléchir dans la direction opposée des menaces qu'il perçoit. C'est à la fois extrêmement simple et extrêmement puissant, en passant dans ce filtre tous les aspects de votre vie.

- Hacker son mental pour guérir la maladie
  - Sécréter des hormones de guérison avec ce qui vous plaît
  - Le super-pouvoir des questions "Pourquoi?"
  - Le pourquoi destructeur…
  - …un nocebo pour victimes
  - un pourquoi pas rentable
  - Le pourquoi des créatrices de leur vie
- Pourquoi je déprogramme mes gènes de Hashimoto
  - … et reprogramme les gènes de mon existence
  - Pourquoi ma santé s'améliore chaque jour
- Pourquoi tous les aspects de ma vie contribuent à ma santé

- Pourquoi mon intelligence est au service de ma santé
- Pourquoi mes émotions sont mon philtre de jouvence
- Pourquoi ma personnalité éteint toute inflammation
- Pourquoi mon sentier spirituel rebrousse le chemin de la maladie
- Pourquoi ma sexualité exprime ma voie et pas ce que le mâle a dit
- Finance, carrière, enfants, famille, vie sociale, qualité de vie…
- Sources et crédits

Hacker son mental pour guérir la maladie

Sécréter des hormones de guérison avec ce qui vous plaît

Dire à son mental: “c’est bon le problème est résolu, tu peux penser à autre chose”. C’est ce que suggère Josh Kaufman, dans son livre culte **Personal MBA**. Selon lui, lorsque notre cerveau est excité par la détection d’une menace, nous avons intérêt à rapidement convaincre notre esprit que la menace n’existe plus afin de pouvoir continuer sereinement nos

activités. Deux façons s'offrent alors à nous: se convaincre que la menace n'a en fait jamais existé, ou bien montrer à notre cerveau qu'elle n'existe plus.

C'est exactement ce qui se passe lorsque vous consommez un placebo (*"Je plairai" en latin*). Le médecin vous dit de prendre ce nouveau médicament qui semble très prometteur et devrait, selon les résultats de tests préliminaires, permettre de guérir votre maladie. Et hop vous guérissez, même si le comprimé que l'on vous a donné n'était en fait qu'une pastille sans aucune substance active. Le placebo est une méthode rudimentaire de sécrétion d'endorphine et dopamine analgésique et réconfortante qui rassure votre corps. Dans le cas de la douleur, cela marche d'autant mieux si vous avez les 11 gènes identifiés comme favorables au processus [16]! Néanmoins, un placebo n'est rarement efficace à plus de 30%! Il a donc été jugé non éthique d'en faire une méthode de soin à part entière car ceci détournerait les malades de la recherche d'autres solutions potentiellement plus efficaces. Mais rien ne vous empêche d'en user ou abuser pour vous-même !

Ce sont les **troubles ayant une forte dimension psychologique** pour lesquels le placebo fonctionne le mieux. Et plus exactement, **pour lesquels la sécrétion d'endorphine et de dopamine induites par le placebo est chimiquement susceptible d'avoir un effet** sur les causes du trouble. Qu'en est-il pour Hashimoto? De nombreuses études documentent des liens entre utilisation d'un placebo et la réponse immunitaire en général [6]. Malheureusement, si on regarde différentes études randomisées où un placébo a été proposé pour le comparer à une molécule active (Vitamine D [1], Ashwaganda [2], Selenium [3]…), **le placebo n'a eu d'effet ni sur les marqueurs de l'auto-immunité vis à vis de la**

thyroïde ni sur les hormones thyroïdiennes… *(NDLR : Et d'ailleurs si vous lisez attentivement ces études la "molécule active" testée n'a parfois pas eu plus de succès que le placebo, mais nous en reparlerons dans de prochains articles….)*.

Les études spécifiques sur Hashimoto montrent donc que **les taux d'endorphine/dopamine induits par les placebo n'ont pas d'effet sur les mécanismes spécifiques de l'auto-immunité**. Il n'en reste pas moins que le placebo fonctionne bien sur certains symptômes ou maladies corrélées à la thyroïdite : migraine [9], douleur (arthrose..), état anxieux et dépressif, bipolarité [8], constipation [7], etc… ?

Donc pour pouvoir passer à la vitesse supérieure en matière de rémission de Hashimoto via le mental et l'état d'esprit, il va falloir trouver autre chose… et c'est là que l'astuce surpuissante dont je voulais vous parler intervient.

Si vous me lisez sur ce blog, vous savez que des **changements alimentaires** ou des **modifications de votre environnement** peuvent contribuer à apaiser vos symptômes et réduire votre inflammation. Mais il existe aussi d'autres types d'**interventions "par le mental" qui visent à orienter sa pensée et son mental dans une direction radicalement différente aux schémas de pensée qui entretiennent la maladie**. Je vous ai déjà parlé de la **méthode Gupta**. La reprogrammation du système limbique de Gupta est essentiellement basée sur le développement de l'Amour propre, des sentiments de Gratitude et de Joie avec un ensemble de

méditations de pleine conscience. D'autres méthodes sont aussi testées pour Hashimoto, comme par exemple l'ntégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires qui fait actuellement l'objet d'essais cliniques [**14**]. Ce dont il est question dans les paragraphes qui vont suivre est un autre test un peu différent dont je suis l'heureuse cobaye. C'est une approche beaucoup plus personnalisée et "sourcée" (*NDLR: il ne s'agit pas pour une fois de sources scientifiques…mais de la Source, un concept ésotérique qui signifie l'accès à l'Information et l'Amour Universelles…)*. Donc, **bien que ce qui va suivre ne soit pas "scientifique", je vous conseille vivement d'en faire l'expérience.** J'ai appliqué avec grand succès cette méthode pour **transformer ma réalité financière**, et je tente donc aussi l'essai pour transformer à présent ma réalité biologique.

Le super-pouvoir des questions "Pourquoi?"

De quoi s'agit-il?

S'il y a bien un mot qui excite et agite l'esprit, c'est la question "pourquoi". Vous pouvez en faire l'expérience par vous même avec les enfants dans votre entourage. Lorsque la rationalité de l'enfant se développe, vers 3 ou 4 ans, un enfant peut littéralement assaillir ses parents sous les questions "pourquoi". Si l'enfant est stimulé dans la recherche des réponses à ses pourquoi, les questions deviendront non seulement prolifiques, mais métaphysique, existentielles et cosmologiques ! A l'inverse, si l'entourage de l'enfant réagit de manière peu constructive, les pourquoi s'intérioriseront sous

forme d'un discours intérieur auto-centré dévalorisant et victimaire. Les germes d'une future victime sont alors semés.

Le pourquoi destructeur…

"Pourquoi suis-je malade? Pourquoi ce grand malheur s'abat sur moi et ma famille? c'est trop injuste.".. Dans mon exploration sur **comment guérir Hashimoto**, il m'est rapidement apparu que ce type de question n'allaient pas me propulser au sommet… **La question "pourquoi" enferme ici dans un centrage sur la menace. Le système limbique est excité au maximum et rétroagit sur lui-même.** Je me sens plus stressée rien qu'à écrire ces phrases. Je n'ai pas trouvé d'étude scientifique sur le sujet, mais je fais l'hypothèse très sérieuse que mon taux de cortisol est en train de faire quelques bonds en écrivant ces phrases… En fait, qu'est ce que je dis réellement à mon cerveau avec un tel discours? Suis-je réellement en train de décortiquer les mécanismes neuro-bio-chimique de la maladie pour en infléchir le cours? Bien au contraire, **je suis en train de dire à mon cerveau: "vas-y, cherche des moyens de me rendre encore plus malade". Et le cerveau aura tôt fait d'exécuter mes ordres en faisant apparaître un nouveau symptôme débilitant ou une nouvelle maladie.**

…un nocebo pour victimes

Pour illustrer, regardons le "scandale Levothyrox" qui a éclaté en 2017. Vous avez certainement entendu parlé de l'**effet "nocebo" brandi par les autorités sanitaires et le corps médical pour expliquer les milliers de plaignantes ayant eu**

des symptômes graves voire mortels à la suite de ce changement de formulation du médicament. Derrière les milliers de patientes qui se plaignent, il s'agirait selon la médecine d'un complot ourdi par Annie Duperey, en mal de notoriété, pour tenter de salir la réputation de nos autorités sanitaires et d'un fleuron du médicament pourvoyeurs d'emplois à forte valeur ajoutée sur le territoire…

Pour les associations de malades, les problèmes liés au changement de formulation de ce médicament seraient multiples : problème de qualité du produit au démarrage de la ligne de production, incompatibilité du dosage ressenti entre l'ancien et le nouvel excipient, réaction digestive au mannitol de certains **Profils Hashimoto** (SIBO, réactifs aux FODMAPS…).Vient s'ajouter à cela un effet yoyo qui a été enclenché par cette modification brutale et aveugle d'un traitement sensible. Ce yoyo est par la suite difficile à calmer.

Mais là-encore, **il y a de bonnes questions pourquoi à se poser pour sortir du statut de victime. N'activons pas, en plus des problèmes (potentiellement réels) de cette nouvelle formule, un puissant effet nocebo.** J'aurais pu me laisser entraîner dans des questions du style: "pourquoi vais-je si mal? pourquoi est-ce que je n'arrive plus à dormir? ou pourquoi ont-ils mis sur le marché cette formulation de m…?" questionnement qui aurait indubitablement entraîné mon cerveau vers des théories du complot ou à faire tout un tas de recherches sur ce médicament, recherches pour lesquelles je ne suis pas payée…et dont Merck pourrait finir par profiter gratuitement!

un pourquoi pas rentable

Au terme de laborieuses investigations menées par les associations bénévoles pour démontrer les problèmes de la nouvelle formulation, les victimes ont été dédommagées pour l'instant de 1.000€ [11]. C'est une somme particulièrement ridicule comparée aux rémunérations des professeurs émérites de la Société Française d'Endocrinologie que je ne choisis de ne pas vous révéler directement ici, car au fond cela n'a strictement aucun intérêt. *(NDLR : mais vous pouvez avoir accès aux comptes détaillés publics de Jean-Louis Wemeau qui sont disponibles sur InfoGreffe* ***[18]****… et dans un registre de montants beaucoup plus modiques un Professeur des Universités en fin de carrière, tel Jacques Young, gagne à minima 5100 euros par mois sans compter les extras via cadeaux et contrats passés avec des labos [****12****]).* **Cette somme de 1.000€ apparaît en outre encore plus ridicule comparée aux 13 millions de dollars par an que gagne le dirigeant de Merck [5] et les 9,2 millions de son patron de la R&D [10]**, sans parler des rémunérations des principaux actionnaires. En lisant ces lignes, vous avez probablement la rage au ventre. Vous augmentez votre taux de cortisol, ce qui n'est pas bon pour vous. **Ce scandale fait effectivement tourner l'effet nocebo à fond.** Le corps médical n'ayant plus aucune crédibilité auprès des patientes, tout traitement ou solution relayée par les médecins et autorités sanitaires deviennent suspectes. Merck et l'ANSM vous tuent deux fois: par voie chimique et par voie psychologique.

Je n'ai aucune envie d'être une victime. Rendons-leur grâce de ces médicaments béquilles qui nous permettent malgré tout de continuer à avancer. Ils ne savent pas tout. Ils n'ont aucun intérêt, dans leur situation actuelle; à se remuer les méninges

pour comprendre par le menu ce qui se passe avec la prise du nouveau Levothyrox Mais nous si! C'est pourquoi **je préfère me concentrer sur les médecins bienveillantes et compétentes. Je me pose les questions "pourquoi" qui me détournent de cette menace pour ma santé.**

Si vous subissez encore les conséquences du Levothyrox NF, j'aurais l'occasion de revenir dans un prochain article sur des astuces potentiellement efficaces pour vous rééquilibrer, selon votre **Profil Hashimoto** particulier.

Le pourquoi des créatrices de leur vie

Nous allons voir maintenant, **comment un bon questionnement "pourquoi", celui que vous aviez naturellement à 3 ans, pourrait significativement contribuer à améliorer votre situation.**

En effet, les causes de votre maladie sont schématiquement de deux types:

- la génétique, qui **compte pour 55%** dans le cas de la maladie de Hashimoto. Les gènes impliqués incluent, de manière non exhaustive, les gènes à l'origine de la production des anticorps, de la régulation de notre tolérance immunitaire, les gènes impliqués dans la gestion du stress, ceux qui contrôlent notre propension au stockage des toxines, etc…
- l'environnement qui **compte pour 45%**. Les facteurs environnementaux sont l'exposition aux substances

chimiques, notre alimentation et sa contribution à la santé du microbiote ou à l'excitation du système immunitaire, le sommeil, les stimulations diverses (travail, famille, amis, écrans, addictions), les médicaments que vous prenez, etc…

Voyons comment **se poser les questions "pourquoi" stimulantes. Nous pouvons diriger notre cerveau à contourner ou sauter au dessus de ces différentes barrières au lieu de rester coincées dans notre situation de vie actuelle. Ces questions pourront parfois vous sembler étranges, déroutantes, inhabituelles! C'est justement pour cela qu'elle sont efficaces.** Je tiens l'astuce de Christie Mary Sheldon, une coach de vie américaine qui les appelle les "lofty questions" [19].

Reprenons l'exemple du Levothyrox, voici quelques questions "pourquoi" qui peuvent nous faire avancer:

Pourquoi la forte réaction au Levothyrox NF chez certaines personnes permet de mieux comprendre les causes de leur maladie

Pourquoi c'est une opportunité de changer d'approche pour soigner Hashimoto

Pourquoi les déboires de cette nouvelle formule pourraient nous permettre de ne plus être dépendantes de cette molécule industrielle.

Ces questions remettent mon cerveau dans un état d'esprit curieux et positif. Elles décentrent la pensée de la menace. Si vous pratiquez l'auto-hypnose (REM) ou avez des pratiques méditatives de type connexion à des guides, vous pouvez poser ces questions dans ce cadre. Ce sera encore plus efficace. Si vous êtes circonspectes sur toutes ces

dernières modes woo-hoo, vous pouvez simplement écrire la question sur un carnet. Mobilisez toute votre attention et fixez votre intention pour chercher à y répondre !

Pourquoi je déprogramme mes gènes de Hashimoto

En me posant avec force sur cette première question mon cerveau analytique m'a orientée vers des recherches sur les thérapies cellulaires, la reprogrammation cellulaire et les différentes formes de thérapie génique pour guérir Hashimoto. Ou encore mieux, **telle Katalin Kariko [20], je pourrais développer demain des vaccins contre Hashimoto à ARN messager!** Comme elle, je passerais ma vie dans un laboratoire, à tester patiemment, sans ressources ni honneurs [20], la nouvelle technologie médicale dont nous avons toutes besoin. Je resterais discrètement dans l'ombre d'éminents pontes médicaux qui accaparent les moyens en faveur de méthodes moins efficaces, plus dangereuses ou plus intéressantes pour les laboratoires privés [21]. Et **j'attendrais que l'ampleur des problèmes devienne telle que le monde soit obligé de reconnaître ma solution.** Si vous regardez le peu d'entrain de la Société Française d'Endocrinologie et des divers CHU à faire des recherches approfondies…quelques thésardes motivées peuvent en effet très certainement faire mieux qu'eux.

Ces directions de recherches, quoique très intéressantes scientifiquement, me semblent un peu lointaines et coûteuses.

Aussi, mes guides m'ont suggéré une autre idée, qui nécessite encore moins de moyens et de ressources.

Nous pouvons par un processus conscient reprogrammer la transcription de nos gènes. Enfin…l'expression de certains gènes bien particuliers (pour l'instant…). Nous pouvons en fait à la fois **désactiver des gènes qui jouent un rôle néfastes et aussi activer des gènes "dormants" pour leur faire synthétiser des protéines utiles à notre guérison**. C'est possible et désormais prouvé et ça coûte moins cher à développer et tester qu'un nouveau vaccin.

En pratiquant un exercice de respiration méditative d'une heure par jour, des hommes ont pu diminuer l'expression des gènes associés au cancer de la prostate (RAN, RAB14 et RAB8A) [15]. Encore mieux, une autre étude a révélé que la pleine conscience avait exercé une puissante modification des principaux régulateurs de l'expression des gènes: à la fois sur les activateurs d'expression qui déroulent les bobines d'ADN pour faciliter la transcription du code génétique (H4ac; H3K4me3) et sur les désactivateurs qui renroulent les bobines d'ADN pour ralentir la synthèse des protéines (*HDAC*2, 3 and 9) [17].

Quel rapport avec Hashimoto ! Et bien en regardant le détail de ces études, je me suis aperçue que **la désactivation d'expression des gènes peut en particulier désactiver le gène COX2 [17] qui est un gène souvent impliqué dans Hashimoto [13]**. **La méditation de pleine conscience permet donc de hacker son ADN, pour ne pas avoir la vie misérable qui a pu y être programmée au départ.**

Enfin, si vous m'avez bien suivie,

- **la manière dont nous mobilisons l'attention de notre cerveau permet d'activer ou désactiver certains gènes de la maladie**
- **quantitativement l'impact de chaque gène de Hashimoto est faible, quelques pourcents tout au plus.**

Il n'y a qu'un petit pas intellectuel à franchir pour comprendre qu'**il n'y a pas vraiment de gènes de Hashimoto, mais que c'est bel et bien le cerveau qui programme Hashimoto à partir de nos gènes existants. Nous héritons de ces programmes [22] et ces programmes sont de plus assez complexes!!**

Ne reste plus qu'à se débrancher de tous les hashtags toxiques qui emprisonnent notre attention et enfourcher notre #i-moto pour foncer en toute liberté vers la guérison. J'ai en effet tellement d'autres gènes qui ne sont pas assez activés. Des gènes qui pourraient, si je permettais leur expression, venir enrayer le cours de la maladie. **La maladie est un potentiel d'exploration de d'autres voies biologiques, de recherche de ma voix et de mon expression unique dans le monde. Un appel à exprimer les codes de la vie qui se taisent en moi actuellement. Le monde a besoin de la pleine expression de ces codes, dont Hashimoto constitue un cri de ralliement.** Je n'ai pas que des gènes de Hashimoto qu'il faudrait que je désactive au risque de perdre ma voie. Mais plutôt pas assez conscience de tous ces gènes étouffés. **Ces gènes que je partage avec d'autres femmes que Hashimoto appelle aussi à parler.**

Comment trouver en soi les nouveaux codes à exprimer et comment les activer? Comment désactiver les codes moins intéressants? Il existe tellement de techniques de méditation différentes que le champ des recherches est large. Ce qui m'a le plus frappée en réalisant la bibliographie de cet article, c'est que la pleine conscience, qui est la technique la plus étudiée par les chercheurs, n'est pas la technique de méditation qui a contribué le plus à mon développement personnel jusqu'à présent.

Etant donné le caractère totalement inoffensif et gratuit de ces pratiques méditatives, je n'ai rien à perdre à tester des méthodes qui m'ont réussies par ailleurs!

A ce stade, les nains de Blanche Neige souhaitent ajouter quelque chose :

//il ne fallait pas croquer la pomme de la sorcière! Mais maintenant qu'elle est croquée, rien ne sert de chercher par tous les moyens à vomir le fruit. Seul l'Amour guérit. Le remède est la dévotion pleine et entière de ton masculin à ton féminin intérieur. Se connecter à soi-même, s'aimer soi-même est tout ce qu'il y a à faire.

… et reprogramme les gènes de mon existence

{Fermons la parenthèse philosophique des 7 nains}

Que nous dit le mal concernant notre santé, le couple, l'entrepreneuriat, les études, les finances, l'estime de soi, les relations interpersonnelles, professionnelles? Le meilleur état d'esprit est de travailler à ce que ce soit une seule et même chose et ne pas laisser les fausses croyances opposer toutes ces aspects de nos vies !

Quelque chose m'est apparu depuis 8 ans que j'ai cette maladie. Dès que ces choses ne sont pas alignées, le mal me dit de changer! J'enfourche mon #i-moto pour aller explorer de nouvelles contrées.

J'ai fait cette démarche de penser pour ma carrière et mes finances, ce qui m'a amenée à **tout changer pour le meilleur**! J'espère pouvoir avoir autant de succès sur ce Hashimoto ! Je vais donc vous raconter mes avancées à ce sujet et ce que ma guidance intuitive m'a proposé.

Pourquoi ma santé s'améliore chaque jour

// aller chaque jour voir mes guides et recevoir un soin.

Se renseigner à propos de sa propre maladie nécessite un état d'esprit curieux. En effet, comment espérer guérir d'une maladie sans chercher à comprendre les facteurs susceptibles de nous rendre en bonne santé ou à l'inverse identifier les mécanismes qui détraquent notre biologie. **Vous attendez que de "grands savants" trouvent le médicament miracle qui va vous soigner, puis qu'une autorité sanitaire décide de le faire utiliser et de la rembourser par la SECU, puis vous**

attendez encore que le médecin du coin de la rue vous diagnostique et vous fasse prendre le bon médicament. Avec cet état d'esprit, votre vie n'est pas prête de s'améliorer. D'autant plus que vous êtes atteinte d'une maladie moderne sur laquelle les recherches sont récentes.

Dans un autre registre, **si votre mentalité est d'ignorer complètement les signes de votre corps, de tout faire "au mental", les problèmes vous rattraperont jusqu'à ce que vous craquiez.** Ecoute, curiosité, mise en pratique des connaissances est l'état d'Esprit d'une bonne Santé.

Voici quelques questions que j'ai posées à l'Univers, à adapter en fonction de votre **profil Hashimoto** personnel.

Pourquoi les bons microbes adorent habiter dans mon intestin

Pourquoi ma paroi intestinale repousse

Pourquoi j'engraisse mes seins et pas mon foie

Pourquoi ai-je toutes les ressources pour me guérir moi-même

Pourquoi plus rien ne me stresse

Pourquoi les mauvais microbes, virus et infections ne résistent pas à mon alimentation

Pourquoi mes microbes restent bien sagement dans mon gros intestin

Pourquoi mon estomac devient super-acide

Quelques réponses intuitives en brut :

//les microbes sont là pour communiquer avec l'Univers, ils sont d'autant plus à l'aise que le brouillard de croyances est dispersé. Ils aiment se sentir écoutés. La liberté dont je dispose est faite pour être utilisée à 100%. Quand le paysage médiatique met en avant les restrictions de liberté, cela reflète simplement l'étendue de mes libertés inutilisées. La liberté est intérieure.

//c'est comme faire de la bonne terre en permaculture, la variété des apports, des amendements divers, rotation des cultures, pailler le sol, le sol toujours recouvert. Varier les marques et les souches de probiotiques, consommer des prébiotiques très différents, des bouillons d'os et d'arrêtes variés.

// faire pousser du fenugrec, manger des noix.

// engager l'union avec mon masculin intérieur et être de parfaits partenaires de danse. Apparaître comme une déesse aux yeux de ma couche de masculin violent/puissant, c'est le seul aspect du féminin devant lequel il se prosternera.

// les gens qui râlent, qui pestent qui se plaignent sont les infections de ta vie, place clairement le miroir devant eux.

// les discussions, les complaintes me font perdre mon aura. Me concentrer sur la croissance de mon projet en l'adaptant aux contraintes du terrain. C'est comme un plan de pastèque qui croit dans un terrain pierreux. Va-t-il se plaindre que chaque pierre n'est pas un terreau fertile? Non, il croit et bientôt sa végétation recouvre tout.

// stoppe net les infections plutôt que de les laisser rentrer puis devoir jongler avec dans l'organisation quotidienne (cigarette, sucre, farine blanche, poulet industriel, riz blanc potentiellement contaminé, etc…) que quelques membres de ma famille insistent pour avoir à la maison

Pourquoi tous les aspects de ma vie contribuent à ma santé

Pourquoi mon intelligence est au service de ma santé

//Utilise ton intelligence pour me mettre en amont du système qui détraque ta vie et tarir ses intrants. Surveille la qualité de l'eau, de la nourriture, des informations. sinon ton intelligence est constamment utilisée par le système détraqué pour assurer sa propre pérennité. Tu cours partout pour rattraper les bêtises des uns et des autres. Tu travailles pour gagner de l'argent qui sert à acheter des choses qui enrichissent ceux qui saccagent la planète… pendant que tu n'as pas de temps de faire ce dont

j'ai envie avec tes propres enfants. Utilise ton intelligence pour prendre le contrôle des intrants amonts de ta vie et pas pour faire tenir avec des bouts de ficelles, en mode Mac Gyver, les morceaux d'un monde brisé au bord du gouffre.

Trouver des solutions à son cas particulier nécessite souvent d'emprunter des chemins sinueux, d'aller de découverte en découverte. **L'état d'esprit du succès est de repousser toujours les limites de ce que l'on est capable d'imaginer et de penser. Lorsqu'elle est nourrie d'informations vraies et saines, mon intelligence me hisse au sommet des montagnes.** Oser affirmer qu'aucun problème n'est insoluble pour l'Esprit que notre intelligence est égale aux Esprits les plus brillants de ce monde. Ne pas mettre de barrières, de frontières à son intelligence. Ce n'est pas parce que vous n'avez pas fait d'études de médecine que vous devez vous interdire de lire des articles médicaux concernant votre condition. L'intellect est un outil à votre service, à user sans modération pour vous aimer vous-même. Je cultive et entraîne mon esprit avec douceur, je le nourris de belles informations et de belles rencontres. Je lui accorde le repos et la détente nécessaire à son équilibre, comme s'il était mon enfant. Je connecte mon Intelligence à mon Moi Supérieur et agis de façon logique dans les directions qu'il me donne. **Je fais confiance à mes raisonnements et les marrie subtilement à ma conscience intuitive.** Je rends conscient chaque aspect de ma vie et y travaille avec Raison. Je sculpte ma vie avec sagesse pour qu'elle me convienne parfaitement. Ma vie intellectuelle fait rayonner la Conscience dans le monde en lui donnant l'éclat, le timbre et la saveur de l'Amour.

Je prends soin de mon cerveau, je sais quels sont les aliments, les rythmes de sommeil et les modes de fonctionnement qui

optimisent sa performance. Je crée une tribu autour de moi qui m'apporte les ressources intellectuelles qui vivifient et fortifient mon Esprit. J'élargis constamment le champ de ma conscience et la partage avec d'autres Grands Esprits. Je connais les personnes qui sont plus brillantes que moi et je déploie des initiatives régulières pour m'en rapprocher.

En schématisant, nous sommes malades car nous nous sommes mises en situation d'activer les gènes de la maladie. **Guérir nécessite bien-sûr de désactiver les causes mais aussi de défricher un nouveau chemin qui n'est pas seulement rebrousser chemin. Il y a des sens uniques dans la maladie, et, pour remonter une rue en sens unique, il faut parfois faire de gros détours**! Pour guérir, il faut l'intelligence de concevoir ces trajets retour. **Guérir Hashimoto s'apparente bien à une quête individuelle tant le nombre de lignes et de variables de notre programme Hashimoto individuel est grand.**

Pourquoi mon "temps de cerveau disponible" est occupé à me créer un corps sain

Pourquoi j'ai l'intelligence des meilleurs médecins

Pourquoi mon intelligence guide mes habitudes de vie

Quelques réponses brutes de mes guides :

// construis des ancres puissantes qui fonctionnent de la même manière que les meilleures publicités. Utilises-les pour programmer la consommation/la pratique d'activités saines. Construis les ancres du désir, du plaisir, de la satisfaction, du sentiment amoureux, de la communion, de la fraternité au

travers d'activités physiologiques. Avec un logiciel de montage vidéo, reprends les meilleures pub, slogan, logo, émotions véhiculées par les grandes marques de boissons sucrées, énergisante, de junk food addictive ou drogues diverses pour ancrer dans ta famille et ta communauté des réflexes sains et gratuits. Rends tes enfants addicts à ces videos dans lesquels ils sont les héros!

