



Le penseur positif  
voit l'invisible,  
ressent l'intangible et  
réalise l'impossible.

Le Très Honorable  
Sir Winston Churchill.  
(1874 – 1965)  
Homme d'État, soldat et écrivain britannique qui  
a été Premier ministre du Royaume-Uni de 1940  
à 1945, pendant la Seconde Guerre mondiale,  
puis de 1951 à 1955.

MON SUCCÈS EST VOTRE  
**succès**



WebTechPublishing.com

## UNE ATTITUDE POSITIVE

*Votre attitude détermine la façon dont vous vivez votre vie. Même si, à un moment donné, vos choix d'action sont limités, vos choix concernant votre attitude ne le sont pas.*

Optez toujours pour une attitude positive et ainsi vous gérerez mieux le stress de la vie.

Si vous avez une attitude mentale positive, vous pouvez faire face au stress et aux situations négatives d'une manière beaucoup plus saine. Une attitude positive vous rend plus heureux et plus résilient, elle améliore vos relations et augmente même vos chances de succès dans n'importe quelle démarche.

Avoir une attitude positive entraîne naturellement une vision plus optimiste de la vie. Plutôt que de penser que l'herbe est plus verte de l'autre côté de la clôture, vous aurez l'impression d'être déjà sur une herbe plus verte. Vous verrez le côté positif de la plupart des situations.

Assurément, vous ferez face aux déceptions et aux échecs plus facilement. Ils seront toujours difficiles, mais vous vous en sortirez et rebondirez. Non seulement cela, mais vous pourrez accepter que les choses se soient passées comme elles l'ont fait, plutôt que d'être dans le déni. Ceux qui ont une attitude négative s'attarderont et rumineront sur des événements négatifs.

Aussi, vous serez plus sensible et compréhensif envers les autres. Avec une attitude positive, vous apprenez à voir les pensées derrière les actions des gens et le pourquoi ils peuvent avoir agi comme ils l'ont fait. Plutôt que de sauter à une conclusion néfaste, vous pourrez comprendre d'où viennent les gens.



Vous serez davantage reconnaissant. Une attitude positive vous apprendra à être reconnaissant des bonnes choses dans votre travail et dans votre vie. Vous aborderez chaque jour avec un état d'esprit apprécitif.

De toute évidence, avoir une attitude positive est extrêmement bénéfique, mais c'est plus facile à dire qu'à faire. Avoir une attitude positive vous rend plus créatif et peut vous aider à prendre de meilleures décisions.

Pour couronner le tout, il existe des études qui montrent que les personnes ayant une attitude positive vivent plus longtemps que leurs homologues aigris.

Ci-dessous, vous trouverez quelques astuces pour créer et maintenir une attitude positive :

1. *Ayez une routine matinale* : la façon dont vous démarrez votre journée donne le ton pour le reste de la journée. Assurez-vous d'avoir une routine matinale qui stimule votre attitude et vous met de bonne humeur afin que vous puissiez bien commencer la journée.

Vous pouvez commencer votre journée en vous traînant hors du lit à la dernière minute, en vous précipitant pour vous préparer, puis en courant par la porte avec un beignet dans une main et votre valise dans l'autre.

Ou, vous pouvez commencer votre journée avec de bonnes habitudes matinales. Réveillez-vous tôt. Les lève-tôt en retirent de nombreux avantages. Certains de ces avantages incluent :

- Pouvoir suivre votre routine matinale de manière calme et tranquille au lieu d'être pressé.
- Prendre du temps pour examiner les étapes prévues de la journée et se mettre dans le bon état d'esprit. Les heures calmes du matin sont un moment idéal pour faire avancer les choses.
- Faites de l'exercice quotidiennement, cela vous permettra de réveiller votre corps et votre esprit.

2. *Ayez avec vous une attitude de bonheur* : au lieu d'attendre que des choses extérieures vous rendent heureux, soyez heureux et regardez ensuite comment cela influence les choses qui se passent autour de vous.

C'est-à-dire qu'au lieu de vous dire que quelque chose de bien doit d'abord arriver, et ensuite vous serez heureux, soyez heureux d'abord. Le bonheur est une attitude et non une situation.

3. *Goûtez aux petits plaisirs* : la vie est faite de petites victoires et de simples plaisirs. Avec la bonne attitude mentale, regarder le coucher du soleil, manger un cornet de crème glacée et marcher pieds nus sur l'herbe sont tout ce dont vous avez besoin pour être rempli de joie.
4. *Souriez* : un petit sourire vous donnera un coup de pouce instantané. Essayez de sourire pendant une minute en pensant à un souvenir heureux ou à la dernière chose qui vous a fait sourire.

