

Soyez optimiste 24 heures sur 24

Etre optimiste n'est pas plus dur qu'être pessimiste. Mais l'optimisme rapporte plus que le pessimisme. Il attire le bon et repousse le mauvais. Il permet de franchir des montagnes, de vaincre tous les obstacles rencontrés tout au long de la vie. Voyez la vie en rose et soyez toujours souriant ! Cela vous permettra d'être d'un abord plus agréable et attirera à vous de nombreuses personnes qui pourront vous apporter leur aide. Le sourire est un aimant : les gens viennent à vous plus facilement. Forcez vous à sourire en toute circonstance et vous combattrez ainsi la déprime. Ayez des pensées positives, généreuses pour vous mais aussi pour les autres : ne voyez pas toujours le mal partout, ne vous focalisez pas sur leurs défauts mais allez à la recherche de leurs qualités. Imaginez-les comme vous aimeriez qu'ils soient et ils le deviendront. Semez de l'amour autour de vous et le monde sera à vos pieds. Passons à la pratique : Pour commencer la journée du bon pied, dès votre réveil, lisez des pensées motivantes, écoutez de la musique entraînante, souriez à la vie. Tout au long de la journée, dites bonjour à toutes les personnes que vous rencontrez, continuez à sourire, essayez de rire au moins dix minutes par jour. Le soir, revoyez votre journée et retirez-en trois moments agréables pour rester sur une note positive. Avant de vous endormir relisez quelques pensées motivantes, comme par exemple : Je vis ce jour comme si il s'agissait de mon dernier. Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie. La résolution que j'ai prise de devenir un optimiste me rend déjà plus satisfait de vivre. Je parlerai et agirai toujours en optimiste, certain que je rendrai chacun plus heureux autour de moi, en étant joyeux et prononçant des paroles encourageantes. Le monde et tout ce qui s'y trouve, déjà me paraissent plus beaux. Oh ! Je suis si gai et si heureux. J'aurai un regard et un mot aimable pour chacun aujourd'hui. Je m'efforcerai de faire en sorte qu'au moins une personne se sente plus satisfaite après m'avoir rencontré aujourd'hui. Hourrah ! Je suis libre ! Je suis heureux et joyeux. Je suis un optimiste dans toute l'acception du mot, cultivant l'optimisme pour développer l'optimisme. A vous de jouer ! Propagez l'optimisme autour de vous !

Au sujet de l'auteur

Isabelle Brunet Pour plus d'infos, n'hésitez pas à visiter : <http://abondance-editions.blogspot.com/>

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>