

L'optimisme comme source de force

Se regarder et regarder sa vie avec confiance

Nous ne devons pas naître optimistes, nous pouvons apprendre à penser de manière optimiste. L'optimisme a un effet positif sur notre santé - cela a été prouvé scientifiquement. Rien que pour cette raison, il vaut la peine de traverser la vie avec une attitude optimiste. Nous faisons donc quelque chose de bien pour notre santé lorsque nous développons un état d'esprit optimiste.

En d'autres termes, si vous êtes fondamentalement optimiste, vous avez tendance à regarder l'avenir avec confiance et à vous attendre à de bonnes choses, même si votre situation de vie actuelle vous confronte à des défis difficiles ou problématiques. **Une attitude optimiste est le chemin sûr vers la résilience.**

Ce questionnaire papier-crayon est conçu pour vous aider à aborder la question de l'optimisme et à prendre conscience de son importance pour votre résilience psychologique.

Optimisme

Fermez les yeux pendant un moment et demandez-vous à quoi vous pensez lorsque vous lisez ou entendez le mot "optimisme". Écrivez spontanément vos pensées dans les bulles de réflexion.



Optimisme



Six thought bubbles arranged in a 2x3 grid, each containing two horizontal dashed lines for writing. The bubbles are connected to the word 'Optimisme' at the bottom by thin lines.

Optimisme

Si vous pensez à d'autres aspects de l'optimisme, n'hésitez pas à les saisir ici et à élargir votre collection de pensées.



Pensées optimistes

Nous sommes ce que nous pensons et notre vie est le résultat de nos pensées. Cela nous montre combien il est important pour notre santé d'avoir des pensées positives et bonnes. Par conséquent, avoir des pensées optimistes nous permet de nous sentir bien dans notre vie et confiants dans l'avenir.

Notez ci-dessous quelques pensées optimistes typiques. Lesquels connaissez-vous?



Optimiste - dans l'ici et maintenant et pour l'avenir

Si vous regardez l'avenir avec optimisme et êtes convaincu que tout finira par s'arranger, vous pouvez vous qualifier d'optimiste. Parce que l'optimisme est toujours tourné vers l'avenir. Plus vous êtes optimiste, plus vous êtes disposé à faire des efforts et plus vous devenez manifestement déterminé parce que vous êtes plein de confiance.

Remplissez le tableau ci-dessous:



Que trouvez-vous déjà de bon dans votre vie?	
Qu'est-ce qui peut encore être bon, selon vous?	
Et quoi d'autre?	
Et quoi d'autre?	
Et quoi d'autre?	
Qu'attendez-vous déjà avec impatience?	
Quelles sont les bonnes choses que vous attendez dans un avenir proche?	
Quelles belles choses pouvez-vous attendre dans un avenir lointain?	

"Ancrer l'optimisme"

Imaginez que c'est une merveilleuse journée d'été et que vous êtes allongé sur une chaise longue confortable, les yeux fixés sur le ciel bleu. Profitez de ce sentiment illimité de paix intérieure et de liberté et laissez vos pensées vagabonder. Maintenant, réfléchissez à un moment où vous vous êtes senti vraiment optimiste. Avec ce sentiment d'optimisme, veuillez répondre aux questions suivantes:

Que voyez-vous là quand vous êtes allongé sur le canapé?



Comment se sent l'optimisme?

Où dans votre corps pouvez-vous ressentir ce sentiment?

Qu'est-ce que tu entends sur le canapé?

Que sentez-vous?

Vous avez aussi le goût de quelque chose?

Que ressentez-vous?

Associez maintenant le sentiment d'optimisme à un symbole et dessinez-le dans les cases suivantes:



Associez maintenant le sentiment d'optimisme à une couleur et dessinez-la dans les cases suivantes.
Tu peux encore renforcer le lien en dessinant la couleur que tu imagines dans les cases.



CONSEIL

Pour vous rappeler le facteur de résilience qu'est l'optimisme dans votre vie quotidienne, vous pouvez découper les cases et placer les bouts de papier dans votre maison ou même sur votre lieu de travail. En les voyant, vous aurez toujours un petit rappel "optimiste".