Le sourire libère des endorphines et de la sérotonine, aussi appelées hormones du bien-être. Il est beaucoup plus facile d'adopter une attitude positive lorsque les substances chimiques libérées par votre corps favorisent le bien-être.



5.  *transposez la positivité dans votre cerveau* : lisez des livres avec un message positif, écoutez de la musique avec des paroles édifiantes et regardez des films dans lesquels l'optimisme du personnage central l'aide à surmonter les obstacles et à gagner, malgré les difficultés. Améliorer votre attitude pour le mieux en téléchargeant autant de positivité que possible dans votre cerveau.
6.  *Prenez vos responsabilités* : à tout instant, votre attitude peut être celle d'une victime ou d'un créateur. La première étape à franchir pour passer du mode victime au mode créateur est d'assumer ses responsabilités. Voici l'attitude d'un créateur ; je crée ma vie, je suis responsable de moi, et je suis maître de mon destin.
7.  *Ayez une attitude zen* : pensez à la vie non pas comme quelque chose qui vous arrive, mais comme quelque chose qui se passe pour vous. Regardez tous les situations, personnes ou événements difficiles en tant qu'enseignement qui a été introduit dans votre vie pour vous apprendre quelque chose.

La prochaine fois que vous vous demanderez : pourquoi cela m'arrive-t-il? Choisissez plutôt une attitude zen. Demandez-vous : suis-je censé apprendre ou prendre avantage de cela ? Comment cela va-t-il m'aider à grandir et à devenir un être meilleur et plus éclairé?

8.  *Soyez proactif* : une personne réactive laisse les autres et les événements extérieurs déterminer ce qu'elle ressentira. Une personne proactive décide comment elle se sentira, peu importe ce qui se passe autour d'elle. Soyez proactif en choisissant votre attitude et en la maintenant tout au long de la journée, indépendamment de ce que la journée peut apporter.
9.  *Changez vos pensées* : les pensées positives mènent à une attitude positive, alors que les pensées négatives mènent à une attitude négative. Changer d'attitude est aussi simple que d'appuyer sur le bouton « pause » de ce que vous pensez et de choisir d'avoir des pensées différentes.
10.  *Ayez un but* : avoir un but dans la vie vous donne un point fixe à l'horizon sur lequel vous concentrer, afin que vous puissiez rester stable au milieu des fluctuations et des défis de la vie. Donner un sens et un but à votre vie en sachant pourquoi vous êtes ici fera des merveilles pour votre attitude.
11.  *Concentrez-vous sur le bien* : afin d'avoir une attitude positive, concentrez-vous sur le bon. Concentrez-vous sur le bien en vous-même, sur le bien dans votre vie et sur le bien des autres.
12.  *Arrêtez de vous attendre à ce que la vie soit facile* : la vérité est que la vie devient parfois difficile pour nous tous. Elle peut même être douloureuse. Mais vous êtes courageux et ingénieux, et vous pouvez le supporter. Sachez que parfois les choses ne seront pas faciles et adoptez l'attitude que vous avez ce qu'il faut pour faire face à tout ce que la vie vous réserve.
13.  *Gardez votre enthousiasme* : les personnes enthousiastes ont une attitude positive envers la vie. Ayez une liste de moyens de stimuler votre enthousiasme pour les moments où vous sentez votre joie de vivre s'épuiser.

Par exemple, les pensées positives conduisent à une attitude positive, tandis que les pensées négatives entraînent une attitude négative. Changer votre attitude est aussi simple que



d'appuyer sur le bouton « pause » sur ce que vous pensez et choisissez d'avoir des pensées différentes.

Être enthousiaste vous aidera à maintenir l'attitude selon laquelle la vie est belle et que vous avez de la chance d'être en vie.

14. *Renoncez à l'attitude que tout vous est dû* : arrêtez d'exiger que tout vous soit dû. Votre attitude devrait toujours être la suivante :

- C'est à moi d'obtenir ce que je veux.
- Les bonnes choses viennent à ceux qui travaillent dur.
- Je m'adapte facilement et rapidement aux changements.
- Je continue même quand les choses se corsent.

15. *Visualisez* : lorsque les choses ne vont pas comme vous le souhaitez, gardez une attitude positive en vous visualisant en train de réussir et d'atteindre vos objectifs.

16. *Arrêtez de vous plaindre* : se plaindre de tout et n'importe quoi n'incite pas à une attitude positive. Lorsque vous vous plaignez, vous dites des choses négatives à propos d'une personne, d'un lieu ou d'un événement, sans offrir de solution pour régler la situation. Au lieu de vous plaindre, faites ceci :

- Retirez-vous de la situation.
- Changez votre point de vue sur la situation.
- Proposez une solution possible.
- Acceptez que vous ne puissiez rien faire pour changer la situation et que vous en plaindre ne fasse que favoriser la négativité.

