AMBITION

# Je cultive mon bien-être

ACTION

## Je respire

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5 Parution : **Lundi 14 octobre 2019**

# J'adopte une pensée positive

***Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT***

**Dr Jacques Roussel**
Médecin du sport

*"Fermez les yeux, concentrez-vous et projetez-vous dans une vision agréable.*

*Motivez-vous ! Soyez inspiré ! Ambitionnez vos rêves !"*

## Je m'investis dans la « positive attitude »

- Je suis objectif face aux évènements qui m'arrivent.
- Je profite des petits bonheurs du quotidien.
- Je me fais plaisir.
- Je prends soin de moi.
- J'ai une bonne opinion de moi et je me fais confiance.

## Je pratique

- Assis confortablement le dos bien droit et les épaules relâchées, je pense à un événement positif de mon passé, de ma journée.
- Je me remémore cet événement dans les moindres détails *(avec mes 5 sens)*.
- Je prends le temps de ressentir les bienfaits que cela
me procure de repenser à cet événement positif.

**J'inspire et j'expire lentement pendant 15 à 20 minutes par jour.**

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE