



**LE GUIDE  
DU MINDSET POSITIF  
AU QUOTIDIEN**

## COMMENT UTILISER CE GUIDE

Si vous lisez ces lignes c'est que vous avez, à votre plus grand bonheur, pris conscience de l'importance de votre Mindset dans la réussite de vos projets.

Le Mindset est ce mélange de mentalité et d'état d'esprit qui détermine deux éléments cruciaux de notre vie: nos décisions et nos attitudes!

Le présent guide s'inspire de la méthode « Mindset Training » qui repose sur la reprogrammation, la transformation et l'orientation des facteurs déterminants du Mindset.

Chaque proposition d'action ou d'exercice viendra révéler des schémas qui conditionnent votre manière de penser ou de vous comporter.

La majorité du temps ces schémas sont inconscients. Répondre sincèrement et spontanément aux questions qui vous sont posées, décrire certaines de vos réflexions ou attitudes vous permettra de prendre conscience de ce qui « plombe » votre Mindset et le fait pencher vers le négatif.

Je vous invite à prendre plaisir dans l'utilisation de ce guide lors de moments privilégiés que vous prenez avec vous-même.

Posez l'intention de réussir ce premier pas vers la transformation vers qui vous souhaitez être.

## QUELLES SONT MES PREMIÈRES PENSÉES AU REVEIL?

Notre journée est conditionnée par notre humeur du matin. Le cerveau a pour mission de capter davantage les mauvaises informations plutôt que les bonnes. C'est normal, c'est la fonction « instinct de survie » qui prime. Tout ce qui est source de souci doit être gardé à l'esprit.

Prenez conscience des premières pensées qui arrivent à vous le matin.

Notez ces pensées pendant 3 jours en prenant votre café du matin. Ecrivez ce qui vient sans jugement.

L'idée est de vous rendre compte des pensées qui vous accompagnent constamment.



JOUR 01

---

---

---

---

---

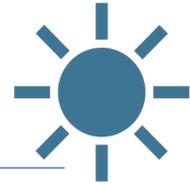
---

---

---

## QUELLES SONT MES PREMIÈRES PENSÉES AU REVEIL?

JOUR 02



---

---

---

---

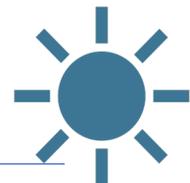
---

---

---

---

JOUR 03



---

---

---

---

---

---

---

---

## COMMENT JE ME PARLE DE MOI-MÊME DURANT LA JOURNÉE?

Quelles sont les paroles que vous vous dites face aux différentes situations de la journée?

Depuis l'enfance, nous avons développé une série d'exigences envers nous-même. Cela vient principalement des critiques et des observations de notre entourage que nous avons inconsciemment intégré étant enfant, rajoutées au sentiment de rejet! Depuis, nourrie par les différents échecs de la vie, cette pratique de critique et de jugement parfois durs, est devenue notre dialogue quotidien avec nous-mêmes! Je vous invite à vous observer et à noter tout ce que vous vous dites durant 3 jours par rapport à votre physique, à votre comportement, et à votre interaction avec les autres.



### JOUR 01

---

---

---

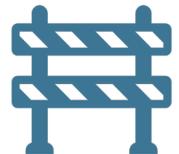
---

---

---

---

---



## COMMENT JE ME PARLE DE MOI-MÊME DURANT LA JOURNÉE?

JOUR 02

---

---

---

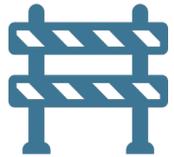
---

---

---

---

---



JOUR 03

---

---

---

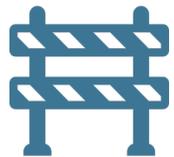
---

---

---

---

---



## QUELS FARDEAUX MENTAUX PESENT SUR MOI ET PLOMBENT MON ENERGIE?



Tous les jours notre jauge d'énergie subit les aléas de notre état d'esprit. Nous sommes programmés pour nous soucier de tout en voulant trouver une solution à tout.

