

Philippe Auriol
Marie-Odile Vervisch

50 DE EXERCITII
CA SĂ GÂNDEȘTI
MEREU POZITIV

Marie-Odile Vervisch este doctor în etnologie și coautor al cărții *Manager coach* apărută la Editura Dunod.

Philippe Auriol deține o diplomă eliberată de Școala Superioară de Comerț din Montpellier și este coautor al cărții *Le Parler vrai* apărută la ESF-Éditeur.

În cadrul cabinetului pe care l-au deschis împreună, Marie-Odile Vervisch și Philippe Auriol au dezvoltat metode și instrumente de coaching și dezvoltare personală. În prezent sunt solicitați de diverse grupări internaționale și asociații pentru a instrui echipele cum să lucreze într-o manieră mult mai responsabilă și mai cooperantă.

DIDACTICA PUBLISHING HOUSE

Original French Title: *50 Exercices pour penser positif*

© 2015 Groupe Eyrolles, Paris, France

© 2017 Didactica Publishing House

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodușă fără acordul editurii.

Editor coordonator: Florentina Ion

Traducător: Elisabeta Ivan

Redactor: Crina Brăiloiu

Corector: Roxana-Georgiana Ioanid

DTP: Teodor-Alexandru Pricop

Didactica Publishing House

Bdul Splaiul Unirii nr. 16, Clădirea Muntenia Business Center,

etaj 5, camera 506, Sector 4, București

Comenzi și informații:

telefon/fax: +40 21 410.88.14; +40 21 410.88.10

e-mail: office@edituradph.ro

www.edituradph.ro

CUPRINS

Introducere	7
1. Analizați-vă percepția asupra vieții.....	9
Exercițiul 1: În mod spontan pozitiv sau negativ?	9
Exercițiul 2: O privire asupra lumii	12
Exercițiul 3: Într-o situație delicată.....	17
Exercițiul 4: Proactiv sau reactiv?.....	21
Exercițiul 5: Fraze gata făcute	23
2. Înțelegeți originea atitudinii pozitive	27
Exercițiul 6: Extindeți-vă rădăcinile	27
Exercițiul 7: Identificați-vă emoțiile.....	31
Exercițiul 8: Analizați-vă emoțiile negative	33
Exercițiul 9: Ce vă împiedică să vedeți viața în roz.....	35
Exercițiul 10: Convingerile care vă limitează	40
Exercițiul 11: Identificați-vă mecanismele de apărare	43
Exercițiul 12: Antrenați-vă.....	48
Exercițiul 13: Stați de veghe.....	49

3. Îmbunătățirea stimei de sine..... 53

Exercițiul 14: Da, sunt important.....	53
Exercițiul 15: Da, sunt competent.....	55
Exercițiul 16: Da, pot fi iubit.....	56
Exercițiul 17: Îndrăzniți să luați o pauză de la obiceiurile proaste.....	58
Exercițiul 18: Flacăra din interior.....	59
Exercițiul 19: Antrenați-vă focul interior.....	62

4. Luați în considerare partea frumoasă a vieții... 67

Exercițiul 20: Pentru o trezire plăcută.....	67
Exercițiul 21: Fabricați-vă propria mantră.....	70
Exercițiul 22: Întâmplări fericite în fiecare zi.....	72
Exercițiul 23: Păstrați-vă un spirit deschis.....	73
Exercițiul 24: Arată mai bine privit de sus.....	75
Exercițiul 25: Instrucțiuni pentru a vă concretiza visurile.....	77
Exercițiul 26: Leșiți din starea de „plâns de milă”.....	80
Exercițiul 27: Priviți viața în culori.....	82
Exercițiul 28: Exploatați-vă eșecurile.....	84
Exercițiul 29: Faceți față obstacolelor.....	87
Exercițiul 30: Reglarea din interior a pozitivității.....	89
Exercițiul 31: Trezirea simțurilor.....	91

5. Adaptați-vă înfățișarea în funcție de eul interior..... 95

Exercițiul 32: Despre stil.....	95
Exercițiul 33: Plin de culoare.....	99

Exercițiul 34: Pentru un dulap organizat.....	101
Exercițiul 35: Gesturile vă trădează.....	103
Exercițiul 36: Puțin oxigen.....	106
Exercițiul 37: Cultivați-vă zâmbetul.....	107