// Ce n'est pas au médecin de te donner la guérison mais à toi de la recevoir

// l'intelligence est celle de recevoir. Aucune de tes batailles et combats acharnés ne t'a amenée de grands résultats. Souviens-toi que, dans ta vie, souvent les victoires te sont tombées dessus "par hasard" au moment et dans les circonstances les plus improbables. Quand tu étais détendue et ouverte: le cadeau de ta naissance, ta réussite à un concours très sélectif, ton départ d'une grande entreprise avec un chèque…

Pourquoi mes émotions sont mon philtre de jouvence

// Jusqu'à quel point ton corps est-il capable de recevoir, d'être empli d'extase et de béatitude? Entraine-toi à repousser un peu plus la limite chaque jour. Laisse le plaisir irradier ton corps.

Les émotions sont le sel de la vie. Elles sont des indicatrices qui peuvent guider les changements de qui sait les écouter. J'ai

franchi le canal lorsque j'ai compris que j'étais responsable de mes émotions. Je prends l'entière responsabilité de mes émotions et écoute ce qu'elles ont à me dire. Je ressens les émotions des autres avec détachement et compassion et leur offre les cadeaux qui ont été donnés à ma conscience.

Chaque recette délicieuse est un assemblage subtil de saveurs et le champ de recettes infini. Maintenir un système émotionnel aéré et propre, centré sur la perception des émotions du moment présent est un gage de bonne santé. Atteindre de grands résultats nécessite une grande intelligence émotionnelle.

Hashimoto est connue pour être causée par le stress. De plus, les formes de stress auxquelles nous sommes exposées dans nos vies modernes peuvent activer un **stress chronique auto-entretenu**. **Un état d'esprit de responsabilité vis à vis de nos propres mécanismes somatiques permet de vivre les émotions dont nous avons envie et de reléguer à l'exceptionnel la peur, la honte, la culpabilité, le dégoût. Ces émotions basses sont un terreau fertile d'expression du mal.**

Vivre les émotions que nous désirons nécessite non seulement un travail sur soi mais aussi sur nos relations, nos lieux de vie, notre organisation. Ce travail élimine à la sources les facteurs de stress.

Pourquoi je vis quotidiennement des émotions de joie, de gratitude, d'amour

// ta maison, ton jardin, ton sac à main, tes lieux de vie gagneraient à être truffés d'ancres à émotions positives

// plonge dans un fluide dans lequel les bruits et la fureur ne se propagent pas. Dans l'océan, dans l'eau de ta baignoire à pattes de lion, au bord d'une cascade… Crée une piscine d'eau de pluie filtrée avec une cascade !! possible avec un peu d'ingéniérie et d'imagination!

Pourquoi ma personnalité éteint toute inflammation

// l'inflammation se créée quand tu ne reçois pas les cadeaux que l'Univers te donne. Zeus a besoin de cracher la foudre pour attirer ton attention. Le principal cadeau est l'amour qui te créé un cœur en or. Laisse-toi guider par ce cœur.

Si l'on regarde le travail à mener sur soi, il nous appartient de **devenir ce changement que nous voulons qui apparaisse en nous et dans le monde.** Je suis responsable de ce que j'attire. Je fais face aux difficultés avec courage et les gère avec grâce, en écoutant ce que l'Univers me dit. Ma vie est ma propre création. **Ciseler mon caractère est un acte d'amour.** Ma personnalité est l'expression humainement compréhensible de mon âme. Je suis la seule personne sur cette Terre qui sait ce qui est le mieux pour moi. Je partage mes traits de caractère avec mes amis les plus proches. Les objectifs et le sens de ma mission sont au service de la création et du maintien de belles relations. Mes rituels transforment mon

identité: mains de tendresse, rayonnement du Coeur, le Coeur empli de compassion. Mon agenda est construit avec Conscience afin qu'il supporte les habitudes de vie qui cultivent ma personnalité. Je parfume mes vibrations pour être magnétique. Je m'inspire des paroles des grands penseurs. Je m'entoure des personnes à qui je veux ressembler et remercie l'Univers de les faire entrer dans ma vie.

Mon caractère est le cachet qui marque et envoie mes messages à Univers. Ses déclinaisons manifestent ma Nature profonde et me permettent de forger la Vie la meilleure pour moi. Est-il pour autant figé? Certains de nos traits de personnalité sont juste de vilains gros défauts que nous avons attrapés, comme une banale infection, au cours des vicissitudes de notre existence. **Comme toute infection nécessite de suivre un traitement ou un protocole scrupuleux pour être traitée, les traits de personnalité que nous voulons faire évoluer nécessitent des routines et la pratique d'exercices réguliers.**

Quels sont les traits de caractère que je dois renforcer, développer pour guérir?

- Etre **aimante** et en premier lieu avec moi-même pour m'apporter le soin nécessaire au milieu du torrent d'injonctions contradictoires de la vie
- **divinement intelligente**, puisqu'il s'agit d'être ce démiurge qui recreéra un corps sain
- **active**, il va sans dire que contempler des articles de recherche ne va pas suffire et qu'une série d'actions concrètes feront la différence

- **précise**, je vérifier les informations sur lesquelles se basent mes actions et j'agis avec justesse

Il y a quelques années, **j'étais très affectée par le brouillard mental propre à Hashimoto (**un peu aidée par la NF…). Comme je gérais une filiale d'une société cotée, j'avais beaucoup compensé cet état mental de "flou cérébral" permanent en développant mes capacités intuitives. Le résultat n'étais pas mauvais mais la méthode baroque rendait la holding de l'entreprise circonspecte. **Ayant désormais réussi à maîtriser ce symptôme, je dois à nouveau travailler à créer ce trait de personnalité qui me paraît essentiel : la précision.** Celle que j'ai perdue à ne pouvoir (physiquement) suffisamment l'exercer pendant une certaine période. Celle qui évite de baser ses raisonnements sur des données corrompues, des chateaux de cartes qui seront soufflés au premier vent.

Pourquoi je suis le changement que je souhaite qu'il se produise en mes cellules

Pourquoi mes traits de caractère me permettent d'écou(r)ter Hashimoto

Pourquoi je m'adore, je m'aime et je me chéris

// transforme chaque malheur/menace/risque que tu perçois en business à 1 milliard. Que chaque stress soit l'étincelle d'explosion d'un bouquet d'endorphine, de dopamine etc… A chaque décision politique qui t'énerve, laisse libre cour à ta créativité pour identifier autant d'opportunités qu'il y a d'absurdités dans le monde. Fais des hordes de contestataires tes meilleurs alliés.

En effet, une étude a montré que 45 minutes d'art créatif permettaient de réduire le taux de cortisol [4]….hihihi! Malins ces guides!

// utilise toutes tes facultés pour te créer l'environnement de confort dans lequel ton corps va se sentir bien. Sauna, baignoire avec bains parfumé aux aromates, de l'eau pure à volonté

// Embellis une à une chaque partie de ton corps. Connais les parties de ton corps qui sont belles, aime les toucher, les montrer…

Pourquoi mon sentier spirituel rebrousse le chemin de la maladie

// tu es la maladie. Hashimoto est une partie de toi-même qui te parle

"Attachez-vous aux réalités d'en haut, et non à celles qui sont sur la terre." (Colossians 3:1-2, ESV)

Certaines religions invitent leurs adeptes à plonger à la recherche du miracle, à la source de Lourdes ou dans le Gange. En matière de spiritualité, je suis un peu comme St Thomas, je ne crois que ce que j'ai expérimenté moi-même et qui a effectivement marché!. Si la vie reste un Mystère, les pratiques spirituelles d'origine diverses m'ont amenée à

ressentir et agir en tenant compte que nous sommes tou.te.s connectées. Je peux vivre et agir dans la perception et la conscience de mon unité à toutes choses. En me soignant moi-même, je soigne le monde. Et et apaisant le monde, mon inflammation reçoit la paix. C'est l'idée de ce site internet et de ma nouvelle activité liée à Hashimoto.

Quand je liste l'ensemble des facteurs qui impactent cette maladie, il parait difficile de pouvoir être en rémission tout en menant une vie "normale". Mais c'est certainement le "normal" qui doit changer pour que nous ne soyons plus toutes malades! Je vois ma maison naturelle et autonome, mon potager en permaculture, mon élevage de poules, nos espaces de création, totalement ouverts avec tant d'amis en woofing qui viennent participer à nos nouvelles activités. **Je ressens un besoin d'une connection large. Le chemin de découverte de cette connection, cet acte d'ouverture et de curiosité est au cœur de ma vie spirituelle.** C'est un chemin pour me découvrir moi-même.

Aimer ceux qui me sont différents, aimer ce qui m'est indifférent est mon chemin vers l'Eveil. C'est parce que je veux aimer et être aimée que je prends conscience de qui je suis. Dans l'obscurité, je ne crains pas les ombres de ma propre lumière. Le glaive de mon Amour est affûté et tranchant. Je crée avec Amour, dans le respect, la compassion et la bienveillance envers ce qui existe. Créer de mes mains est une activité éminemment spirituelle. Les fruits de ma Vie Spirituelle sont offerts à tous.

Faire de La Vie un chef d'oeuvre pétri d'Amour et de Conscience, ciselé par la Joie. Mon corps et tout mon Être résonnent à cette vérité.

J'invite mes amis et mes proches à ne pas avoir peur de leur propre lumière et à partager mon chemin. L'action matérielle, financière, la mobilisation de l'ensemble de mes énergies prend une forme appropriée à cette ouverture à l'Amour. Même dans cet environnement qui me rend malade, mon être agit avec douceur et prudence, mon coeur accueille le Pardon et est empli de Gratitude et de Générosité. Je découvre les pratiques spirituelles que mon corps me permet d'expérimenter. Je suis lucide sur les relations qui frottent, les interactions sociales urticantes. J'ouvre les yeux sur mes relations, actions, pensées qui ne sont pas baignées d'Amour. Je les détruis et les nettoie méticuleusement de mes corps.

Pourquoi mes vibrations s'élèvent loin au-dessus de la maladie

Pourquoi je suis en harmonie avec les flux naturels de la vie

Pourquoi mon imagination est mon plus grand soutien à ma guérison
Quelques intuitions sans filtre

// tu ne t'élèves pas au-dessus de la maladie, tu prends plus ou moins d'altitude en toi-même. Ton moi supérieur se sentira d'autant plus mal que tu méprises ton moi malade, que tu manques de compassion et d'empathie. Laisse une échelle entre vous.

// tourne des videos en fonction de ce qui pousse dans le potager et dans la nature. organise ta vie pour qu'elle soit belle et facile à Youtuber !

// imagine-toi en pleine extase et délice au milieu du chaos. Dans ta serre d'abondance en pleine famine. Dans ton jacuzzi naturel en période de sécheresse. A boire un bon jus de cactus, devant les enfants de tes voisins affamés, devenus aussi épais que leurs tablettes tactiles. Dans ta cave au frais pendant que les boomers cuisent comme des steaks, accrochés à leurs portails en alu. Dans ta serre à l'air pur naturellement filtré et parfumé quand les parvenus de l'ancien monde suffoquent péniblement avec la clim de leur SUV… En fait, cette perspective t'attriste et te fait mal n'est-ce pas? => Alors fais-en de parfaites accroches publicitaires à diffuser massivement avant que ces catastrophes ne deviennent de tristes réalités‽ Ta voix est l'outil de ta guérison.

Pourquoi ma sexualité exprime ma voie et pas ce que le mâle a dit

// la voie de la douceur, de la tendresse pour moi-même, le contact de la peau subtil et délicat

Qu'est-ce que la sexualité peut avoir à faire avec Hashimoto? Bien-sur, la maladie de Hashimoto peut être liée ou responsable d'une basse de libido, prenant en particulier pour origine une baisse de la testosterone.

Mais il y a plus profond et juteux que cela 😉

Le désir sexuel peut pimenter la vie, guérir le couple et éjaculer le stress.

Développer ma sexualité a été le plus grand soutient à ma croissance personnelle. La sexualité s'approfondit comme tout autre discipline. Mon âme est impétueusement sexuelle. Mon sang est le sang de la création. Ma puissance sexuelle est douce. Je suis attirée par les personnes qui révèlent la puissance de mon féminin et masculin intérieurs et les beautés que j'ai en moi-même. Je mérite le plaisir. Je perçois l'énergie sexuelle et suis ancrée délicieusement dans mon corps.

D'un point de vue biologique, l'Amour Charnelle déverse un flot d'hormones. Il y a celles qui peuvent avoir un effet immédiat sur vos symptômes, comme les endorphines qui ont un effet analgésique qui peut vous soigner une migraine ou une douleur articulaire. L'oxytocine créé le sentiment de bien-être, réduit l'anxiété et le stress. Un peu de vasopressine peut venir renforcer cette baisse du stress et de l'anxiété. La montée de la prolactine et la baisse du cortisol après l'orgasme est la meilleure façon de se mettre dans de bonnes conditions pour passer une bonne nuit de sommeil.

J'adore faire de ma vie un tout cohérent et la sexualité peut faire encore bien plus pour ma santé:

- mijoter des petits plats érotiques avec juste les super aliments que ma flore intestinale va adorer ➽ Quelques recettes à la fin de **cet article**.
- jouer avec la nourriture est aussi une très bonne manière d'éveiller le désir. De quoi donner une nouvelle saveur à vos super-aliments !
- au delà du stress et de l'alimentation, envisager la sexualité comme une pratique spirituelle. La puissance sexuelle est transformatrice, créatrice de votre monde. C'est une sorte de discipline magique dont vous pouvez apprendre les incantations. Quel rituel magique pourra reprogrammer mes gènes et faire repousser mes organes vitaux?

Je sens mon corps vibrer la joie de mon âme. Ma sexualité est globale, cosmique et horizontale. J'expérimente les orgasmes les plus subtils du corps physique. Ma vie de couple est pimentée de nouvelles expériences stimulantes. J'utilise le pouvoir de ma sexualité dans les actes du quotidien : pour guérir, rajeunir, pour obtenir ce que je désire, attirer de nouveaux amis. Ma sexualité rayonne dans mon corps, mes gestes, mes vêtements, mon environnement. Je suis magnétique.

Rien qu'à écrire ces phrases, je me sens mieux!
Merveilleuses hormones!

La sexualité est l'expression du pouvoir de l'Amour. Elle est la plus grande force d'attraction de l'Univers. Elle est la source de tout désir, donc de la puissance absolue. Je suis dans une présence corporelle extatique lorsque je fixe l'intention de ma journée et demande à mon cerveau de vouloir plus. J'ai des pratiques délicieuses pour éveiller mes sens et ma réceptivité en jouant aux jeux de l'Amour.

Pourquoi je danse avec la vie au lieu de danser avec Hashimoto

Pourquoi la magie sexuelle transmute ma biologie

Pourquoi ma sexualité me refait une santé

// donne à ton corps la forme qui lui convient le mieux pour épouser les courbes de ton existence. Déplace le avec grâce et volupté. Souffle par ta puissance douce, les étincelles de l'inflammation, ainsi qu'aucune fumée ne vienne brouiller ton intime vision. Le déséquilibre permet de marquer le temps et donc la cadence, sans quoi il n'y aurait aucune danse. Sans déséquilibre, il ne peut y avoir de manifestation de la puissance du féminin. Il n'y a pas trop de masculin dans le monde, mais pas assez de féminin pour rythmer le toscin.

// laisse toi émoustiller et enivrée d'un baiser de phényléthylamine. En libérant des endorphines, en diminuant le cortisol, laisse la phényléthylamine agir comme un régulateur d'humeur naturel. On en trouve en grande quantité dans le chocolat noir, en voilà une excellente nouvelle !

// organise la libération quotidienne des hormones de l'amour afin de venir déstabiliser le cycle vicieux du stress chronique. Choisis ton album de photos qui illustre et te rappelle ta petite fabrique à phényléthylamine, ocytocine, endorphine, dopamine, sérotonine.

Finance, carrière, enfants, famille, vie sociale, qualité de vie…

la suite au **prochain épisode**, avec encore plus de pépites excitantes !

Sources et crédits

[1] Vahabi Anaraki P, Aminorroaya A, Amini M, Momeni F, Feizi A, Iraj B, Tabatabaei A. Effect of vitamin D deficiency treatment on thyroid function and autoimmunity markers in hashimoto's thyroiditis: A double-blind randomized placebo-controlled clinical trial. J Res Med Sci [serial online] 2017 [cited 2021 Jul 14];22:103. Available from: **https://www.jmsjournal.net/text.asp?2017/22/1/103/215653**

[2] Sharma AK, Basu I, Singh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. J Altern Complement Med. 2018 Mar;24(3):243-248. doi: 10.1089/acm.2017.0183. Epub 2017 Aug 22. PMID: 28829155.

[3] Roland Gärtner, Barbara C. H. Gasnier, Johannes W. Dietrich, Bjarne Krebs, Matthias W. A. Angstwurm, Selenium Supplementation in Patients with Autoimmune Thyroiditis Decreases Thyroid Peroxidase Antibodies Concentrations, *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 87, Issue 4, 1 April 2002, Pages 1687–1691, **https://doi.org/10.1210/jcem.87.4.8421**

[4] Girija Kaimal, Kendra Ray & Juan Muniz (2016) Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making, Art Therapy, 33:2, 74-80, DOI: **10.1080/07421656.2016.1166832**

[5] Chloé Hecketsweiler – Le secteur pharmaceutique abonné aux salaires XXL – Publié le 23 février 2015 à 20h31 – Mis à jour le 19 août 2019 à 13h21 – Le Monde

[6] Mécanismes de l'effet placebo et du conditionnement – Données neurobiologiques chez l'homme et l'animal – **M/S : médecine sciences** – Volume 21, Numéro 3, mars 2005, p. 315–319 – https://id.erudit.org/iderudit/010697ar

[7] Soltanian Noureddin, Janghorbani Mohsen, Adibi Payman, – Effects of psyllium vs. placebo on constipation, weight, glycemia, and lipids: A randomized trial in patients with type 2 diabetes and chronic constipation, – Complementary Therapies in Medicine, Volume 40, 2018, Pages 1-7, ISSN 0965-2299, https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.07.004.

[8] Crawford, M.J., Sanatinia, R., Barrett, B. *et al.* Lamotrigine versus inert placebo in the treatment of borderline personality disorder: study protocol for a randomized controlled trial and economic evaluation. *Trials* **16,** 308 (2015). https://doi.org/10.1186/s13063-015-0823-x

[9] **Altered Placebo and Drug Labeling Changes the Outcome of Episodic Migraine Attacks** BY SLAVENKA KAM-HANSEN, MOSHE JAKUBOWSKI, JOHN M. KELLEY, IRVING KIRSCH, DAVID C. HOAGLIN, TED J. KAPTCHUK, RAMI BURSTEIN – *SCIENCE TRANSLATIONAL MEDICINE*08 JAN 2014 : 218RA5

[10] prescription-quotidien.com – les-top-10-des-chercheurs-les-mieux-payes

[11] “On a été entendus” : les victimes du Levothyrox satisfaites du jugement contre le laboratoire Merck – 20h29, le 25 juin 2020 , modifié à 20h34, le 25 juin 2020 – Europe 1

[12] Rozenn Le Saint – Entre les labos pharmaceutiques et les médecins, 14 millions de conflits d’intérêts potentiels ! – Association française des malades de la thyroïde – 13 novembre 2018

[14] Maria Magdalena Macarenco, University of Bucharest – Eye Movement Desensitization and Reprocessing on Autoimmune Thyroiditis in Adults – ClinicalTrials.gov – US National Library of Medicine

[15] Changes in prostate gene expression in men undergoing an intensive nutrition and lifestyle intervention – Dean Ornish,*†‡Mark Jesus M. Magbanua,§Gerdi Weidner,*Vivian Weinberg,¶Colleen Kemp,*Christopher Green,§Michael D. Mattie,§Ruth Marlin,*Jeff Simko,llKatsuto Shinohara,§Christopher M. Haqq,§ and Peter R. Carroll – Proc Natl Acad Sci U S **A.** 2008 Jun 17; 105(24): 8369–8374.Published online 2008 Jun 16. doi: **10.1073/pnas.0803080105**

[16] Hall KT, Loscalzo J, Kaptchuk TJ. Genetics and the placebo effect: the placebome. *Trends Mol Med*. 2015;21(5):285-294. doi:10.1016/j.molmed.2015.02.009

[17] Kaliman, Perla et al. “Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators.” *Psychoneuroendocrinology* vol. 40 (2014): 96-107. doi:10.1016/j.psyneuen.2013.11.004

[18] InfoGreffe – INFORMATIONS SUR L’ENTREPRISE WEMEAU JEAN-LOUIS

[19] Forget Setting Goals, Try Setting “Questions” Instead | Christie Marie Sheldon – YouTube Video

[20] Katalin Karikó – Encyclopédie Wikipedia

[21] À lire si vous ne savez pas quoi penser des vaccins COVID19 – SAMEDI 17 JUILLET 2021 – DOMINIQUE DUPAGNE – Atoute.org

[22] Lacal Irene, Ventura Rossella – Epigenetic Inheritance: Concepts, Mechanisms and Perspectives – Frontiers in Molecular Neuroscience, VOLUME 11, 2018, page 292- DOI=10.3389/fnmol.2018.00292 – ISSN=1662-5099

La pensée positive peut vous aider dans votre perte de poids

Par **Murielle** du blog Maigrir sans faire de sport

Êtes-vous du genre à voir le verre à moitié vide ou à moitié plein ? Cela peut paraître anodin et pourtant, la façon dont vous voyez le monde a une incidence sur de nombreux aspects de votre vie. Il a d'ailleurs été prouvé que les personnes optimistes sont en meilleure santé, plus énergiques, récupèrent plus rapidement après une blessure ou une maladie, ont une meilleure capacité d'adaptation, gèrent mieux leur stress et vivent plus longtemps(1). Bien qu'avoir des pensées positives ne fasse pas disparaître tous vos soucis d'un coup de baguette magique, cela rend vos soucis plus faciles à gérer et vous aide à aborder les difficultés de la vie de façon plus productive. La pensée positive peut aider à faire d'énormes changements dans votre vie et vous permettre d'atteindre plus facilement vos objectifs de perte de poids (2).

Cet article participe à l'évènement "L' importance de l'état d'esprit" organisé par le blog Boulevard du Succès. J'ai choisi d'aborder la pensée positive car je suis persuadée qu'avec le bon état d'esprit nous pouvons atteindre tous les objectifs que nous nous sommes fixés.

Le pouvoir de la pensée positive

La pensée positive consiste à croire en soi et à croire que nous sommes capables d'atteindre n'importe quel objectif.

Nos pensées, nos actions et nos humeurs peuvent jouer un rôle important dans notre santé et notre bien-être général. Il n'est donc probablement pas surprenant que la pensée positive soit un essentiel dans la réussite de votre perte de poids.

Et quand nous pensons positivement à notre réussite, nous la rapprochons de nous-mêmes. Et inversement, si vous pensez continuellement que vous allez échouer, vous vous préparez à l'échec.

Il est difficile de perdre du poids lorsque nous nous concentrons sur notre poids et notre mécontentement, en nous disant que c'est trop difficile. Ces pensées négatives s'ancrent en vous et vous vous persuadez que vous n'y arriverez pas. Et ce sera sans doute le cas. **Car ce type de pensées négatives nous amène à succomber à nos envies, à trop manger et à rester assis sur notre canapé à regarder Netflix.**

Les pensées positives, en revanche, sont stimulantes et peuvent augmenter votre motivation et votre niveau d'énergie, nous propulsant vers nos objectifs de perte de poids.

En fait, lorsqu'il s'agit de perdre du poids, notre esprit peut être un outil extrêmement puissant et efficace. Une étude a révélé que plus les personnes avaient confiance en leur capacité à atteindre leurs objectifs, à s'en tenir à la méthode qu'elles avaient choisie, plus ils perdaient de poids (3).

Pensée de façon positive à votre perte de poids maximisera vos chances de réussite

Nos pensées ont un immense pouvoir.

Avoir une attitude négative peut rendre la perte de poids réellement difficile, voire impossible.

Se battre avec la nourriture et culpabiliser à chaque fois que nous mangeons un aliment qui ne rentre pas dans votre nouvelle ligne de conduite, être obsédé par la nourriture que nous ne pouvons pas manger et aborder les activités physiques avec un sentiment de peur, sont autant de pensées négatives qui peuvent saboter nos efforts de perte de poids.

Avoir une image négative de nous-mêmes nous conduit à nous sentir démotivé, impuissant et peut-être une source de stress ou de déprime, ce qui nous rend plus susceptibles de sauter sur un sachet de chips ou gâteaux au chocolat pour nous sentir mieux.

Les pensées négatives et le stress vont généralement de pair. Et le stress affecte négativement nos efforts de perte de poids, pouvant le rendre quasiment impossible.

Mais reconnaître nos sentiments et transformer nos pensées négatives en pensées positives vous aidera à réduire votre stress et à avancer dans la bonne direction.

Pour dé-stresser, préférez la marche méditative, le yoga doux, les films amusants, les bains chauds ou les huiles essentielles à la place des friandises.

Pensée positive et objectifs de perte de poids

L'une des façons dont une attitude négative peut affecter notre perte de poids est de nous fixer des objectifs déraisonnables, comme perdre 10 kilos en 1 mois.

Cela peut nous amener à faire des régimes hypocaloriques extrêmement restrictifs qui ne sont pas durables et qui peuvent affecter négativement l'image que nous avons de nous-même, notre santé et notre capacité à perdre du poids dans le futur.

Pour une perte de poids réussie, il est important de se fixer des objectifs réalisables, en adoptant une méthode étape par étape.

Par exemple, perdre un demi à un kilo par semaine est un objectif raisonnable et peut généralement être atteint sans mesures extrêmes.

La pensée positive vous permettra de voir au-delà du poids sur votre balance, comme le fait que vous fassiez une taille de vêtement en moins, que vous vous sentez plus énergique, que vous dormez mieux ou que vous pouvez désormais vous passer de certains médicaments.

Comment avoir des pensées positives ?

Penser à changer votre façon de penser est facile, mais changer réellement votre processus de pensée peut être plus compliqué. Voici quelques conseils qui ont fait leurs preuves :

Concentrez-vous sur les bonnes choses

Les difficultés et les obstacles font partie de la vie. Lorsque vous êtes face à un problème, concentrez-vous sur les aspects positifs, aussi petits ou insignifiants soient-ils.

Par exemple, si vous avez un rendez-vous annulé au dernier moment, au lieu de vous laisser envahir par un sentiment négatif, concentrez-vous sur le temps que ça vous libère pour faire une autre activité que vous aimez.

Pratiquer la gratitude

Il a été démontré que la pratique de la gratitude réduit le stress, améliore l'estime de soi et favorise la résilience même dans les moments très difficiles et un meilleur bien-être (4).

Pensez aux personnes, aux moments ou aux choses qui vous apportent du réconfort ou du bonheur et essayez d'exprimer votre gratitude au moins une fois par jour.

Aujourd'hui, par exemple, je suis reconnaissante que mon mari se soit occupé de remettre dans son lit notre fils qui était venu, en pleine nuit, dormir dans le nôtre et ce, à trois reprises et sans s'énerver. De pouvoir circuler plus facilement en voiture car la moitié des habitants sont partis à l'extérieur pour les vacances. De n'avoir qu'à ouvrir le frigo pour me servir un repas sain et gourmand pour ce midi, car j'ai préparé mes repas pour la semaine en amont. Du gros câlin que mon fils m'a fait avant de partir au centre de loisirs. Du dessin que ma fille a pris le temps de faire tout spécialement pour moi. De pouvoir savourer un bon thé chaud, mais pas trop.

