

C'EST MALIN

Mon cahier J'ose la pensée positive!

15 jours • 30 exercices

Un programme pas à pas

Un bilan à la fin

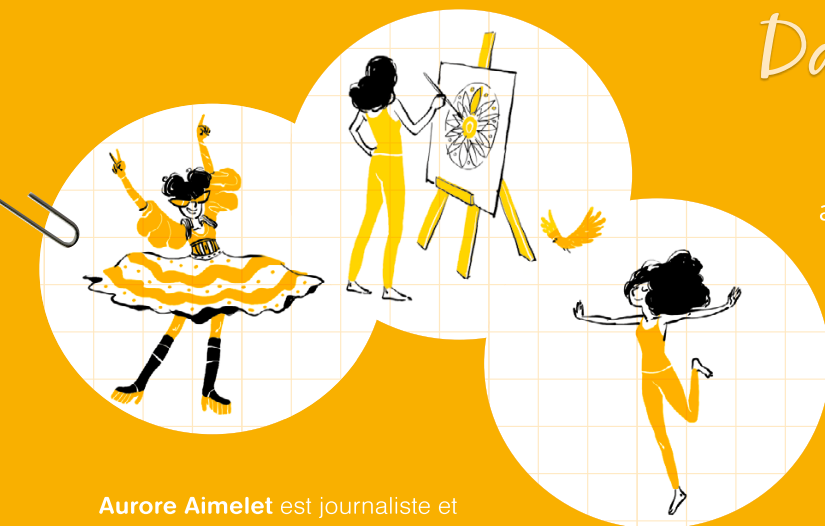


Bonus
Des astuces pour
réenchanter
votre quotidien

Aurore Aimelet

15 jours pour se rendre au pays de l'optimisme ? C'est partiiiiii !

Découvrez votre programme de coaching personnalisé pour retrouver confiance en vous et devenir « ego responsable » !



Aurore Aimelet est journaliste et travaille notamment pour *Psychologies Magazine*. Elle est l'auteur de plusieurs livres de développement personnel.

Dans ce cahier

- Un programme sur mesure en 15 jours avec coloriages, méditation, listes et quiz
- 30 exercices ultra-faciles et des astuces hyper-positives
- Des challenges et des autoévaluations pour suivre votre progression et être super-fière de vous !

Inclus
10 recettes détox
de l'auteur pour aller
encore plus loin !

7,90 euros

Prix TTC France

ISBN 979-10-285-0281-2



L E D U C . S
E D I T I O N S

Design : Élisabeth Chardin
Illustrations : Valérie Lancaster
pour la couverture / Nicolas Tréve

Soyez Malin !

Déjà disponibles dans la collection !



64 pages

7,90 €

Retrouvez-les vite sur notre blog :
www.quotidienmalin.com

Dans la même collection, aux éditions Leduc.s

Mon cahier Objectif corps de rêve, de Jules Frossard et Alix Lefief-Delcourt, 2017

Mon cahier J'ose la détox, d'Alix Lefief-Delcourt, 2017

Mon cahier Moi en mieux grâce à la magie du matin, d'Isalou Beaudet-Regen, 2017

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

ou scannez le code ci-contre



Mise en page/Design : Élisabeth Chardin

Illustrations : Nicolas Trève

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0281-2

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Mon cahier J'ose la pensée positive!

Bonus

Retrouvez 10 astuces
pour aller plus loin et
positiver toujours plus!

