

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

EXERCICES SUR LA GESTION DE LA PENSÉE

Exercice 1 :

Faites chaque jour au moins une affirmation positive du type : je suis fort(e), je suis aimé(e), j'atteins mes objectifs, je suis compétent dans ce que je fais, ...

Même si cela vous paraît insignifiant, obligez-vous à le faire et observez les résultats.

Exercice 2 :

Bannissez les mots négatifs et les négations.

Prenez conscience tout au long de la journée du nombre de fois que vous utilisez des mots comme « petit », « jamais », « nul », « problème » ... etc. Mais pour vous aider dans ce sens, demandez à vos proches de vous reprendre à chaque fois qu'ils vous entendent les dire.

Il est très important d'être dans la prise de conscience de cela, car ce sont autant de programmations pour notre subconscient qui ne fera que mettre en place les « process » pour venir donner raison à vos pensées et aux mots qui y correspondent.

*Quand on utilise le mot « **petit** » à tout bout de champs, une « **petite** » faim, une « **petite** » visite, une « **petit** » message, un « **petit** » mail, ... Comment voulez-vous avoir une **grande** et belle vie emplie de GRANDS bonheurs.*

Prenez-en conscience, soyez attentifs aux mots qui sortent de votre bouche ou de

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

vos pensées et remplacez certaines expressions négatives par leur avatar positif :

- « *Je suis incapable de ...* » par « *même si je ne l'ai jamais fait, j'y arrive* »,
- « *Je ne serai jamais à l'heure* » par « *j'arrive en temps et en heure* » ... etc).

Exercice 3 :

Pensez aux choses positives. En effet, le négatif ne vous impactera pas si vous habituez votre cerveau à mettre son focus sur tout le positif qu'il y a dans votre vie. Et croyez-moi sur parole, même lorsque l'on vit des événements très durs, il y a toujours du positif sur lequel on peut s'accrocher. Programmez donc votre cerveau à se focaliser dessus.

***Prenez un cahier de Bonheurs** et notez dessus les choses positives dans votre journée. Même si vous n'en mettez pas beaucoup, même une chose par jour, il y a toujours, au moins, une jolie chose chaque jour.*

Habituez-vous à relire vos notes de temps en temps.