

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

Le «Choose Your Attitude Journal» (journal Choisissez votre attitude) est une pratique d'écriture quotidienne, structurée de manière à tirer parti d'une productivité optimale, de la psychologie positive et des recherches actuelles en neurosciences. Ces 7 étapes prennent moins de 10`minutes par jour, mais elles pourraient avoir un effet extrêmement positif sur votre travail et votre vie.

- 1 INSCRIVEZ LA DATE:** Inscrivez la date. Elle n'est pas imprimée pour vous, il n'y a donc pas de culpabilité ou de pages perdues si vous manquez quelques jours.
- 2 CHOISISSEZ VOTRE ATTITUDE:** Ensuite, choisissez une attitude pour la journée. Optez pour une attitude positive plutôt que négative, utile et appropriée à ce qui se passe dans votre vie aujourd'hui.

1 Date:

2 CHOOSE YOUR ATTITUDE

3 Attitude benefits:

4 GRATITUDE

1

2

3

5 Message of gratitude or encouragement to:

5 JOURNAL

6 KEY ACTION

7 SMALL WIN

SELECT:

Pour consulter des tutoriels vidéo et des exemples d'entrées : www.debrasearle.com/resources




- 3 **AVANTAGES DE L'ATTITUDE:** L'étape suivante consiste à décrire les avantages qui découleraient de l'adoption de cette attitude pour la journée. Au fur et à mesure vous écrivez chaque avantage, prenez quelques instants pour réfléchir au bien-être que vous ressentiriez si ces avantages se concrétisaient.
- 4 **RECONNAISSANCE:** Signalez trois petites choses qui se sont produites au cours des dernières 24 heures et pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Ensuite, choisissez à qui vous allez envoyer un court message, un e-mail, une lettre, un coup de fil, un appel ou un même, en lui disant à quel point vous appréciez ce qu'il ou elle a fait ou en le/la félicitant pour ce qu'il/elle a accompli.
- 5 **TENUE D'UN JOURNAL:** Dans cette rubrique, nous entraînons notre subconscient afin de nous aider à trouver les opportunités et les ressources nécessaires pour atteindre nos objectifs. Elle comporte 4 types de journaux. J'en choisis une en fonction de mon humeur :

 **JOURNAL DE VÉRITÉ FUTURE:**

Écrivez en détail (des sons, des odeurs, un lieu, ce qui se passe, qui est là, etc.) au passé, comme si vous aviez déjà atteint l'objectif ou la situation dont vous parlez. Imaginez à plusieurs reprises que les sentiments rebranchent votre cerveau plus rapidement.

 **JOURNAL CATHARTIQUE:**

Vous êtes stressé(e) par un événement, une situation ou une relation en particulier? Évacuez le stress en laissant libre cours à vos pensées sur la page. Le fait d'expliquer par écrit ce que nous trouvons difficile nous permet de relever ces défis avec plus de clarté et d'organiser nos pensées.

 **DÉCLARATIONS DE VÉRITÉ FUTURE:**

Rédigez une liste (6-10) de déclarations qui résument vos objectifs les plus chers. Encore une fois, vous devez les écrire comme si vous les aviez déjà réalisés. Par exemple: «Je suis un auteur à succès du NY Times». Voyez GRAND! Écrivez des puces rapides et n'arrêtez de répertorier vos objectifs que lorsque vous les avez atteints.

 **JOURNAL POUR REVIVRE UN MOMENT POSITIF:**

Vous ne trouvez pas vos mots? Les jours où vous ne vous sentez pas très positif/-ve ou n'avez pas d'inspiration pour coucher vos vérités futures sur le papier, essayez de revivre un moment de succès ou de bonheur. Quand nous revivons un moment de pure joie, notre esprit adopte un état plus positif.

- 6 **ACTION CLÉ:** Éliminez la procrastination en choisissant une priorité pour la journée et complétez-la avant de commencer autre chose. Comment savez-vous ce que cela devrait être? Posez-vous simplement cette question: «Si je ne faisais rien d'autre que cette chose aujourd'hui, serais-je satisfait(e)?» Si votre réponse est négative, réfléchissez à nouveau.
- 7 **PETITE VICTOIRE:** Les chercheurs de Harvard ont découvert qu'une petite victoire peut stimuler la productivité et le bonheur. Ce «Principe du progrès» est vital pour créer une dynamique et atteindre ses objectifs. Pouvez-vous identifier une petite victoire qui vous aiderait à progresser vers votre «action clé»?