Rendez-vous
en page 63

Aurore Aimelet

L E D U C . S
E D I T I O N S

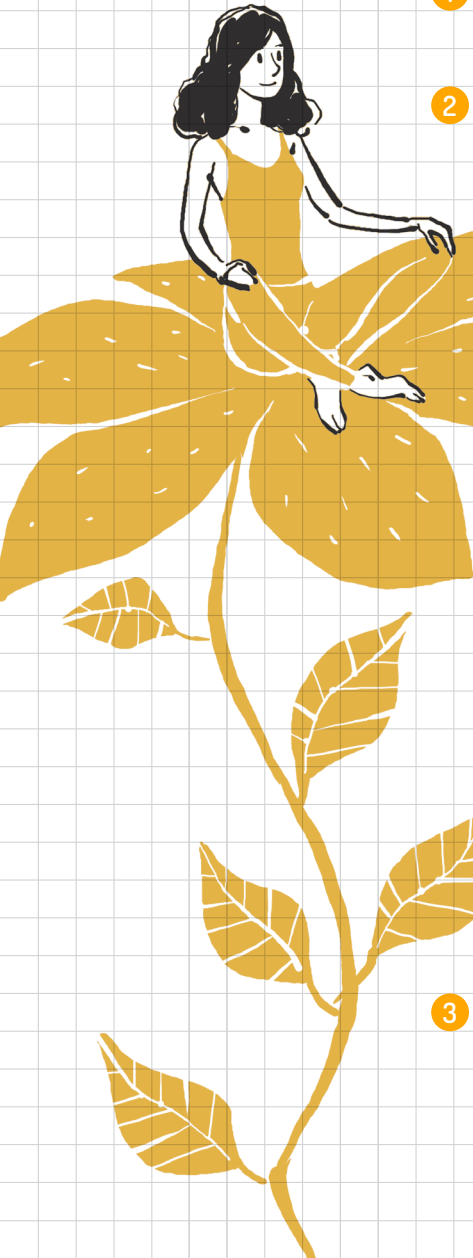
Sommaire

① Mon état d'esprit 6

② Mon programme en 15 jours 9

Jour 1. Je ne crois pas au miracle mais... en moi !	10
Jour 2. Je prends du recul	14
Jour 3. Je lâche prise	17
Jour 4. Je me valorise	21
Jour 5. Je me relie aux autres	24
Jour 6. J'apprends à dire non	27
Jour 7. Je limite mes sources de frustration	30
Jour 8. Je multiplie les source de satisfaction	33
Jour 9. Je repère mes besoins	36
Jour 10. Je comprends comment je pense	39
Jour 11. J'accueille mon émotion	43
Jour 12. Quand j'ai un problème, j'agis	46
Jour 13. Je gère mon stress	49
Jour 14. Je prends appui sur le corps	53
Jour 15. Je cultive ma sérénité	57

③ Mon bilan 60



Introduction

Nous vous proposons de partir doucement (mais sûrement) au pays de l'optimisme. Là où l'on ne râle plus, pas plus qu'on ne fulmine. Loin des pensées toxiques, anxiogènes et obsédantes. Dans la sérénité de l'ici et maintenant. Quinze jours pour changer de regard ? C'est possible. Ne commencez pas à douter, c'est scientifiquement prouvé !

Ce cahier d'exercices s'appuie sur la psychologie positive, un courant révolutionnaire emmené par Martin Seligman, alors président de l'APA (*American Psychological Association*) peu avant le nouveau millénaire. L'idée ? Favoriser ce qui rend heureux plutôt que soigner ce qui est malade, s'appuyer sur les forces positives de l'être humain, par opposition à l'étude de ses fragilités.

Vous vous apprêtez à relever un défi et vous pouvez d'ores et déjà être fier de vous ! Ce cahier d'exercices propose de vous faire changer de lunettes. Nous vous accompagnons, nous vous coachons. Mais c'est grâce à vous que vous y parviendrez, grâce à vos capacités, ce potentiel que vous n'utilisez pas à bon escient mais sur lequel vous pouvez compter : votre aptitude intrinsèque au bonheur.

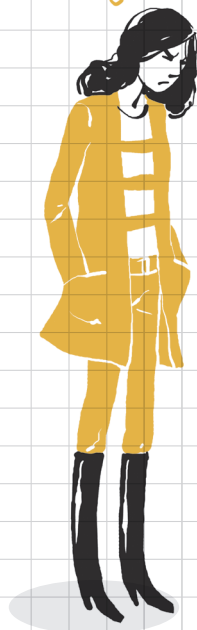


Mon état d'esprit

Avant de vous lancer dans l'aventure de la pensée positive, accordez-vous ce petit moment d'introspection et faites le point sur votre tendance au pessimisme. Tâchez d'être honnête : ce carnet est le vôtre et tout ce que vous y noterez restera entre nous.

Vous arrive-t-il...

