

Mode de vie sain

Qui ne connaît pas l'adage « Un corps sain dans un esprit sain » ? L'attitude dépend également de nos habitudes de vie. Faire des choix pour augmenter votre vitalité, votre énergie et votre vivacité demande une discipline de vie.

Il est fortement recommandé de favoriser la flexibilité, la souplesse et l'ouverture d'esprit. Savoir apprécier quotidiennement ce que nous avons nous aide à mettre en perspective nos priorités, nos valeurs et nos engagements.



La drogue, l'alcool et la sédentarité sont des dépresseurs parfaits. Optez pour une saine alimentation, osez l'exercice physique et entourez-vous de personnes positives et significatives.

Adopter un mode de vie sain, c'est mettre le bonheur en avant-plan malgré les événements négatifs de la vie, c'est assumer ses choix et ses responsabilités et ouvrir ses horizons !

Oui à la gratitude !

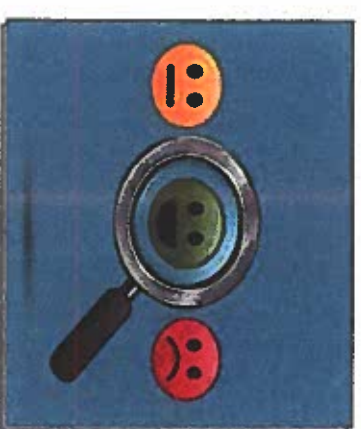
La neuroscience a maintenant prouvé que la gratitude, ça fait du bien en plus d'être un gage pour la santé physique et émotionnelle. Le principal objectif de la gratitude est d'apprécier ce que nous avons au lieu de désirer ce que nous n'avons pas. On passe donc de « Je veux ou je désire » par « Je suis heureux de ce que j'ai ».

Comme le souligne Robert Emmons, de l'Université de Californie, aux États-Unis, « pratiquer la gratitude détourne l'attention du moi, la dirige davantage vers les autres et ce qu'ils nous procurent ».

Gratitude et reconnaissance demandent de la sincérité puisqu'il faut prendre le temps de faire une introspection et savoir dire merci aussi souvent que nous le pouvons. Plus vous saurez apprécier les petites choses de la vie, plus vous vous en trouverez grandi. Un véritable cercle vertueux. L'essayer, c'est l'adopter !



Développer de saines habitudes pour s'épanouir, c'est



Vers un milieu de travail sain et sécuritaire



La bienveillance...

Selon le *Petit Larousse*, la définition de la bienveillance se lit comme suit :
• *Disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui.*

La bienveillance commence d'abord par soi, car vous êtes la première personne que vous fréquentez et si vous êtes bien dans votre corps et dans votre esprit, vous pourrez ensuite aider les autres et devenir une source de motivation.



Comment concrétiser la bienveillance ?

- ♥ Encouragez les bons gestes et les bons coups.
- ♥ Soyez à l'écoute des autres, autant le verbal que le non verbal.
- ♥ Ayez une présence rassurante.
- ♥ Demeurez disponible en sachant déterminer les priorités.
- ♥ Intéressez vous aux autres de façon sincère.
- ♥ Demeurez ouvert d'esprit.
- ♥ Communiquez en toute franchise, soyez vrai.

Attitude positive

Les gens les plus heureux n'ont pas nécessairement ce qu'il y a de mieux, ils l'ont juste de leur mieux avec tout ce qu'ils ont ! Avoir une attitude positive, c'est un mode de vie qui permet de garder le contrôle sur nos réactions face aux événements et aux situations.

Être positif ne veut pas dire être toujours « *hop la vie* », cela signifie davantage de choisir de relever le positif dans ce qui se passe autour de vous, se retrousser les manches et cesser d'être la victime pour plutôt choisir de prendre sa vie en main. Comment y arriver ? Avec des efforts pour travailler sur soi et sur sa vision des choses.

- ♥ Apprenez à avoir confiance et à croire autant en vous qu'aux autres ou à ce qui se dresse sur votre chemin.
- ♥ Changez votre façon d'appréhender les choses, contrôlez, acceptez ce qui est possible et lâchez prise sur ce qui ne l'est pas.
- ♥ Privilégiez les compliments et faites ressortir les éléments positifs.
- ♥ Souriez, soyez une personne agréable à côtoyer.
- ♥ Soyez optimiste et reconnaissant.



Émotion négative, que faire ?

Les émotions négatives ne sont jamais de bonnes conseillères, bien au contraire elles menacent grandement les relations interpersonnelles et envahissent le climat de travail.

Lorsque des émotions négatives nous envahissent, il faut se retirer afin d'analyser pourquoi on se sent ainsi, qu'est-ce qui vient nous heurter de la sorte. Respirer un bon coup permet également de remettre les émotions au bon endroit.

Si vous êtes incapable de reprendre la maîtrise de soi, vous pouvez vous faire aider par une personne de votre entourage ou encore un professionnel de la santé. Il peut arriver que des émotions qui nous bouleversent autant soient la source de besoins non comblés ou encore d'événements que vous avez déjà vécus par le passé et qui refont surface. Rappelez-vous que vous êtes la personne la plus importante et prenez soin de vous lorsque cela arrive !

« Oublie ton passé qu'il soit simple ou complexe, participe au présent pour que ton futur soit plus que parfait. »

Auteur anonyme