

RAMPE

UNE MÉTHODE POUR RECONFIGURER NOTRE CERVEAU ET CULTIVER L'OPTIMISME



R : REMERCIER



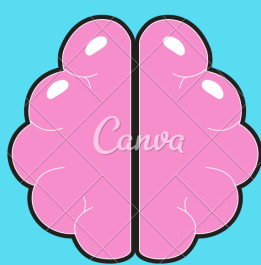
Remercier l'autre, ressentir de la gratitude pour ce que nous avons, prendre conscience de tout ce qui va bien dans notre vie et en ressentir de la reconnaissance,... ce sont là des pensées qui nous font du bien.

A : APPRÉCIER

Apprécier signifie s'arrêter et déguster des moments de joie qui fleurissent dans nos vies et passent parfois inaperçus !



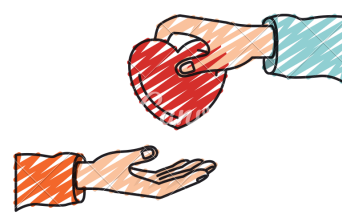
M : MÉMORISER



En stoppant, ralentissant et en se concentrant sur les instants positifs dans nos vies, nous les ancrons dans notre mémoire. Et cette mémoire est un stock de souvenirs positifs accessibles quand nous le voulons.

P : PARTAGER

Partagez les actions positives avec votre entourage afin de favoriser leur contagion.



E : ÉVALUER



Évaluez l'origine, les circonstances et la plus-value des actions positives.