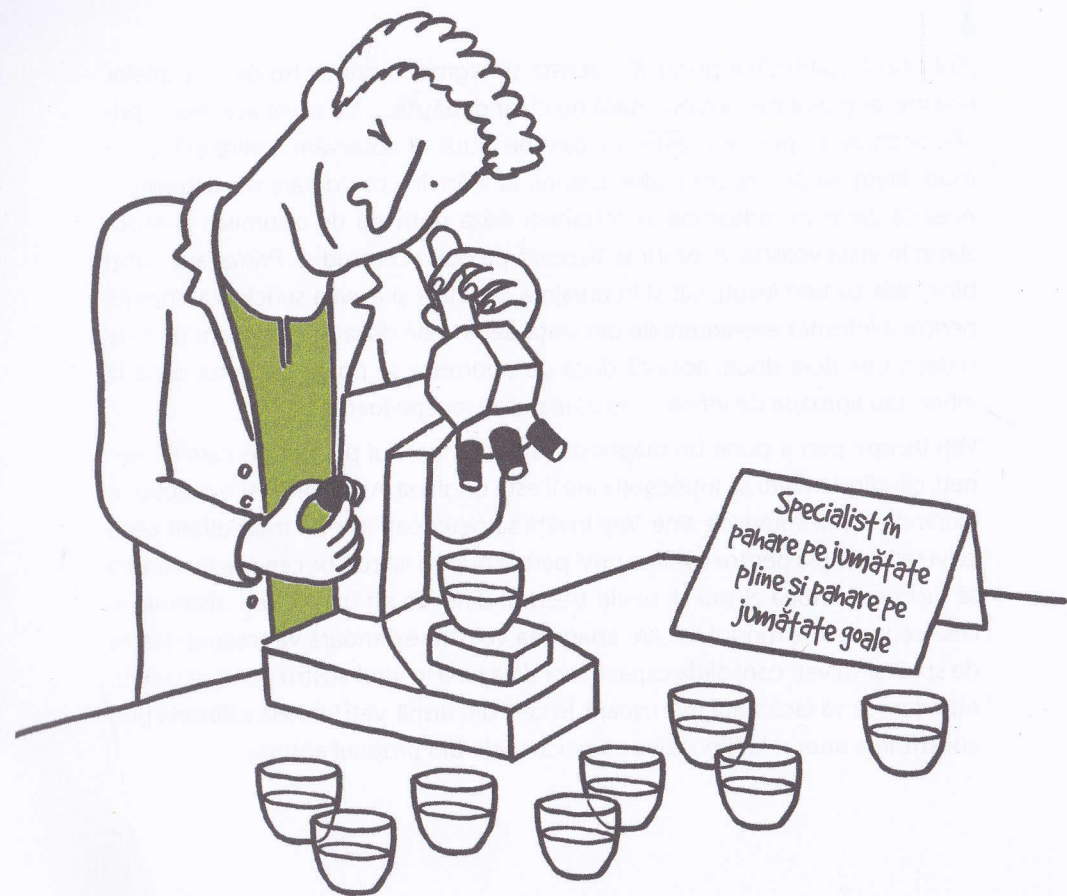
6. Nuanțați-vă paleta de comportamente..... 111

Exercițiul 38: Ssst!.....	111
Exercițiul 39: Portretul pozitiv.....	115
Exercițiul 40: Plăcerea are prioritate!.....	116
Exercițiul 41: Pentru viitorul care ne încântă.....	119
Exercițiul 42: Micile plăceri personale.....	122

7. Îmbogățiți-vă relațiile..... 125

Exercițiul 43: Când cuvintele devin arme periculoase.....	125
Exercițiul 44: Leșiți din „Da, dar...”.....	128
Exercițiul 45: O reîncadrare uneori necesară.....	130
Exercițiul 46: Dezvoltați o rețea pozitivă.....	132
Exercițiul 47: Reconturați portretul „inamicilor” voștri.....	134
Exercițiul 48: Dați semne de recunoștință.....	136
Exercițiul 49: Steaua norocoasă.....	137
Exercițiul 50: Un curcubeu pe cerul vieții.....	139

Concluzii..... 141



CAPITOLUL 1

ANALIZAȚI-VĂ PERCEPȚIA ASUPRA VIEȚII

Fie că vede jumătatea plină sau jumătatea goală a paharului, fiecare persoană are o metodă proprie de a percepe realitatea.

În această primă parte, veți descoperi atitudinea pe care o aveți în legătură cu situațiile zilnice. Veți identifica în primul rând dacă reacțiile voastre spontane sunt mai degrabă pozitive sau negative. Apoi veți identifica influența percepției despre ceilalți și despre voi asupra reacțiilor pe care le aveți. În cele ce urmează vă veți analiza comportamentele, efectele lor asupra anturajului vostru și asupra modalității de a aborda o situație. Această analiză vă poate ajuta să progresați. În cele din urmă, pentru a încheia această primă parte, veți alege câteva aforisme și citate pentru a vă face ziua mai luminoasă.



★ Exercițiul 1: În mod spontan pozitiv sau negativ?

În fața unui eveniment neprevăzut sau jenant, apar anumite gânduri ce indică percepția asupra situației apărute. Sunt gânduri *a priori* mai degrabă pozitive sau negative?

Alegeți, pentru fiecare dintre situațiile următoare, propoziția care vi se potrivește cel mai bine.

