

## BOOSTER N° 7

### Entourez-vous de personnes positives, fuyez les négatives



#### DESCRIPTIF :

**Nous sommes la moyenne des 5 personnes que nous fréquentons le plus, alors ne vous trompez pas d'équipe !**

Rejoignez celle de « Joyeux » et de ses coéquipiers les optimistes, positifs, enthousiastes en vous éloignant le plus possible de celle de « Grincheux » et de ses partenaires les pessimistes, négatifs, moroses.

L'optimisme comme le pessimisme sont deux maladies extrêmement contagieuses. Entrez en contact avec les personnes porteuses du virus du « positif » pour l'attraper et le propager et mettez en quarantaine celles atteintes du virus du « négatif ».

Concrètement, il va falloir **filtrer vos relations** et chercher à **côtoyer des gens heureux**, ouverts, épanouis, contents, passionnés, positifs, optimistes qui **boosteront votre quotidien**, dopent votre dynamisme et accroîtront votre vitalité.

**Fuyez les individus aigris**, fermés, râleurs, contestataires, acariâtres, négatifs, pessimistes qui consommeront votre énergie (= les « énergivores »), épuiseront votre morale et anéantiront votre volonté.

#### **Comment reconnaître un membre de l'équipe Joyeux ?**

Certains signes distinctifs sont révélateurs : la personne positive et optimiste est toujours souriante, avenante, elle a le contact facile, elle communique sa joie à travers ses gestes (corps/mains ouverts sur les autres, le pas assuré et rapide), sociable, elle encourage, toujours constructive, voit le verre à moitié plein, généreuse, volontaire, parle de l'avenir / de projets...

Attention ! A la manière d'un chercheur d'or, il faut être patient, persévérant et ouvrir l'œil car ces personnes sont rares...

**Comment faire quand des proches (amis, famille, partenaire) sont du côté de Grincheux ?**

Humm, pas facile. Différentes approches peuvent être envisagées : limiter les contacts, aborder le sujet, se fermer et être étanche aux discours tenus, faire acte de présence mais ne pas prêter attention à ce qui est dit, couper les ponts...

Nous avons tous des personnes négatives dans notre entourage proche. C'est sans aucun doute la situation la plus délicate à gérer mais ayez le courage de la traiter, sans quoi vous serez très vite contaminé et rejoindrez les rangs de Grincheux à votre tour.

**« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté ». Winston Churchill**

**DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :**

Un travail de tous les jours, de chaque instant.

**MATERIEL NECESSAIRE :**

Vos yeux, vos oreilles, votre capacité de discernement et votre courage pour filtrer vos relations.

**RESSOURCES :**

**Internet** (suivre des blogs, sites de personnes positives) :

- **Des personnes inspirantes** (Martin Latulippe, Patrick Leroux, Olivier Roland,...)
- Notre blog

<http://aventuresdenotre vie.com/> par exemple... 😊

Rejoindre un groupe de réflexions, un Mastermind

**BENEFICES :**

- Génère un état d'esprit volontaire, constructif
- Favorise la rencontre de personnes/leader riches humainement, inspirants et stimulants
- Incite à dépasser ses limites, sortir de sa zone de confort
- Augmente sa confiance en soi,
- Stimule la motivation, l'énergie, l'enthousiasme
- Permet de rebondir sur les obstacles, défaites, erreurs
- Accroît nos compétences, connaissances, capacités

**INCONVENIENTS :**

- Besoin de filtrer ses relations, même proches
- Quête difficile car les optimistes ne courent pas les rues.

### **ASTUCES / CONSEILS :**

#### **Comment devenir plus positif ? Quelques astuces à tester :**

- Mettre en pratiques nos fiches booster (débranchez la TV, tableau de vie, gérer son temps, hygiène de vie,...)
- Exercice pour chaque matin au réveil : avant de sortir du lit, prendre 5 minutes pour éprouver de la gratitude pour ce que vous détenez (la santé, sa famille, un toit, un travail, du soleil, des projets,...) et encore quelques secondes pour envoyer de l'amour en pensée à 3 personnes de votre choix
- Exercice pour chaque soir au coucher : avant de vous endormir, prendre 5 minutes pour vous remémorer les 3 actions réalisées dans la journée pour lesquelles vous êtes fier de vous (préparer un bon repas, un sourire à X, 15min de sport, aider Y, pas énervé contre Z, contacté 1 nouveau client potentiel,...)

Pour encore plus d'efficacité, nous vous invitons à ouvrir un « cahier de gratitudes » et de faire ces exercices par écrit.

#### **Tendez l'oreille :**

Même s'il faut rester à distance des personnes négatives, écoutez parfois de quoi elles se plaignent et prenez des notes car c'est une excellente source d'inspiration, de créativité et d'opportunité => créer un produit / service qui répond à ces questions / critiques / manques...