

Thème: le positif attire le positif - Marion Gourvest

Cours: erampus extend

Nom: Claire Koch

Date: le 7 février, 2024

Question essentielle: (indus/points)

Qu'est-ce que c'est notre relation avec la positivité?

En comment est-ce que ça nous affecte-t-il la perspective de la vie?

Pourquoi concentrons-nous toujours sur le négatif?

C'est quoi la plasticité cérébrale?

Comment peut-on appliquer ce concept à nos vies quotidiennes?

Quels sont les effets d'être positif?

Notes: (détails)

«Life does not have to be perfect to be wonderful»

↳ la vie a besoin d'être positif pour être merveilleuse

• La verre à moitié vide, il y a encore de l'espace pour ajouter plus

• La verre à moitié plein, il y a de l'espace pour des opportunités

↳ les deux sont positives

• Nous nous concentrons plus sur le négatif que le positif

↳ le cerveau de l'intuition et de l'instinct de survie

↳ les individus plus anxieuses être ceux qui ont survécu → trait d'anxiété transmise à travers les générations, effets physique de la négativité

Donald Hebb - comment est-ce qu'on peut décider ce qu'on fait avec notre cerveau → la plasticité cérébrale (les neurones)

1. la gratitude - réfléchir avant de dormir sur les aspects positifs de la journée

2. Vous déterminez la perspective - reconsidérer nos réactions

3. Notez tous vos succès - les choses dont vous êtes fiers

les effets: - le plus d'espace que vous concentrez sur ces choses positives

↳ moins d'espace par le négatif. La résilience vient avec la positivité, la vie sociale - qualité des relations, confiance en soi

Résumé

La plupart des personnes ont une perspective négative sur la vie, mais la positivité est beaucoup plus bénéfique. Historiquement, la négativité a assuré notre survie, mais aujourd'hui ça peut plutôt nous blesser. Le concept de plasticité cérébrale de Donald Hebb dit qu'on peut décider ce qu'on fait avec notre cerveau. Nous pouvons nous concentrer sur la positivité en pratiquant la gratitude, en décidant notre propre perspective, en notant nos succès. Comme résultat, nous aurons moins d'espace pour la négativité, plus de résilience, plus de confiance en soi et une vie sociale plus forte.