Je pourrai continuer, mais je crois que vous avez saisi l'idée 🙂

La gratitude est comme la méditation dans le sens où les premiers temps cela peut paraître difficile, mais plus vous pratiquer plus cela devient simple.

Tenir un journal de gratitude

Des études ont remarqué que le fait d'écrire les choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants peut augmenter notre optimisme et notre bien-être (5).

Pour ce faire, vous pouvez tenir un journal (papier ou numérique) dans lequel vous inscrirez les choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Cela peut-être quotidiennement ou les jours où vous vivez des moments difficiles.

Ainsi au lieu de vous focaliser sur vos soucis, vous recentrerez votre attention sur les bonnes choses que vous avez vécues.

Riez !

Le rire a la faculté exceptionnelle de réduire le stress, l'anxiété et la dépression. Il améliore également les capacités d'adaptation, l'humeur et l'estime de soi (6).

Voyez chaque situation avec des yeux rieurs. Voire chaque situation, en particulier les plus difficiles, avec humour rend instantanément les choses plus légères.

Alors même si vous ne vous sentez pas d'humeur, faites semblant et forcez-vous à rire, cela améliorera sans doute votre humeur et réduira votre stress.

Passer du temps avec des gens positifs

La négativité et la positivité sont contagieuses. Avez-vous remarqué que la mauvaise humeur d'une personne peut se propager aux personnes qui l'entourent ? Il en sera de même avec une personne positive.

Être entouré de personnes positives améliore votre estime de vous-même et augmente vos chances d'atteindre vos objectifs.

Entourez-vous de personnes qui vous aideront à voir le bon côté des choses.

Célébrez les petites joies

Nous fêtons généralement les grands évènements de la vie comme l'obtention du bac, l'arrivée d'un bébé, un déménagement, et nous oublions de fêter les petites victoires.

Réfléchissez aux merveilleuses petites choses que vous avez déjà accomplies ou que vous êtes en train d'accomplir. Célébrez les victoires, aussi petites soient-elles.

Vous avez dit non à une deuxième part de tarte ? Bravo! Vous vous êtes arrêté de manger parce que vous n'aviez plus faim alors que vous avez dans votre assiette votre plat préféré qui vous fait de l'œil ? Excellent !

Félicitez-vous à chacun de vos succès, vous le méritez.

Soyez indulgent envers vous-même

Nous avons tendance à être extrêmement durs et critiques envers nous-mêmes. Au fil du temps, cela peut vous amener à vous forger une opinion négative sur vous-même.

De plus, la pression supplémentaire que vous vous mettez sur les épaules peut créer un obstacle à la réalisation de vos objectifs de perte de poids.

Mais il est possible d'arrêter cela, soyez attentif à la voix dans votre tête et répondez-lui par des messages positifs.

La recherche révèle que même un petit changement dans la manière dont vous vous parlez peut influencer votre capacité à réguler vos pensées, vos sentiments et votre comportement en cas de stress (7).

Donc au lieu de penser « Je suis nul(le), je n'ai pas réussi à suivre ce régime! », essayez « Je vais tester une approche différente qui me conviendra mieux ».

Pratiquez la visualisation

Fermez les yeux et imaginez comment sera votre vie si vous parvenez à perdre vos kilos en trop.

Posez-vous les questions suivantes :

- Comment sera ma vie si tout se passait aussi bien que possible – dans un, cinq et 10 ans ?
- Qu'est-ce qui aura changé ?
- Comment vous sentirez-vous ?

En visualisant ce que vous souhaitez au plus profond de vous, cela sera une merveilleuse source de motivation pour perdre du poids. N'hésitez pas à le faire aussi souvent que vous le souhaitez, en particulier dans les moments de doute.

Identifiez et utilisez vos forces

Connaître vos forces peut vous aider à vous sentir plus confiant et énergique.

Il est bon de se rappeler que les personnes avec un niveau de confiance élevé ont autant de faiblesses que les personnes qui manquent de confiance en elles, mais elles parviennent à se concentrer sur leurs forces et non sur leurs défauts ou leurs faiblesses.

Quels sont vos points forts qui pourront vous aider à perdre du poids ?

Rendez les choses plaisantes

Nous sommes plus à même de tenir nos engagements si nous y prenons du plaisir.

Beaucoup de personnes voient l'alimentation saine comme ennuyeuse et sans saveur, or vous pouvez transformer cette vision des choses et trouver des recettes gourmandes et pourtant totalement saines qui correspondent à vos goûts.

Prendre plaisir dans vos actions vous permettra de tenir plus facilement sur la durée.

Créez-vous une routine agréable

Avoir des habitudes plaisantes que vous avez hâte de réaliser aura une grande influence sur la façon dont vous vous sentez chaque jour.

Par exemple :

- Écoutez une chanson joyeuse et positive pour commencer la journée.
- Faites un compliment ou ayez un acte bienveillant envers quelqu'un ou envers vous-même.
- Préparez à manger en famille.

- Déguster un délicieux pudding au chocolat pour le petit-déjeuner.
- Allez vous balader dans l'air frais du matin.

Soyez positif !

En adoptant un état d'esprit plus positif vous verrez votre vie sous un meilleur jour. Toutes les petites choses qui vous agacent, ne seront plus que des broutilles sur lesquelles vous ne vous arrêterez plus. **Et les obstacles auparavant si immenses seront finalement que des barrières à pousser.**

La pensée positive favorisera votre perte de poids car vous ne verrez alors plus tout ce dont vous devez vous priver pour perdre du poids, mais vous réaliserez tout ce que vous aurez à gagner : une meilleure alimentation qui vous permettra de vivre en bonne santé plus longtemps, plus de confiance en vous, plus d'aisance dans votre corps, plus d'énergie, une plus jolie peau, de plus beaux cheveux,… les bienfaits sont nombreux.

Et vous, avez-vous essayé de penser plus positivement ? Avez-vous vu une différence dans votre quotidien ? Dites-le moi en commentaire 🙂

Adoptez le bon état d'esprit !

Par **Chrystèle Bourély** du blog Chrystèle Bourely

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs, organisé par le blog **Boulevard-du-succes.fr**, sur le thème « **l'importance de l'état d'esprit**« .

Pour ceux qui se demandent ce qu'est l'état d'esprit ou aussi appelé le « mindset », je vous invite à lire **cet article**.

La vie a eu l'occasion de me montrer à plusieurs reprises comme le fait d'avoir un « **bon état d'esprit** » était important.

En 1990, grave accident de mon père, survenu en deltaplane

A mes 21 ans, mon père chute en delta-plane, à Millau, dans le sud de la France.

Il est déplacé en hélicoptère jusqu'au CHU de Montpellier, où il y restera plusieurs mois.

A cette époque là, ma mère se trouve sur Antibes pour travailler en tant que chef-comptable. Officiellement, elle y est parce qu'on lui a offert un super poste qu'on ne peut refuser à son âge (51 ans). Mais officieusement, nous devinons bien qu'entre papa et elle les choses ne sont pas

au beau fixe (mon père ne voulait pas que ma mère travaille).

Je suis désignée comme chauffeur pour aller la chercher à la gare et l'accompagner au CHU voir mon père, chaque weekend .. puis ma mère finira par donner sa démission et par revenir vivre sur Montpellier, à la maison.

Mon état d'esprit est alors le suivant :

- concernant mon père qui se trouvait plongé dans le comas depuis plus de 3 semaines, j'en viens à désirer sa mort plutôt qu'il continue à rester entre la vie et la mort sur encore plusieurs semaines ! Je n'en peux plus de devoir faire des « va-et-vient » chaque weekend de la gare au CHU et de ne pas savoir ce qui va se passer !
- concernant le choix de ma mère (qui a été réalisé dès la sortie de mon père du service de réanimation) de prendre en charge mon père, j'étais plutôt contre à l'époque ! Oui je contestais sa décision (qui m'impliquait aussi indirectement) car je trouvais qu'elle allait perdre sa liberté … Son choix de ne pas divorcer, elle me l'a expliqué des années plus tard … Je pense qu'elle n'avait jamais vraiment cessé d'aimer mon père mais surtout ayant été orpheline à 14 ans (décès de son père à 5 ans et de sa mère à 14 ans) puis placée en institut par sa tante, elle ne pouvait se résoudre à « abandonner » quelqu'un.

Lorsque mon père réouvre les yeux, ce n'est qu'un seul œil qu'il peut ouvrir ! Il est « miraculé » de s'en être sortie mais dans quel état, après plusieurs hémorragies cérébrales et trépanations ?

J'apprends que mon père est devenu :

- traumatisé crânien
- épileptique (du fait de ce traumatisme)
- aphasique (il doit réapprendre à parler)
- hémiplégique du côté droit (jambe et bras)
- dépendant de nous deux (ma mère et moi .. mes deux frères ne sont plus à la maison ou vont finir par partir)

Je comprends que je deviens, bien malgré moi, une aidante familiale. Puisque je suis présente à la maison (à l'époque je suis étudiante en droit), autant que j'aide ma mère à s'occuper de mon père et lui permettre ainsi de pouvoir reprendre un travail

Mon frère et mon père à Millau

En 1994, je suis reconnue comme étant angoissée, phobique sociale et en dépression

Quatre ans plus tard, lors de ma dernière année à la Fac de droit, des troubles cognitifs, que je ne comprends pas, apparaissent : lourdes pertes de mémoire et d'attention.Les médecins disent que j'angoisse … et effectivement je finis par connaître des crises de panique et un profond mal de vivre, notamment du fait de relations difficiles avec mon père. Le diagnostic tombe : phobie sociale et dépression !

Un jour, mon jeune frère me conseille de ne surtout pas m'étiqueter comme « phobique sociale » .. « tu traverses des difficultés que les docteurs pensent être de la phobie sociale mais ne te décris pas comme étant phobique, sinon c'est t'enfermer dans la maladie. Ses paroles auront eu un fort impact sur moi à l'époque car je me disais qu'il avait tellement raison ! A l'époque, on ne pouvait pas imaginer que je connaissais alors une « poussée » de troubles cognitifs, à relayer aux troubles possibles d'une sclérose en plaques!

Je me passionne, durant l'année 1996 (jusqu'en 2008) pour l'élevage de chats persans de couleur chocolat et lilas, ce qui va me pousser à sortir de chez moi pour voir d'autres élevages félins et participer à des expositions félines.

Mon état d'esprit est alors le suivant :

- sortir de la phobie sociale a été très difficile … j'ai connu plusieurs fois des moments d'attaques de

panique (crises d'angoisse) qui me faisaient penser que je n'y arriverais jamais ! Mais le jour où j'ai réussi à me désaccoutumer de l'antidépresseur que m'avait prescrit le psychiatre que je voyais à l'époque, je me suis sentie mieux bizarrement !

- la passion pour la race persane me pousse à sortir de ma zone de confort et je décide de .. continuer sur cette voie !

En 2001, je reprends les études

On peut dire que je me suis sortie de la phobie sociale et de la dépression. Je me suis fait aider par un atelier de psychodrame qui est une thérapie de groupe et qui consiste à rejouer des scènes de vie pour leur effet catharsis.

A partir de ce mieux, je décide de reprendre le chemin de la fac .. d'abord en régime spécial sur Grenoble, puis j'enchaîne avec un diplôme universitaire de sciences criminelles, obtenu en 2003 avec mention bien ! Puis, par un MASTER II en droit des activités artistiques sur Aix-en-Provence, obtenu en 2004, année durant laquelle je me propose en tant que juriste bénévole à la CLCV (association de consommateurs). En 2005 et 2006, je découvre le Centre droit et santé et je choisis de me spécialiser dans le domaine de la santé …

Et en 2011, j'obtiens un doctorat en droit privé avec la rédaction et la soutenance d'une thèse sur le médicament vétérinaire.

Entre-temps, une **sclérose en plaques** de forme rémittente (par poussée) m'est enfin reconnue, après une très longue errance médicale (la maladie serait présente depuis mes 12 ans !). J'apprends à y faire face comme je le peux … Juste après l'annonce du diagnostic, je ressens un certain soulagement, lié au fait qu'enfin je n'ai plus à chercher à me faire prendre au sérieux par les médecins (puisque la maladie dont je souffre sans le savoir depuis des années est enfin reconnue !)

Mais assez vite après, je ressens de la tristesse, puis de la colère de ne pas avoir été cru avant et par conséquent de ne jamais avoir pu bénéficier de traitement de fond plus tôt.

Mon état d'esprit est alors le suivant :

- enfin, je me sens « revivre » !
- quand j'apprends que je suis atteinte d'une maladie chronique depuis des années, je suis à la fois soulagée (mes soupçons sont confirmés ! .. ce n'est pas « dans la tête » mais bien réel) et en colère … je vais traverser les différentes étapes du deuil qui sont : le déni, le marchandage, la tristesse, la colère, la dépression, l'acceptation et l'appropriation de la maladie

En 2010, je suis récompensée par la mention spéciale du jury pour ma participation au concours de vidéo SEPas du ciné. Et en 2014, je passe à la TV

Mon histoire de vie me semble si burlesque que j'en viens à rire de ce vécu …

Je me dis que :

- soit je m'effondre (et me considère comme une victime de la vie !),
- soit je tente d'en apprendre le maximum sur cette pathologie.

Je crée un blog où j'y témoigne de ma vie avec la sep et je participe, en 2010, à un concours de vidéo organisé par une association (UNISEP).

En 2010, je reçois la mention spéciale du jury, prix que je vais chercher à Paris dans les locaux de TF1 et ce qui me fait dire que la fameuse phobie sociale est bien derrière moi !

Mes vidéos se font vite connaître sur youtube … et mon personnage de « zezette » fait mouche !

Essayez de regarder cette vidéo sur www.youtube.com, ou activez JavaScript dans votre navigateur si ce n'est pas déjà le cas.

En 2014, je suis contactée par une journaliste de France 5

pour venir témoigner à la TV pour l'émission « Allô docteur ! »

Mon état d'esprit est alors le suivant : je me sens l'envie d'aider à mieux faire connaître la SEP auprès du grand public

En 2016, ma mère décède de la Sclérose Latérale Amiotrophique

Été 2015, ma mère déclare des signes de la maladie de Charcot : difficultés de paroles et de déglutition, pertes d'équilibre et faiblesse musculaire ..

Je ne peux pas faire autrement que de l'accompagner durant sa fin de vie, même si elle va faire de nombreux et parfois longs séjours au CHU ou dans un centre (pour personne dépendantes puis en soins palliatifs). Je serais le

plus présente possible pour elle jusqu'à son dernier souffle, le 13 février 2016 …

Mon état d'esprit est alors le suivant :

- le départ de ma mère est un peu comme la goutte d'eau .. mais je n'ai pas le droit de déprimer …
- il me reste encore quelques années à vivre .. et si ma vie commençait maintenant ?!

En 2019, mon père est placé en maison de retraite médicalisée

Durant trois ans, je décide de rester auprès de mon père âgé pour lui permettre de rester dans la maison. Mais après deux ans et demi; les médecins qui sont conscients de la lourdeur de ma pathologie, du vieil age de mon père (87 ans cette année !) et des effets de son accident me conseillent de le placer dans un EPHAD.

Par chance, mon père s'adapte assez vite à sa nouvelle vie .. ce qui me pousse à penser que la bonne décision a été prise, aussi bien pour lui (qui s'ennuyait à la maison) que pour moi (la charge de mon père était devenue bien trop lourde) !

Avec la venue de la « covid 19 », il n'est pas toujours simple d'aller voir mon père dans sa maison de retraite. Et la menace d'attraper le coronavirus m'incite à prendre beaucoup de précautions aussi bien pour mon père que pour moi qui sommes deux personnes « fragiles » (la présence de fièvre peut avoir des conséquences sur la maladie).

Mon état d'esprit actuel est de penser aux personnes dites vulnérables et de me faire vacciner (sur conseils de mon neuro) afin d'éviter le risque de déclarer une forme grave et de contaminer d'autres personnes.

Mon père et moi

La vie est bien loin d'être un long fleuve tranquille …

Mon état d'esprit m'a poussé à toujours « combattre » et non pas baisser les bras … Certains diront que j'ai su « rebondir » face à l'adversité et d'autres encore pourront parler de « résilience ».

Pour ma part, je souhaiterais terminer cet article par une citation de Nietzsche (le « **Crépuscule des idoles**« , 1888) :

« Tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort »
de NIETZSCHE

L’importance de l’état d’esprit pour atteindre vos objectifs

Par **Ludovic** du blog L'ikiguy

L’IKIGUY

A quoi pensez-vous en vous avant d’aller vous coucher ou en vous réveillant chaque matin ?

Est-ce que vous êtes plutôt satisfait de vos journées ? Ou au contraire, vous avez l’impression de n’avoir rien fait de vraiment encourageant, de vivre dans une routine qui donne à vos journées un côté répétitif et ennuyeux ?

L'état d'esprit joue énormément sur vos résultats et votre détermination à avancer vers vos objectifs.

Avez-vous déjà songé à penser autrement au moment où vous terminez une journée ? De vous réveiller dans un état d'esprit totalement positif plutôt que fatigué et déprimé ?

C'est tout l'enjeu de cet article ! Découvrez en quoi l'état d'esprit est tellement important pour avancer sereinement au quotidien.

De l'état d'esprit à l'atteinte d'objectif

En changeant votre état d'esprit pour devenir une personne positive, vous allez décupler vos actions, votre volonté à découvrir, à faire de nouvelles choses et à ne plus rester bloqué dans votre train train quotidien.

On a tendance à sous-estimer la puissance de nos pensées, mais n'oubliez pas qu'à l'origine de toute action il y a d'abord une pensée. Une pensée peut bouleverser votre vie de façon positive tout comme être dévastatrice.

Pour vous mettre dans un bon état d'esprit, il y a des astuces simples à perpétuer quotidiennement. Avant de vous coucher par exemple, vous pouvez écrire ce qui a été positif dans la journée que vous venez de passer. Vous réfléchirez différemment à vos actions et mettrez en

lumière des évènements qui vous ont rendu heureux. C'est tellement plus agréable de s'endormir avec des souvenirs positifs et heureux !
De même qu'en vous réveillant, vous pouvez intégrer un moment d'écriture à votre routine matinale. Il est de plus en plus reconnu que de tenir un journal de gratitude vous aide à être optimiste et à vous rappeler ce pour quoi vous avez de la chance.
Au quotidien, on ne se rend même plus compte de ce que l'on a. Au contraire, on recherche plutôt ce que l'on ne possède pas et on se donne l'impression de ne pas être tout à fait comblé.
En gratifiant les petits plaisirs de la vie, en mettant en avant ce que vous possédez et en leur donnant de l'importance, vous allez améliorer significativement votre état d'esprit.
Ainsi, vous ne subirez plus la pression d'acheter une nouvelle télé parce que celle de votre voisin est plus grande que la vôtre. A la place, gratifiez le moment que vous avez passé la veille avec votre famille devant un bon film et la grandeur de votre télé aura bien moins d'importance.
L'état d'esprit peut changer votre façon de voir le monde. En mettant en oeuvre des astuces pour accroitre votre optimisme, vous accomplirez bien plus avec bien moins. Il existe sept émotions positives qui sont les plus importantes et qui influenceront sur votre subconscient :

- Le désir
- La foi

- L’amour
- La sexualité
- L’enthousiasme
- La tendresse
- L’espoir

Votre environnement influence votre état d’esprit

L’environnement joue énormément sur votre façon de penser.

Imaginez-vous à passer votre temps avec des personnes négatives à longueur de journée…

Vous allez forcément penser de la même façon. Maintenant imaginez l’inverse !

Vous passez votre temps avec des personnes à succès, des personnes heureuses dans leurs vies et qui véhiculent des messages positifs et encourageant.

Ça change la donne n’est-ce pas ?

Gardez en tête que vous êtes la moyenne des 5 personnes que vous fréquentez le plus !

Ça peut être difficile de changer son environnement, mais c’est la seule façon de devenir une personne heureuse et pleinement accomplie.

Si vous avez des objectifs, des rêves à atteindre, vous ne pouvez tout simplement pas vous laisser influencer par des personnes négatives.

L’importance des habitudes sur votre état d’esprit

Je ne vous apprends rien si je vous dis que vous êtes constitué d’habitudes. Il en va de même si je vous dis que vos habitudes déterminent votre niveau de réussite ?

Eh bien, c’est exactement la même chose pour votre état d’esprit. En effet, si vous avez de mauvaises habitudes vous allez forcément avoir un état d’esprit négatif.

C’est simplement logique.

Vous devez donc vous construire une vie tournée autour de bonne habitude pour garder un état d’esprit positif. Cela vous permettra d’atteindre vos objectifs et garder une dynamique positive.

Si vous souhaitez savoir comment vous créer ou changer vos habitudes, j’ai écrit un article complet sur le sujet.

==> Par ici pour en savoir plus sur vos habitudes

Cet article participe à l’évènement “L’importance de l’état d’esprit” du blog Boulevard du succès. J’apprécie beaucoup ce blog, et en fait mon article préféré est **celui-ci.**

L’importance de l’Etat d’esprit pour guérir un problème d’Anxiété

Par **Sylvain** du blog Progrès Personnel

Esprit, es-tu là ? Apprenez à gérer vos angoisses grâce à votre état d’esprit

Votre état d’esprit, vous savez cette attitude que vous avez au moment présent qui détermine votre humeur, votre façon d’agir et d’être. Savez-vous que votre état d’esprit **a des pouvoirs** sur vous ?

De plus, il n’est pas toujours fixe, il peut **évoluer**. Notamment pour **calmer vos anxiétés** qui handicapent votre vie au quotidien.

Que sait-on vraiment de l’état d’esprit de l’être humain ? Quelles sont les pistes **d’actions** qui vont vous permettre de mieux gérer vos phobies ?

Cet article va vous aider à y voir plus clair sur les possibilités d’agir. Comme aimait le réciter Nelson Mandela en prison « *Je suis le maître de mon destin, je suis le capitaine de mon âme. (Invictus de William Ernest Henley)* »

Il existe 2 états d'esprit : un état d'esprit fixe et un état d'esprit de développement

C'est la psychologue et chercheuse Carol Dweck qui a évoqué, dès les années 70, les deux états d'esprit qui influencent votre vie.

- Le premier, c'est **l'état d'esprit fixe** (« *Fixed Mindset* ») qui établit que, vos qualités, votre comportement et votre personnalité, sont définis dès la naissance et ne peuvent pas changer. Cela signifie que vous êtes plus ou moins doué ou talentueux dans un domaine particulier (art, sciences…) dès votre venue au monde.
  Cet état d'esprit induit qu'il ne vous est pas possible de changer votre personnalité puisque c'est la nature qui vous domine.
  Par conséquent, pas de remise en question possible. Vous acceptez la personne que vous êtes dans un esprit fataliste.

- A contrario, **l'état d'esprit de développement** (« *Growth Mindset* »), désigne le fait que vous pouvez évoluer grâce à un travail personnel. Autrement dit, vos qualités, vos défauts, vos compétences peuvent changer.
  L'objectif est de vouloir apprendre de ses erreurs, de ses faiblesses pour progresser.
  Ainsi, la nature n'est pas toute-puissante. Les personnes qui ont un tel état d'esprit n'ont pas peur :

  - De prendre des risques,
  - Des critiques,
  - Des épreuves de la vie,
  - De ne pas être le meilleur dans leur domaine d'activités professionnelles, sociales ou familiales.

Les difficultés et les angoisses de la vie constituent plus un levier de **réussite** et de **progrès** qu'une fatalité.

Ainsi, vous vous doutez bien que pour faire face à vos peurs, vous devez tendre vers l'état d'esprit de développement 😊

Pourquoi développe-t-on de l'anxiété ?

Votre anxiété exprime des pensées négatives et peureuses qui s'expriment lorsqu'un événement tant redouté arrive. Par exemple, lors de la préparation d'un oral d'examen, ou la peur d'attraper un microbe dès que l'on sort de chez soi …

Mais elle peut apparaître également lors de changements hormonaux chez la femme (grossesse, ménopause…).

Il existe pléthore de phobies qui empoisonnent la vie des gens. (claustrophobie, agoraphobie, émétophobie, glossophobie, nosophobie , etc.)

Résultat ? Pour certaines personnes, le sentiment d'angoisse est un moteur de réussite, mais pour d'autres, c'est un véritable calvaire. La perte du contrôle sur soi-même perturbe leur vie au point de perdre pied physiquement et émotionnellement.

Alors que faire ?

Il existe plusieurs astuces pour gérer cela :

5 actions pour atténuer vos angoisses grâce à votre état d'esprit

- **Prendre conscience de vos pensées et émotions négatives** quand cela arrive. Prenez le temps de vous observer : qu'est-ce que je ressens lorsque tel ou tel événement arrive ? Où se situe ma douleur ? Combien de temps dure-t-elle ? Vous pouvez effectuer cet exercice seul ou avec une personne extérieure compétente (psychothérapeute, sophrologue…). Dans un deuxième temps, vous devez **accepter** les émotions négatives et le sentiment d'angoisse qui vous envahit.

Comment ? En les **extériorisant**. Par exemple, à travers des activités physiques, artistiques ou littéraires (écrire ce que vous ressentez) …. Apprenez à exprimer vos émotions au moment où elles arrivent.

- **Prendre du recul avec tout ce qui est anxiogène**. Penser à ne pas écouter l'actualité qui est souvent dramatique. Ce n'est pas le moment d'inonder votre cerveau d'images négatives.
- **Apprendre à** respirer lorsque vos crises d'angoisse arrivent. Seul ou avec l'aide de techniques comme le yoga, la relaxation ou la méditation, vous allez réussir à calmer physiquement et émotionnellement votre état anxieux.
- **Mieux manger**, bien manger. Les conséquences physiologiques de votre stress ont des répercussions sur votre santé. Faire des

cures de compléments alimentaires régulièrement ou lors de vos phases de stress.
- **Adoptez l'état d'esprit de développement**.

Comment ?

- **Transformez vos échecs** et vos obstacles en réussite. Toute difficulté peut être un levier d'apprentissage. Répétez ce fameux adage « *Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends* » (Nelson Mandela).
- **Relativisez** votre problème… Prendre du recul en vous demandant si c'est si grave que ça.
- Entrainez votre cerveau par la **neuroplasticité**. Des recherches en neurologie ont démontré que votre cerveau peut changer et adapter vos connexions entre les neurones en fonction de vos expériences. Ainsi, plus vous travaillez sur votre état d'esprit de développement, plus votre cerveau se connecte dans une démarche **positive** et **constructive**.

Tous ces moyens pour changer votre état d'esprit doivent vous interpeller sur votre motivation d'agir. Votre cerveau a besoin de **preuves**, pas de **promesses**. En agissant, vous prouvez à votre cerveau le pouvoir qu'il a sur la réalité. Vous devenez consciemment **l'acteur** de votre changement. Ainsi, votre état d'esprit se modifie, vous avez une perception plus positive, souple et optimiste de votre environnement.

L'être humain navigue continuellement entre l'état d'esprit fixe et l'état d'esprit de développement. Votre objectif est d'essayer d'aller vers l'état d'esprit qui vous apporte le plus de réconfort et d'apaisement.

À vous de choisir ce que vous voulez devenir 😊

Si cet article vous a plu, et pour nous soutenir, **partagez**-le sur vos réseaux préférés.

Recevez plus de conseils pratiques pour **vaincre l'anxiété sans médicaments** en suivant ce lien.

Cet article a été écrit dans le cadre du carnaval d'article organisé par le blog Boulevard du succès.

Quel est l’ingrédient mystérieux pour réussir l’IEF?

