

Ce livre appartient à





Le changement ne viendra pas si nous attendons une autre personne ou un autre moment. C'est nous qui sommes le changement que nous voulons voir apparaître.

Barack Obama

Félicitations, vous avez fait le premier pas vers une vie plus positive !

Ce journal va vous aider à être attentif à ce qui est et ce qui pourrait être. Sous la devise « nouvelle journée, nouvelles chances », il vous encourage à vous focaliser sur le côté positif de votre vie. Il suffit de 10 minutes par jour pour changer votre regard sur le monde.

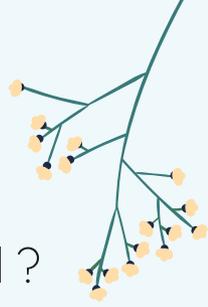
Si vous prenez quotidiennement le temps de remplir ce journal, vous remarquerez que petit à petit vous vous concentrerez plus sur les opportunités et moins sur les obstacles. C'est bon pour votre développement futur mais également pour vos performances. Vous travaillerez ainsi de façon ciblée à une meilleure version de vous-même, une version plus heureuse. L'objectif n'est pas d'être heureux 100 % du temps mais d'arriver à savoir ce qui vous rend heureux. Il s'agit d'un processus de recherche et de progression.



Savoir ce qui vous rend heureux signifie tout d'abord apprendre à identifier vos moments de bonheur. Trop souvent, les gens croient que ce sont les événements majeurs ou les « grandes » choses qui rendent heureux. Une promotion au travail, un mariage de rêve, une nouvelle voiture de luxe... Même si tout cela peut certainement rendre heureux, ce ne sont pas des choses qui arrivent tous les jours. La conviction qu'on ne sera heureux que si on a telle ou telle chose fait malheureusement passer à côté du bonheur.

Grâce à ce livre, au lieu de vous focaliser sur ce que vous n'avez pas, vous apprendrez à voir ce qui est là. Il est important d'apprécier et de chérir les moments de bonheur et les succès mais nombreux sont ceux qui n'en prennent pas conscience. Heureusement, ce journal est là pour vous apprendre à voir les petits mais ô combien importants moments de bonheur. En notant tous ces moments, vous comprendrez que de nombreuses petites choses mènent à quelque chose de grand !





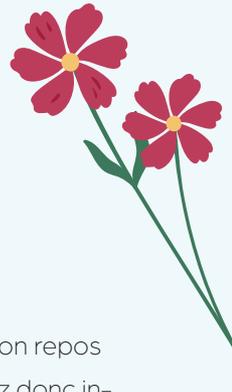
Comment utiliser ce journal ?

Écrire dans ce journal doit devenir votre rituel du matin. Prenez **un bon départ** en vous concentrant 5 minutes sur vous-même en toute bienveillance. Dès le moment où vous refermerez la porte derrière vous, votre attention sera au service des autres.

Commencez la journée en vous arrêtant sur **3 choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude**. En faisant cela, vous vous concentrez sur ce que vous avez déjà et sur ce qui est positif.

Engagez-vous à **faire quelque chose de positif pour vous-même** aujourd'hui. Cela peut être une toute petite attention, comme prendre un café dans votre bistrot favori ou aller vous promener après votre travail. Le plus important est que ce soit quelque chose qui vous plaise. De cette façon, votre perception se concentre automatiquement sur toutes les opportunités qui s'y rattachent. En d'autres mots, il s'agit de votre filtre positif de la journée.

Pour finir, notez une **pensée forte et positive** qui agira sur votre inconscient. Vous pouvez choisir de répéter quotidiennement la même affirmation ou d'en choisir une différente chaque jour qui reflète mieux votre état d'esprit. En vous concentrant le matin 5 minutes sur ces 3 choses, vous donnez un ton positif à la journée !



Le soir, terminez la journée par 5 minutes de **réflexion**. Un bon repos nocturne est essentiel pour votre santé générale. Vous avez donc intérêt à protéger votre sommeil des pensées négatives et des soucis.

Finissez la journée en écrivant **les émotions que vous avez ressenties**. Nommez-les et essayez de ne pas porter de jugement. Les émotions ne sont pas positives ou négatives en elles-mêmes. Vous pouvez par exemple être triste parce qu'une personne vous manque et que vous considérez cela comme négatif mais cela signifie aussi que vous tenez à cette personne, ce qui est positif. Le but ici est de noter vos émotions et de les accepter telles qu'elles sont.

Pensez à **3 choses qui se sont bien passées**. Il n'est pas nécessaire que ces événements soient révolutionnaires. Une conversation agréable avec un ami ou une recette qui vous avez réussie peuvent figurer sur la liste. Plus c'est « banal », mieux c'est, car c'est ainsi que vous apprenez à valoriser les petits moments de bonheur de votre vie.

Pour finir, notez une chose qui vous a fait **rire**. Vous terminerez ainsi la journée sur une note positive et un sourire.



Date / /
L • M • M • J • V • S • D

Un bon départ



Ce matin, j'éprouve de la gratitude pour :

1. _____

2. _____

3. _____

Comment je vais rendre ma journée agréable :

La pensée positive de la journée :

Un moment de réflexion

Les émotions que j'ai ressenties aujourd'hui :

Ce qui s'est bien passé :

1.

2.

3.

Cela m'a fait rire :

