

# LA PENSÉE POSITIVE

de Marcello Borelli



1. faire taire les voix négatives



2. demander de l'aide



3. travailler l'estime de soi



4. bouger



5. cultiver la gratitude



- identifier des activités que l'on aime



- s'entourer de personnes positives



6. personne n'est parfait, tout le monde peut s'améliorer



7. convertir les "et si..." en action



8. être ouverts au changement



9. faire une pause



10. changer ses filtres mentaux



- aider les autres



- rire et sourire plus souvent



- ne pas être trop dur avec soi-même