Par **Miss Obou** du blog Parent Zen

Depuis le temps que je me questionne et que je m’intéresse à l’instruction en famille, je me pose des questions. Quel est l’ingrédient indispensable à la réussite de l’instruction en famille? Que faut-il avoir absolument dans ses placards pour ne pas se planter comme une bouse dès la première

difficulté? Un tableau? Des jeux? Des cahiers? Un bureau? Quelle est la baguette magique pour survivre à la déscolarisation de mon enfant? J'ai cru au départ qu'il fallait un certain niveau d'étude pour assurer le suivi…mais non! Tu apprends au même rythme que ton enfant! J'ai cru qu'il fallait un compte en banque bien rempli…c'est sûr que ça aide, mais ça ne fait pas tout! Je pensais qu'il fallait une salle dédiée à l'instruction, comme une salle de classe, mais à la maison…mais non! Ton enfant va apprendre sur les chemins en forêt, vautré dans son lit ou bien assis tranquillement à la table, peu importe! J'ai cru qu'il fallait avoir des enfants « sages », qui aiment apprendre, qui sautent de joie à l'idée d'étudier mais restent collés sur leur chaise quand l'heure de l'école à la maison a sonné…mais non! Chaque enfant va être sage à sa manière! Alors, quel est le secret de la réussite? Lis vite cet article pour le découvrir!

Un état d'esprit au top

Pour réussir l'instruction de ton enfant, tu n'as besoin que d'une chose : un super état d'esprit! Il te faut avoir l'âme d'un aventurier parce que pratiquer l'IEF est une sacrée aventure! En effet, pour la très grande majorité des personnes, la logique est la suivante : tu te mets en couple, tu fais des enfants, ils vont à l'école et basta. Ça, c'est le chemin tout tracé! C'est l'autoroute que la plupart des personnes suivent parce que la conduite y est tranquille, la vitesse constante, les bifurcations rares, en sommes, tu es peinard!

Mais à partir du moment où tu as un état d'esprit d'aventurier, tu te rends vite compte que l'autoroute n'est pas la seule solution et tu vas vite découvrir tous les chemins de traverse qui sont possibles.

Accepter l’inconnu

Mais au fait, c’est quoi un état d’esprit aventurier? Et bien ça veut dire plein de choses! La première d’entre elles est de ne pas avoir peur de sortir des sentiers battus. Il ne faut pas paniquer dès que tu quittes l’autoroute! Il suffit de sortir une bonne vieille carte, une boussole et lire les panneaux et vogue la galère! Mais avouons que ça fait peur! Il faut pouvoir affronter le regard des autres, parfois même celui de la famille! Il faut avoir suffisamment confiance en soi pour ne pas avoir peur de l’avenir.

L’aventurier, tout comme le parent instructeur, va étudier la carte des possibles et observer tous les chemins qui s’offrent à lui avant de prendre une décision. Est-ce que ce sera du unschooling? Est-ce que ce sera des cours par correspondance? Est-ce que ce sera des livres? Est-ce que ce sera la pédagogie Mason? La pédagogie Montessori? La pédagogie Freinet? Un pot pourri de tout ça? On le dit toujours, mais ce n’est pas encore suffisant : il y a autant de façons de faire l’instruction à la maison que de famille en IEF! Je dirais même autant de manières différentes que d’enfants en IEF!

Il faut avoir cet état d’esprit qui va nous pousser à chercher les réponses à nos questions sans pour autant chercher le Saint Graal de l’instruction, quête qui nous perdrait immanquablement! Internet est une source inépuisable de conseils, de supports d’instruction ou d’exemples à suivre (ou à ne pas suivre!) Il faut avoir cette envie qui nous pousse à aller chercher par nous même sans attendre que tout nous tombe tout cuit entre les mains. Il ne faut pas avoir peur de se tromper, de rebrousser chemin pour choisir un autre itinéraire. Il faut apprendre à débroussailler autour de nous pour

entrevoir le chemin qui mène non pas au Paradis, soyons réaliste, mais à une clairière des plus agréables!

Connaître la météo

Mais l'état d'esprit de l'aventurier de s'arrête pas là! Il ne faut pas seulement savoir lire une carte, il faut aussi savoir observer la nature. Ce n'est pas la peine de tenter la traversée d'une rivière impétueuse alors que l'orage menace d'éclater d'une minute à l'autre! Il faut être à l'écoute de son enfant. Ne pas lui imposer NOTRE technique d'apprentissage parce qu'elle a fonctionné pour nous mais lui proposer différentes approches, jouer sur les différentes intelligences de chacun, jouer sur les sensibilités et les préférences pour que les apprentissages se fassent en douceur et dans la joie.

Connais-toi toi-même

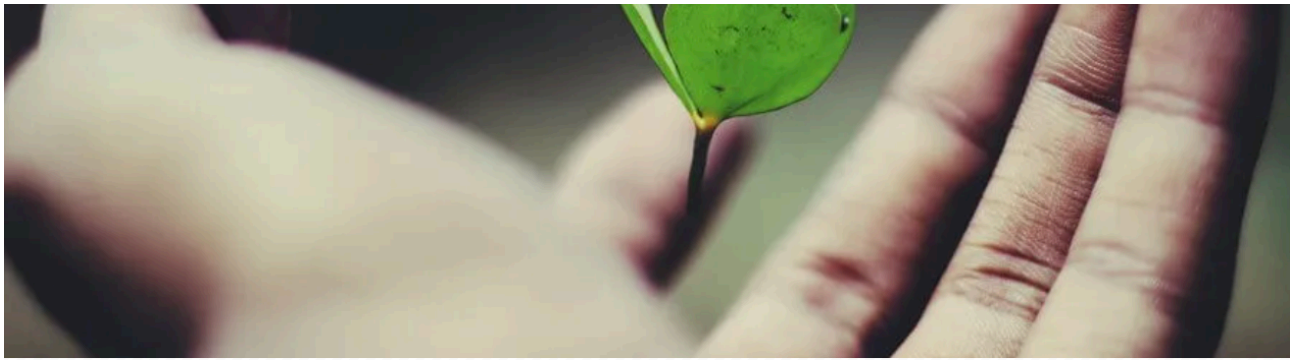
Connaître son environnement est essentiel, mais ce n'est pas suffisant! Un bon aventurier se doit de se connaître lui-même! Il doit reconnaître les signes de fatigue, connaître ses limites physiques et psychologiques pour éviter toutes blessures. De la même manière, un parent instructeur doit se connaître un minimum. Ce n'est pas la peine de vouloir tout donner, son temps, son énergie, son argent, dans l'instruction de son enfant, si c'est pour péter une durite au bout d'un mois parce qu'on étouffe. Il faut avoir cet état d'esprit qui permettra de nous mettre à l'abri et d'appuyer sur le bouton pause pour repartir de plus belle et profiter un maximum de cette aventure.

Tu vois, pour se lancer dans l'IEF, il faut avoir un sacré état d'esprit! Dis-moi, quel est ton état d'esprit aujourd'hui?

Cet article participe à un événement interblogueur organisé par le blog Boulevard du Succès sur le thème « L'importance de l'état d'esprit ». Mon article préféré publié par ce blog est celui sur les personnes qui essayent de nous décourager (ici), avec des exemples de personnes célèbres qui ont su persévérer malgré les mauvaises langues et qui ont plus que réussi.

Quel état d'esprit avoir pour maigrir durablement ?

Par **Jonathan RICHARD** du blog Nourris Ton Corps



Beaucoup de personnes cherchent à maigrir, mais peu y arrivent durablement… pourquoi ?

À cause d'une mauvaise méthode ? Peut-être.

À cause d'informations pas toujours exactes qu'on trouve à droite ou à gauche ? Peut-être aussi.

Mais pour moi, le problème vient surtout de là-haut, dans votre tête. Si vous n'avez pas le bon état d'esprit, vous ne pouvez pas maigrir durablement.

Comment ça ?

Eh bien, un mauvais état d'esprit vous incitera à sauter sur la dernière astuce, sur le dernier régime de star ou sur la dernière pilule coupe-faim ou brûle graisse.

En fait, avec cet état d'esprit, vous êtes au régime à longueur d'année. Vous alternez les phases de privation et de restriction avec les phases d'abondances et d'orgies.

Forcément, votre corps ne comprend pas trop.

Vous perdez du poids au prix de lourds efforts, puis vous les reprenez en quelques semaines, avec souvent 1 ou 2 kilos supplémentaires.

Résultat ?

D'année en année, ça devient de plus en plus difficile de perdre du poids.

Pire que ça : les kilos s'accumulent et vous êtes mal dans votre peau. Vous ne savez plus quoi faire et ça vous désespère.

Heureusement, rien n'est perdu. Parce qu'un simple changement d'état d'esprit peut vous aider à vous remettre sur le bon chemin.

Mais pour ça, vous devez changer la vision que vous avez de votre corps et de l'alimentation. C'est vital pour maigrir durablement.

En fait, vous devez bien comprendre que ce ne sont pas vos ennemis, mais vos amis.

Alors vous allez devoir les apprivoiser, faire la paix avec eux, et en faire vos alliés. C'est comme ça que vous arriverez à perdre du poids définitivement.

C'est pourquoi, dans cet article, je vais vous dévoiler le bon état d'esprit à avoir pour qu'enfin vous puissiez sortir de cette impasse.

Note : cet article participe à un carnaval d'article organisé par Boulevard du Succès autour du thème de l'importance de l'état d'esprit. Lisez son article sur les citations pour avancer malgré la difficulté. C'est un bon complément à celui-ci.

Fuyez la pensée du moindre effort

On a tous le fantasme de la pilule magique qui soulagerait tous nos problèmes.

D'ailleurs, qui n'a jamais rêvé de découvrir une astuce enfantine pour rester jeune, devenir riche ou être en parfaite bonne santé toute sa vie ?

Et tout naturellement, quand il s'agit de son poids, c'est la même chose. Je pense qu'on a tous cherché des petits trucs pour maigrir rapidement et sans effort.

Je parie même que vous avez déjà entendu au moins une des astuces suivantes :

- Boire de l'eau chaude ;
- Boire un verre de citron à jeun ;

- Se frotter avec du marc de café ;
- Manger dans de petites assiettes ;
- Poser sa fourchette entre chaque bouchée.

Ces astuces ?

Bien qu'elles peuvent aider, elles ne résoudront pas votre problème.

Ce n'est pas en cherchant de petites astuces pour que vous arriverez à maigrir durablement, mais bien en rééquilibrant votre alimentation. Vous devez retrouver vos manches, chercher la source du problème et vous y attaquer.

Ce n'est pas un verre de citron le matin qui vous aidera si juste après vous mangez un croissant, du jus d'orange et un café sucré.

Faut être logique.

➡️ Voir comment éviter la fringale de 11h

Pour maigrir durablement, vous devez mettre la main à la pâte :

- Comprendre l'impact de certains aliments sur votre corps ;
- Apprendre à bien structurer vos repas ;
- Et cuisiner vos propres plats.

Ce n'est pas en achetant des box repas « minceur » que, comme par magie, vous resterez svelte toute votre vie.

Alors oui, ce n'est pas « sexy » ce que je raconte. Oui, ça demande du temps. Et oui, ça vous demandera un effort conscient.

Mais posez-vous les bonnes questions :

1. Souhaitez-vous quitter le surpoids pour de bon ?

2. Ou désirez-vous pratiquer le yo-yo toute votre vie ?

Le choix vous appartient.

Mais si vous avez choisi l'option n°1, alors poursuivez votre lecture :

Arrêtez de chercher des résultats rapides

Ça rejoint le point précédent, mais chercher à maigrir vite, c'est le meilleur moyen de grossir.

Ça vous semble contre-intuitif ? Je vous explique pourquoi plus bas.

En attendant, je sais :

Quand on souffre, on souhaite se rétablir rapidement.

Personne ne veut choper une grippe qui dure 3 semaines !

Alors tout naturellement, quand votre surpoids vous fait souffrir. Quand c'est un calvaire de faire les magasins de vêtements. Ou quand vous ne pouvez plus vous regarder en face, c'est normal de chercher à maigrir vite.

Malheureusement, perdre du poids rapidement, ce n'est pas une solution viable sur le long terme.

Tout d'abord, vous ne perdez pas que du gras.

Perdre 5 kilos en une semaine, c'est possible. Mais perdre 5 kilos de gras, ça ne l'est pas. C'est principalement de l'eau que vous allez perdre.

De l'eau, oui, mais aussi du muscle. Et ça, c'est une catastrophe, puisque ça implique deux choses :

1. Vous aurez plus de mal à maigrir ;
2. Vous aurez plus de facilité à grossir.

C'est pourquoi, lors d'un amaigrissement, vous devez protéger un maximum vos muscles.

Comment faire ça ?

- En pratiquant une activité physique ;
- En consommant des protéines à chaque repas ;
- Mais surtout : en cherchant à maigrir lentement.

300 à 700 grammes par semaine, c'est une bonne fourchette à viser.

Démotivant ? Peut-être.

Mais vous ne devez pas chercher à avoir des résultats rapides, mais des résultats long terme.

Alors oui, 300 grammes en une semaine, c'est peu.

Mais sur six mois ? Ça fait 7,2 kilos.

Alors, prenez 30 secondes pour vous imaginer avec ce poids en moins.

…

C'est agréable ?

Alors quelle importance que ça mette 1 mois ou 6 ? Le principal, c'est de les perdre durablement, non ?

De plus, plus la perte de poids est lente, plus vous avez de chance de ne pas les reprendre !

Pourquoi ça ?

Parce que ça signifie que vous agissez en profondeur.

Vous agissez sur la cause de vos kilos, non directement sur vos kilos. Et ça ? Ça change tout.

Je m'explique :

Arrêtez de vous focaliser sur vos kilos

Le poids que vous faites est la conséquence de votre santé.

- De votre santé physiologique (glycémie, hormones, équilibre acido-basique, inflammation chronique, santé intestinale…)
- De votre santé psychologique (pensées négatives, stress chronique, critiques que vous subissez…)

En agissant sur la cause, vous agissez en profondeur.

Et quand on agit en profondeur, on règle le problème pour de bon.

Regardez :

Imaginez que vous avez une fissure sur le mur de votre chambre.

Que faites-vous ?

1. Vous mettez un cadre devant ?
2. Ou vous appelez un maçon ?

Autre exemple :

Vous avez de la mauvaise herbe dans votre jardin. Que faites-vous ?

1. Vous prenez un ciseau pour couper l'herbe à la base ?
2. Ou vous arrachez la racine pour éviter qu'elle repousse ?

Avec votre poids, c'est la même chose.

Si vous vous focalisez sur vos kilos, c'est comme si vous prenez un chewing-gum au lieu de vous laver les dents : vous masquez le vrai problème !

Alors ça peut fonctionner. Mais pas indéfiniment. Tôt ou tard, le problème ressurgira et ça sera peut-être plus grave : au lieu de chercher à perdre 5 kilos, vous chercherez à en perdre 10…

Donc, agissez sur la cause de votre surpoids. Non sur les kilos.

Ce changement d'état d'esprit est crucial pour maigrir durablement. Et c'est en ça que le rééquilibrage alimentaire peut vous aider :

On rééquilibre votre alimentation, pour rééquilibrer votre corps.

On voit au-delà des nutriments et des calories.

Et ça change tout, car comme je m'apprête à vous le révéler, c'est une vision trop réductrice :

Arrêtez de supprimer le gras ou les aliments caloriques

Beaucoup de personnes (médecins et diététiciens compris) réfléchissent en termes de nutriments et de calories.

Comme si votre corps n'était qu'un problème de math, et qu'il suffirait de soustraire 300 calories pour régler l'équation.

Non !

Votre corps est bien plus complexe que ça. Et même si la notion de nutriment à sa place ça ne doit pas être la seule chose à prendre en compte.

Ni la première…

1. Ce n'est pas parce que vous mangez des aliments allégés en sucre et en graisse que vous allez maigrir ;
2. Tout comme ce n'est pas parce que vous troquez votre soda contre un coca zéro que ça réglera tout ;
3. Ni même que si vous restez en dessous de votre dépense calorique que vous allez maigrir durablement.

Cette vision réductrice est pourtant omniprésente.

Qui n'a jamais entendu une phrase du style : *« pour maigrir, tu dois dépenser plus de calories que tu en utilises »*

Même si en théorie, c'est vrai. En pratique, ça l'est moins.

Regardez ces deux repas suivants, à calories plus ou moins égales :

Repas 1 – La malbouffe dans toute son ampleur : 3 aliments, 861 calories

- Coca light : 1 kcal
- Un Big Mac : 510 kcal

- Frites standard : 350 kcal

Vous mangez ça sur le pouce. Vous vous sentez lourd. Et deux heures après, vous avez de nouveau faim.

Pourquoi ?

Parce que ce sont des aliments :

- Qui élèvent fortement votre glycémie. Ce qui augmente les risques de stocker du gras et de passer en hypoglycémie quelques heures après, d'où les fringales.
- Pauvres en fibres et nutriments protecteurs. Votre santé en prend un coup et votre corps n'a pas reçu les nutriments dont il a besoin. Il vous incitera donc à manger plus.
- Qui sont mous. Quand on mâche peu, on mange davantage.

À contrario, le repas suivant, plus calorique favorise la perte de poids :

Repas 2 – Un repas presque parfait : 7 aliments, 901 calories

Entrée :

- 100 grammes de tomates : 21 kcal
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza : 150 kcal

Plat principal :

- 120 grammes de saumon : 228 kcal
- 85 grammes de riz complet : 306 kcal
- 200 grammes de courgettes : 40 kcal

Dessert :

- 1 fromage blanc : 83 kcal
- 1 pomme : 73 kcal

Si vous arrivez à consommer tout ça, vous n'aurez plus faim.

- Le saumon, riche en protéines vous calera longtemps.
- Les fibres des tomates et des courgettes vous permettront de sortir de table le ventre plein.
- Et même s'il y a la présence de glucides, via le riz complet, votre glycémie ne s'affolera pas grâce à la présence des fibres des légumes.

Donc même avec la présence d'aliments gras, comme le saumon ou l'huile de colza, ce repas fera moins grossir que le premier.

Tout ça parce qu'une calorie n'est pas égale à une autre.

Et ça, c'est important à comprendre. Parce qu'en se focalisant sur les calories et les nutriments, on se retrouve rapidement à consommer de faux aliments.

C'est-à-dire des aliments qui contiennent tout un tas d'ingrédients que votre corps ne reconnaît pas. Des ingrédients qui peuvent avoir des effets secondaires, comme :

- Une perturbation de votre microbiote intestinal ;
- Une augmentation des apports caloriques ;
- Un dérèglement de votre glycémie.

Donc au lieu de chercher des aliments faibles en calories, cherchez de vrais aliments.

- Dix noix feront moins grossir qu'une barre gerlinéa ;
- Un saumon vapeur sera plus profitable que des nuggets ;

- Une pizza maison sera meilleure qu'une pizza industrielle.

Revenez à une alimentation brute ou normalement transformée.

C'est ce pour quoi notre corps est fait.

Faites une chose à la fois

Pour conclure cet article sur le bon état d'esprit à avoir pour maigrir durablement, j'aimerais vous donner un dernier conseil.

Concentrez-vous sur une seule chose à la fois. Évitez de vous disperser ou de sauter d'astuce en astuce. Si vous souhaitez rééquilibrer votre alimentation, testez à fond pendant 6 mois.

Ce n'est pas en essayant 15 jours que vous allez voir tout ses bienfaits.

- J'ai une dame de 71 ans qui a commencé à maigrir au bout de 2 mois.
- J'en ai d'autres qui ont des problèmes de digestion les premières semaines.
- Et il y en a certaines qui ne maigrissent pas comme elles souhaiteraient, mais se sentent mieux dans leur corps.

Alors est-ce que j'essaie de vous décourager ? Est-ce qu'avec ces témoignages peu reluisants, j'essaie de vous faire peur ?

Non.

Mais je m'assure que vous ayez le bon état d'esprit.

Si vous avez une vision long terme, si vous faites preuve de patience et si vous acceptez de ne pas atteindre vos objectifs en

termes de poids, alors vous êtes sur la bonne voie pour maigrir durablement.

Parce que le poids que vous faites ne vous définit pas en tant que personne. Le plus important, ce n'est pas le chiffre qu'indique votre balance, mais de comment vous vous sentez à l'intérieur.

Alors oui, c'est frustrant de ne pas voir le chiffre baisser.

Oui, les éventuelles constipations dues à l'augmentation de certains aliments aussi.

Mais ça passe. Et dans un an, votre corps et votre santé se seront transformés positivement.

Je ne connais aucune personne qui n'a pas ressenti de bienfaits à rééquilibrer son alimentation. Pourquoi ça ? Car on se rapproche d'une alimentation qui est faite pour notre corps. Avec des aliments simples et peu transformés.

Alors laissez-vous tenter.

Développer un état d’esprit positif

Par **Clément** du blog Libre Ici

Vous êtes-vous déjà demandé quel est l’état d’esprit des gens qui réussissent ce qu’ils entreprennent ? Comment pouvons-nous développer un état d’esprit positif ?

Je me suis personnellement posé la question plus d’une fois et cet article est l’occasion de creuser le sujet.

Nous verrons 4 éléments qui m’ont aidé et qui vous aideront probablement, notamment une approche particulière dans nos relations avec les autres.

Cet article participe à l’événement “L’ importance de l’état d’esprit” organisé par le blog Boulevard du Succès. J’apprécie ce blog et l’un de mes articles favoris est celui-ci.

Votre esprit est la source

Tout commence dans notre esprit. Alors lorsqu’il n’est pas « câblé » de manière à atteindre ce que vous désirez, ça devient vite compliqué. On finit par ne plus croire en soi et en ses capacités.

Est-ce que je vais être capable de réaliser ce projet, de décrocher ce travail ? De réussir cette formation ? Cette certification ? Ou bien dans la vie personnelle, est ce que je vais oser parler à telle ou telle personne ?

Retenez cette phrase pour commencer :

Si vous croyez que vous n'arriverez à rien, vous aurez sûrement raison et si vous croyez que vous réussirez sans passer à l'action, vous n'y arriverez pas non plus.

Un état d'esprit alimenté par la peur vous retient dans ce que vous vivez actuellement. Si vous êtes heureux là où vous êtes, bravo ! Quel est votre état d'esprit ? Comment avez-vous fait ?

Sinon, peut-être que travailler sur vous-même et sur votre état d'esprit vous aidera à atteindre ce que vous désirez.

Les 6 peurs fondamentales à combattre pour développer votre état d'esprit sont :

- la peur de la pauvreté
- la peur du vieillissement
- la peur de la critique
- la peur de la perte d'un amour
- la peur de la maladie
- la peur de la mort

J'ai récemment entendu deux autres peurs dans une vidéo, il s'agit de la peur de réussir et la peur de l'échec.

Avec toutes ces peurs, comment pouvons-nous nous en libérer pour atteindre ce que nous voulons ?

Avec toutes ces peurs, nous pouvons nous sentir coincés dans une vie qui ne nous correspond pas, dans une image que les autres nous renvoient et que vous ne voulez pas.

Je ne vais pas entrer dans le détail ici pour combattre chacune des peurs citées précédemment, ça serait trop long. Si ça vous intéresse, dites le moi en commentaire, j'écrirai la suite.

En revanche, je vais vous partager quelques éléments qui m'ont aidé pour avancer dans ma vie en développant mon mindset.

Pourquoi ne croyez-vous pas en vous ?

Peut-être que vous avez été couvé quand vous étiez plus jeune parce que la vision de la vie qui vous a été transmise est dure ou dangereuse. Et c'est vrai ! C'est aussi cela qui fait que **la vie est une aventure à vivre** et pas un long fleuve tranquille.

Peut-être que vous voulez réussir dans la vie en société pour le regard social qui sera porté sur vous et ne pas réussir votre vie, celle qui vous correspond vraiment et pas celle que vos parents veulent pour vous. Dans une telle vie, vous risquez de **perdre le sens** de ce que vous faites en vous concentrant sur les désirs des autres et pas sur les vôtres en aidant les autres.

Vous pouvez vivre n'importe quelle galère si vous n'avez pas un état d'esprit de gagnant, vous ne vous relèverez pas.

Développer un état d'esprit de gagnant, c'est comme un enfant qui se relève quand il tombe ou encore un cavalier qui

remonte à cheval juste après sa chute, de même quand vous faites du vélo.

Cette citation de Rocky résume bien l'idée : le plus important est de se relever à chaque fois que l'on tombe jusqu'à réussir.

Je vais te dire un truc que tu sais déjà. : le soleil et les arcs-en-ciel, c'est pas le monde. Il n'y a pas de vraies tempêtes, de lourdes épreuves. Aussi grand et fort que tu sois, la vie te mettra à genoux et te laissera comme ça en permanence si tu la laisses faire. Toi, moi, n'importe qui, personne ne frappe aussi fort que la vie. Ce n'est pas d'être un bon cogneur qui compte, l'important, c'est de se faire cogner et d'aller quand même de l'avant. C'est de pouvoir encaisser sans jamais flancher. C'est comme ça qu'on gagne.

Rocky Balboa – Rocky

Heureusement, nous sommes des êtres humains capables de choisir la réaction que nous avons face à un événement en développant notre **proactivité**. Si vous vous êtes reconnu dans ce qui précède, la suite vous aidera à développer l'état d'esprit qui vous permettra de vivre pleinement la vie que vous désirez.

Développer un état d'esprit positif

L'action appelle l'action

Le point de départ pour faire évoluer votre vie est dans votre esprit. C'est là que vous allez rêver de faire du saut en parachute, d'aller dans tel ou tel pays, de travailler dans telle entreprise. Le rêve va alimenter votre désir de réaliser ce dont vous rêvez.

Lorsque votre désir est suffisamment fort, vous allez avoir besoin de passer à l'action pour le réaliser.

Comment allez-vous réaliser votre désir ? Grâce à **votre imagination** ! Vous allez imaginer la manière d'obtenir ce que vous désirez en créant le plan d'action qui vous permettra d'avancer vers cet objectif. Et enfin de passer à l'action dès aujourd'hui dans ce but-là en faisant la plus petite action qui vous mettra en mouvement dans l'atteinte de votre objectif.

Si vous vous contentez de rêver, de désirer et d'imaginer sans passer à l'action, vous n'avancez pas vers votre objectif. Vous pouvez avoir les meilleures idées et plans d'action écrits sur le papier, seule l'action vous dira s'ils sont vraiment bons et si vos idées sont valables.

Si vous ne passez pas à l'action, rien ne changera.

L'action appelle l'action. Réaliser la première action la plus petite possible pour avancer vers votre objectif vous mettra en mouvement. C'est comme un train qui a besoin de beaucoup d'énergie pour démarrer puis en vitesse de croisière, l'énergie nécessaire pour le maintenir à la même vitesse est beaucoup moins importante.

Un autre exemple est l'apprentissage d'une nouvelle compétence. Au début, vous aurez besoin de mettre beaucoup de concentration et d'attention sur ce que vous faites et plus vous développerez cette compétence, plus ça deviendra pour vous automatique et rapide.

Développer la gratitude

Pour développer un état d'esprit positif, la gratitude est un excellent outil.

La gratitude peut se décomposer en trois actes. Le premier est la reconnaissance d'un don reçu, le deuxième est le sentiment éprouvé en recevant le don et le troisième est l'acte que ce don reçu nous pousse à poser, la réponse au don reçu que l'on choisit ou non de poser. Dire Merci par exemple.

La gratitude est un acte gratuit donné librement en retour d'un don reçu gratuitement. C'est parce que je suis touché par le don gratuit que je suis à mon tour poussé à répondre par un don gratuit.

Exercice

Réfléchissez à tout ce que vous avez déjà, aujourd'hui, des amis, une famille, un travail, un logement. Vous pouvez déjà remercier pour toutes ces choses.

