

L'ABC de la pensée positive

 plus que des médicaments

- **Soyez à l'affût de vos pensées négatives,** écrivez-les sur-le-champ ou en fin de journée. Puis remplacez-les par des pensées positives.
- **Remplacez les mots négatifs par des mots positifs :**
 - « je ne peux pas » par « je peux »
 - « essayer » par « faire »
 - « problème » par « défi »
 - « ils, elles, eux » par « je »
 - « je devrais, je dois » par « je veux »
- **Répétez vos affirmations quotidiennement.** Elles doivent être courtes et positives : « je suis capable », « je suis forte », « je suis heureux », p. ex.
- **Faites un collage d'images** reflétant vos affirmations.
- **Visualisez** en détail le succès souhaité.
- **Croyez vraiment ce que vous dites** pour que vos affirmations soient réelles dans votre esprit et votre cœur.
- **Les habitudes positives mènent au succès**
 - Vous pouvez atteindre vos objectifs.
 - Vous pouvez créer l'avenir dont vous rêvez.
 - Joignez l'action à la pensée :
 - Pensées positives
 - Paroles positives
 - Actions positives