

# KIT DE SURVIE – J’AI CONFIANCE EN MOI SI...

Si votre vie ne vous convient pas, VOUS pouvez la changer en vous entraînant à avoir de bonnes postures. En voici 3 clefs :

## J’ADOpte UNE POSITION DE VIE POSITIVE

C’est une posture individuelle, en adoptant un état d’esprit ouvert et positif.

- Dans toutes les situations conflictuelles et désagréables en trouvant des solutions qui conviennent à tous.
- Être prêt à voir le côté avantageux de toutes les situations. Voir le verre à moitié plein.
- A empêcher les pensées négatives et parasites lorsqu’une personne ou une situation vous déçoit ou vous fait peur.
- De régler les problèmes en initiant le dialogue ; un questionnement. Elle aide à construire une relation saine et équilibrée. Une relation de confiance.

Commencer par éviter de dire : JE /VOUS/TU es nulle - JE /VOUS/TU n’y arriveras donc jamais - JE /VOUS/TU es bête ou quoi - Je suis sûr que tu l’as fait exprès.

## JE NE DIS PAS N’IMPORTE QUOI A MON CERVEAU

IL ENTEND TOUT ! mais surtout il ne fait pas la part des choses, il croit dur comme fer ce que vous lui dites et il peut mal interpréter les faits.

Si vous lui dites que vous n’allez pas réussir et bien vous n’allez pas réussir car il mettra tout en œuvre pour vous empêcher d’y arriver.

Exemple : Il est conseillé d’utiliser les formules positives : exemple pris dans les mails : « n’hésitez pas à me recontacter ». Le cerveau enregistre la négation et votre interlocuteur hésitera à recontacter la personne. Il est préférable de dire : je vous invite à me contacter ou à vous inscrire etc...

Adopter la méthode d’Emile Coué : « L’implantation d’une idée en soi, par soi-même ». Autant qu’elle soit constructive et positive.

## J’ACCEPTe LA DIFFERENCE

Bien sûr, le milieu dans lequel nous sommes né(e)s a une influence sur notre personnalité mais pas seulement, selon nos expériences, notre énergie nous pouvons nous sentir différents des comportements de nos collègues, de nos voisins, de nos proches, le constat est fait ; nous sommes différents, au sein même d’une famille. Nous devons répondre à des codes auxquels parfois il est très difficile d’adhérer.

Les situations où nous nous sentons décalés de nos interlocuteurs sont nombreuses. Acceptez leurs différences ; ils accepteront les vôtres.