Vous avez aussi des désirs que vous voulez accomplir et ils sont la source du bonheur. Et il est important aussi de prendre le temps de voir ce que l'on a déjà pour ne pas être toujours en train d'attendre autre chose pour être heureux.

Pour vous aider à développer l'habitude de la gratitude, le premier exercice est de noter chaque jour sur votre téléphone ou dans un carnet vos trois kifs de la journée. Quels sont les trois dons gratuits que vous avez reçus aujourd'hui pour lesquels vous êtes reconnaissant ?

On vous a tenu la porte en sortant d'un lieu, quelqu'un à ramasser un objet que vous avez fait tombé, quels sont les trois actes gratuits que vous avez reçus aujourd'hui ?

Le deuxième exercice est de réfléchir aux 15 grands moments de joie qui vous ont marqués jusqu'à aujourd'hui. Par exemple, la réussite d'un concours ou d'un examen, une naissance, une rencontre, votre mariage, votre embauche pour un poste que vous vouliez. Ça dépendra de chacun, je donne quelques exemples pour comprendre l'idée.

Tirer les leçons du passé et regarder devant

Pour commencer cette partie, je tiens à préciser que pour moi, l'échec n'existe pas. Il y a uniquement des défaites temporaires et des leçons que la vie nous apprend.

Après ce que l'on peut appeler un échec, ou une défaite temporaire, il est indispensable de prendre le temps d'y réfléchir et d'en tirer une leçon ou une morale.

Ça va vous permettre d'éviter de refaire la même erreur et de capitaliser sur votre expérience pour progresser.

L'idée ici est de finir votre réflexion avec une phrase explicitant la leçon que vous avez tirée de cette expérience.

Une fois cela fait, vous allez pouvoir vous relever et repartir avec cette expérience supplémentaire pour avancer en regardant devant vous et non le passé.

Le passé n'est plus, l'avenir n'est pas encore. Seul le présent compte et ce que tu fais ici et maintenant !

Imaginons que vous ayez comme objectif de vous faire embaucher dans une entreprise pour le poste dont vous rêvez.

Vous mettez toutes les chances de votre côté pour y arriver en travaillant et en préparant à fond vos différents entretiens.

Et vous n'êtes pas retenu…

Si vous avez fait tout ce qui est en votre pouvoir pour atteindre votre objectif, même si ça ne marche pas, vous n'aurez rien à regretter puisque vous avez tout donné et tout fait. Le résultat final ne vous appartient pas.

Si vous êtes actif pour atteindre un objectif, au mieux, vous atteignez l'objectif et sinon, vous aurez acquis la chose la plus importante, l'expérience qui vous permettra de vous améliorer.

Vous pourrez tirer les leçons de votre expérience pour faire mieux et vous améliorer.

On dit souvent qu'après l'échec, vient la réussite ou bien après l'hiver, le printemps ou encore après la pluie le beau temps.

C'est vrai, même si aujourd'hui vous ne voyez pas le bout du tunnel, vous allez traverser la tempête et rebondir ensuite.

Pour finir sur les moyens de développer un état d'esprit positif, le dernier élément qui vous aidera dans vos relations avec les autres.

La règle d’or

La règle d’or consiste à faire aux autres ce que vous souhaitez qu’ils vous fassent **ET de penser des autres ce que vous voulez qu’ils pensent de vous.**

J’ai souvent entendu cette règle et je ne l’avais jamais comprise dans son ensemble. Elle est valable aussi pour l’état d’esprit dans lequel on fait une action et dans ce que l’on pense d’une personne. Si je pense du bien de quelqu’un, cette personne va probablement penser du bien de moi.

Autrement dit, si vous choisissez en étant proactif d’aimer les autres, vous mettez toutes les chances de votre côté que les autres vous aiment en retour. Et si ce n’est pas le cas et que vous le faites quand même, vous développerez une personnalité agréable ce qui est un grand atout dans le **processus de création d’un génie organisateur** pour atteindre la puissance nécessaire au succès. Vous retrouverez les premières étapes de ce processus dans cette vidéo, la suite arrive bientôt.

A quoi ressemblera votre vie après ?

Après avoir mis ces exercices en application, votre vie ne sera pas pour autant plus simple ou plus facile. Vous aurez un mental plus fort ce qui vous permettra d’affronter les difficultés de manière plus sereine. Vous croirez en vous et en vos capacités dans les moments de joie et dans les moments difficiles.

Vous passerez à l’action pour avancer vers vos rêves et vos désirs.

Vous développerez aussi votre caractère qui est la combinaison de vos pensées et de vos actions. Des pensées sans action, il ne se passe rien et des actions sans pensée, on peut tourner en rond longtemps. Alors combinons les pensées et les actions pour avancer vers le chemin que vous allez tracer.

Un dernier rappel : un objectif doit vous aider à vous mettre en mouvement. Ce qui compte est qu'il vous aide à vous développer et à passer à l'action. Le plus important est le chemin que vous parcourez qui vous fait grandir et évoluer. Un bon objectif vous aide à vous transformer et vous inspire pour passer à l'action.

La citation de Rocky que j'ai mise au début, résume bien l'importance de développer son état d'esprit.

Quel que soit ce que vous vivez, si vous avez le courage et la mentalité pour vous relever, vous deviendrez plus fort pour affronter les épreuves que la vie vous enverra pour vous aider à grandir et à apprendre ce dont vous avez besoin pour grandir chaque jour et vous relever jusqu'à réussir.

Que vous dites-vous pour vous aider à avancer vers votre objectif ?

Comment avez-vous développé votre état d'esprit pour réaliser un objectif important dans votre vie ?

Abonnez vous en entrant votre e-mail, vous recevrez un cadeau de ma part.

Vous pouvez aussi me retrouver sur ma chaîne Youtube.

Soyez proactif et bonne journée,

Clément

Mes 5 conseils pour rester sain d'esprit lorsque tu travailles à domicile

Par **Lamya** du blog Wibusy

L'un de mes plus grands objectifs depuis des années était de pouvoir travailler à domicile.

Cet objectif est finalement devenu réalité depuis 5 ans lorsque j'ai débuté mon travail en tant qu'évaluateur de contenus auprès du plus grand moteur de recherche au monde.

Bien que je sois quelqu'un qui aime vraiment passer du temps en solo, la vie sociale est un besoin dont je ne pourrais me passer.

Voici quelques conseils pour garder une vie sociale énergisante, même en travaillant solo à la maison.

Cet article participe à l'évènement "L' importance de l'état d'esprit" organisé par le blog Boulevard du Succès. J'apprécie ce blog et l'un de mes articles favoris est celui-ci.

Opte pour un appel téléphonique au lieu d'un e-mail.

Nous vivons à une époque où tout est numérisé et qu'il n'est plus forcément nécessaire de parler de vive voix pour avoir un business qui tourne.

Nous pouvons gérer presque tout par e-mail, ce qui est génial, mais cela peut aussi être un peu plus isolant lorsque tu travailles à domicile et que tu ne parles à personne (à part ton chat). Bien que mes chats soient les collègues les plus adorables de tous les temps, je vais souvent opter pour un appel téléphonique au lieu d'un mail, pour pouvoir mieux échanger avec mes clients.

Cela permet également des conversations moins formelles et plus humaines et authentiques.

S’habiller.

Crois-moi, ça m’arrive tellement de fois - tu te lèves, tu commences à travailler, et avant de t’en rendre compte, il est 17 heures et tu es toujours en pyjama. Ensuite, tu te demandes si cela vaut même la peine de te changer.

Tu sais, 75% de ma garde-robe me semble inutile depuis que j'ai commencé à travailler à 100% à domicile.

Quoi qu'il en soit, je me sens toujours plus rafraîchi et au top lorsque je me suis douché et que je me suis habillé pour la journée. Maintenant, quand je dis «habille-toi», je ne dis pas habille-toi comme si tu dois te rendre au bureau ou quelque chose comme ça. Juste met un nouveau pantalon et un haut que tu aimes. Peut-être même te brosser les cheveux.

Rejoindre une salle de sport avec une structure de groupe.

Il y a quelques années, j'ai rejoins une salle de sport et je ne peux pas te dire à quel point cela procure un bien-être - pour les aspects évidents de santé et de remise en forme, mais aussi pour le côté social. Dans une salle de sport ordinaire, la plupart des gens entrent, mettent leurs écouteurs, font de l'exercice et ils repartent. Même les salles avec des séances de groupes sont tellement réglementées qu'elles ne laissent pas le temps d'interagir avec les autres.

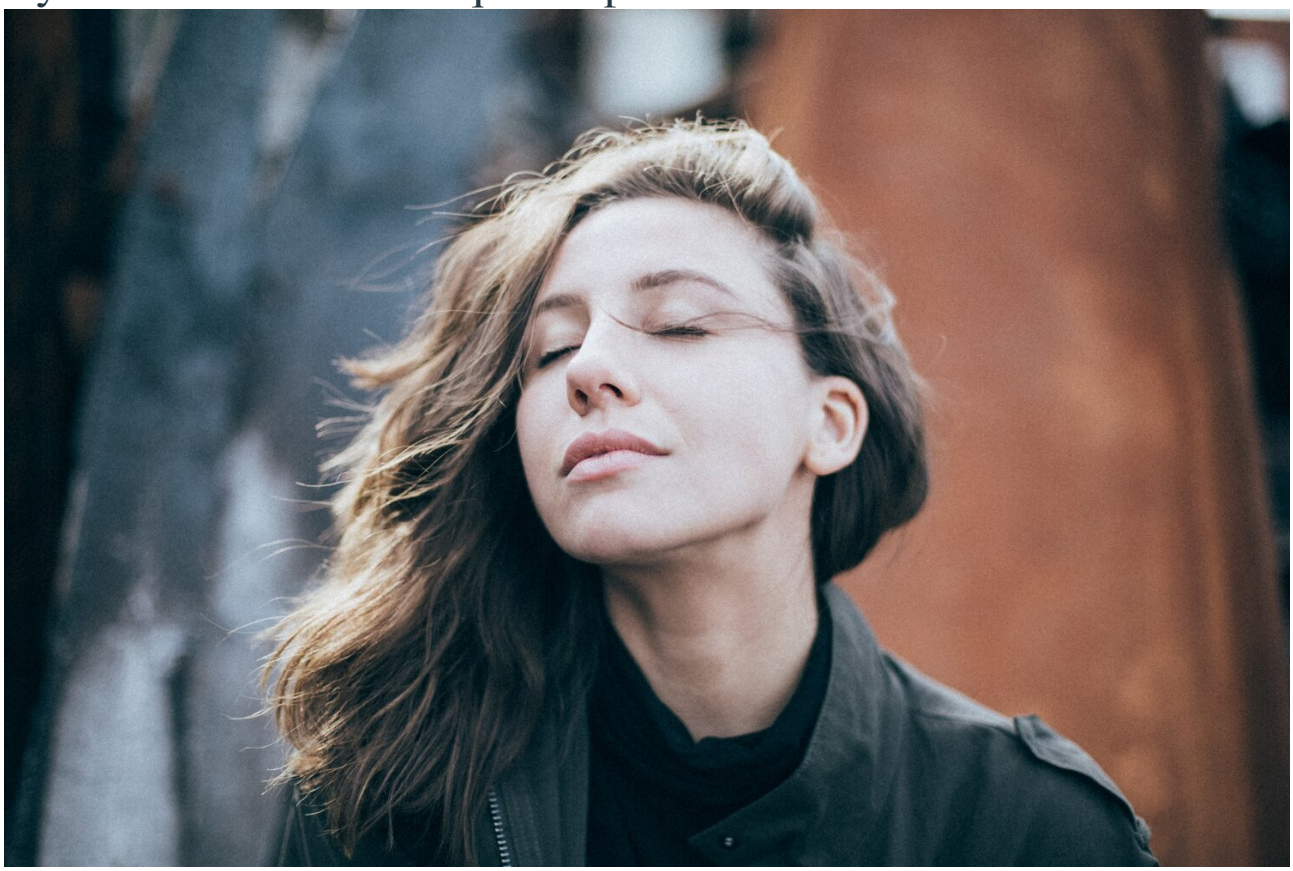
La salle que je fréquente propose non seulement des séances variées mais également une salle de repos qui permet une connexion irrésistible avec d’autres personnes, aux univers fabuleux et variés.

Au départ, je me suis dis que faire du sport c’est pas forcément un plaisir, mais honnêtement, c'est très amusant et je ne peux plus m’en passer. J'y vais maintenant 2 fois par semaine et j'ai toujours hâte de sortir de la maison, d'avoir quelques discussions et de booster mes endorphines.

Change ton environnement.

Je travaille mieux quand je suis sur mon ordinateur de bureau, mais parfois j'en ai marre. Je suis fatigué de rester assise au même endroit pendant des jours et cela affecte ma concentration. Si tu commences à ressentir cela, alterne avec un autre endroit! Travaille depuis la table à manger ou sors avec ton ordinateur portable.

Changer ton environnement peut également susciter de nouvelles idées et de la créativité. L'un de mes objectifs pour 2022 est de tester un espace de co-working dans lequel je pourrais travailler chaque fois que je commence à me sentir lassé. C'est aussi un excellent moyen de rencontrer des personnes qui peuvent avoir un style de vie similaire auquel tu peux t'identifier.



Éteins ton ordinateur !

Il est facile de laisser le travail s'immiscer dans toutes les heures de ta journée, mais il est si essentiel de réserver du temps pour ne pas travailler. Je travaille généralement le matin, puis le midi je fais une pause, et je consacre l'après midi à des micro taches qui ne demandent généralement pas une grande réflexion. Après la sortie d'école, je privilégies des moments en famille.

Je peux revenir brièvement sur mon ordinateur si c'est *vraiment* nécessaire, mais la plupart de mes soirées sont réservées pour me reposer.

Et en parlant de fermeture… il est l'heure pour moi d'éteindre mon ordi !

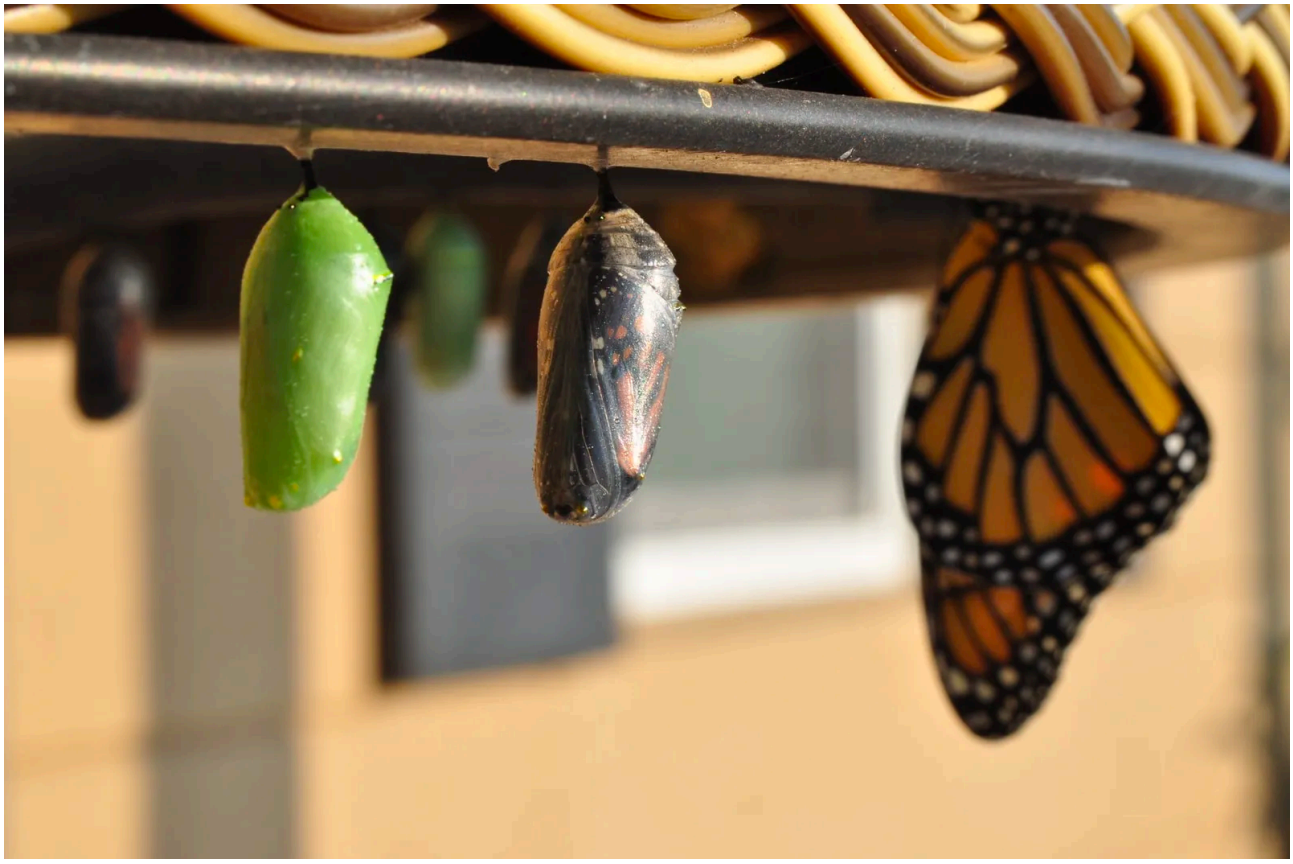
Il est temps de fermer la porte de mon bureau et de ne pas revenir avant demain matin.

Et toi? As-tu des conseils pour rester sain d'esprit tout en travaillant complètement à domicile? T'es-tu déjà senti un peu isolé lors de ton passage du bureau au travail à la maison?

J'aimerais lire tes anecdotes dans les commentaires ci-dessous!

Intervenir en médiation animale, c’est aussi avoir un mindset d’entrepreneur

Par **Adeline Giquel** du blog Ma mediation animale



Comme nous l’avons vu dans l’article sur le sondage auprès des professionnels de la médiation, lorsqu’on se lance en tant qu’**intervenant en médiation animale**, le **mindset**

d'entrepreneur n'est pas à négliger. Même si vous avez un poste de salarié, avoir cet état d'esprit est important dans la pratique sur plusieurs points.

Qu'est-ce-que le mindset d'entrepreneur ?

Le "mindset", c'est l'**état d'esprit** ! C'est votre psyché, votre mentalité, votre manière de penser et la façon dont vous allez aborder les choses. Il est capital lorsqu'on se lance à son compte mais il est également **important dans votre vie** de tous les jours.

Lorsqu'on démarre notre activité, on pense souvent à mettre en avant notre savoir-faire. On nous apprend ou on s'entraine à un certain savoir-être. Mais je trouve qu'on oublie de se tourner vers un **mindset d'entrepreneur** : un **accessoire** pas si accessoire !

Le terme "entrepreneur" peut vous faire peur, mais clairement, si vous souhaitez vous lancer en tant que tel, vous n'êtes plus seulement un intervenant en médiation animale, vous devenez **gérant d'une petite société**. Il va donc falloir réfléchir, vous adapter aux situations et prendre des décisions comme un directeur. Pas seulement lors des séances avec vos animaux et vos bénéficiaires, mais aussi, pour le bien et la pérennité de votre entreprise.

Les facteurs clés de la réussite

Avant de continuer, je vous informe que cet article participe à l'évènement "L'importance de l'état d'esprit" organisé par le blog Boulevard du Succès. J'apprécie ce blog et vous y trouverez

d'ailleurs, l'un des articles parlant de ce sujet : "Comment résoudre un problème avec sérénité". Oui, car un des piliers du mindset de l'entrepreneur c'est de prendre les difficultés du côté positif.

Restez optimiste et positif

Il est tellement facile de se trouver des excuses : "je n'ai pas assez d'argent", "je ne suis pas assez compétent.e", "ça ne marchera pas", "ce n'est pas le bon moment", etc… Dites-vous que tous les entrepreneurs qui ont réussi se sont probablement posé ces questions, mais leur différence, c'est qu'ils ont su passer outre pour **avancer**. Ayez confiance en vous ! Nombreux d'entre eux n'étaient pas plus riches ou intelligents que vous, il n'y a donc pas de raisons que vous n'y arriviez pas non plus. Un des secrets est de transformer vos difficultés en opportunités 😉

Soyez patient et determiné

Avoir un business qui marche prend un certain temps.
La **patience** et la **persévérance** vont être **indispensables** pour construire votre entreprise sur du long terme. L'aventure de l'entreprenariat n'est pas de tout repos, le parcours est semé d'embûches et d'imprévus mais votre mindset d'entrepreneur va vous permettre de **rebondir**. Vous ne devez pas vous décourager et vous battre jusqu'au bout pour ce projet qui vous tient tant à cœur. La médiation animale est un métier de passion et cette passion sera une vraie source de motivation pour vous aider à continuer.

Devenez ambitieux

L'ambition est importante lorsqu'on se lance à son propre compte. Fixez-vous des **objectifs** pour garder le cap et vous emmener plus loin. Cela vous donnera les moyens de les atteindre. N'ayez pas peur d'essayer de nouvelles choses et prenez des risques, **sortez de votre zone de confort**. Vous en serez encore plus satisfait si vous réussissez. J'adore cette citation de Mark Twain *"ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait"*. Mettez sur papier votre vision, gardez-la en tête et relisez-la si besoin. **Croyez en vos capacités** !

N'attendez pas, passez à l'action

Avoir de belles connaissances théoriques c'est bien, mais ne pas les mettre en **pratique** ne servira à rien. Alors, lancez-vous ! Dites-vous qu'*il vaut mieux une action imparfaite, qu'une parfaite inaction*. Si vous attendez toujours le bon moment, il ne se passera rien. Au début, il va falloir un peu vous bousculer, c'est une **étape** par laquelle passent tous les entrepreneurs.

Pensez également à **vous faire aider**. C'est une fausse croyance de devoir tout faire seul.e. Entourez-vous, échanger, communiquer, demander des conseils, faites jouer votre **réseau**, rapprochez-vous d'autres intervenants en médiation animale qui pourront vous partager leurs expériences.

Avoir un bon mindset d'entrepreneur, c'est être dans l'action et **rebondir** de ces erreurs pour s'améliorer. Ne pas rester sur ses échecs, mais plutôt les analyser pour **trouver des solutions**. L'ego

a peu sa place. Gardez l'esprit ouvert. Et c'est bien connu, on apprend de ses erreurs.

Formez-vous régulièrement

Le monde **évolue** constamment. Les pratiques et les méthodes changent. Tenez-vous **informé** de ce qui se passe dans votre domaine. Ne restez pas sur vos acquis et **continuez de vous former**. Vous vous sentirez plus confiant et vous ne serez pas dépassé par les changements de votre activité. Mettez à jour vos objectifs pour rester dans l'action.

Faites le point sur votre **parcours**. Vous verrez qu'il est satisfaisant et motivant de voir le chemin parcouru.
Soyez **reconnaissant** de ce que vous avez accompli. On le met en avant pour nos bénéficiaires, alors pourquoi pas l'appliquer à nous-mêmes 🙂 C'est aussi ça un bon mindset d'entrepreneur.

Soyez discipliné et responsable

Vous allez agir **seul**. Cela demande une bonne dose d'**organisation** et d'**auto-discilpline**. Trouvez votre rythme et ne vous épuisez pas. Vos partenaires et vos bénéficiaires comptent sur vous, vous en êtes **responsable**. Même si vous pouvez agir à votre façon, vous devrez aussi apprendre à vous mettre des limites. Vous allez devoir faire des choix et votre état d'esprit à une influence importante sur votre **prise de décision** dont vous serez seul à les assumer.

Comment faire pour avoir un bon mindset d'entrepreneur

Il n'y a pas une bonne réponse à cette question. C'est l'**ensemble** de tout ce qui a été cité plus faut. En effet, avoir un mindset d'entrepreneur ne se résume pas à sa motivation et sa détermination. C'est quelque chose qu'on cultive dans le temps et il va falloir le **développer**. Ce n'est pas si simple quand on sort du salariat. Je suis passé par là, il m'a fallu un certain temps pour que mon **esprit bascule** en mode "gestion d'entreprise" et c'est venu comme un déclic. Il suffit d'une parole de quelqu'un, d'un énième échec ou remise en question pour que votre position change. On ne naît pas entrepreneur, on le devient !

10 citations pour booster votre mindset d'entrepreneur

« Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends. » (Nelson Mandela)

« Il y a quelque chose de pire dans la vie que de n'avoir pas réussi, c'est de n'avoir pas essayé. » (Franklin Roosevelt)

« Beaucoup de ceux qui ont échoué n'ont pas réalisé qu'ils étaient aussi près du succès quand ils ont abandonné. » (Thomas Edison)

« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté. » (Winston Churchill)

« Les risques sont beaucoup moins effrayants une fois que vous les avez pris. »

« Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10.000 solutions qui ne fonctionnent pas. » (Thomas Edison)

« Les entrepreneurs échouent en moyenne 3,8 fois avant de réussir. Ce qui différencie ceux qui réussissent des autres, c'est leur persévérance. » (Lisa M. Amos)

« La patience est un élément clé de la réussite. » (Bill Gates)

« Vous n'avez pas besoin d'être génial pour commencer, mais vous devez commencer pour être génial. » (Zig Ziglar)

« Il faut viser la lune, parce qu'au moins, si vous échouez, vous finirez dans les étoiles. » (Oscar Wilde)

En espérant que ces informations puissent vous aider à développer un **mindset d'entrepreneur**. Si vous avez des préoccupations ou d'autres astuces, partagez-les en commentaires ci-dessous.

Pourquoi avoir un état d'esprit positif pour le fitness ?

Par **Rudy VALENTIN** du blog Impulsion Fitness

La pratique de sports comme le fitness ou la musculation requiert de la **patience** pour avoir des résultats. Il est alors important d'avoir un **état d'esprit positif** qui va favoriser et optimiser ses séances d'entraînement mais aussi tous les éléments extérieurs qui peuvent aider à atteindre son ou ses objectifs.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs sur " **l'importance de l'état d'esprit** " du blog Boulevard du succès. On y retrouve d'intéressants articles dont celui qui parle de la conscience et du courage comme sources de motivation et qui, bien sur peuvent être appliqué au domaine du fitness.

Avoir un esprit positif est une décision qui vient de l'intérieur

Si on prend la décision de faire du sport, c'est qu'une ou plusieurs raisons nous ont poussées à faire ce choix. On souhaite commencer le fitness pour **perdre du poids**, pour **prendre de la masse musculaire** ou tout simplement pour **améliorer sa condition physique**. Cela peut être pour d'autres raisons comme je l'ai décrit dans un autre article parlant des raisons de se mettre au fitness. J'ai moi-même commencé à faire de la musculation pour prendre de la masse musculaire et me sentir **mieux dans mon corps**. Cette action résulte d'une réflexion que vous avez eue, qu'elle soit consciente ou non. Vous avez décidé d'**améliorer quelque chose en vous**, et le fitness dans ce cas précis, ne sera que l'instrument de votre motivation. Vous ne le savez peut être pas mais bravo, vous êtes déjà dans une **démarche d'amélioration positive**.

Les impacts du fitness sur l'état d'esprit positif

La création d'objectifs boost votre esprit positif

Se créer des **objectifs à court, moyen et long terme** va vous permettre de visualiser votre progression. En effet, c'est beaucoup plus motivant de faire du sport quand on sait ce qu'on veut atteindre.

Et c'est encore plus motivant quand les objectifs sont proches et relativement plus facile à atteindre. Imaginez-vous que vous devez monter des escaliers pour atteindre votre but. Qu'est-ce qui est le plus facile ? Monter marche par marche ou tenter d'atteindre le haut de l'escalier en montant les marches cinq par cinq ? Fixez-vous des **objectifs atteignables** et allez-y par **paliers progressifs**. À chaque objectif atteint, vous aurez la sensation d'avoir accompli quelque chose (et vous l'aurez fait, ce ne sera pas qu'une impression). Votre **confiance en vous augmentera**, ce qui boostera votre état d'esprit.