Respect pentru oameni și cărți

1 La supermarket, coada de la casa de marcat este lungă:

- A. Profitați de acest lucru pentru a vă gândi la meniul pentru cina din seara aceasta.
- B. Vă spuneți în gând că întotdeauna vă așezați la coada care nu avansează.

2 Când primiți fișa fiscală cu impozitul pe venit:

- A. Descoperiți în mod sistematic că plătiți prea mult.
- B. Vă spuneți că este modalitatea prin care contribuiți la buna funcționare a societății.

3 Dacă persoana cu care aveți o întâlnire întârzie:

- A. Vă enervați imaginându-vă consecințele pe care o are această întârziere asupra programului vostru.
- B. Vă întrebați ce i s-a putut întâmpla.

4 Când colegul uită să vă spună „Bună dimineața”:

- A. Îl întrebați dacă este îngrijorat de ceva.
- B. Credeți că sunteți invizibil.

5 Când plouă:

- A. Aveți tendința să fiți deprimat.
- B. Vă bucurați pentru agricultori și recoltă.

6 Dacă vi se strică televizorul:

- A. Vă înfuriați pentru că ați ratat emisiunea preferată.
- B. Vă spuneți că este ocazia să faceți altceva.

7 Ați căzut și v-ați rupt mâna.

- A. Pfui! Ați scăpat cu bine până la urmă.
- B. Este groaznic, veți fi imobilizat timp de două luni.

8 Nu este apă caldă la duș!

- A. Puțină apă rece vă va revigora și vă va tonifica.
- B. Înjurați în gând compania de distribuție apei.

9 Trenul vostru a fost anulat.

- A. Vă gândiți că veți întârzia la întâlnirea programată.
- B. Profitați de acest timp pentru a da câteva telefoane.

10 Realizați că cel mai bun prieten v-a mințit.

- A. Mergeți să îl vedeți pentru a înțelege motivul.
- B. Nu mai aveți nevoie de el și nu-i mai răspundeți la telefoane.

Analiza răspunsurilor



Verificați-vă răspunsurile în tabelul de mai jos, apoi numărați câte simboluri aveți din fiecare fel.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	♥	♠	♠	♥	♠	♠	♥	♥	♠	♥
b	♠	♥	♥	♠	♥	♥	♠	♠	♥	♠

Dacă aveți mai mult de 5 ♥, aveți o viziune mai degrabă pozitivă asupra evenimentelor. Nu vă concentrați pe momentele negative, ci doar asupra viitorului. Aveți tendința de a-i ierta și de a le găsi scuze celorlalți și încercați să-i înțelegeți.

Dacă aveți mai mult de 5 ♠, aveți o viziune mai degrabă negativă asupra evenimentelor. Anticipați momentele dificile și uneori puteți avea o percepție *a priori* critică asupra celorlalți.

În cele două cazuri, percepțiile pe care le aveți sunt reale. Totuși, o viziune pozitivă vă permite să găsiți mai ușor soluții creative și să ieșiți din stările de stres sau de pasivitate raportate la un anumit eveniment.



★ Exercițiul 2: O privire asupra lumii

Punctul vostru de vedere asupra lumii are la origini, pe de-o parte, stima pe care o purtați celorlalți, iar pe de cealaltă, stima purtată vouă înșivă. Acest chestionar vă va permite să aflați mai multe despre „poziția voastră de viață”.

Pentru fiecare dintre situațiile următoare, alegeți propoziția care vi se potrivește cel mai bine.

1 Cineva vă prezintă lucrarea pe care a făcut-o.

- A. Vă spuneți în sinea voastră că v-ați fi zbătut să faceți la fel de bine.
- B. Îl felicitați pentru rezultat.
- C. Vedeteți imediat punctele care ar putea fi îmbunătățite.
- D. Vă spuneți: „Ce idee să facă în felul acesta!”

2 În fața eșecului:

- A. Vă spuneți că nu ați fost ajutat și nici susținut.
- B. Realizați ce învățăminte ați tras, iar pe viitor veți acționa în consecință.
- C. Vă gândiți că nu vi se poate întâmpla decât vouă.
- D. Vă spuneți: „În orice caz, viața este nedreaptă!”

3 Cineva se așază în fața voastră la rând.

- A. Îi semnalati că ați fost acolo înaintea lui.
- B. Vă spuneți că există persoane mai grăbite decât voi.
- C. Îi precizați că este de bun simț să respecte rândul.
- D. Vă gândiți: „Nu are rost să mă agit, nimeni nu mai respectă nimic...”

4 Vi se face o surpriză:

- A. Vă spuneți: „De la cine este și pentru ce...”
- B. Vă întrebați ce ascunde.
- C. Sunteți fericit.
- D. Vă gândiți: „Nu îl merit.”

5 Vi se aduc critici.

- A. Vă justificați.
- B. Vă plecați capul și așteptați să se termine.
- C. Ascultați cu atenție.
- D. Dați un răspuns sec.