

Tout est dans la tête : 75 façons de penser vers une santé optimale (partie II)

Nous avons commencé la semaine dernière notre liste des 75 façons de penser vers une santé optimale que nous poursuivons cette semaine... ce ne sont pas tant les événements vécus qui influencent notre comportement que nos perceptions face à ceux-ci. Poursuivons donc notre liste afin de nous aider à changer nos pensées.

Santé émotionnelle

42. Concentrez-vous sur le bonheur : vous voulez être heureux ? Commencez alors à penser en ce sens. Concentrez vos pensées sur les choses qui vous font sourire et vous donnent de la gratitude envers la vie et vous allez certainement ressentir un changement de votre humeur très rapidement.

43. Mettez sur les aspects positifs : il surviendra toujours des situations qui nous paraîtront négatives au premier coup d'œil. Mais vous pouvez les rendre plus supportables en observant les côtés positifs. Votre énergie sera différente si vous vous entraînez en ce sens versus ne voir que les choses qui vous donnent frustration et ressentiment.

44. Débutez chaque jour avec optimisme : il est facile de se lever du lit le matin parce que vous vous sentez obligés ou que vous avez peur des conséquences si vous ne le faites pas. Vous commencez donc votre journée en voulant éviter le mauvais côté plutôt que de vouloir viser le bon. Rappelez-vous au moins une raison positive pourquoi vous vous levez le matin et concentrez-vous sur celle-ci.

45. Souriez : vous êtes peut-être de mauvaise humeur, mais si vous vous efforcez de paraître de bonne humeur, vous pourrez graduellement renverser la situation.

46. Changez votre dialogue intérieur : si vos pensées renferment toujours un aspect négatif, le pire des scénarios, vous ne vous donnez pas beaucoup de chances d'améliorer votre vision de la vie. Changez votre façon de vous parler en incluant plus de termes positifs et affirmatifs. Vous serez plus heureux à long terme et plus en santé aussi.

47. Renversez vos pensées : si vous vous rendez compte que vous êtes dans un mode négatif, arrêtez-vous immédiatement et changez vos pensées négatives en plus constructives. Avec le temps, vous allez améliorer votre humeur et rendre votre vie plus facile de jour en jour.

48. Complimentez-vous : vous avez fait quelque chose de bien aujourd'hui ? Vous aimez votre allure dans vos nouveaux vêtements ? Complimentez-vous et reconnaissez vos accomplissements. Faites-le souvent et vous serez en mesure d'influencer votre estime de soi et vos pensées sur vous-mêmes vont changer.

49. Utilisez des termes positifs dans vos pensées : il est très facile de tomber dans la mauvaise habitude d'utiliser des mots négatifs dans vos pensées, mais il est aussi simple de les remplacer par des termes plus positifs. Plutôt que de dire : « je ne serai jamais capable de le faire », pensez « je vais donner mon 100% pour réussir, je sais que je suis capable ».

50. Mettez-y de l'énergie positive : vous recevez ce que vous donnez aux autres. Que vous adhérez ou non à cette théorie, vous ne risquez rien en aidant les autres à se sentir mieux et à améliorer leur vision des choses.

51. Attendez-vous au meilleur : excités à l'idée d'une nouvelle carrière ? Alors, attendez-vous au meilleur résultat dans vos recherches. Quand vous appréhendez le pire, vous avez plus de chances d'attirer ce genre de résultat. Assumez toujours en premier lieu que le résultat final en sera un positif. Vous pouvez peut-être vous tromper parfois, mais au moins vous allez sauver

des heures à ne pas vous créer une anxiété non constructive en attendant la réponse.

52. Rappelez des souvenirs heureux : vous êtes peut-être au beau milieu d'une des pires journées de votre existence et tout ce que vous pensez faire est de vous mettre en boule sous votre bureau et pleurer, mais vous pouvez apporter un peu de lumière à cette morosité aux choses que vous avez vécues qui vous ont rendus heureux. Pensez à un voyage avec des amis, un moment spécial avec vos enfants par exemple...

53. Soyez gentils avec vous-mêmes et les autres : lorsque vous pensez du bien des autres, vous les aidez à ce qu'ils se sentent eux-mêmes dans cette lumière. Vous vous sentirez mieux en ayant de meilleures relations avec les autres et vous vous attirerez également la gentillesse des autres en retour.



Pour vous aider à garder vos bonnes habitudes alimentaires

54. Contrôlez vos fringales : pensez à comment vous vous sentez si vous cédez à vos tentation de fringales. Peut-être vous vous sentez coupables en vous disant que vous n'auriez pas dû. Pensez plutôt à comment vous allez vous sentir en résistant aux tentations ? Probablement assez bien. Permettez-vous ce renforcement mental positif et vous serez en mesure de garder la bonne voie plus facilement.

55. Rappelez-vous ce que vous avez mangé : des études ont démontré que lorsque les gens se rappellent ce qu'ils ont mangé à leur repas précédent, ils ont moins souvent envie de manger entre les repas. Testez cette méthode pour vous afin de voir si elle fonctionne pour vous aider à éloigner l'envie de prendre une collation parfois non nécessaire.

56. Concentrez-vous sur la nourriture que vous mangez : vous allez peut-être manger moins si vous vous concentrez sur ce que vous mangez en dégustant lentement vos aliments. Vous allez plus apprécier le fait de manger autant que vous augmenterez votre satisfaction après votre repas.

57. Visualisez-vous plus mince : vous voulez perdre quelques kilos ? Cessez d'abord de vous voir comme une personne en embonpoint. Visualisez-vous mince et défini comme vous voulez l'être. Plus vous vous concentrez sur cette personne, plus il sera facile d'atteindre votre objectif.

58. Comprenez votre faim : avoir faim ne signifie pas toujours que vous avez un besoin de manger, ce peut être dû à un sentiment de solitude, de colère, de tristesse et d'une foule d'autres causes émotionnelles. Quand vous ressentez le désir de manger, prenez une minute pour penser si vous avez réellement besoin de manger ou si cherchez seulement de combler un besoin d'un autre niveau.

59. Cessez de vous culpabiliser : à chaque changement important dans la vie, vous serez susceptible de chuter quelques fois vers vos anciennes habitudes. C'est la même chose avec l'alimentation. Ne soyez pas trop durs envers vous-mêmes pour ces petites

escapades occasionnelles. Rappelez-vous les fois où vous faites bien les choses et relevez-vous si vous vous sentez chuter...

60. Récompensez-vous mentalement : les récompenses ne doivent pas obligatoirement être physiques. Si vous avez bien fait en matière d'habitudes alimentaires, donnez-vous du crédit. Pensez aux bénéfices que vous allez retirer de ce nouveau style de vie santé.

Maintenir une bonne forme physique

61. Pensez santé et non maladie : la santé est une question de choix plus qu'une question de chance. Améliorez votre santé et votre résistance vaut pour tout le monde. Ce n'est pas de la prévention de maladie, c'est faire la promotion de la santé : ajustements chiropratiques réguliers, attitude mentale positive, sommeil adéquat, nutrition équilibrée et complète et exercice physique. Pensez-y plutôt que d'attendre l'apparition d'un malaise ou d'une maladie et se demander pourquoi cela arrive...

62. Faites de l'exercice en pensant positif : si vous commencez un entraînement en pensant à quel point cela va être long et pénible, vous aurez une expérience misérable et vous ne saurez en retirer les bénéfices maximaux. Changez votre attitude avant d'entrer au gymnase et pensez à tout le bien procuré à votre corps à court, moyen et long terme.

63. Voyez-vous en santé : vous imaginer comme un délinquant paresseux ne vous motivera pas vraiment à améliorer votre santé. Parfois, tout ce dont vous pouvez avoir besoin comme coup de pouce est de vous imaginer heureux, en santé pour vous rapprocher de cette réalité.

64. Faites-en un jeu : vous pouvez utiliser vos pensées pour faire de l'exercice un jeu. Mettez-vous au défi sur ce que vous pouvez accomplir ; vous pouvez même utiliser les gens autour de vous pour vous stimuler à demeurer actifs.

