

PODCAST 126

Date d'envoi : lundi 26 à 5 :00

Titre : Devenir, être, rester optimiste

Pour écouter

LE PODCAST

« Devenir, être, rester optimiste »

C'est ici

Chacun de nos actes résonnent dans l'éternité

Docteur agis et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent vingt sixième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Agir pour un monde meilleur.

Tu as l'impression de ne pas être suffisamment optimiste ? Pas de panique, tu peux tout à fait cultiver cette capacité à voir le positif en chaque chose. Voici cinq habitudes qui vont te permettre d'aller de l'avant.

1 - Sourire pour devenir optimiste

Cela ne te paraît peut-être pas évident et pourtant, le seul fait de sourire, même physiquement, permet de se sentir mieux et plus optimiste. Amusez-toi à sourire dès maintenant, en écoutant ce podcast. Essaie de conserver ce sourire jusqu'à la fin et je suis sûre que tu te sentiras plus heureux !

Tu verras que sourire réduit le stress et c'est prouvé !

La revue Psychological Science a réussi à certifier que le seul fait de sourire pouvait augmenter le sentiment de positivité et diminuer le stress. L'étude a été réalisée auprès de 169 personnes, obligées de sourire à l'aide de baguettes placées dans la bouche.

2 – S’occuper des autres

L'égoïsme ne rend pas heureux, bien au contraire ! Les personnes s'occupant des autres et qui trouvent le temps de faire du bénévolat sont généralement plus heureuses et plus optimistes. La raison ? Se sentir utile augmente l'estime de soi tandis que le contact avec des personnes en difficulté permet de relativiser son propre quotidien. Ajoutons à cela que côtoyer d'autres personnalités optimistes crée un véritable cercle vertueux.

3 – Pratiquer la méditation

La méditation pleine conscience est à la mode, car elle demande peu d'investissement et est assez accessible. Cette tendance est particulièrement positive car la méditation est excellente pour l'esprit, elle permet de se concentrer sur l'essentiel, c'est-à-dire le présent. Elle permet de faire une pause, de vider son esprit, avant de reprendre son chemin, avant de se lancer dans un nouveau projet. La méditation est idéale pour éviter d'agir sur un coup de tête, elle permet d'être plus positif et optimiste sur le long terme.

4 – Adopter un discours positif

Il s'agit là de la méthode Coué : réfléchir à quelque chose, nous amène souvent à réaliser ce à quoi nous pensons. Prenons l'exemple d'une poutre que l'on pose par terre et sur laquelle on doit marcher sans tomber : l'exercice est très facile, car il n'y a pas de danger ni de visualisation négative. Si l'on prend cette même poutre et qu'on la place à 10 mètres de hauteur, la personne qui devra la traverser aura beaucoup plus d'appréhension, elle s'imaginera en train de tomber et aura donc beaucoup plus de risques d'avoir un accident. Le pouvoir de la pensée est bien plus important qu'on ne le croit. Utilisez des phrases avec des formules affirmatives, relèvez les avantages de chaque situation, vois le verre à moitié plein et soit positif dans tes discours !

5 – Prendre conscience de sa chance pour devenir optimiste

Nous avons tous des déceptions, mais également des victoires. Pour réussir à devenir optimiste, il est important de valoriser chaque action ou résultat positif. Mettre en avant ce qui est agréable et ce qui ressemble à de la chance va vous entraîner incontestablement dans un cercle vertueux. Je te suggère d'avoir de la gratitude pour tous les événements de ta vie. Par exemple : « *Mme Michu n'est pas venue à son rendez-vous, cela m'a permis d'avancer dans l'administratif et je pourrai aller au golf samedi matin au lieu de revenir au cabinet* », ou encore, « *L'aspiration s'est bloquée, nous avons dû*

annuler les patients de l'après-midi, on en a profité pour ranger la réserve et améliorer la gestion des stocks ! ».

Trouver le positif dans chaque chose est une capacité que l'on peut développer et entretenir. N'oublie pas que ton cerveau est un gymnaste, tu dois l'entraîner si tu veux qu'il adopte les bons réflexes.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !