

Facteurs de protection de la joie de vivre

L'humour et la joie de vivre sont intimement liés.

Pourquoi la joie de vivre est-elle si importante en termes de résilience ? Même dans les moments où tout n'est pas rose, où tout ne se passe pas de manière optimale, nous pouvons nous souvenir de ces moments joyeux et cela nous aide à gagner en force intérieure. Le questionnaire ci-dessous devrait vous aider à percevoir le sentiment de bonheur en se penchant particulièrement sur le sujet de la joie de vivre et de ce qui vous ouvre à la joie de vivre.

Dans les moments difficiles, vous pouvez puiser dans votre joie de vivre. Celle-ci vous aide à vous souvenir des beaux moments de votre vie. La joie de vivre est donc un facteur de protection efficace qui a une influence positive directe sur votre sentiment de force intérieure.

DANS QUELLE MESURE ÊTES-VOUS CONSCIENT DE VOTRE JOIE DE VIVRE ?

Veuillez lire attentivement les déclarations suivantes. Dans quelle mesure les réponses s'appliquent-elles à vous ?

JOIE DE VIVRE	Ne s'applique pas du tout	Plutôt vrai	Majoritairement vrai	Complètement vrai
Je souhaite apporter plus de joie dans ma vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis conscient de ma joie de vivre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je m'efforce d'avoir des raisons de me réjouir souvent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La joie de vivre est un sentiment qui anime une grande partie de ma vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En y repensant, je me souviens de nombreux moments de joie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sens que la joie de vivre a un effet positif sur moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je souhaite profiter de manière plus consciente des beaux côtés de ma vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'essaie d'éviter tout ce qui est négatif.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PENSÉES SUR LA JOIE DE VIVRE

La joie de vivre est un sentiment qui vient de nous-mêmes ou d'influences extérieures. Qu'est-ce qui vous vient directement à l'esprit à propos du terme "joie de vivre" ? Entrez vos réflexions dans le smiley :



Prenez le temps de réfléchir à ce que vous avez recueilli, cela vous aidera à prendre conscience de ce qui vous apporte de la joie de vivre.

Qu'est-ce qui vous donne de la joie dans la vie ?

Votre joie de vivre dépend essentiellement de la mesure dans laquelle vous savez ce qui vous procure de la joie dans la vie. Vous pouvez trouver la joie de vivre dans les choses les plus diverses - qu'elles naissent en vous ou qu'elles soient déclenchées par des événements extérieurs.

Fondamentalement, nous nous réjouissons de tout ce que nous percevons comme particulièrement positif. Cela peut être quelque chose de différent pour chacun.

1. Créez votre liste personnelle de joie de vivre. Qu'est-ce qui vous fait sourire ?
Qu'est-ce que vous aimez ?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

...

2. Maintenant, rappelez-vous consciemment des moments pleins de joie dans votre vie.
Notez les événements qui, dans le passé, vous ont apporté la joie de vivre.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

...

3. Prenez conscience de ce qui est bon et beau dans votre vie en ce moment. Notez ce qui vous vient à l'esprit :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

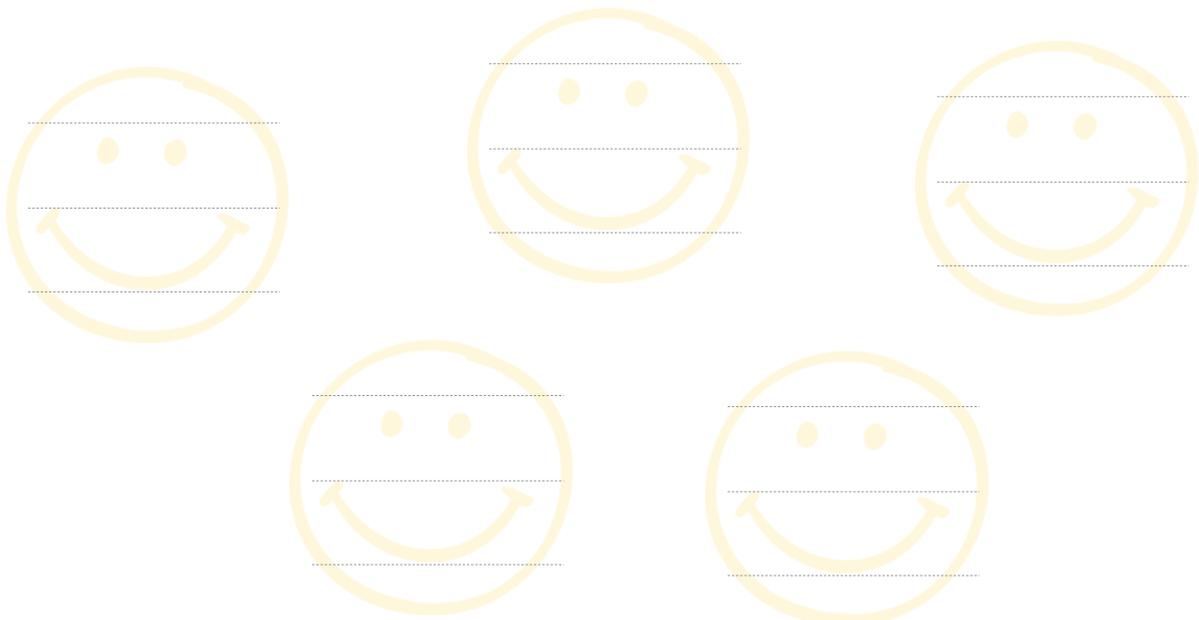
5. _____

6. _____

La gratitude - le moyen le plus rapide d'obtenir plus de joie dans la vie

Dans les moments difficiles, nous avons tendance à nous concentrer sur ce qui manque ou sur ce qui n'est pas très bon en ce moment. Ainsi, au fil du temps, notre joie de vivre sera également perdue. Il y a suffisamment de choses pour lesquelles nous pouvons être reconnaissants. Les petites choses comme les grandes. En être conscient et en éprouver de la gratitude conduit à un profond sentiment de contentement et accroît instantanément notre joie. Essayez de prendre conscience chaque jour de ce dont vous êtes reconnaissant.

Avec l'exercice suivant, vous pouvez déjà commencer cela. Je suis reconnaissant pour :



Conseil

Commencez un journal de gratitude et créez votre propre routine efficace

Cela pourrait ressembler à cet exemple : Prenez un cahier vierge et utilisez une page par jour. Chaque matin, notez trois choses qui feraient de la journée à venir une bonne journée.

Avant d'aller vous coucher, notez trois choses pour lesquelles vous avez été reconnaissant ce jour-là. Soyez aussi concret que possible, appréciez les petites choses, mais surtout, n'écrivez que ce que vous ressentez vraiment. Investissez quelques minutes par jour et vous ressentirez un grand impact positif en un rien de temps !

Vous pouvez bien sûr adapter la procédure en fonction de vos propres sentiments.

Vous avez également la possibilité d'acheter un journal de gratitude ou d'utiliser une version en ligne.