



It's often said that living with a glass half full mentality can help us lead better lives, get through tough times, and improve our overall health and well-being. But thinking positively is more challenging than it appears, especially when there can be so much negativity, competition, and struggle around us. Below are some tips to help you form new habits that can help you turn a positive mindset into positive action.

#### **Form new habits**

When something upsets you or you feel uncomfortable, how do you react? Do you become defensive, agitated, or start sabotaging yourself? Instead of immediately going down a path of self-criticism, try to take control of your energy and refocus it. Train your mind to make positive thoughts the first course of action. Instead of "I'm so bad at this" or "I can't believe they said that about my work" transform these thoughts into "Everyone starts somewhere" or "They really care about me and my improvement".

#### **Get uncomfortable**

While positive thinking is considered a good thing, sacrificing growth for positivity can be a problem. Opening yourself up to healthy, constructive criticism can change the way you work, plan, and execute tasks in life. Look for people who can give you productive feedback and review of your actions and output. By breaking free from the comfort of strictly positive thinking, you increase your chances of self-improvement and progress.

#### **Lessons learned**

We're allowed to make mistakes in life - and most of us will make a lot of them! Rather than focusing on failure, shift your mindset into thinking of what lesson

can be learned. From there, you can figure out what you'll do differently next time. Bypassing the negative allows you to be present in the moment and open yourself up to change.

## Resources

- [Mayo Clinic | Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress](#)
- [John Hopkins Medicine | The Power of Positive Thinking](#)
- [LinkedIn | Positive thoughts, positive actions, positive results](#)



On dit souvent que vivre avec une mentalité de « verre à moitié plein » peut nous aider à vivre mieux, à traverser des périodes difficiles et à améliorer notre santé et notre bien-être en général. Mais penser positivement est plus difficile qu'il n'y paraît, surtout lorsqu'il y a beaucoup de négativité, de compétition et de difficultés autour de nous. Voici quelques conseils pour vous aider à adopter de nouvelles habitudes qui peuvent contribuer à transformer une attitude positive en actions positives.

### **Adoptez de nouvelles habitudes**

Lorsque quelque chose vous bouleverse ou que vous vous sentez mal à l'aise, comment réagissez-vous? Êtes-vous sur la défensive, agité ou faites-vous de l'autosabotage? Au lieu de vous lancer immédiatement dans l'autocritique, essayez de prendre le contrôle de votre énergie et de la recentrer. Entraînez-vous à adopter une attitude positive avant tout. Au lieu de vous dire « je n'ai

aucun talent dans ce domaine » ou « je n'arrive pas à croire qu'ils ont dit cela à propos de mon travail », transformez ces pensées en « tout le monde commence quelque part » ou « ils se soucient vraiment de moi et de mon amélioration ».

### **Sortez de votre zone de confort**

Bien que la pensée positive soit considérée comme une bonne chose, sacrifier la croissance au profit de l'optimisme peut être un problème. En vous ouvrant à des critiques saines et constructives, vous pouvez changer votre façon de travailler, de planifier et d'exécuter des tâches dans la vie. Entourez-vous de personnes qui peuvent vous fournir de la rétroaction productive et vous aider à passer en revue vos actions et vos résultats. En vous libérant du confort d'une attitude strictement positive, vous augmentez vos chances de vous perfectionner et de progresser.

### **Percevez chaque erreur comme une occasion d'apprentissage**

On a le droit de faire des erreurs – et la plupart d'entre nous en feront beaucoup au cours de leur vie! Plutôt que de vous concentrer sur vos échecs, changez votre manière de penser et demandez-vous quelle leçon vous pouvez en tirer. Ensuite, vous pourrez déterminer ce que vous ferez différemment la prochaine fois. Le fait de contourner l'aspect négatif d'une situation vous permet de vivre dans l'instant présent et de vous ouvrir au changement.

### **Ressources**

- [Mayo Clinic | Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress](#)
- [John Hopkins Medicine | The Power of Positive Thinking](#)
- [LinkedIn | Positive thoughts, positive actions, positive results](#)

**The Manion Living Well Team**

[www.manionwilkins.com](http://www.manionwilkins.com)