

Fiche exercice

J'AGIS SUR MON BIEN ÊTRE



10 façons pour augmenter mon quotient de bonheur

Même si les circonstances actuelles ne sont pas extraordinaires, faire quelques pas c'est déjà aller dans la bonne direction. Il existe des façons simples pour améliorer son bonheur et son plaisir dans sa vie. Voici 10 façons pour améliorer son bonheur au quotidien.

1 Je prends quelque temps dans mon programme de la journée pour faire quelque chose d'agréable :

Je prends soin de moi-même envoie le message suivant : « j'en vaudrais la peine et je m'apprécie ». Peu importe l'activité, que ce soit se faire masser, faire ses ongles, lire un livre intéressant, prendre un bain chaud sont autant d'activités qui nous font du bien. Je me mets des rendez-vous « plaisir » dans mon agenda. Je me donne autant d'importance à ces rendez-vous qu'aux autres rendez-vous.

2 Je me lance-un défi :

Quand je me fixe un objectif et que je l'atteins, mon estime de moi-même est boosté. Le défi ne doit pas être nécessairement grandiose, l'objectif c'est d'avoir des résultats. Donc le défi ça peut être tout simplement de ranger sa pièce, d'aller à son premier cours de yoga, apprendre quelque chose de nouveau sur l'ordinateur ou de réorganiser son emploi du temps pour avoir plus de temps pour faire des activités avec les autres. Se fixer un objectif a une double fonction, l'atteindre et de me procurer un sentiment d'efficacité personnelle une fois qu'il sera atteint. Une fois que j'ai réussi, je pourrai goûter aux émotions positives de l'accomplissement.

3 Je trouve un sens à la vie :

Chaque vie peut avoir un sens. Je peux trouver un sens à ma vie. Chaque petit pas, chaque respiration pour m'apaiser, chaque action de gentillesse envers moi-même et/ou les autres sont de très bons débuts ! Il y a beaucoup de choses que je n'ai pas encore faites, des livres que je n'ai pas lus, des endroits où je n'ai pas été, des gens que je n'ai pas encore rencontrés ou des activités qui sont tout simplement là pour être découvertes. On est sur Terre pour un temps bref et commencer à vivre est une façon de donner un sens, de se connecter aux autres et de laisser le passé à sa juste place.

4

Je crée des liens avec les autres :

On ne peut pas vivre sans les autres. En faire une priorité de construire un monde de relations solides, de prendre du temps et de l'énergie pour ma famille et mes amis ou trouver un groupe de soutien ou un thérapeute ou encore de se mettre en lien avec un réseau social près de chez moi me permet de devenir actif et participatif dans ce monde d'humain. C'est un excellent antidote contre la dépression.

5

Je pratique des actions de gentillesse :

Parce que nous sommes des êtres sociaux. Aider les autres peut améliorer mon moral. Saluer quelqu'un avec le sourire ou aider quelqu'un qui a l'air perdu dans la rue, venir en aide à un collègue ou se proposer de faire quelque chose au sein d'un groupe ou à participer à des actions associatives sont autant d'actions bénéfiques à essayer. Sourire même sans raison peut améliorer ma façon dont je me sens et provoquer des émotions positives chez les autres qui, en retour vont me renvoyer quelque chose de positif, c'est un cercle vertueux.

6

Je me pardonne...

Ainsi que les autres de petites choses. Je commence par me demander quel regard je porterai sur cette situation dans un an. Certaines personnes restent en colère et ont du ressentiment pendant des heures voire même des jours après avoir été offensés. A la fin, ils n'y gagnent rien et ils se mettent dans des souffrances inutiles. Il y a une autre façon de voir les choses : je pense à la situation autrement, j'essaie de comprendre l'autre personne, lui pardonner éventuellement voire, lui trouver des circonstances atténuantes parce que cela rend malheureux. Je pourrai aussi me pardonner de ne pas avoir fait ce qu'il fallait. La vie est trop courte pour laisser consommer mon temps et mon bonheur. Je me rappelle que le pardon est plus pour moi que pour n'importe qui d'autre, c'est un cadeau que je me fais à moi-même pour libérer de mes émotions douloureuses.

7

J'apprécie la vie et ses joies :

Je ralentis et je prête attention à ce qui m'entoure. La joie vient sous n'importe quelle forme ou taille, que ce soit du chocolat qui fond dans la bouche ou l'odeur des roses, la vue d'un enfant ou encore la sensation du soleil sur mon visage. Je m'arrête, ne serait-ce qu'un moment et en pleine conscience, je savoure ce que la vie me propose.

8

Je reconnais qu'il y a certaines choses que je ne peux pas contrôler.

Je ne peux pas tout contrôler et plus je me le répèterai tôt, plus je serai apaisée. Du mieux que je peux, j'essaie de ne pas stresser ou souffrir pour des choses que je ne peux pas changer. Je ne peux pas changer certaines choses et toute énergie que je dépenserai sur les situations pour lesquelles je ne peux rien faire va être perdue. Je respire profondément et j'évacue le stress, j'essaie de trouver une solution à ce problème et s'il n'y en a pas, je passe à autre chose.

9

Je développe mon sens de l'humour et j'essaie de travailler mon rire.

Rire est thérapeutique, contagieux et revigorant. Ça stimule mon esprit à travers le jeu, je constaterai ensuite que je respire mieux quand je ris et j'envoie un message puissant à mon esprit que tout est OK. A ce moment précis, je suis léger·e. Rire autant que possible m'aidera à me sentir mieux. Pour augmenter mes rires dans ma vie, je peux lire des livres humoristiques, des articles ou regarder des émissions de comiques, des bandes dessinées et passer du temps avec des gens drôles ou de la famille qui ont de l'humour.

10

J'évite les gens malheureux et toxiques.

Les gens négatifs ne sont d'aucune aide quand on est triste, c'est déjà assez difficile comme ça. Je prends des distances ou si possible j'évite certaines personnes même si ça peut être compliqué quand il s'agit de proches. Pour mon bien, il est préférable de mettre de la distance autant que possible.

Une fois que je me sentirai moins envahi·e par mes émotions, j'aurais appris à être plus affirmé·e.