Se plaindre constamment conduit à une mauvaise attitude. Alors, arrêtez de vous plaindre. Commencez plutôt à chercher des solutions ou acceptez ce qui ne peut être changé.

17. *Surveillez vos paroles* : utilisez des mots positifs lorsque vous vous parlez. Un discours intérieur positif peut stimuler votre volonté et vous aider à vous remonter le moral lorsque vous devez accomplir une tâche difficile. De plus, cela peut vous calmer lorsque vous êtes inquiet ou anxieux.

18. *Utilisez le pouvoir de l'humour* : les gens qui savent se moquer d'eux-mêmes et des absurdités de la vie ont une attitude formidable. Votre sens de l'humour est un outil puissant et vous pouvez l'utiliser pour améliorer votre humeur et votre état émotionnel à tout moment.

Quand quelque chose ne va pas, demandez-vous : qu'y a-t-il de drôle là-dedans ? Une telle mise en perspective aura un effet positif sur votre attitude.

19. *Utilisez la gratitude pour améliorer votre attitude* : lorsque vous vous concentrez sur ce qui ne va pas dans votre vie, sur ce que vous n'avez pas ou sur ce qui vous manque, ajustez votre attitude en ressentant de la gratitude.

Une attitude de gratitude est bénéfique pour tous les aspects de votre vie : être reconnaissant améliore votre santé, votre humeur, vos relations, votre satisfaction professionnelle, etc.



Si vous avez besoin d'un changement d'attitude, pensez simplement à toutes les choses pour lesquelles vous devez être reconnaissant.

20. *Développez une attitude de curiosité* : la meilleure façon d'aborder n'importe quelle situation est d'être ouverte à ce que vous pouvez en apprendre en étant curieux.

La curiosité vous donne une orientation du moment présent qui est similaire à la pleine conscience. Être curieux d'une situation permet de la vivre plus pleinement. De plus, la curiosité vous aidera à aborder l'incertitude dans votre vie quotidienne avec une attitude positive.

21. *Recherchez les gens d'attitude positive* : l'attitude positive est contagieuse lorsque vous sentez que vous avez besoin d'un coup de pouce pour votre attitude, trouvez des gens avec une bonne attitude et cherchez une excuse pour passer du temps avec eux. Leurs attitudes positives ne pourront que se déteindre sur vous et vous pourrez affronter le monde avec un optimisme renouvelé.

Votre attitude envers la vie détermine l'attitude de la vie envers vous. Les astuces ci-dessus vous aideront à garder une attitude positive à chaque instant. Vivez une meilleure vie en adoptant une attitude positive en tout temps.

Apprenez-en plus sur « l'attitude positive » avec *Mon succès est votre succès*. Le livre à travers des questions, des citations et des réflexions fournit les éléments nécessaires pour explorer tout sur la motivation afin de façonner votre succès et d'aider ceux qui vous entourent à faire de même. N'oubliez pas que le succès est une question d'efforts d'équipe!



Ce livre de développement personnel de 404 pages a été publié par WebTech Publishing et est disponible en librairies ou en ligne via [www.publier-un-livre.com](http://www.publier-un-livre.com). Pour plus d'information et pour consulter le folioscope, rendez-vous sur : [www.webtechpublishing.com](http://www.webtechpublishing.com).

### Au sujet de l'auteur

En plus de la rédaction, Germain Decelles agit comme stratège en gestion du changement. Il possède plus de 40 ans d'expérience en affaires et en consultation sur les marchés locaux et internationaux, notamment dans des secteurs tels que le commerce de détail, la distribution, les technologies de l'information et les communications, le transport, la fabrication, les services financiers et les organisations gouvernementales.



Autres parutions : ISO Pour Tous – Le manuel d'information ISO – Le guide de préparation ISO – La gestion du changement en affaires – La gestion de projet d'affaires – Le changement POUR TOUS – Change your future, now! – My Success Is Your Success.



### **Information**

#### *Europe :*

Impression et diffusion : <https://www.publier-un-livre.com>

- Format carton souple: ISBN 978-1-7388000-6-3 (38.93 Euro (Inclue la TVA, hors frais de port))

#### *Amérique :*

Impression et diffusion : <http://www.lulu.com>

Disponible pour les bibliothécaires via le Ingram Content Group : <https://www.ingramcontent.com>

- Format carton souple: ISBN: 9978-1-7388000-1-8 (\$32.20 us - \$45.16 ca - 29.18 Euro)

### **Contact presse**



Germain Decelles, o.s.j.

WebTech Management et Publication Incorporée

514-575-3427

[gdecelles@webtechmanagement.com](mailto:gdecelles@webtechmanagement.com)

—30—