Nos soucis sont liés à notre situation et à celle de nos proches, mais en réalité, il s'agit des épreuves que la vie nous fait passer lors de notre passage terrestre.

Essayons d'énumérer ces fardeaux de la vie pour clarifier nos pensées.

Je vous invite à lister l'ensemble des fardeaux que vous pensez porter: argent, famille, situation professionnelle, validation des autres, santé.... Puis à répondre à la question: puis-je faire quelque chose pour changer les choses? Si oui, quelles seraient ces actions? Si non, pourquoi je m'obstine à souffrir?

Cet exercice pourrait sembler par moment difficile, surtout s'il s'agit de la situation d'un proche que l'on aime, mais il est fondamental de relativiser le « poids » de la vie sur nos épaules.

Les épreuves ne sont pas ce que l'on croit qu'elles sont, les épreuves sont ce que nous choisissons d'en faire!

Le fait d'analyser ces fardeaux mentaux permet de faire le tri entre ce qui nécessite une action de votre part et ce que vous traînez dans votre esprit inconsciemment.

**QUELS SONT LES FARDEAUX MENTAUX QUE JE  
PORTE TOUT LE TEMPS?**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**EST CE QUE JE PEUX FAIRE QUELQUE CHOSE?  
QUOI?**

---

---

---

---

---

---

---

---



## JE RESPIRE...

Maintenant que vous avez pris conscience de:

- vos pensées négatives du matin qui occupent votre mental durant plusieurs heures de la journée;
- Votre discours envers vous-même pouvant être dur et exigeant;
- Vos fardeaux mentaux liés aux aléas de la vie (argent, famille, travail, santé, avenir...).

Il est temps de relâcher la pression. Je vous invite à prendre de la hauteur et relativiser tout ce qui se passe dans votre vie en ce moment...

L'exercice suivant est une pratique de respiration simple mais puissante qui permet de faire des pauses dans la journée pour booster son énergie et rebalancer son Mindset du côté positif.

1. Asseyez vous dans le calme. Programmez le chrono de votre téléphone sur 5 minutes.
2. Fermez les yeux pour ces quelques instants. Vous allez prendre deux grandes respirations profondes en soulevant vos épaules.
3. Revenez vers votre respiration normale mais en la ralentissant un peu.
4. Suivez votre souffle en focalisant sur son parcours... Inspirez... Expirez... Inspirez... Expirez...
5. Au son de l'alarme souriez et ouvrez les yeux!

Refaites cet exercice autant de fois que possible, à chaque fois que vous vous sentez dépassé ou triste.



## POUR RESTER POSITIF, IL N'Y A PAS MIEUX QUE LA GRATITUDE!

Notre cerveau est programmé pour faire davantage attention à tout ce qui est négatif par mesure de protection. Ce négatif est constitué de tous types d'informations des plus graves aux plus banales sans distinction.

Cette attitude inconsciente a pour conséquence de nous faire oublier, parfois complètement, les aspects positifs de notre vie, toutes les belles choses que nous possédons, tous les succès que nous avons eus, toutes les superbes personnes qui font partie de notre vie.

La gratitude est un excellent moyen pour rééquilibrer le positif dans notre mental, mais également de nous connecter à la force divine extraordinaire qui nous protège.



Listez 20 choses/ situations/personnes... pour lesquelles vous ressentez de la gratitude.

Je remercie Dieu pour:

---

---

---

---







## L'INTENTION DE CE GUIDE

J'espère que vous avez profité des moments passés avec vous-même, et que ces quelques exercices vous ont été utiles.

Vous pouvez reprendre ce processus de questionnement à chaque fois que vous vous sentez submergés par vos pensées et vos émotions.

Un Mindset solide et constant (autant que possible) en mode positif représente un atout majeur pour affronter les épreuves de la vie avec sérénité. Cet impact est encore plus fort si le Mindset s'appuie sur une foi inébranlable, celle que nous sommes une créature divine extraordinaire qui a des ressources infinies.

L'intention de ce guide est de partager avec un plus grand nombre ces convictions-là...

Prenez la responsabilité de votre bonheur!