De dramatiser une situation	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De ruminer, de tourner en boucle pour rien	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De ne pas gérer les imprévus, les échecs, les retards, les difficultés	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De râler, de vous énerver	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De faire preuve d'intransigeance	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De réfléchir beaucoup à l'avenir ou au passé	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De ne pas savoir quoi penser d'une situation	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De tout garder à l'intérieur de vous	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De manquer d'humour, de recul	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De vouloir garder le contrôle d'une situation qui vous échappe	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps



De vous sentir peu aimé(e), peu reconnu(e), peu valorisé(e)	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De vous juger avec beaucoup de sévérité	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De ne jamais vraiment parvenir à vous détendre	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De souffrir d'un brouhaha intérieur incessant	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De ne rien pouvoir faire contre des pensées automatiques négatives	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De déplorer vos faiblesses, vos failles	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De ne pas avoir les idées claires, de ne pas savoir par où commencer	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
D'attendre que l'extérieur règle votre problème	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De manquer de temps pour prendre soin de vous	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
D'éprouver un sentiment de frustration, de lassitude, de déception	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De penser que « c'est plus fort que vous ! »	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
D'avoir la sensation d'être seul(e)	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De déborder d'émotions	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
D'être fatigué(e) moralement	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De broyer du noir	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps
De déformer la réalité à votre détriment	☐ jamais	☐ souvent	☐ tout le temps

Que vous inspire ce bilan ?



Écrivez ci-dessous vos impressions, vos sentiments et vos pensées. Jetez tout sur le papier ! Ce cahier est là pour vous aider à avancer, non pour vous culpabiliser. Grâce à lui, vous allez progresser.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

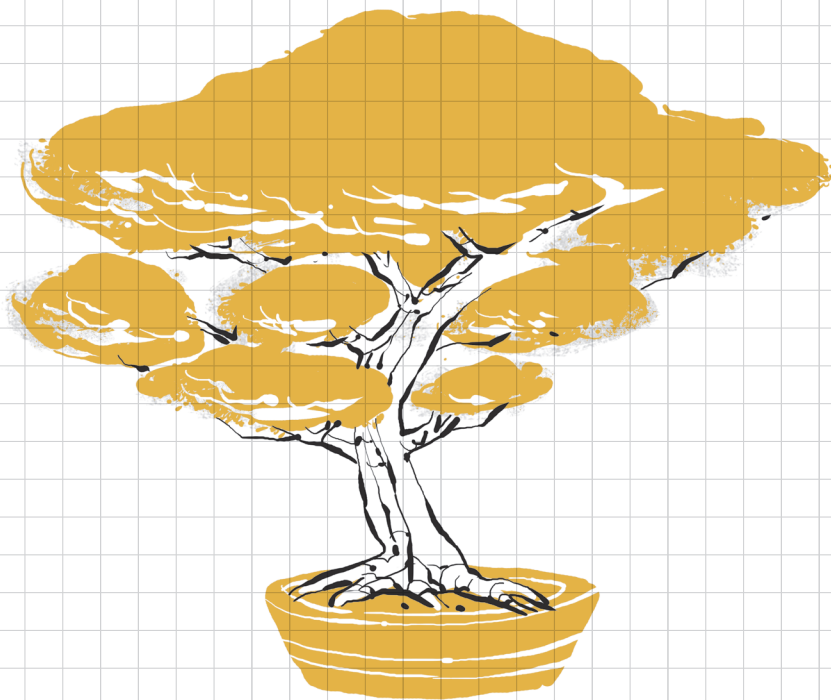
.....

Prêt ? Respirez. C'est parti...

Mon programme en 15 jours

À chaque jour suffit sa peine.

Mais bonne nouvelle : les quinze prochains vont être placés sous le signe de l'optimisme. Et de la joie.

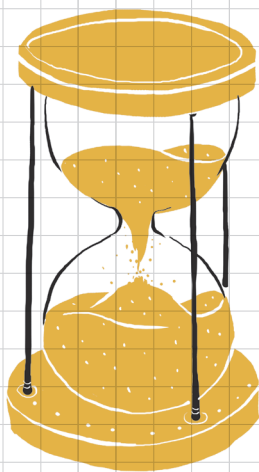


Jour
1

Je ne crois pas au miracle mais... en moi !

La psychologie positive ne repose ni sur une formule magique, ni sur une question de volonté. Il ne s'agit pas non plus de croire au meilleur des mondes. « L'optimisme intelligent n'est pas un optimisme béat », pour reprendre la formule du psychiatre Alain Braconnier¹. C'est davantage une posture, un état d'esprit qui est à la portée de tous.

