

Réviser

- se concentrer sur les souvenirs positifs, les réussites, les satisfactions du passé
- regarder des photos de moments positifs
- relativiser les « mauvais souvenirs » en extrayant les bons aspects pour changer l'affect du souvenir
- être heureux de l'avoir vécu et que cela ait eu lieu (plutôt que de regretter que ce soit fini)
- se pardonner et pardonner
- placer ce qui nous dérange dans un fichier « poubelle »
- se raconter une autre histoire de notre passé pour la rendre agréable

Pleine conscience

- ralentir, agir plus lentement
- se concentrer sur nos sensations et notre respiration pour calmer notre mental
- verbaliser nos émotions agréables pour les faire durer et désagréables pour s'en libérer
- créer des films mentaux des moments de joie (odeur, toucher, sons, détails,...) pour graver les souvenirs
- s'adonner à des activités par passion
- diversifier les activités et espacer leur pratique pour éviter de s'habituer
- écrire 3 plaisirs du jour (gratitude)
- penser à ce que nous ressentirions si nous n'avions plus quelque chose (et l'apprécier de nouveau ainsi)
- prendre des photos (méthode de pleine conscience de l'instant présent)
- marcher pour ne pas ruminer
- pratiquer l'altruisme, aider les autres
- vivre des expériences au lieu d'acheter des objets

Imagination

- planifier un voyage
- se projeter dans un futur désiré et en ressentir les émotions associées
- créer un tableau des vœux positifs avec des photos découpées
- attendre avant d'acquérir un objet désiré

