


Votre nouvelle vie commence ici!



Développer une attitude positive.

Être heureux dépend de notre attitude vis-à-vis des autres, de la vie et de nous-mêmes.

En se comportant en victime, on est souvent déprimé, négatif et on s'apitoie sur notre sort. On peut même devenir agressif envers des autres ou nous-même.

Les 5 aspects à prendre en compte pour obtenir une vision positive de la vie.

1. Une vie saine

Une vie saine implique un bon régime alimentaire ainsi que de l'exercice physique.



2. voir les choses du bon côté

Voir les choses du bon côté permet de prendre de l'expérience à chaque événement.
Modifier nos tendances à amplifier les situations négatives et à relativiser les points positifs. Transformer les points négatifs en positifs.

3. Gratitude

Savoir apprécier ce que l'on a.
Être reconnaissant pour ce que vous êtes, pour votre vie et envers les autres.



4. Environnement Social

Les personnes avec qui nous passons notre temps jouent un très gros effet sur notre humeur et notre attitude.
Arrêter de vouloir aider une personne à grandir, à changer, c'est impossible.

5. Écouter ses émotions

Évaluer la situation, étudier ses émotions en regardant les choses du bon côté et faire les changements nécessaires.