Le changement positif va également booster votre esprit positif

Plus vous verrez de résultats positifs, mieux vous vous sentirez dans votre corps. Ces changements peuvent être d'ordre purement physique

comme une perte de poids ou une prise de masse musculaire. Mais ils peuvent être également d'ordre physiologique comme par exemple l'**amélioration de la digestion ou du sommeil**. Tous ces changements vont avoir une bonne influence sur votre corps et par la même occasion, sur votre état d'esprit.

Avoir un état d'esprit positif, cela s'apprend et s'entretient

Vous vous entrainez régulièrement pour atteindre vos objectifs et l'état d'esprit qu'on adopte est important si on veut réussir. En effet, en fonction de votre niveau ou de la qualité d'entraînement que vous faites, les premiers résultats peuvent prendre entre quelques semaines et plusieurs mois. Il va falloir vous armer de **patience**. Vous allez pouvoir surmonter les difficultés plus **facilement** si vous faites preuve d'optimisme et d'esprit positif.

Créer de bonnes habitudes

Une des clés pour avoir des résultats durables et les garder sur le long terme et de se créer de **bonnes habitudes**. Et pour cela, votre cerveau est votre meilleur allié. En effet, à force de répéter les mêmes actes, votre cerveau va en faire des habitudes. Utilisez la capacité d'apprentissage du cerveau pour **automatiser des gestes quotidiens** qui vous **aideront pour atteindre vos objectifs**. La première chose que je fais le matin c'est de boire un grand verre d'eau pour dire à mon corps que la journée commence (et pour m'hydrater par la même occasion). À force d'avoir répété cette routine, je n'ai même plus à y penser le matin.

Détachez-vous de vos émotions

Attention, il ne s'agit pas de devenir un robot humanoïde sans âme. Il s'agit simplement d'**analyser les faits de façon neutre** et de ne pas se laisser submerger par notre réaction face aux évènements. Les faits qui nous arrivent nous **neutre,** on ne peut pas les contrôler. On peut par contre contrôler la façon dont on **réagit dans ces situations** (c'est franchement parfois plus facile à dire qu'à faire). Prenons l'exemple d'une séance de fitness où on doit faire des pompes mais c'est trop difficile et on n'y arrive pas. Il est facile de s'énerver et de jeter l'éponge pour passer à autre chose. Mais si on prend un peu de recul et qu'on analyse la situation le plus honnêtement possible, il se peut qu'on arrive à la conclusion que la difficulté est trop élevée et ainsi trouver une variante à notre niveau. On pourrait alors remplacer les pompes classiques par des pompes avec appui sur les genoux et ainsi continuer notre entraînement et observer une progression à long terme.

Voir le bon côté des choses

Si vous vous entraînez en salle ou en groupe, essayez de **ne pas vous comparer aux autres** (je sais que c'est un réflexe assez difficile à déconditionner, je suis tenté de le faire également). Vous avez commencé à faire du fitness pour vous **améliorer vous-même**, pas pour ressembler à quelqu'un d'autre. La comparaison avec une autre personne peut vous amener à établir des objectifs trop démesurés ou difficilement atteignables. De plus, en vous basant sur une comparaison physique, vous analysez uniquement les résultats obtenus. Vous devez comparer ce qui est comparable, demandez lui (ou demandez la) depuis combien d'années il (ou elle) s'entraîne, à quelle fréquence et posez-vous la question de savoir si vous avez la disponibilité de le faire. N'oubliez pas pourquoi vous avez commencé le fitness, pour vous **sentir mieux dans votre corps** et donc dans votre tête. Comparez-vous plutôt à la version de vous-même que vous étiez avant de commencer le fitness et **soyez fier de ce que vous avez accompli**.

Entourez-vous de personnes positives

C'est un point essentiel pour moi ! Ne vous laisser pas démoraliser par les personnes qui ont constamment un raisonnement négatif. **Le positif attire le positif**, il en est de même pour le négatif qui attire le négatif. Avant de pouvoir rayonner de votre aura positive et impacter les autres, vous devez vous même savoir vous protéger des impacts négatifs et des relations toxiques qui vous prennent toute votre **énergie**. Pour cela, rien de tel que de s'entourer de personnes ayant un **état d'esprit positif**. Selon Jim Rohn, entrepreneur américain et coach en développement personnel, **nous sommes la moyenne des 5 personnes que nous fréquentons**. Si nous avons dans notre entourage, des personnes bienveillantes, qui nous inspirent et qui

ont un esprit positif, alors il y a de très forte chance qu'ils aient un

impact positif sur nous.

Ce qu'il faut retenir

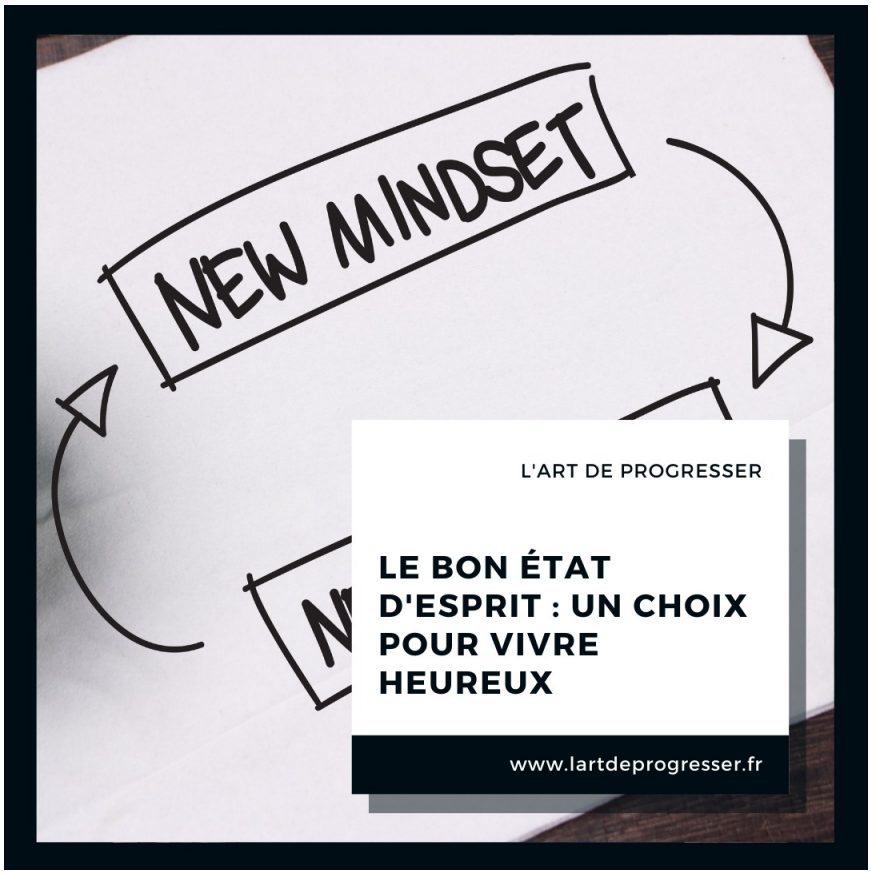
Dans le cas du fitness, la première étincelle d'un **état d'esprit positif** viens d'une motivation profonde de s'**améliorer**. Finalement, cela vient de vous-même. Vous avez déjà une démarche positive car vous vous êtes sûrement posé des questions et avez trouvé le fitness comme solution. Il est important de **garder et d'entretenir cet état d'esprit positif** car les résultats pourront être un peu timide au début. Mais vous progresserez petit à petit jusqu'à voir votre corps changer. Votre changement d'abord physique impactera positivement votre **état d'esprit** et vous vous sentirez de plus en plus épanoui.e. Il s'agit là

d’un **cercle vertueux** que vous pouvez appliquer à la vie de manière générale et pas uniquement au monde du sport.

Si cet article vous a aidé ou si vous avez d’autres astuces pour garder un esprit positif, n’hésitez surtout pas à le dire en commentaire.

Le bon état d’esprit : un choix pour vivre heureux

Par **Riyaad Kassee** du blog L'art de progresser



Faire un pas en avant malgré les difficultés de la vie est un choix qui s’impose à tous si notre désir est de vivre heureux. Il s’agit d’adopter un état d’esprit qui nous propulse vers l’avant et qui nous donne le courage de continuer. C’est un choix assez difficile mais

salvateur car il permet non seulement de voir d'une manière différente tout ce qui nous arrive mais également de choisir d'avancer contre vents et marées. Vous vous posez certainement la question de savoir comment y arriver face à toutes ces situations qui vous rendent émotionnellement malade et qui vous privent de votre joie de vivre. Ce n'est pas facile, ce n'est non plus difficile si vous vous décidez. Alors, lisez jusqu'à la fin cet article pour tirer vos propres astuces qui vous aideront à vous forger un mental de fer et d'avancer malgré tout.

Adopter un bon état d'esprit pour une vie meilleure

Il n'est pas facile d'affronter les problèmes de la vie. C'est pour cette raison que les personnes pessimistes se laissent emporter par les situations et les vagues d'émotions négatives qui ne restent pas sans conséquences sur leur présent comme leur futur. Il n'est pas rare de voir des personnes qui, face à une situation se laissent envahir par la peur et qui finissent par se laisser entraîner dans les remords, la culpabilité voire la dépression chronique.

Par ailleurs, une personne ayant fait le choix d'avancer malgré tout et de voir le bon côté des choses quant à elle, évolue la tête haute et fait preuve du discernement pour affronter les situations auxquelles elle fait face. Elle est optimiste et fait de ses craintes une armes puissantes pour sortir vainqueur d'une épreuve sans prendre en considération les conséquences néfastes que cette celle ci peut avoir sur elle.

Ainsi donc, il est important de comprendre que la façon dont nous concevons la vie et celle dont nous réagissons face aux situations

de la vie n'est rien d'autre que la réponse de notre tempérament et notre vision des choses. Il sera donc avantageux d'opter pour un bon état d'esprit afin de vivre heureux et épanoui.

Je participe à un événement interblogueur dénommé ***"L' importance de l'état d'esprit"*** organisé par le blog Boulevard du Succès. J'apprécie ce blog et l'un de mes articles favoris est **celui-ci**. Il s'agit d'un recueil de citations d'auteurs convaincantes sur comment avancer malgré les difficultés. C'est une source intarissable d'idées et de phrases réconfortantes que vous pouvez vous faire plaisir de lire pour booster votre mindset et avancer malgré tout.

Que faut-il faire pour demeurer dans un bon état d'esprit ?

Je vais partager avec vous les leçons que j'ai tirées de mes moments difficiles lorsque j'ai choisi d'opter pour le bon état d'esprit. Certes, ce n'est pas facile mais je peux vous assurer que lorsque face à des situations de la vie, vous décidez de suivre ces leçons, vous trouverez votre chemin et verra la vie d'une autre manière que celle que les difficultés voulaient vous imposer. Alors que faut-il faire ?

1. Prenez la vie positivement

La première des choses que vous devez faire c'est de prendre la vie de façon positive et de voir le monde avec un oeil positif. Je l'ai compris tôt et j'ai expérimenté ces effets. Il ne s'agit pas de croire que le négatif n'existe pas mais de croire au positif même quand

vous êtes en face du négatif. Ainsi, vous n'allez voir que le bon côté de tout ce qui vous entoure, le meilleur côté des gens qui sont avec vous au lieu de tailler d'importance à leur défaut.

2.Que vos pensées soient toujours positives

Nourrissez de pensées positives et ne vous laissez pas envahir par des pensées négatives et douteuses lorsque celles-ci vous traversent l'esprit. Il n'est pas possible de les empêcher de vous venir mais vous avez le choix de les chérir ou non. Ici, il est question de les chasser et de faire preuve de discernement pour vaincre.

3. Soyez conscients de vos actes

Ici, vous ne devez pas laisser les mauvaises pensées et les émotions négatives vous envahir au point de vous assujétir. Vous devez être conscient de chaque moment de votre vie, de chaque pensée et de chaque propos que vous tenez. Vous devez être attentif à tous vos faits et gestes afin de ne pas vous laisser dominer par la culpabilité en lieu et place d'un bon état d'esprit. **Pour ma part, j'ai pris comme habitude de me répéter les choses que je veux pour ma vie chaque fois que des idées mauvaises me traversent l'esprit**. Il peut s'agir d'un astuce qui vous aidera à vous sentir mieux.

Pour finir, je vous dirai simplement d'**être objectif** (ne vous privez pas du droit d'avoir des objectifs), s**oyez authentique dans tout ce que vous faites et ayez un regard positif vers le futur**, s**oyez**

optimiste et ayez dans votre entourage des personnes optimistes car, l'optimisme est contagieux dit-on !

Comment acquérir le bon état d’esprit pour développer avec les autres des relations harmonieuses.

Par **Pascal Le Cossec** du blog Relations Harmonieuses

relationsharmonieuses.com
Vivez en paix avec vous-même pour vivre en paix avec les autres.

Il paraît que…

« Tout n’est qu’une question de mindset. »

« C’est votre état d’esprit qui détermine vos réussites ou vos échecs. »

Ça, c’est le genre de phrase que vous trouverez dans beaucoup de livres de développement personnel à la sauce américaine.

Moi, je suis plutôt développement personnel à la sauce Armoricaine.

Pour moi, il ne suffit pas de cultiver un état d'esprit de winner pour réussir sa vie et développer de super relations avec les autres… mais ça aide quand même.

Alors ne vous en privez pas.

Donc…

Pour vivre de belles relations interpersonnelles commencez par développer un bon état d'esprit.

Ha oui, avant de continuer votre lecture, sachez que cet article participe à l'évènement "L' importance de l'état d'esprit" organisé par le blog de Houria : boulevard-du-succes.fr.

S'il ne suffit pas d'avoir le bon état d'esprit pour développer votre réseau social, sachez que vous ne le développerez pas avec un mauvais état d'esprit.

La rose est belle parce qu'elle a des épines.

Pour développer un bon état d'esprit, il ne suffit pas non plus de troquer vos lunettes aux verres fumées avec une paire de binocles arc-en-ciel.

Car ce n'est pas en voyant votre vie en rose qu'elle deviendra aussi douce que du velours.

C’est en acceptant justement les aspérités, parfois rugueuses ou piquantes de vos relations, que vous serez en mesure de développer une vie sociale riche, intéressante et stimulante.

Votre vie sociale est-elle parfois comme… un chemin sensoriel ?

Avez-vous déjà parcouru, les yeux bandés, un chemin sensoriel ?

Si ce n’est pas le cas, je vous encourage à y participer.

Imaginez que l’on vous fasse marcher sur différentes surfaces.

La première surface sur laquelle vous posez le pied est douce comme du gazon fraichement coupé (et en plus ça à une bonne odeur d’été).

Puis, vos pieds passent sur un chemin de galets.

C’est plus dur, mais pas si désagréable une fois que vous vous êtes habitué.

Mais…

Vous voilà maintenant en train de marcher sur des gravillons. Ça pique un peu vos voutes plantaires. C'est plutôt moyen moins comme sensation. Vous avez hâte de marcher sur une nouvelle surface, tout en espérant qu'elle sera agréable.

Et là…

Vous marchez nouveau sur ce gazon tout doux de vos premiers pas.

Lors du premier passage vous avez trouvé ça agréable. Mais après ce que vous venez de traverser vous trouvez que piétiner ce doux tapis d'herbes c'est carrément euphorisant comme sensation.

Au fond de vous, vous espérez que cette partie du chemin sera assez longue tout en appréhendant de poursuivre votre aventure sur un sol désagréable.

Finalement vous continuez votre périple en marchant sur de toutes petites billes de bois. Là c'est nouveau, et plutôt amusant comme sensation…

Chaque interaction relationnelle est comme ce chemin sensoriel : parfois agréable, parfois surprenant, parfois un peu douloureux…

Mais ce n’est pas le chemin en lui-même qui déterminera si vous vivez avec plaisir, ou non, cette expérience, Ce qui fera toute la différence, c’est votre état d’esprit.

Faites de chaque interaction sociale (même celles un peu merdiques) une expérience positive.

Que l’on vous complimente, que l’on vous bouscule, que l’on vous engueule, que l’on vous demande l’impossible, que l’on cherche à vous faire culpabiliser…

Quelle que soit l’intention des autres envers vous et la manière dont ils vous font part de leurs intentions, c’est avant tout votre état d’esprit qui déterminera le sens que prendront toutes vos relations.

Et si votre état d’esprit est positif et ouvert, vous vivrez, comme un parcours sensoriel, toutes vos interactions sociales, comme une expérience riche et intéressante.

Et pour développer un tel état d’esprit, je vous propose au moins 6 traits psychologiques à développer en vous.

Voici les 6 éléments de l'état d'esprit qui vous aidera à rendre votre vie sociale plus riche (et peut-être vous permettre de rencontrer l'amour si vous le cherchez… ou l'attendez).

Je vous propose d'observer et de stimuler chacun des éléments suivants durant les 6 prochains jours (n'oubliez pas de revenir me dire en commentaire comment vous avez vécu cela).

#1-Sortez de votre zone de confort relationnel et osez de nouvelles rencontres pour dépasser vos croyances limitantes.

Certes, la quantité d'amis n'est pas gage de qualité.

Mais c'est en gardant l'esprit ouvert à d'autres rencontres que vous stimulerez en vous un meilleur état d'esprit social.

Rencontrez de nouvelles personnes, c'est un peu comme quitter son petit « chez-soi » protecteur pour s'ouvrir à d'autres cultures.

Et cette ouverture d'esprit permet justement de ne pas s'enfermer dans son micro-univers où tout le monde finit par

penser de la même façon. Ce qui amène à se créer des croyances limitées et limitantes.

Trouvez des prétextes pour élargir votre cercle social et faire de nouvelles rencontres.

Je ne suis pas en train de vous dire de vous faire, chaque semaine, de nouveaux amis mais de multiplier les interactions sociales avec des gens que vous ne connaissez pas.

Ça peut être juste parler à votre voisine dans Flixbus. Ou bien, c'est faire un compliment à la caissière du supermarché. Ça peut aussi se faire en me laissant un message pour mieux me connaître, moi.

À vous de faire preuve d'imagination.

#2- soyez curieux des autres et vous deviendrez riche.

La curiosité est… une belle qualité.

Etre curieux des autres, c'est-à-dire vouloir sincèrement en savoir plus sur eux vous permettra d'assouplir vos croyances limitantes.

En faisant de nouvelles expériences, en prenant le risque de sortir de votre zone de sécurité et de confort, ou encore en testant de nouveaux trucs vous élargissez votre ouverture

d’esprit, vous faites croitre vos connaissances et déployez votre savoir-faire.

Et en étant curieux du vécu, et donc des connaissances, expériences et savoir-faire des autres vous allez acquérir une partie de leur savoir. Et cette richesse n’a pas de prix.

Alors n’hésitez pas à interroger les autres sur ce qui les passionnes. Non seulement ils seront intarissables et vous apprendrez un tas de trucs sans dépenser un seul €.

#3-contribuez, et toujours au fond de vous, même au cœur du pire des malheurs, brulera une petite flamme de satisfaction.

Un moyen de trouver un sens à sa vie, c’est de contribuer à rendre celle des autres plus belle.

En développant en vous un esprit de contribution, non seulement vous apporterez plus de sens à votre vie, non seulement vous rendrez celle des autres plus agréable mais surtout vous ferez grandir dans votre cœur la joie de donner et de partager.

Et pour ça, vous pouvez donner, bien sûr, de l’argent, mais vous pouvez surtout donner de votre temps, de votre expérience… ou tout simplement, un coup de main.

Ainsi, le soir en vous couchant, lorsque vous aurez les paupières closes, vous reverrez le sourire radieux de celui à qui vous avez apporté un peu de vous-même.

Alors, là, dans votre poitrine, quelque chose de doux et de chaud vous apportera la profonde satisfaction d'avoir contribué au mieux-être de quelqu'un d'autre.

Dès maintenant, je vous invite à faire votre bonne action du jour, celle qui vous vient avec l'élan du cœur, sans vous forcer, pour goûter à ce doux sentiment de joie discrète.

#4-developpez un esprit d'empathie et vous vivrez des moments relationnels forts et puissants.

L'empathie c'est un art.

C'est non seulement l'art de chercher à comprendre ce que l'autre vie mais c'est aussi savoir se relier à l'émotion de son interlocuteur pour être complètement connecté à lui.

Vous est-il déjà arrivé, lors d'un moment de grande complicité joyeuse, de comprendre quelqu'un d'un simple regard et ensemble éclater de rire sans que personne autour ne comprenne le pourquoi de cette hilarité soudaine ?

Oui, un simple regard suffit parfois à rentrer en empathie pour se comprendre à 100%.

Mais l'empathie a aussi d'autres vertus.

Un jour j'ai ressenti quelque chose de magique.

Je me revois, ce jour-là, faire part à une amie de l'abyssale tristesse qui me rongeait les tripes. Je venais de perdre mon petit ange qui aurait illuminé ma vie s'il avait vécu.

Oui, je confiais à cette amie ma douleur psychique qui était aussi intense que si on m'avait coupé les deux jambes sans anesthésie.

Je la revois là, cette amie, face à moi… silencieuse.

Elle ne disait rien mais il se dégageait d'elle, de par sa posture, son regard, sa présence, une véritable et entière compréhension de ce que je vivais.

Cette attitude de sa part fut pour moi aussi rassurante et soutenante qu'une bouée de secours pour quelqu'un qui se noie.

Elle était entièrement présente à ce que je vivais.

Je percevais que pour elle la seule chose qui existait à ses yeux, son unique préoccupation, c'était d'être attentive à moi et à cet accablement qui avait envahi tout mon être.

Alors que j'exprimais toute ma détresse au travers de mes larmes, de ma voix étranglée par l'émotion, et de mon dos

vouté par le poids de ma douleur, elle, elle était simplement là…

Et grâce à elle je n'étais plus seul.

Elle était là, complètement en lien empathique avec moi.

Elle n'avait pas le pouvoir d'atténuer ma douleur mais sa présence empathique a rendu ma souffrance considérablement moins difficile à vivre.

Aujourd'hui je la remercie encore pour l'empathie qu'elle m'a offerte ce jour-là.

J'ai pleinement goûté au pouvoir soutenant de l'empathie.

Développez votre empathie envers les autres, incitez les autres à développer de l'empathie envers vous, et ainsi vous vivrez des moments relationnels forts et puissants dans la joie comme dans la tristesse.

#5-osez avoir un esprit affirmé et créez ainsi avec les autres des liens relationnels de grande qualité.

L'affirmation de soi, c'est dire clairement ce que l'on pense, ressent et désir.

Et si un troll relationnel ne sera jamais en mesure d'accueillir avec bienveillance cette authenticité que vous offrez aux autres,

les personnes de qualité que sont vos vrais amis, eux, recevront vos mots comme des cadeaux.

S'affirmer va bien au-delà de dire avec authenticité ce que l'on juge bien ou mal, ce que l'on trouve beau ou moche ou ce que l'on apprécie ou pas.

S'affirmer, c'est aussi communiquer avec authenticité ce que l'on ressent au plus profond de soi avec l'intention du respect de chacun.

Quand les mots sont dits avec le cœur, même si ce cœur est meurtri ou blessé, ce n'est jamais dans le but de nuire à qui que ce soit.

Et c'est cette parole congruente, alignée avec qui vous êtes au plus profond de vous qui donnera aux autres l'envie de créer avec vous un lien de qualité.

En agissant ainsi, vous leur prouvez par votre droiture relationnelle que vous êtes une personne de valeurs.

#6-Ayez l'esprit en paix et vous vivrez avec les autres des relations sécurisantes et nourrissantes.

Vivre en paix, c'est d'abord savoir prévenir et gérer les conflits avec les autres, mais aussi ses propres conflits intrapersonnels.

Pour moi, la première chose à faire pour prévenir et gérer un conflit c'est d'abord de vivre en paix avec soi-même.

Si quelqu'un vous accuse de quelque chose ou s'il vous reproche un truc mais que vous êtes tranquille à l'intérieur de vous, vous serez à même d'ouvrir toutes grandes vos oreilles pour écouter le besoin qui se cache derrière les paroles guerrières de votre interlocuteur.

Si au contraire, vous avez des pensées belliqueuses, vous aurez certainement une réponse sanglante et vindicative.

Ici, comme toujours, tout est question de choix.

Mais je vous rappelle l'adage populaire de qui sème le vent récolte la tempête.

Et je rajouterais que celui qui sème la paix récolte l'apaisement.

Et des relations apaisées seront toujours plus sécurisantes et nourrissantes que des relations tendues et électriques.

S'il vous plaît, aidez-moi, et aidez les lecteurs de cet article, à acquérir un meilleur état d'esprit relationnel.

Honnêtement, j'aurai encore beaucoup à rajouter à la liste de ces 6 éléments pour cultiver un bon état d'esprit relationnel.

Je pourrai y mettre la joie de vivre, la résilience, la gratitude… Et il y en aurait encore plus à dire.

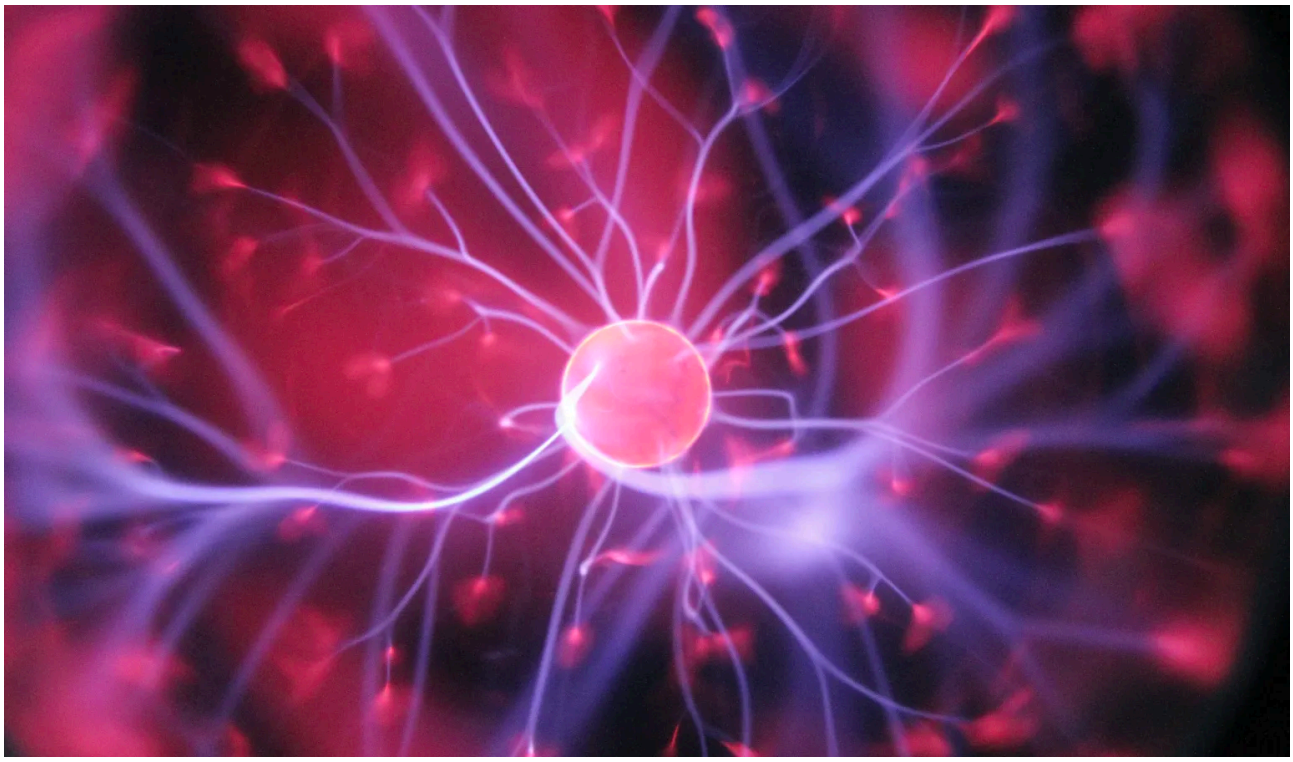
Mais j'ai aussi envie de vous laisser un espace de créativité pour que vous puissiez, en commentaire, mettre l'élément qui pour vous est essentiel pour cultiver et développer un état d'esprit qui contribue à rendre les relations plus belles.

Je vous invite donc à laisser courir votre plume (ou vos doigts sur le clavier) pour laisser dans la zone de commentaire ce qui vous vient, là, maintenant, spontanément en tête.

J'ai hâte de vous lire…

L’importance de l’état d’esprit

Par **Audrey Virassamy** du blog Experiences de vérité



Dans cet article, je vais vous parler de l’importance de l’état d’esprit. C’est vraiment une composante essentielle voire primordiale pour la réussite et quel que soit le domaine qu’il soit personnel ou encore professionnel. Sans l’état d’esprit rien ne se fait. L’état d’esprit va déterminer notre attitude, notre motivation et nos actions. Mais, avant de vous dire plus, cet article participe à l’événement interblogueur organisé par le blog *Le boulevard du succès*. Il y a un article qui m’a beaucoup plu qui traite de l’attitude mentale positive! Je vous invite vivement à le consulter;)

Qu’est-ce que l’état d’esprit ?

Aaah la bonne question! On peut y mettre beaucoup choses mais je vais tout de même simplifier les choses pour vous 🙂 L’état d’esprit c’est notre système de croyances qui va nous aider à naviguer dans le monde extérieur. Ce système va influencer nos relations, nos actions et aussi notre comportement.

Il existe deux types d’états d’esprit selon l’auteur Carol Dweck dans *Mindset: The New Psychology of Success*,: celui qui est **fixe** et celui qui est en **perpétuelle évolution**.

L’état d’esprit fixe va se contenter du même système de valeur à savoir rester sur ses acquis et ses compétences sans chercher à évoluer “Je suis comme cela, je ne peux pas changer”.

C’est tout le contraire lorsqu’il s’agit de l’état **d’esprit évolutif** qui cherche constamment à s’adapter, à acquérir de nouvelles compétences, à se challenger. On est plus dans “Je peux apprendre ce que je veux”.

En quoi l’état d’esprit va m’aider?

L’état d’esprit est ce qui fera toute la différence. Elle fait **une énorme différence entre ceux/celles qui réussissent et ceux qui stagnent.**

Vous comprenez bien que si votre état d’esprit est fixe et négatif, il sera bien difficile de changer de situation puisqu’on peut rien y faire. Avec un état d’esprit fixe, on abandonnera face à des challenges.

Par contre, dans le cas d'un état d'esprit évolutif, vous allez essayer de **trouver différentes solutions** ou vous munir d'une **panoplie de nouvelles compétences et de croyances pour surmonter l'obstacle**.

L'état d'esprit va former la perceptive que vous allez donner à une situation quelle soit personnelle ou professionnelle. Un état d'esprit positif et optimiste est **une des clefs du succès** mais aussi de pouvoir arriver à ses objectifs. Il est primordial de bien définir son état d'esprit afin d'avoir la motivation, les automatismes nécessaires pour arriver à réaliser ses projets, ses rêves.

Conclusion:

Vous l'aurez compris votre état d'esprit est une composante essentielle dans le succès ou l'échec de chercher à réaliser. Ce système de pensées va construire votre estime de vous-même mais pas que, il vous accompagnera dans les moments difficiles. Il définira votre endurance face à l'épreuve que vous allez affronter.

On peut toujours identifier un état fixe et changer petit à petit son système de croyances. On peut également identifier lorsque l'on tombe dans le schéma d'un état d'esprit fixe qui nous pousse pas à changer nos habitudes, notre routine ou nos comportements.Le changement n'est jamais facile. Mais n'est-ce pas vraiment cela qui nous fait grandir?

N'hésitez pas à laisser un commentaire, à aimer et partager cet article : **L'importance de l'état d'esprit**

Photo : Photo by kylie De Guia Photo by dylan nolte on Unsplash

L’importance de l’état d’esprit pour réussir dans l’entrepreneuriat

Par **Marina** du blog Mampreneures du web

L’état d’esprit ou comme je me plais à dire le «**mindset**» est un de mes sujets de prédilection car pour moi c’est le pilier numéro 1 de la **réussite** dans l’**entrepreneuriat**.
J’ai donc décidé d’écrire cet article dans le cadre de ma participation à l’évènement inter-blogueurs sur « l’importance de l’état d’esprit » organisé par Houria du blog **Boulevard du Succès**.

J'apprécie particulièrement son article sur les **croyances** qui nous démontre bien que la réussite est largement favorisée par notre **mindset**.
L'état d'esprit, c'est la **base**, le **socle**, les **fondations** de votre nouvelle vie.
Pas seulement pour être simpliste en disant qu'il faut toujours être **optimiste** pour attirer à soi le **positif** mais parce que l'état d'esprit, c'est beaucoup plus **profond** que cela.
Un **chef d'entreprise**, c'est comme un **sportif de haut niveau**, sans le **mental**, rien ne se **passe**.
L'**entrepreneuriat** nous oblige à nous questionner sur notre « **nous** » profond, à chercher nos failles, à combattre nos **croyances limitantes**.
Nous allons voir qu'est- ce que **l'état d'esprit** et comment le **cultiver** pour **réussir dans l'entrepreneuriat**.

L'état d'esprit c'est quoi ?

D'après la **définition** du Larousse, il s'agit de
« **dispositions**, **opinion** à l'égard de quelqu'un ou de quelque chose ».
L'état d'esprit pour moi, c'est un **art de vivre**, un état que l'on doit **bichonner**, **cultiver**, **écouter**, nourrir et ajuster.
Il faut donc travailler son **opinion**, sur **soi**, sur les **autres** et sur les **évènements**.
Lorsque l'on décide de devenir **entrepreneur**, cela signifie que l'on accepte de se mettre à nu et d'être jugé par nos **clients** et nos **concurrents**.
Nous allons voir comment **cultiver** notre état **d'esprit d'entrepreneur**.

Comment cultiver son état d'esprit d'entrepreneur ?

Entreprendre n'est pas toujours facile. Un **entrepreneur** passe par différentes phases et il faut pouvoir maintenir le cap quoi qu'il advienne.
Les **doutes**, les **peurs** font partie intégrante du parcours d'un entrepreneur et ces sentiments sont légitimes et inévitables. Plutôt que d'essayer de lutter à tout prix, il est préférable d'apprendre à les apprivoiser et à les accueillir avec plus de sérénité.

1 Travailler sa confiance en soi

Le paramètre essentiel à travailler et sans aucun doute sa **confiance en soi**.
Lorsque l'on est **entrepreneur**, on est le seul maître à bord. On mène la barque et il faut donc avoir sincèrement confiance en ses **capacités**. Personne ne sera à vos côtés pour prendre des **décisions** ou vous dire de passer à l'**action**.
La **confiance en soi** est primordiale pour **vous** mais surtout pour vos **clients**. Si vous ne croyez pas en vous et en votre offre ou en vos produits, ne demandez pas à vos clients d'avoir confiance et d'**acheter** chez vous.
Demandez-vous sans cesse la **transformation** que vous allez apporter à vos **futurs clients**. Demandez toujours des retours, des **témoignages** pour vous aider à prendre confiance de plus en plus.
Rappelez-vous également les **raisons profondes** pour lesquelles vous avez décidé d'**entreprendre**. Vous avez les **capacités** au fond de vous sinon l'idée de créer votre **entreprise** ne vous aurez même pas traversé l'**esprit**.

2 Rebondir face à l'échec

Une des grandes qualités de l'entrepreneur c'est d'avoir la capacité de **rebondir face à l'échec**.
Comme dirait **Socrate**, « La chute n'est pas l'échec, l'échec c'est de rester là où on est tombé ».
Piloter une **entreprise** demande de tester et ajuster des **stratégies** en permanence, vous ne pouvez pas **baisser les bras** dès que quelque chose ne fonctionne pas comme prévu et ce malgré votre implication et le temps passé.
Pour **réussir dans l'entrepreneuriat** seul fera la différence votre capacité à **rebondir**. Oubliez votre ego et admettez que vous pouvez avoir tort même si vous en étiez convaincu.
Vos **clients** passent avant vos **convictions**. Ne pensez pas à ce que vous pensez être le mieux pour eux, demandez leur toujours leur avis et acceptez qu'il soit opposé au vôtre.
Ne pensez pas non plus que si votre **produit** ne se **vend pas**, cela veut dire qu'il faut tout **arrêter**. Il s'agit peut- être d'un détail à **corriger**.

3 Dompter vos croyances limitantes

Les **croyances** sont nombreuses dans notre **vie quotidienne** mais encore plus particulièrement lorsqu'il s'agit d'**entrepreneuriat**.
Une croyance, c'est le fait de **croire** en quelque chose, mais croire ne veut pas dire que c'est une **vérité absolue**. Ce sont des croyances que l'on nous **transmet** le plus souvent dans notre **éducation**.
Parmi les croyances limitantes qui touchent l'entrepreneur on peut trouver :

- Pour gagner de l'argent il faut énormément travailler ;
- Je ne suis pas assez légitime pour vendre mes prestations ;
- Je n'arriverai pas à gérer si je gagne beaucoup d'argent ;
- Mon offre n'est pas assez parfaite pour se vendre ;
- Si je n'investis pas dans la publicité, je ne trouverais jamais de clients ;
- Je suis beaucoup trop âgé pour entreprendre.

Il faut essayer de **déconstruire** ces croyances une à une. Essayez de trouver des **exemples** qui illustrent **l'inverse** de ces croyances. Par exemple, trouver des **entrepreneurs** qui arrivent à faire un gros chiffre d'affaires en **travaillant très peu**. N'hésitez pas à discuter et **échanger** pour rassembler différentes **expériences**.

Comment prendre soin de son état d'esprit au quotidien ?

1 Manger sainement

Être **sain de corps et d'esprit**, vous connaissez l'expression ?
L'esprit doit être considéré comme un **organe** précieux qui demande de **l'attention**.
Si notre corps peut nous montrer des faiblesses, il en est de même pour notre esprit.
L'**énergie** est un paramètre important pour avoir un esprit serein et allégé.
Privilégier les **protéines** comme la sardine, le maquereau et le blanc de poulet.
Manger autant de fruits et légumes que possible.
Évitez absolument le **sucre** et les **farines blanches**. En effet, le sucre contrairement aux idées reçues **affaiblit** notre **énergie**.
Le matin idéalement, buvez un **jus de citron** pour faire le plein de vitamines.

2 Pratiquer des activités physiques

Le **sport** est une aide précieuse pour avoir **un mental d'acier** qui puisse résister à toutes épreuves. Comme on entend souvent, « **j'ai un mental de sportif** ».
Ça veut dire quoi avoir un mental de sportif ?
Cela signifie ne pas lâcher son **objectif** de vu et mettre **tout en œuvre** pour l'atteindre quoi qu'il arrive. Cela implique également de **croire** en ses capacités de **réussite**. L'objectif est atteignable et le mental est **conditionné** en ce sens.
Le **cerveau** est un organe qui se **muscle**, il n'est donc pas à négliger.

3 Pratiquer l'hypnose et la sophrologie

L'**hypnose** est un état naturel qui permet de mettre en **sourdine** l'environnement **extérieur** afin de pouvoir être à l'écoute de son **inconscient**.
C'est une technique qui permet de **lâcher prise** et de déconstruire notre « **formatage** » inconscient.
Les **effets** sont assez **incroyables** si on tombe sur la bonne personne on peut vraiment espérer des miracles et voir en nous de réelles **transformations**.
J'aime particulièrement cette méthode car cela reste entre nous et notre inconscient.
Il y a aussi la **PNL** mais je n'ai pas encore testé ce procédé.
La **sophrologie** est une autre méthode que j'utilise régulièrement.
C'est une méthode qui combine des exercices sur la **respiration**, la **décontraction musculaire** et **l'imagerie mentale**.
Cela permet de se **reconnecter** à soi et de balayer les ondes négatives. On peut ainsi affronter les difficultés avec plus de **sérénité**.
Je trouve que c'est une méthode assez complète.

4 Prendre le temps de se reposer et de se ressourcer

On parle souvent de **charge mentale** qui incombe aux **entrepreneurs**. Lorsque l'on est entrepreneur, il est assez difficile de s'obliger à se prendre des temps de **repos**. Notre **rythme** de travail est complètement **différent** des **salariés**. Adieu les 5 semaines de vacances obligatoires. Le week-end de repos et horaires fixes.
Il faut inclure dans son **agenda** des temps de **repos** obligatoirement. Lorsque l'on a la tête dans les **actions**,

au bout d'un moment on n'est plus capable d'être **lucide**, on n'arrive plus à avoir les idées **claires**.
Se **reposer** permet de stimuler sa **créativité**. Les meilleures décisions business arrivent souvent dans les moments de **détente**. Le **cerveau** est **libéré**, **ressourcé** et donc beaucoup plus ouvert aux idées.
Imposez- vous des **horaires** et noter dans votre agenda les moments rien que pour vous en faisant des **activités** qui vous **plaisent** et qui vous **détendent**.
Finalement vous allez **gagner du temps** plus que d'en perdre.

L'importance de l'état d'esprit pour réussir dans l'entrepreneuriat est plus qu'une évidence.
Pour avoir un état d'esprit **conquérant** et **robuste**, il faut **travailler** sur un certain nombre de paramètres. Comme on l'a vu précédemment, il faut en **prendre soin**, au travers de l'**alimentation**, du **sport**, du **repos**.
Il est également important de faire la chasse aux **croyances limitantes** avec des méthodes comme **l'hypnose** ou la **sophrologie**.
C'est un travail quotidien qui s'entretient et qui demande de la **discipline** mais une fois que l'on prend conscience de l'importance de « **l'état d'esprit** » on met rapidement en place des routines pour le **préserver**.
Et vous, dites- moi en commentaire si vous êtes d'accord avec ce principe ? Que mettez- vous en place pour cultiver votre **état d'esprit d'entrepreneur** ?

L'importance de l'état d'esprit dans votre vie

Par **Denise Bellay** du blog Denise Bellay coaching

L'état d'esprit, c'est comme la prose, on l'utilise tous spontanément, sans le savoir.
Du matin jusqu'au soir, nous baignons dans un état d'esprit qui conditionne et influence la qualité de nos vies. Echecs ou réussites? C'est par l'état d'esprit que tout s'explique.
Mais qu'est-ce que l'esprit et quels sont ces différents "états" qu'il peut prendre? Comment l'utiliser pour améliorer sa vie?

"CONNAIS-TOI TOI-MÊME ET TU CONNAÎTRAS L'UNIVERS ET LES DIEUX"

Cette citation antique, gravée sur le fronton du temple de Delphes, a intrigué bon nombre de penseurs à travers les siècles.

Elle nous rappelle que l'ignorance est à l'origine de bien des malheurs. En effet, la plupart des gens ne se connaissent pas, ne savent pas leur propre mode d'emploi et ne comprennent pas pourquoi ils peinent dans la vie.

Pour beaucoup, ils sont limités à un corps (qu'ils ne savent pas forcément maintenir en bonne santé), et à une identité (un nom, un sexe, une nationalité, une culture). Mais nous sommes bien plus que cela. Nous sommes un esprit et une âme, nous sommes des êtres organiques, chimiques, électromagnétiques (voir mon post sur la loi d'attraction), émotionnels et surtout éthériques.

C'est pourquoi depuis toujours, **l'Humanité est en quête de spiritualité**, **c'est à dire** d'une vie, **d'une activité de son esprit qui soit satisfaisante et épanouissante**.

La difficulté de la recherche réside dans le caractère mystérieux de cet esprit, car c'est un souffle invisible et impalpable.

Pourtant c'est ce souffle qui nous anime dès la naissance, nous accompagne puis quitte notre corps une fois notre visite accomplie dans ce monde physique. Le corps retourne à la terre, mais l'esprit continue sa route dans un éternel mystère.

Quels sont, au sens chimique (et même alchimique du terme) les deux "états" de l'esprit?

Il est soit Pur (traduisez absolu, sans mélange, sans tache, sans souillure, sain et saint), soit impur (trouble, vicié, corrompu, altéré). Nous ne traiterons pas ici de ces deux dimensions de l'esprit, nous nous intéresserons plutôt à ce qui est plus pratique pour tout être humain lambda au quotidien.

A ce niveau, on parlera plutôt d'**état d'esprit optimiste ou pessimiste.**

Pour faire court et simple: un bon état d'esprit vous garantit une belle vie, un mauvais état d'esprit une vie remplie de misères.

Le conte suivant nous servira d'introduction.

LES DEUX VOYAGEURS ET LE VIEUX SAGE: CHOISIS TON ETAT D'ESPRIT

Il était une fois un vieil homme assis à l'entrée d'une ville.

Un voyageur s'approcha de lui et lui dit :
- Je ne suis jamais venu ici. Comment sont les gens dans cette ville ?"
Le vieil homme lui répondit par une question :
"Comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ?"
- Egoïstes et méchants, c'est la raison pour laquelle j'étais bien content de partir."
Le vieillard répondit :
"Tu trouveras les mêmes gens ici."

Un peu plus tard, un autre voyageur lui posa la même question :
- Je viens d'arriver dans la région. Comment sont les gens qui vivent dans cette ville ?
Le vieil homme répondit encore une fois par la même question :
"Dis-moi mon garçon, comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ?"

- Ils étaient aimables et accueillants. J'avais de bons amis et j'ai eu du mal à les quitter, répondit le jeune voyageur.
"Tu trouveras les mêmes gens ici.", répondit le vieil homme.

Un homme assis tout près de là et qui avait tout entendu s'approcha du vieux sage et, sur un ton de reproche lui demanda :

- Vieillard, comment peux-tu donner deux réponses différentes à la même question ?
Le vieil homme répondit :
"Chacun porte en lui sa propre vision du monde. C'est pourquoi celui qui n'a rien trouvé de bon dans son passé ne trouvera rien de bon ici non plus, tandis que celui qui avait des amis loyaux dans l'autre ville trouvera des amis loyaux et fidèles ici aussi."

Et c'est bien vrai: peu importent les conditions extérieures, fussent-elles les mêmes pour tous, notre bien-être ne dépend que d'une seule chose: notre état d'esprit, autrement dit la vision de base que nous avons du monde, et cette vision est soit positive, soit négative.

J'ai personnellement pu vérifier la véracité de ce conte de sagesse il y a quelques années. J'enseignais à des adolescents réputés difficiles, qui donnaient du fil à retordre à toute l'équipe pédagogique. Mais avec moi, les plus violents et dangereux, qui avaient même des problèmes avec la police, étaient doux comme des agneaux, et interdisaient aux autres élèves de mal se comporter lors de mes cours. Ils donnaient le meilleur d'eux-mêmes dans ma matière et, par émulation, poussaient les autres à mieux travailler. De fil en aiguille, la classe a changé, devenant exemplaire, à la grande surprise de mes collègues, qui n'ont jamais compris ce "miracle".

J'ai appris que **nous créons des drames dans nos vies en entretenant des préjugés négatifs**, et que nous pouvons facilement embellir nos existences et changer les réalités les plus sombres en incarnant un état d'esprit optimiste. Il ne s'agit pas simplement d'espérer le meilleur, il s'agit de le poursuivre avec confiance et détermination, dans un parfait accord de nos pensées, nos paroles et nos actes.

Ce conte de sagesse nous invite également à réfléchir sur la notion de vérité. J'ai un ami qui a horreur de débattre et qui aime à répéter: "Chacun sa vérité!". Ce à quoi je réponds ici: "Oui, chacun, par ses expériences,

conclura à des vérités personnelles et relatives. Mais, il n'empêche qu'il y a des vérités absolues. L'une d'entre elles, particulièrement terrifiante, est que **nous sommes chacun à l'origine de nos propres expériences, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, et que ces expériences dépendent entièrement de notre état d'esprit**."

Comprendre cette vérité fait la différence entre les individus qui gagnent et ceux qui galèrent.

Votre état d'esprit est un bien, sur lequel vous exercez un contrôle total. Vous pouvez le changer à volonté.

Si vous voulez savoir quel est votre état d'esprit dominant, notez ce que vous répétez systématiquement sur les sujets importants de votre vie: l'amour, le travail, les finances, la santé…

Anticipez-vous plutôt le meilleur ou le pire? Vous attendez-vous à être satisfait et épanoui ou déçu et frustré? Soit vous êtes positif, soit vous êtes négatif. Soit vous avez confiance en la vie, en vous, en votre prochain, soit vous vous méfiez et vous vous découragez.

Sachez cependant que ce que vous ressassez, en pensées ou en paroles est ce que vous constaterez dans votre vie: **nous ne voyons se concrétiser que nos convictions, qu'elles soient justes ou erronées.** Telle est la magie de l'Homme. Faites donc très attention à ce que vous dites, vos

leitmotiv sont des ondes sonores qui sont prises très au sérieux par le système électromagnétique terrestre.

J'ai par exemple un neveu qui a intégré ce que sa mère, amère et malheureuse en amour, répétait sans cesse: "l'amour dure trois ans". Je ne sais pas d'où vient ce constat répandu (on en a même fait un livre et un film, je crois), mais le fait est que le neveu en question ne reste jamais plus de 3 ans avec une compagne. Le pire c'est qu'il répète après la rupture: "Je savais que ça n'allait pas durer. Et comme par hasard (sic!), ça n'a duré que 3 ans." Il est donc convaincu que cette situation est inéluctable, alors qu'il n'en est ainsi que parce qu'il y croit et qu'il le prouve en le répétant sans cesse!

En effet, une fois que vous avez arrêté une décision, il se passe 2 choses:

- L'ordre est donné à votre cerveau d'agir en conséquence, pour atteindre votre but, quel qu'il soit, via le système réticulé activateur. Par exemple, si vous doutez de réussir votre entretien d'embauche, votre cerveau déclenchera tout ce qu'il faut pour vous satisfaire: mains moites, bégaiement, perte de mémoire.... Alors que si vous êtes confiant vous trouverez l'attitude, le regard, les mots justes, qui vous avantageront. Pour mon neveu, conformément à ses croyances, il s'est programmé pour s'autosaboter et faire fuir sa compagne en 3 ans!

- Electromagnétiquement, vous attirez tout ce qui autour de vous contribuera à … vous donner satisfaction. Si vous anticipez l'échec, vous mobiliserez toutes les personnes, conditions et opportunités pour cela. Mon neveu attirera donc les filles correspondant à ses attentes et qui n'opposeront aucune résistance à une rupture au bout de 3 ans.

Donc, en réalité, à la base, tout concourt à votre réussite... sauf vous!

ADOPTEZ UN ETAT D'ESPRIT OPTIMISTE POUR AMELIORER VOTRE VIE

Vous commencez peut-être à entrevoir la relation entre votre état d'esprit et les résultats que vous obtenez dans la vie? Si vous n'avez pas assez d'argent, il y a fort à parier que vous êtes convaincu que c'est votre norme, si vous avez constamment des conjoints décevants, c'est que vous croyez que c'est votre norme, si vous avez des collègues exécrables, c'est que vous les avez acceptés comme une norme. Vous avez beau vous plaindre et espérer le meilleur, à la fin vous acceptez le pire! Constater une réalité négative ne fait que l'entretenir.

Or, qu'est-ce qui vous empêche de changer de norme?

Croyez-vous que c'est votre voisin, votre père, votre professeur, votre patron, votre conjoint, vos clients, votre chien?

Peu importe qui vous influence, à la fin, c'est vous seul qui choisissez d'imprégner votre esprit de convictions dont vous devrez assumer les conséquences.

Alors oui, le changement de convictions vous demande de faire un effort de maturité, de développer votre force intérieure, d'avoir l'audace de rêver, de défier une réalité insatisfaisante, de dire "non", "stop!", faire des choix, de prendre des décisions et de passer à l'action conformément à ces décisions.

Tout le monde peut réussir dans tous les domaines, à condition d'avoir l'état d'esprit positif de la réussite. Si vous avez le moindre doute, la moindre peur, la moindre méfiance, vous bloquez votre succès. Cela se traduit par un "MAIS" quand vous envisagez une situation. "Mais c'est trop difficile", "mais ce n'est pas possible", "mais je ne peux pas", ""mais la vie est dure", "mais la conjoncture économique", "mais que diront les

autres?", "mais je suis trop jeune", "mais je suis trop vieux", mais.... mais.... et vous échouez.

Peu importe la situation, ce sera toujours la personne la plus alignée avec la réussite qui réussira.

ALORS POURQUOI VOUS ECHOUEZ?

- Parce que vous anticipez l'échec ou vous n'anticipez rien.

Dans ce dernier cas, vous vous exposez à être balloté à tous vents. Etre optimiste n'est pas être naïf. Le naïf attire les prédateurs, l'optimiste les neutralise. Si vous voulez réussir, vous devez en faire le choix consciemment et anticiper votre réussite avec confiance.

- Parce que vous nourrissez votre esprit de pensées négatives. Ces idées viennent: de votre entourage, de vos lectures, vos discussions, de la télévision, de toutes les informations que vous enregistrez inconsciemment quotidiennement.

Sachant que tout ce que vous voyez et entendez est de la nourriture pour votre esprit, vous devriez être vigilant et choisir avec soin ce que vous consommez et rejeter ce qui vous est nuisible: toute pensée négative, irritante ou attristante est nuisible.

Votre état d'esprit est la source de votre bonheur ou de votre malheur, il est en permanence sous votre seule responsabilité, il ne tient qu'à vous de le modeler à votre convenance. Mais sachez qu'il ne peut être laissé en jachère: si vous ne vous en occupez pas, quelqu'un d'autre le fera à votre place.

Comme votre corps physique, votre corps éthérique se nourrit régulièrement. Nourrissez-le préférablement de belles et grandes idées, de convictions qui vous soient favorables.

Par exemple:

"Je réussis tout ce que j'entreprends.
Tout concourt à ma réussite.
Quoi qu'il arrive, je gagne.
J'aime et je respecte tout le monde et tout le monde m'aime et me respecte.
Tous mes besoins, nécessaires et superflus, sont comblés.
J'ai toute bonne chose en abondance.
Je mérite le meilleur, je mérite une vie de rêve", etc.

Il y a encore un secret à connaître pour fixer facilement et rapidement ces idées positives, afin de les manifester mais il est réservé à ceux qui sont vraiment motivés à changer leur vie et à appliquer le protocole dans le cadre d'un accompagnement.

En attendant, je vous renvoie au site d'Houria, blogueuse dont j'apprécie le travail et pour qui j'ai spécialement écrit cet article sur l'importance de l'état d'esprit, dans le cadre de son festival d'articles inter-blogueurs. Sur boulevard -du-succès.fr, vous trouverez un conseil pratique et complémentaire dans son article sur la visualisation.

Bonne lecture et à votre succès!

L’importance de l’état d’esprit pour avancer dans la vie

Par **Laurent et Machiko** du blog Apprendre le japonais - decouvrir le japon

Apprendre une langue étrangère comme le japonais fait partie des nombreux apprentissages de la vie permettant de se développer sur le plan personnel. Nous avons déjà abordé dans plusieurs articles l’importance de l’état d’esprit pour :

- avancer dans la vie
- pour apprendre une langue étrangère ou
- faire face à différents évènements que tout être humain peut rencontrer, qu’ils soient positifs ou négatifs.

