

5 TRUCS POUR MAINTENIR UNE ATTITUDE POSITIVE EN TOUT TEMPS



De récentes études à l'université de Harvard ont révélé que 85% des raisons pour lesquelles une personne obtient un emploi et obtient de l'avancement dans sa carrière est dû à son attitude. Seulement 15% est dû à ses habiletés techniques. Avec une bonne attitude mentale, vous prendrez une longueur d'avance sur la majorité de la population. Mais comment développe-t-on une bonne attitude? Voici à cet effet 5 trucs pour vous aider à développer et à conserver une attitude mentale positive en tout temps.

1. Chassez le négatif dans votre vie

Vous voulez changer votre vie? Cessez de lire les journaux négatifs le matin en vous levant et allez vous coucher avant les nouvelles! Prenez la plupart des journaux et des bulletins d'information, et une fois que vous aurez retranché les publicités, vous vous rendrez vite compte qu'il ne vous restera plus que 90% de nouvelles négatives et déprimantes. Pas étonnant que la plupart des gens ont une mauvaise attitude lorsqu'ils entrent au bureau le matin ou qu'ils aient de la difficulté à bien dormir la nuit. Désabonnez-vous immédiatement aux journaux négatifs et cessez de regarder les bulletins d'information avant d'aller vous coucher. « *Mais comment vais-je être au courant de l'actualité?* », me direz-vous? Les gens de votre entourage se chargeront bien de vous mettre au courant, soyez sans craintes!

2. Faites des lectures positives

À la place, prenez l'habitude de lire 30 minutes par jour de lectures positives. Les premières et dernières 15 minutes de la journée sont les plus importantes de votre journée. Les premières 15 minutes détermineront votre attitude pour toute la journée et les dernières servent à programmer votre subconscient pendant votre sommeil. Allez sur Amazon.com ou Amazon.fr ou encore allez visiter la bibliothèque de votre localité ou la librairie la plus près de chez vous et demandez au libraire de vous suggérer des lectures inspirantes et motivantes. Si vous ne savez vraiment pas quels livres lire, contactez-moi et il me fera plaisir de vous faire mes suggestions.

3. Écoutez des CD et cassettes de formation dans votre voiture

Profitez de vos temps de déplacement pour refaire le plein d'énergie positive. Pendant que vos mains sont occupées, votre tête ne l'est pas. Profitez donc de ce temps privilégié pour écouter des CD ou cassettes de motivation. Si vous faites 20 000 kilomètres par année dans votre voiture et écoutez du matériel éducatif, vous acquérez l'équivalent d'un baccalauréat universitaire en seulement cinq années!

4. Fréquentez des gagnants

L'attitude négative est contagieuse. Fuyez donc les gens qui se plaignent constamment de leur sort ou de la situation économique, sociale ou environnementale. La bonne nouvelle est que l'attitude positive est également contagieuse. Cherchez donc plutôt la compagnie de gens positifs, des gens qui ont une bonne opinion d'eux-mêmes et qui ont des buts et des projets à réaliser. À leur contact vous serez transporté vers des niveaux de réalisation supérieurs.

5. Soyez reconnaissant

Faites vous une liste de tout ce que vous possédez. Il y a de forte chance que vous ayez une bonne vision, votre odorat, votre ouïe, vos bras, vos mains et vos jambes. Vous avez probablement des amis, un conjoint(e) et des enfants qui vous aiment. Vous avez fort probablement également un travail, un toit pour vous loger, des vêtements pour vous vêtir et de quoi manger chaque jour. Pensez un instant à quel point vous êtes privilégiés que de vivre en Amérique du Nord. Arrêtez-vous seulement un instant pour penser à tous ces enfants qui n'ont jamais eu la chance d'avoir une éducation, qui vivent des conditions de vie exécrables et qui meurent de faim tous les jours... La prochaine fois que vous entendrez quelqu'un dire : « *La vie est difficile* », demandez-lui aussitôt : « *Comparez à quoi ?* »

Votre réalité extérieure concernant votre travail, votre santé et vos relations interpersonnelles vont toujours être le reflet de votre réalité intérieure. Les quelques suggestions qui précèdent vous aideront très certainement à conserver une bonne attitude en tout temps. Et rappelez-vous que ce ne sont pas vos aptitudes, mais plutôt votre attitude qui vous fera le plus avancer dans la vie.

Patrick Leroux est auteur de trois livres et conférencier professionnel sur la motivation, la vente et la gestion du temps. Il peut être rejoint au (450) 444-7888 ou 1-888-992-8882. Pour vous inscrire gratuitement à son bulletin du succès, cliquez sur: www.patrickleroux.com