

CARNET  
DU POSITIF

MÉTHODE  
ISABELLE MINCEUR



ISABELLE  
VEVERKA



**Félicitations à vous !** Vous avez décidé d'inviter la psychologie positive dans votre vie. Petit à petit, **vos vision du monde** va changer et **devenir plus ositive**. Vous allez ainsi trouver de la **motivation** pour votre projet minceur mais cela ira bien au-delà: vous allez activer le **cercle vertueux du positif**: opportunités personnelles et professionnelles



## **30 exemples de choses positives de votre journée:**

- ✓ Une discussion avec un(e) collègue ou un(e) ami(e)
- ✓ Une nouvelle recette IG bas testée
- ✓ Un petit-déjeuner salé et protéiné pris
- ✓ Avoir bougé plus: sport, marche, escalier à la place de l'ascenseur...
- ✓ Une réussite dans votre travail
- ✓ Une réussite d'un(e) de vos proches qui vous enchante
- ✓ Une nouvelle rencontre
- ✓ Avoir davantage respiré (cohérence cardiaque, sophrologie)
- ✓ Avoir décalé votre dessert au goûter
- ✓ Avoir su apprécier quelques carrés de chocolat sans manger la tablette
- ✓ Un câlin avec votre enfant, votre conjoint ou votre animal de compagnie
- ✓ Une musique agréable écoutée
- ✓ Un bon film / une bonne série regardé(e)
- ✓ Un rdv chez le coiffeur / manucure / esthéticienne / ostéopathe...
- ✓ Des vacances réservées ou posées
- ✓ Un week-end programmé
- ✓ Être sortie de votre zone de confort : avoir fait quelque chose d'inhabituel
- ✓ De nouvelles choses apprises (lecture, vidéos, formation...)
- ✓ Une activité manuelle effectuée (couture, tricot, broderie...)
- ✓ Du rangement ou du ménage effectué chez vous
- ✓ Un joli coucher de soleil ou un beau paysage observé
- ✓ Une journée ensoleillée
- ✓ Un compliment reçu ou donné
- ✓ Avoir pris soin de votre corps: maquillage, coiffure, bain, moment cocooning dans la salle de bains, auto-massage
- ✓ Avoir passé un bon moment en famille ou entre amis
- ✓ Avoir réussi à vous regarder dans le miroir et à focaliser sur une partie de votre corps que vous aimez.
- ✓ Avoir réussi à vous détacher de la balance
- ✓ Avoir su reprendre votre pouvoir lors d'une envie de manger émotionnelle et limiter la quantité
- ✓ Avoir mangé IG bas lors d'une envie de manger émotionnelle
- ✓ Avoir évacué vos émotions par l'écriture ou avoir su en parler à quelqu'un



## **30 exemples de défis du lendemain:**

- ✓ Manger plus de légumes
- ✓ Prendre un petit-déjeuner salé et protéiné
- ✓ Préparer votre infusion de gingembre
- ✓ Faire une marche digestive
- ✓ Faire du batch cooking
- ✓ Faire votre planning des menus pour une semaine
- ✓ Faire une séance de cohérence cardiaque sur YouTube
- ✓ Se coucher ½ heure plus tôt
- ✓ Faire quelque chose qui vous fait peur (sortie de zone de confort)
- ✓ Tester une nouvelle recette IG bas (préciser laquelle)
- ✓ Faire votre tableau de visualisation
- ✓ Commencer votre bocal des fiertés
- ✓ Appeler une personne qui vous booste
- ✓ Ranger un placard ou une pièce
- ✓ Faire de l'administratif qui traîne
- ✓ Prendre un rdv bien-être (coiffeur, manucure, massage,...)
- ✓ Faire une séance de sport
- ✓ Acheter / commander un nouveau vêtement
- ✓ Trier vos vêtements
- ✓ Relire une partie du livre « J'arrête de manger mes émotions » pour vous remotiver
- ✓ Commencer un nouveau livre positif (préciser lequel)
- ✓ Voir un film qui vous booste (préciser lequel)
- ✓ Ecouter une musique qui vous booste (préciser laquelle)
- ✓ Diffuser une senteur qui vous plaît (encens, huile essentielle, bougie parfumée)
- ✓ Prendre un selfie et renouveler l'opération jusqu'à ce que vous puissiez apprécier le résultat
- ✓ Tester une nouvelle routine du soir pour mieux dormir
- ✓ Faire une pause dans votre journée de travail
- ✓ Tenir vos horaires de travail
- ✓ Ecrire les 3 choses positives d'une expérience négative que vous tournez en boucle dans votre tête
- ✓ Faire un compliment à quelqu'un ou envoyer le sms COUP DE BOOST (page 141 du livre)



## **JOUR 1:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je fais confiance à la vie et je me fais confiance »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 2:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je me mets en marche ! »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



### **JOUR 3:**

#### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

#### **Mon activité physique:**

#### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

#### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« J'avance avec détermination ! »**

- 1.
- 2.
- 3.

#### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 4:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je fais de mon mieux à chaque instant »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 5:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je suis plus forte que ce que je crois »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 6:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je peux choisir de cultiver ma joie intérieure »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 7:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je peux augmenter ma volonté quand je veux »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 8:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je suis capable de réussir »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 9:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je choisis de croire en moi »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 10:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Jour après jour, je progresse »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 11:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je peux rêver et poursuivre mes rêves »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 12:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je crois en moi et en ma réussite »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 13:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« J'avance en toute sérénité »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 14:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je suis capable d'y arriver et je le ferai »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 15:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« J'ai une force intérieure inébranlable »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 16:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je m'accepte totalement »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 17:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« J'accueille mes émotions avec bienveillance »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 18 :**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je choisis de voir le positif dans chaque situation »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 19 :**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je crée une vie dans laquelle je me sens épanouie »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 20:**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je suis fière de moi et de ce que j'ai accompli jusqu'ici »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**



## **JOUR 21 :**

### **Mon alimentation du jour:**

Petit-déjeuner:

Déjeuner:

Goûter:

Dîner:

Eventuels grignotages:

**Entourez ou surlignez en vert ce qui est positif !**

### **Mon activité physique:**

### **Les choses positives de ma journée:**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Le Mantra du jour (à écrire 3 fois ci-dessous):**

**« Je ne lâche rien ! »**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Mon défi pour demain:**