65. Pensez que l'exercice est amusant : si vous percevez l'exercice comme une corvée, il en sera probablement ainsi. Voyez plutôt cela comme une opportunité unique qui vous donne la chance de vivre plus longtemps et plus en santé. Faire votre entraînement avec votre iPod en écoutant de la bonne musique vous facilitera les choses et votre esprit sera plus enclin à penser à des choses positives au lieu de vous demander quand ce sera fini.

66. Visualisez les conséquences néfastes de vos mauvaises habitudes : incapables d'arrêter de fumer ou de manger pauvrement ? Prenez un moment chaque jour et concentrez vos pensées sur les effets néfastes possibles de ces mauvaises habitudes. Sont-elles réellement banales si vous risquez d'avoir un cancer ou un infarctus ? Ces pensées pourraient vous aider à être plus sérieux et à changer une fois pour toutes ces habitudes.

67. Célébrez les petites victoires : vous avez finalement réussi à courir un kilomètre sans vous arrêter ? Vous pouvez vous étirer jusqu'à toucher vos orteils ? Ces petits pas ont été de réels défis pour vous et vous les avez relevés ? Félicitez-vous et partagez ces réussites avec tout le monde qui saura vous appuyer et vous encourager à poursuivre.

68. Voyez votre corps différemment : plusieurs personnes évitent les gyms parce qu'elles se trouvent trop grosses ou par manque d'estime personnel. Commencez à penser votre corps avec un esprit plus éclairé. Quand vous êtes plus heureux avec votre apparence, vous serez plus encouragés à l'améliorer davantage et à vous sentir plus confiants à la fin de la journée.

Pour le développement personnel

69. Visualisez-vous atteindre vos buts : que vous vouliez arrêter de fumer, relâcher 5 kg ou obtenir une promotion, vous avez de meilleures chances de réussir si vous vous visualisez atteindre le but souhaité. Ça peut vous paraître bizarre, mais vous allez peut-être y mettre plus d'énergie une fois que l'image claire du succès sera dans votre tête.

70. Cessez le cynisme, la mauvaise volonté et l'envie : ce genre de pensées négatives ne vous apportera rien de bon. Plutôt,

changez vos pensées en d'autres plus positives et rappelez-vous que personne d'autre que vous n'est responsable de votre bonheur.

71. Rappelez-vous vos réussites : même en face d'un échec total, ne vous enfoncez pas dans ce bourbier. Relevez-vous et commencez à penser à toutes les autres fois où vous avez réussi plutôt que celles où vous avez échoué. Ceci pourra vous aider à vous remettre sur les rails du succès pour le futur.

72. Visualisez le futur : savez-vous où vous voulez être dans 5 ans ? Si ça ne fonctionne pas à votre travail actuel ou même dans la ville où vous êtes, ce peut alors être un temps idéal pour vous asseoir et de réfléchir sur la direction que vous voulez prendre pour votre vie. Une fois que vous avez un but en tête, vous pouvez commencer à penser aux différentes façons de l'atteindre et à concentrer vos pensées en ce sens.

73. Pensez à ce qui a le plus de signification pour vous : trop de gens font les choses dans la vie simplement parce qu'elles sont pratiques ou faciles sans considérer si elles sont réellement importantes pour eux. Concentrez votre énergie et vos pensées sur les personnes et les événements les plus importants et vous commencerez à mener une vie plus satisfaisante et heureuse.

74. Établissez des buts réalistes : bien qu'il soit bon d'avoir de l'ambition, il faut quand même se garder de planifier des buts qui mènent vers le découragement. Établissez des buts réalisables pour vous-mêmes et adaptez vos pensées en vue de les atteindre.

75. Faites comme si c'était vrai jusqu'à ce que le soit ! Parfois, tout ce qui manque pour atteindre le succès souhaité est de prétendre que vous l'êtes déjà. En ayant la conviction que vous allez atteindre vos buts un jour, et en agissant en ce sens, vous vous positionnez en bonne posture pour le futur !



Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : www.auprintempsdelavie.com

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !