



A.M.P.
Attitude Mentale
Positive

Quelques minutes de réflexion,
pour prendre soin de soi...

 Exercice : *Mes « p'tits bonheurs... »*

Les pensées que nous entretenons influencent notre état général de bien-être. De même, les mots que nous utilisons peuvent mettre en relief le côté positif ou négatif des choses. Ainsi les événements difficiles vécus nous paraîtrons moins dur à surmonter si nous sommes plus positifs. Nous vous proposons donc un exercice qui favorise le développement d'une **Attitude Mentale Positive**. Bonne activité...!

Nommez dix (10) situations ou événements qui vous procurent du plaisir, du bonheur. Formulez vos énoncés en termes positifs, c'est-à-dire, oubliez les formules négatives du genre : « *ne (...)* pas » et utilisez des phrases et des mots qui traduisent un état favorable (ex. : au lieu de : *je suis heureux quand je ne suis pas malade*, formulez plutôt : *je suis heureux quand je suis en forme...*). Vous avez au moins dix (10) situations dans vos vies qui vous apportent un peu de bonheur, pensez-y !

Soyez positif...!

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____