

Être plus positif qu'hier !

Il suffit d'un regard positif pour voir la
vie autrement...

Ecrit par Sylviane Alonsious

A propos de l'auteur...

Je n'existe pas uniquement à travers mes passions ou ma profession. Je ne suis pas simplement la fille de mes parents ou la sœur de ma fratrie. Mes qualités n'apparaissent pas exclusivement dans les catégories dites, gentille, sympathique, désagréable, solitaire ou comique. Mes statuts sociaux ne reflètent aucunement, un célibat, une divergence, un divorce. Je ne suis clairement pas mes orientations de vie, mes choix, mes décisions. Je ne réside pas dans ce que tu t'imagines, ce que tu vois, ce que tu crois. Moi, il ne se retrouve pas, simplement à ce que l'on dit, à ce que je te raconte ou à ce que tu entends me concernant. Je suis tout ça, mais je n'existe pas dans tout ça. C'est juste moi !

Table des matières

Être plus positif qu'hier !.....	1
A propos de l'auteur.....	2
Pourquoi ce livre ?.....	5
Fais des listes et remercie ton bonheur.....	9
Regardez-vous autrement.....	16
Sourire (même et surtout bêtement).....	23
Tourner les réactions des autres vers le positif	27
Faire avec les sautes d'humeur.....	30
Transformer le négatif et voir le positif.....	33
Se tourner vers les belles choses.....	36
S'accrocher aux petits bonheurs.....	39
Ecrire aux personnes qui laissent des émotions en nous.....	42
Remercier tout au long de sa journée.....	47
Réaliser sa chance.....	50
Aimer inconditionnellement.....	53
S'écouter, se ressentir.....	58
Merci aux inspirations.....	77

Pourquoi ce livre ?

C'était un moment gris, non un moment noir. Une de ces périodes de la vie où l'on ne sait plus par où aller, où l'on a cette sensation d'avoir tapé à toutes les portes, tenter l'impossible et être allé au-delà de ses forces. Une période où le positif est très loin de nous.

On en traverse tous des périodes comme ça. Il y a toujours un moment de doute et de remise en question.

Des tentatives qui échouent toutes, des emplois perdus, des couples voués à l'échec, de mauvaises personnes qui nous entourent, des prises de poids considérables ou à l'inverse l'incapacité d'en prendre parce que l'on se ronge de l'intérieur. Des journées qui se suivent et qui se ressemblent trop, des nuits interminables parce que les insomnies nous font visualiser chaque heure qui passe. Un cercle sans fin, une tempête d'ondes négatives, un nœud de mélasse, bref, il nous faut une solution toute faite avant que la

maison n'explode parce qu'il ne reste plus que ça à jouer au tableau.

C'est dans ces moments-là qu'il nous est impossible de voir le positif des choses. Et pourtant, on en aurait bien besoin, parce que chaque petit événement est très mal interprété. On vient simplement d'accumuler beaucoup trop de dossiers sur nos épaules et il est temps d'en faire le tri.

C'est dans une période, qui ressemblait à celle-là, que tout a commencé pour moi. Un livre ! Un livre après l'autre. Et ils s'en suivront des dizaines sur le sujet ou des sujets proches.

Comment rendre sa vie positive ?

Comment retrouver l'innocence de nos jeunes années ?

Comment rire alors que tout prête à faire voler tout ce qui nous entoure ?

Finalement, ce sont beaucoup de petites astuces qui permettent d'améliorer grandement votre quotidien du lever jusqu'au coucher, un jour après l'autre.

Alors si toi aussi, tu désires par de simples méthodes à mettre en place, qui ne demande

aucun effort excessif ou matériel. Tu es le bienvenu dans ce second livre.

Je vais raconter, ici, toutes les suggestions que j'ai puisées dans des dizaines d'ouvrages. Ce que j'ai testé à plusieurs reprises jusqu'à ce que ça devienne des réflexes, des habitudes saines et positives, et que je constate clairement le changement qu'elles ont apporté dans ma vie, dans mon comportement et l'impact qu'elles ont sur mes relations avec mon entourage proche ou non.

Je ne dis pas qu'à la fin de ce livre ta vie sera parfaite. Tu vas devoir participer et donner de ta personne. Au début, tout cela ne te paraîtra pas normal, mais il ne faut pas des mois pour que ça ait un impact sur ta vie. La seule garantie que je peux te donner, c'est que si tu n'essaies pas, tu ne le sauras pas. Bonne lecture, bonne aventure et merveilleuse vie !