1. *Optimiste* d'Alain Braconnier, Odile Jacob (Poche 2015).



• Exercice 1

J'en suis capable

Commencez par un petit exercice de visualisation.

Détendez-vous, fermez les yeux et évoquez un souvenir heureux. Votre état intérieur était positif, vos sensations, agréables, vos pensées, justes. En bref, votre attitude mentale et corporelle était optimale ! Et, par ricochet, vous réagissiez à bon escient. Remémorez-vous ce moment dans tous les détails : les images, les sons, les mouvements, les émotions, les réflexions. Replongez dans cette situation, savourez-la à nou-

veau. Dans quelques minutes, vous pourrez rouvrir les yeux.

Quel est le but de ce premier exercice ?

Simplement de vous rappeler que vous pouvez être quelqu'un de positif. Or, si vous avez déjà fait l'expérience de l'optimisme, c'est qu'il est forcément à votre portée. Rien à voir avec la magie ou la volonté : tout est question de potentiel.



Complétez ci-dessous l'affirmation suivante :

Moi, (*prénom*), je deviens la personne positive que je suis capable d'être.

.....



• Exercice 2

J'en ai le droit !

Cela étant, vous souffrez sans doute de résistances. Comme nous tous. Ces blocages sont des croyances que nous avons sur nous-mêmes, sur les autres et sur le monde qui nous empêchent d'avancer. Parmi elles, certaines barrières sont tenaces et liées aux messages dits « contraignants », entendus dans l'enfance : « sois parfait », « sois fort », « fais des efforts », « fais plaisir » ou « dépêche-toi ». Ces « drivers » entravent notre potentiel et nous empêchent d'avancer.

Pour devenir soi, pour devenir adulte, il convient de se donner les permissions attendues aux injonctions reçues. En vous inspirant de l'analyse transactionnelle (AT), **voici plusieurs permissions que vous pourriez vous accorder. Sont-elles, pour vous, difficiles à croire ?**



J'ai le droit de m'affirmer, de me faire remarquer, de me sentir important(e).

J'ai le droit d'être moi-même, peu importe que cela plaise ou déplaise à autrui.

J'ai le droit de m'amuser, d'avoir du plaisir, d'être insouciant(e), léger(légère).

J'ai le droit d'évoluer, de changer et d'avancer.

J'ai le droit de réussir pour moi-même et non pour réparer un autre ou lui faire plaisir.

J'ai le droit de prendre des initiatives, des risques, de faire des expériences.

J'ai le droit de commettre des erreurs.

J'ai le droit de penser à moi, de faire passer mes besoins avant ceux des autres, de prendre du temps pour moi.

J'ai le droit d'être aimé(e), de recevoir des marques de tendresse et d'affection.

J'ai le droit de me fier aux autres et de recevoir leur soutien.

J'ai le droit de prendre soin de moi, de ma santé.

J'ai le droit de penser par moi-même, d'avoir mes propres visions du monde.

J'ai le droit de dire non et de ne pas être d'accord.

J'ai le droit de rêver.

J'ai le droit d'être en colère, d'avoir peur, d'être triste ou au contraire joyeux(se) et j'ai le droit de l'exprimer.

Que vous permettez-vous facilement ? Que ne vous autorisez-vous pas (encore) ? Vous savez désormais quelles pensées positives sont à travailler...



Astuce

Ne vous imposez pas d'être optimiste ! Vous pâtiriez de « l'effet rebond » : une pensée que l'on refoule prend de l'ampleur. Testez-le vous-même : détendez-vous et essayez d'imaginer des animaux, mais aucun oiseau. Vous y parvenez ? Non. En vous forçant à éradiquer tout colibri et autre moineau de votre esprit, vous avez nécessairement activé l'image d'un oiseau dans votre cerveau... Peine perdue !

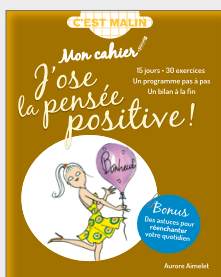
À la fin de cette première journée, je me sens...

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ motivé(e) | ☐ ému(e) |
| ☐ découragé(e) | ☐ fier(fière) |
| ☐ un peu bizarre... | |



Mon petit bilan

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Mon cahier J'ose la pensée positive !
c'est malin**

Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !