

Quelle couleur donnez-vous à votre état d'esprit?

L'œil du pro

Martine Donzé
Consultante



«Quel bien me fait ce petit avant-goût de printemps!» N'avons-nous jamais entendu ou prononcé cette parole à la sortie de l'hiver, pour relever l'influence positive qu'une circonstance externe à nous-même peut avoir sur notre état d'esprit? Qu'est-ce qui fait que nous avons tel ou tel état d'esprit? Quelle est notre responsabilité personnelle en la matière? Je vous invite, pour cela, à examiner les mécanismes liés à l'orientation de notre état d'esprit.

Nous sommes tous largement

influencés par nos expériences de vie ainsi que par les joies et les tristesses qui ont été les nôtres durant notre passé. Quel qu'ait été notre parcours de vie, nous pouvons néanmoins quotidiennement, en tant que personnes dotées de conscience, faire le choix de l'orientation de notre état d'esprit. Autrement dit, nous avons le choix de décider si nous voulons vivre notre présent dans un état d'esprit positif ou négatif. Par exemple, au matin, en découvrant un temps maussade, acceptons-nous que notre état d'esprit soit influencé négativement par des éléments externes ou faisons-nous consciemment le choix de rester orienté positivement, par exemple en appréciant la douce luminosité qui fait ressortir les couleurs sur le ciel gris?

Malgré notre état d'esprit positif, il nous arrivera certainement d'être contrarié dans la journée, en constatant par exemple que les choses ne se déroulent pas comme nous l'aurions souhaité. A ce moment, nous avons néanmoins le choix de réagir positivement: «Ce rendez-vous est reporté! Ennuyeux... mais je dispose ainsi de plus de temps pour travailler sur autre chose!»

Vouloir diriger notre état d'esprit sur les aspects positifs de la vie s'apparente à une gymnastique mentale qu'il est nécessaire de pratiquer encore et encore. Si nous avons de la difficulté à persévérer dans cette bonne disposition, il sera alors essentiel de revenir en toute conscience à un état d'esprit positif.

Les personnes qui accomplissent de grandes choses, que ce soit dans le monde de l'entreprise, des arts ou du sport, ne permettent pas à leur esprit de broyer du noir: elles font le choix de cultiver un état d'esprit positif en toutes circonstances. En cas de revers, elles surmontent déception, frustration et chagrin et nettoient rapidement leur esprit afin de continuer leur route dans un état d'esprit positif retrouvé, en sachant que cela impactera leur attitude de vie de façon positive.

Au-delà de l'agréable printemps qui revient, je vous souhaite de pouvoir savourer le plaisir apporté par le monde coloré et gratifiant d'un état d'esprit positif!

www.cabinet-donze-bez.ch