L’état d’esprit ou MINDSET est primordial et fera la différence indéniablement entre 2 personnes sur le long terme.

Je vais parler ici de mon expérience personnelle et de mon état d’esprit depuis toutes ces années, état d’esprit qui m’a permis de réaliser différents “rêves”, projets qui me tenaient particulièrement à coeur comme par exemple :

- partir vivre au Japon
- me perfectionner en Aikido en pratiquant tous les jours au centre mondial à Tokyo
- Construire un dojo de 80 m2 en France et y enseigner l’aikido

Dojo Wambrechies

Cet article participe à l'évènement "L' importance de l'état d'esprit" organisé par le blog Boulevard du Succès. J'apprécie ce blog et l'un de mes articles favoris est celui-ci.

Quelques fondamentaux d'un état d'esprit positif et constuctif

L'on sait aujourd'hui que l'état d'esprit peut se "travailler".

Voici quelques "clefs" qui m'ont permis et me permettent encore aujourd'hui de garder un état d'esprit positif et constructif.

6 clefs pour un état d'esprit positif

Savoir ce que l'on veut : c'est certainement l'un des points les plus importants à développer et sur lequel il faut passer du temps.

Cela peut prendre du temps car il faut apprendre à se connaître, à s'écouter (dans le bon sens du terme).

Cela demande de la patience et de la curiosité.

Explorer, essayer, modifier sa trajectoire, se former, lire, avoir des personnes ressources dans son entourage…et savoir ce que l'on ne veut pas, petit à petit 🙂

Exemple : Arnold Schwarzenegger qui se donne comme objectif de devenir monsieur Univers.

- **Avoir de grands objectifs en résonnance avec soi-même** : se donner des objectifs en accord avec soi est très important aussi et permet d'avoir une vision du chemin à faire, de là où l'on souhaite aller ou au moins de la direction à prendre.

Chaque année, je revois mes objectifs sur le long terme pour voir si cela résonne toujours en moi et si cela me donne de la satisfaction.

- **Avoir des sous-objectifs permettant de voir des avancées concrètes** : les objectifs sur le long terme sont importants mais il est aussi nécessaire de voir concrètement ses avancées sur le court terme et le moyen terme. Regarder le chemin parcouru en utilisant la vidéo,

la photo par exemple permet de s'en rendre compte… Cela fait partie des processus de réussite.

Dans le cadre de la préparation mentale et avec l'expérience, on constate clairement la différence entre les programmes avec objectifs intermédiaires dans le temps et les programmes qui n'en possèdent pas.

- **Avoir conscience que la vie passe très vite** : le temps nous renvoie sans cesse à notre condition humaine et à l'éphémérité de la vie. Ne pas oublier que le temps passe vite permet de rester focus.

Avec qui souhaitons passer du temps ? Préfère-t-on faire la fête très souvent et perdre en énergie ou faire la fête de temps en temps et mieux apprécier la vie sur le long terme ?

- **Avoir un équilibre de vie permettant de garder le cap et ses objectifs** : travailler – se relaxer / dormir – être actif / faire – ne rien faire / prévoir – ne rien prévoir / s'amuser – ne pas s'amuser / lire – ne pas lire … nous pourrions développer cette liste à l'infini.

Notre pire ennemi étant nous-même, avoir un équilire de vie et s'y tenir permet sur le long terme d'avoir des résultats et de booster notre état d'esprit.

- **Accepter de ne pas savoir** : lorsque je suis arrivé au Japon, je ne parlais pas japonais et connaissais à peine la culture japonaise… Lorsque j'ai commencé à voyager, je parlais très peu anglais…

L’état d’esprit et le corps, ensemble

L’esprit et le corps sont liés. Négliger l’un aura des répercussions sur l’autre et vice versa.

Autour de soi

- **Eviter les environnements parasites le plus possible** : l’être humain étant une éponge, il est primordial de s’entourer d’énergie positive, qu’il s’agisse de l’environnement, des personnes…etc
- **Avoir des amis / un réseau porteur** : sur le même principe (éponge), s’entourer de personnes positives et porteuses est fondamental et permet de se booster à tous les niveaux.

Se centrer

- **Avoir une hygiène de vie pour un esprit clair** : les contraintes deviennent des habitudes, les habitudes une façon de vivre, une façon de vivre des résultats.

Se lever plus tôt le matin par exemple pour faire du sport demande au début des efforts. Il faut changer de rythme, changer ses habitudes, être peut-être davantage fatigué…

Les 20 premiers jours demandent réellement un effort à faire. Ensuite, une nouvelle habitude s’installe, le corps s’adapte et l’on commence à percevoir un changement. Sur le long terme, les résultats et répercussions sont indéniables 🙂

- **Accepter ses erreurs et relativiser** : sans erreurs, on ne peut pas apprendre. Qui n’a jamais fait d’erreur ?

- **Ne pas être parfait** : pour reprendre une idée que l'on retrouve dans le livre de Olivier Roland "tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études", il vaut mieux faire sans être parfait que de ne pas faire.
- **Etre reconnaissant** : dans de nombreuses études, il a été démontré que la reconnaissance, la gratitude permettaient de garder un état d'esprit positif.

Chaque jour, être dans la gratitude pour de petites choses de la vie ne demande presque pas d'efforts. Pourquoi s'en priver ?

- **Travailler sur soi / se former** : lire, suivre des formations, trouver des personnes ressources, apprendre pour se développer est fondamental. Cela permet de ne pas rester bloqué dans ses croyances limitantes (on en a tous)

Pour finir : la vie est belle

Voici les quelques points importants sur lesquels je porte mon attention au quotidien. Il y en d'autres bien sûr. Aujourd'hui, je vois des résultats concrets et j'en suis très heureux.

Plus généralement, je pense que cela renvoie à la question complexe des notions de plaisir / bonheur…

Acquérir un état d'esprit positif et constructif demande de travailler sur soi. La bonne nouvelle est que c'est accessible à tout le monde 🙂

Elle est pas belle la vie ? 🙂

Et vous, comment faites-vous pour booster votre état d'esprit ?

L’importance de l’état d’esprit pour atteindre ses objectifs

Par **Céline Carel** du blog Celine Carel

Après de longs mois d’absence sur le blog, je prends le temps de me poser cet été et d’écrire sur des thèmes qui me sont chers et qui je pense pourrons faire écho en toi également. Alors pourquoi ne pas commencer par l’état d’esprit ? Car c’est clairement **le point de départ de nombreuses décisions**, choix et atteinte d’objectif – ou pas d’ailleurs…
On entend souvent parler de mindset (*traduction anglaise*) ou d’état d’esprit qui sont liés directement aux objectifs. Quand on y réfléchit bien c’est tout à fait logique puisque l’atteinte des objectifs

est possible grâce à la volonté, à la motivation et donc à l'état d'esprit. Tu vois où je veux en venir ? 🙂

L'état d'esprit : quelques notions de bases

Pour poser les bases, qu'est-ce que l'état d'esprit ? Eh bien c'est simplement **la manière dont tu penses, dont tu vois les choses avec tes propres filtres**. La manière dont tu penses influe directement sur tes ressentis ainsi que sur tes actions. Ce qui veut dire que tes actions découlent de tes pensées, donc la manière dont tu te parles à toi-même et la nature de tes pensées : positive ou négative, ont **un véritable impact sur ton quotidien.**

Pour illustrer mes propos, je vais prendre l'exemple d'un sportif de haut niveau, c'est le moment avec les JO de Tokyo ;-).
Un sportif de haut niveau pour remporter le titre tant convoité **doit s'entraîner physiquement**, ça paraît logique ! Pour remporter le 400m il faut travailler la rapidité, la précision, la force et d'autres choses qui m'échappent car je ne suis pas une athlète. La partie physique de l'entraînement paraît essentielle et c'est le cas, mais ça ne fait pas tout ! **L'autre partie primordiale, c'est le mental !!!** Si tu as le physique mais pas le mental, tu n'atteindras pas tes objectifs ou alors difficilement et peut-être même dans la douleur.

Le but du mental c'est de prendre le relai sur le physique lorsque tu n'en peux plus. C'est de **puiser au fond de tes réserves** pour te surpasser et ne pas lâcher jusqu'au bout ! L'état d'esprit c'est ce qui t'apporte la vision des choses, l'objectif à atteindre. Et lorsque tu le visualises, que tu vois la ligne d'arrivée (*aussi bien au sens littéral que figuré dans cet exemple*), tu repousses tes limites pour la franchir et te dépasser, physiquement et mentalement.
Finalement, l'équilibre du physique et du mental c'est un peu **comme les énergies yin et yang**. Elles sont opposées et

complémentaires, interconnectées car l'une n'existe pas sans l'autre. Le yin représente la lune et le yang le soleil, nous avons besoin des deux pour notre équilibre. C'est exactement la même chose dans la vie quotidienne. **Tu as besoin d'un état d'esprit positif et de guerrier.e pour arriver à atteindre ton but !**

Mon expérience personnelle pour atteindre son but

Ce sujet fait encore plus sens aujourd'hui pour moi car depuis que **je suis dans l'aventure entrepreneuriale**, mon mindset a été mis à rude épreuve et ce n'est pas prêt de s'arrêter (*mais je l'ai choisi et ça me plaît* 😀).

En étant sous le statut de micro entreprise depuis un peu plus de 2 ans, j'ai déjà eu plusieurs expériences de **sortie de zone de confort** où mon mental a été une véritable force. Depuis que je suis en création de mon entreprise, je vis un autre pallier d'inconfort et de passage à l'action. C'est mon ressenti personnel bien évidemment 😉 J'ai l'impression que tout est plus fort et que les écarts sont plus grands : des prises de risque plus importantes, des peurs plus grandes, etc. **La clé pour avancer dans cette aventure ? L'état d'esprit bien entendu !**

C'est grâce à mon mental que j'arrive à gravir les obstacles sur ma route, c'est grâce aussi à ma vision que je suis persévérante dans mes pensées et donc dans mes actions.

Car rappelle-toi, tes pensées deviennent tes actions

Mon objectif est clair, précis et je ferais tout pour l'atteindre puisqu'il a **une véritable signification** pour moi. Ce qui veut dire que j'ai programmé mon esprit à l'atteindre, quoi qu'il arrive. En effet, mes pensées sont dirigées vers mon but, mon plan d'action exécute mes pensées, en ligne de mire : l'objectif final.

Ce qui est important également c'est d'avoir un objectif qui te tient à cœur, un objectif qui a du sens pour toi ou qui va en donner à ta vie. Finalement, lorsque ton objectif vient de tes tripes, ton état d'esprit va plus naturellement être en béton puisque tu as un réel pourquoi, et ça, ça n'a pas de prix…

Aujourd'hui, **mon mental et ma persévérance** m'ont permis de ne pas lâcher et d'aller au bout de ma démarche pour obtenir ce qui me tenait vraiment à cœur. C'est vrai, quelques années en arrière, j'aurais baissé les bras car je n'avais pas cette force. Enfin si je l'avais, mais je ne la nourrissais pas. Aujourd'hui je choisis de nourrir mon esprit pour aller repousser les limites, poser les miennes et atteindre les objectifs que je me fixe tout en étant alignée avec mes valeurs.

Et toi, est-ce que tu nourris ton état d'esprit pour atteindre tes objectifs ?

J'espère que cet article t'aura donné un peu de motivation et surtout à faire attention à tes pensées. Je sais que c'est un travail sur le long-terme, sois patient.e, garde le cap et tu obtiendras tout ce que tu voudras 🙂

P.S : cet article participe à l'événement « L'importance de l'état d'esprit' organisé par le blog Boulevard du Succès. J'apprécie ce blog, plus particulièrement cet article qui motive grâce à des citations inspirantes.

Avec bienveillance & gratitude,

Céline

Un mindset positif pour créer une vie de rêve

Par **Nadia Bouali et Kamel Kajout** du blog Graines de reussite

Nous avons tous un jour vécu des frustrations dans nos apprentissages de la vie, des moments où la seule chose dont on a envie, c'est de tout abandonner.

Et pourtant, si vous saviez !! Vous pourriez régler tout ça très simplement, juste en reparamétrant votre cerveau.

Vous l'aurez certainement compris, nous allons parler d'état d'esprit, communément appelé Mindset. Ce dernier est primordial pour instaurer de bonnes habitudes, s'y tenir et vivre la vie dont vous rêvez.

Pourquoi et comment l'améliorer ? C'est ce que nous allons voir ensemble dans ce nouvel article.

Les obstacles rencontrés au quotidien

Je suis sûre que comme la majorité du commun des mortels, vous avez, vous aussi un jour, abandonné un projet, un objectif, un rêve parce que vous aviez du mal à l'accomplir, ou parce qu'on vous a dit que vous n'étiez pas fait pour ça !

Plongeons nous un instant dans votre enfance et rappelez-vous des difficultés que vous avez rencontré, que ce soit par exemple en mathématiques, dans la lecture ou peut-être dans le sport. Pendant que d'autres en face avaient l'air d'avoir tellement de facilité à faire les choses !

Alors rassurez-vous, nous avons tous vécu un jour ces frustrations, même les plus doués.

Le problème c'est quand on abandonne nos rêves, nos aspirations, nos désirs parce que nous avons attribué ça à un manque de capacité innée.

Comme si nous naissions avec telle ou telle capacité et pas une autre…

Moi-même étant jeune, j'avais des difficultés avec les mathématiques, sauf que je ne cessais de me répéter que je n'étais pas faite pour les chiffes… pas très aidant n'est ce pas ?

Ces croyances qui nous limitent

De vous à moi, nous avons tous eu un jour ce genre de pensées freinantes.

Cette façon de voir les choses, sous-entend que nos capacités ne dépendent pas de notre contrôle.

Avoir un organe si puissant sous notre boîte crânienne et oser se décharger sur des théories basées sur des croyances limitantes, c'est osé n'est ce pas ?!

Si je devais utiliser une image pour vous illustrer ça, ce serait celle d'un trajet en voiture. Vous êtes à Paris et devez vous rendre dans une région merveilleuse à découvrir. Vous montez dans la voiture et là vous laissez votre frein à main serré, vous aurez beau essayé d'avancer ça bloquera. C'est exactement identique pour vos projets et objectifs quels qu'ils soient. Débuter en vous disant, je n'y arriverai pas, je n'ai pas les capacités, c'est pareil. Vous aurez beau essayé, vous serez bloqués.

Nombreuses sont les personnes que je reçois en formation ou en accompagnement individualisé, bridées par des croyances limitantes et un mindset négatif.

Il est primordial pour débuter tout projet, de travailler sur cet état d'esprit, par ce que comme disait Henry Ford :

que vous pensiez être capable ou ne pas être capable, dans les deux cas vous avez raison

Alors je vous invite à méditer sur cette citation, pour amorcer le changement.

Votre Mindset impacte vos comportements

Au-delà de la citation, de nombreuses études ont montré qu'il y a un lien direct entre votre mindset et votre comportement. Et oui vos croyances ont un impact direct sur vos attitudes et donc sur votre réussite dans ce que vous entreprenez.

Alors deux solutions s'offrent à vous !

Soit vous faites le choix de continuer à croire fermement que vos capacités sont figées et ne peuvent pas évoluer. Ou alors commencer à changer de perception et croire en votre potentiel, en vous rappelant que tout est sous VOTRE contrôle. Vous observerez ainsi rapidement, les évolutions positives qui vont s'amorcer au quotidien.

Changer votre perception vous permettra de voir les choses sous un nouvel angle, avec plus de positivité. Vous pourrez alors saisir les opportunités qui se présenteront à vous et passer à l'action avec toute la détermination et la persévérance dont vous avez besoin pour réussir.

Ceci vous permettra d'apprendre à voir les échecs et les difficultés comme des opportunités d'apprendre et de vous améliorer. Vous les surmonterez avec plus d'acceptation.

La clef du succès

Cet état d'esprit positif vous permettra non seulement d'augmenter votre savoir et vos expériences, et aussi d'atteindre vos objectifs qu'ils soient personnels ou professionnels.

Il est primordial de travailler sur ce mindset qui est plus important encore que vos capacités à apprendre et oui , c'est lui qui va conditionner vos aptitudes à mener tel ou tel apprentissage ou actions.

La clef est donc entre vos mains, avant toute action ayez la certitude et la foi ferme que c'est possible et que vous allez y arriver. Le simple fait d'y croire vous permettra de lâcher le frein à main qui vous bloque.

3 conseils pour vous aider à cheminer

- Définissez vos croyances limitantes

Quelles sont les pensées auxquelles vous croyez aujourd'hui encore et qui vous limitent au quotidien ?

Repensez à toutes les fois où vos croyances ont été des obstacles pour votre évolution. Ensuite prenez un temps pour y réfléchir puis noter objectivement et sincèrement ce qui justifie pour vous ces croyances.

- Maintenant passez à l'examen

Changez d'angle de vue, observez chaque croyance avec un mindset plus positif et analysez chacune d'entre elles. Sont-elles vraiment justifiées ? Auriez-vous pu faire autrement ?

Maintenant revoyez chaque situation de votre vie où vous avez réussi et la façon dont vous avez procédé.

Vous allez vous apercevoir que votre perception des choses est déjà en train de changer. Que vous aviez souvent tendance à incriminer des facteurs extérieurs, alors que la responsabilité vous incombe et est entre vos mains.

- Pont vers le futur

Pour ça pas de baguette magique ! Comme tout apprentissage, avoir un mindset positif ça s'apprend en se mettant en place progressivement.

La clef ? L'entraînement et la régularité

Exercez-vous quotidiennement, jusqu'à inscrire et adopter cet état d'esprit dans vos habitudes et en faire un automatisme.

Gardez pour cela à l'esprit que tout est sous votre contrôle.

Pour cela :

1. Définissez vos souhaits et saisissez les opportunités qui se présentent à vous.
2. Ensuite, définissez un plan d'action par étape, avec des actions atteignables mais suffisamment challengeantes.
3. Et enfin passez à l'action, en précisant quand, où et comment vous allez mettre en place votre plan d'action.

Gardez à l'esprit cette citation de Mohamed Ali qui dit :

Si mon esprit le conçoit et que mon cœur y croit, alors je peux le réaliser

Cet article participe à l'évènement "L'importance de l'état d'esprit" organisé par le blog Boulevard du Succès. J'apprécie ce blog et l'un de mes articles favoris est celui-ci.

Quelle sera votre première action pour accéder à votre vie rêvée ? Vous pouvez nous la partager en commentaire.

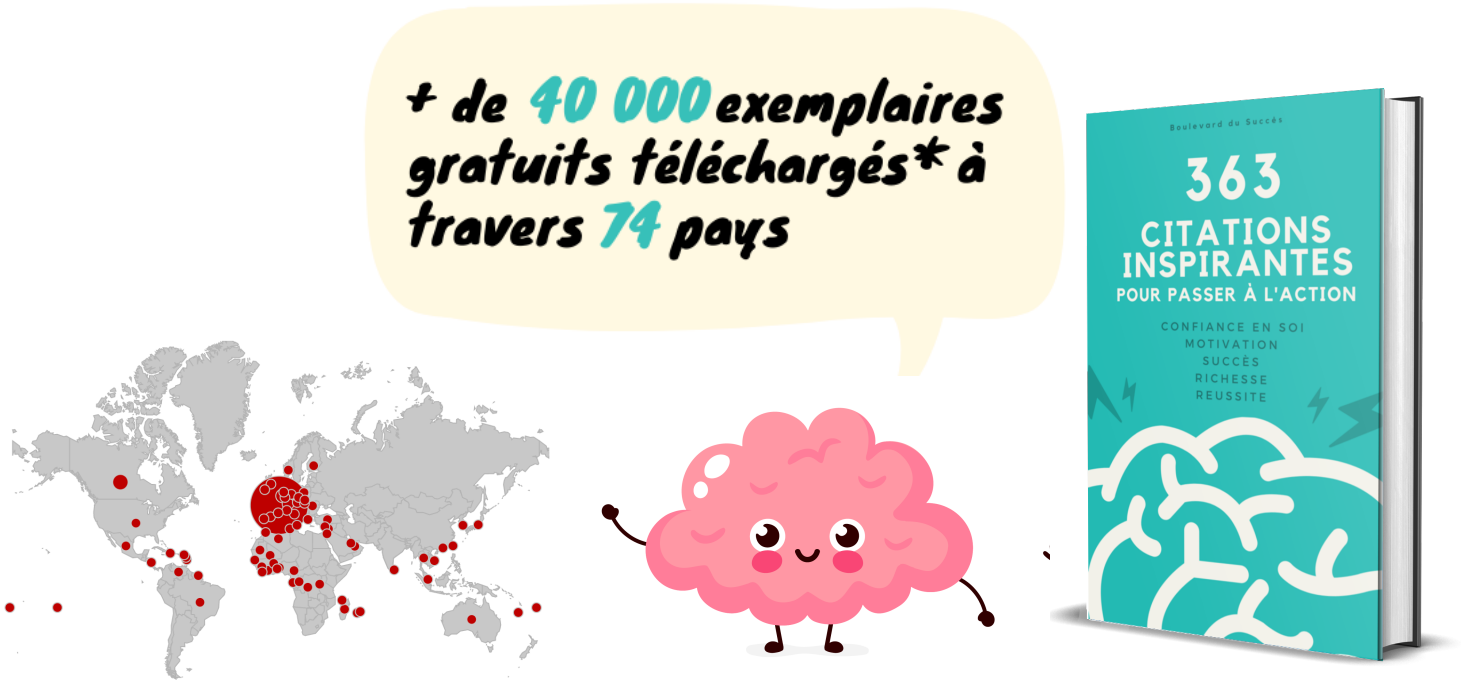
A vous la réussite !

Nadia BOUALI

Coach/Thérapeute

Formatrice

Ce livre numérique vous a plu ? Découvrez aussi l'ebook 363 citations inspirantes pour passer à l'action :)



w.amazon.fr/gp/bestsellers/digital-text/895437031?tf=1/ref=pd_zg_hrsr_digital-text

Les meilleures ventes en Développement personnel

100 premiers payés | Top 100 gratuits

#1

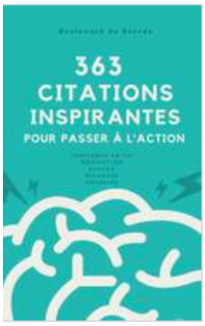
Les clés de la confiance en soi
Marie-Hélène Laugier
★★★★☆ 1 342
Format Kindle
0,00 €

#2

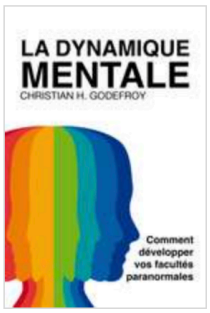
363 Citations Inspirantes pour Passer à...
› Boulevard du Succès
★★★★☆ 650
Format Kindle
0,00 €

ww.kobo.com/fr/fr/p/livres-gratuits

Notre sélection d'essais et documents gratuits



363 Citations Inspira...
Boulevard du Succès
★★★★☆
Gratuit



La Dynamique Ment...
Christian H. Godefroy
★★★½☆
Gratuit

Tracts de Crise (N°2...
Sylvain Tesson
★★★★½
Gratuit

*depuis Amazon, kobo,iBooks et boulevard-du-succes.fr

+ de 1 000 avis, voici quelques commentaires:

Anesidora777

★★★★★ Achat vérifié

Commencez votre journée en étant inspiré(e)

Commenté en France le 15 août 2020

La vie est faite de hauts et de bas. Mais que vous soyez dans le creux ou au sommet, vous connaîtrez toujours le besoin de vous sentir inspiré, propulsé pour la journée.
Et ce petit livre fort sympathique vous y aidera au fil de l'année.
Vous avez le choix :
les piocher au hasard
les lire page après page
ou choisir celle qui vous motivera le plus sur le moment

Alors, certes, elles ne sont pas toutes inédites, certes, elles sont parfois vues et re vues, mais dans l'ensemble, personnellement elles m'aident beaucoup et je les trouve souvent très à propos.

2 personnes ont trouvé cela utile

FamilleDu43

★★★★★ Achat vérifié

Pour découvrir pleins de nouvelles citations

Commenté en France le 10 juillet 2020

J'aime bien les citations et ce livre m'aide à en découvrir de nouvelles. À feuilleter aussi souvent que nécessaire !

claudia

★★★★★ Achat vérifié

Livre pour avoir des bonnes pensées

Commenté en France le 22 mars 2021

Très bon livre. Citations, bon pour développer des pensées positifs. Comment allez à son objectif par la pensée positive. Merci

VeroD

★★★★★ Achat vérifié

Phrases pour avancer

Commenté en France le 13 juin 2020

Parfait à lire dès maintenant
Pour avancer dans sa vie
Trouver la sienne pour s en servir et se la répéter

Djou974

★★★★★ Achat vérifié

Inspirant

Commenté en France le 24 juillet 2020

Des citations inspirantes, motivantes qui boostent chaque jour !
J'ai aimé la variation des citations, ce ne sont pas forcément des redites qu'on lit partout.

menager

★★★★★ Achat vérifié

Très bon livre

Commenté en France le 27 avril 2021

Fait réfléchir . certaines citations sont à garder en mémoire.d'autres se répètent .... Mais dans l'ensemble c'est un très bon livre

Marie-Line MAGRES

★★★★★ Achat vérifié

Merci

Commenté en France le 9 mai 2021

Merci pour ce recueil précieux que je vais faire connaître aux adolescents dont je m occupe afin de chasser leurs doutes

Suspense

★★★★★ Achat vérifié

Top

Commenté en France le 17 août 2020

Super intéressant, de belles citations inspirantes, booste, motive, intelligente, prendre du recul et outil de réflexions.
De quoi en faire des affirmations positives du matin.
Des connus pour ma part et d'autres pas, bien variées.

Une personne a trouvé cela utile

Jacques Lefleur

★★★★★ Achat vérifié

Inspirant

Commenté en France le 5 juillet 2020

Le développement personnel est vraiment dans l'air du temps. Ce ouvrage, un peu à la manière d'un almanach, rapporte une série de citations et dictons inspirants, qui font du bien.

Kab

★★★★★ Achat vérifié

Pas mal du tout...

Commenté en France le 16 juin 2021

Je l'utilise tous les jours en regardant une citation par jour. Pas mal. Il y a des citations surprenantes !

Audrey et Quentin

★★★★★ Achat vérifié

Motivantes

Commenté en France le 2 mai 2021

Ce livre est sympathique à lire et nous fait réfléchir. En lisant ces citations, nous avons le désir de nous améliorer. C'est une source d'inspiration ! Je recommande !

Titia

★★★★★ Achat vérifié

Top

Commenté en France le 6 janvier 2021

Ce livre est une mine de pensées encourageantes et motivantes. Le lire permet de faire le plein de positif et redonne de lq confiance en soi et l envie d oser et de sortir de sa zone de confort

Une personne a trouvé cela utile

Chrystel Normant

★★★★★ Achat vérifié

Inspiration

Commenté en France le 17 mai 2021

Inspirante le mot est juste....

Christophe CLAD

★★★★★ Achat vérifié

A méditer

Commenté en France le 15 octobre 2020

Chacun pourra retrouver ce qu il cherche, et se questionner sur ce qu il souhaite être, en acceptant ce qu il est.

Emilie Olivier

★★★★★ Achat vérifié

Bon livre

Commenté en France le 25 janvier 2021

Idéal pour se mettre de bonne humeur et se motiver

nata

★★★★★ Achat vérifié

Oui oui oui, merci.

Commenté en France le 8 janvier 2021

Génial ! J'ai perdu trop de temps à trouver une pépite aussi inspirante et positive. Merci.

À bientôt sur le blog :)