

LE RÉGIME DE FOX : 5 JOURS SANS PENSÉES NÉGATIVES

ENTRAÎNEMENT n°3

SEMAINE 2

Quand ?

Tout au long de la journée. Durant 5 jours.

Quoi ?

Décidez tout de suite que vous éviterez de vous complaire dans la moindre pensée ou la moindre émotion négative pendant 5 jours consécutifs.

Voici les règles du jeu :

Règle n°1 : Pendant 5 jours consécutifs, refusez de vous laisser aller à des pensées ou à des sentiments « improductifs ». C'est à dire des pensées qui ne profitent à personne, ni à vous ni à quelqu'un d'autre, ni à la collectivité.

Règle n°2 : Pendant 5 jours consécutifs, interdisez-vous les questions paralysantes ou les mots négatifs.

Règle n°3 : Dès que vous entrevoyez le moindre problème, concentrez-vous tout de suite sur la solution.

Règle n°4 : Lorsque vous vous surprenez à vous concentrer sur des choses négatives – ce qui vous arrivera inévitablement – faites un STOP, relevez la tête, redressez les épaules, prenez une grande respiration, (encore mieux, éclairez votre visage d'un sourire de dérision) et chassez vos pensées négatives avec une pensée constructive et positive.

Mot de l'auteur

Tenez bon, ça peut vraiment vous changer la vie... et celle de votre entourage.



L'ASTUCE

Pour détecter vos pensées négatives, soyez simplement à l'écoute de votre GPS émotionnel. Si vous vous sentez mal ou simplement pas très bien, c'est que vous êtes en train de penser négatif !



LE PLUS

Collez le mot « Positive Attitude » ou un « smiley » sur le miroir de votre salle de bain, dans votre voiture, sur votre écran d'ordinateur, ou même écrivez-le dans le creux de votre main...



PROGRAMME
J'ADOpte LA
DREAM TEAM ATTITUDE
EN 10 SEMAINES

