

50+ pensées positives

à offrir aux
ENFANTS
Inspirées du site anti-deprime.com

Boîte de pensées positives :

surprenez vos élèves, collègue ou votre famille avec une expérience qui injectera du positif dans leur quotidien!

Laissez-vous aller à acheter ou à bricoler une jolie boîte qui donnera le goût de s'y arrêter et de piger un message inspirant pour la journée. Ajoutez-y les pensées qui vous stimulent et surprenez vos élèves, vos collègues ou votre famille avec cette initiative positive. Voici quelques suggestions pour débiter votre projet!

| | | | |
|---|---|---|---|
| « Chaque essai me rapproche du succès. » | « La réussite est une question de temps, de volonté et de méthode. » | « J'exprime mes besoins avec des mots ou des dessins. » | « Je comprends qu'il est important de remercier et je le fais souvent. » |
| « Tout travail porte ses fruits. » | « J'aime explorer, découvrir, être surpris. » | « Ce que je ressens mérite d'être exprimé. » | « Je propose mon aide. » |
| « J'ai le droit d'être différent. » | « Un sourire réchauffe le coeur de tous. » | « Je mérite d'être heureux. » | « Je crois en moi. » |
| « Les erreurs font partie de la réussite. » | « Les sourires sont contagieux. » | « Quand j'écoute ma respiration pendant 30 secondes, ça me calme. » | « J'exprime ma gratitude et ma reconnaissance envers les autres. » |
| « J'ai le droit de me tromper. » | « Il y a plusieurs routes/ solutions possibles pour arriver là où on veut. » | « J'ai le droit de pleurer. » | « Ce que je peux imaginer, je peux le créer. » |
| « Je vais y arriver. » | « J'ai déjà réussi plusieurs exploits comme apprendre à marcher, lire, faire du vélo. » | « Chaque jour qui commence est une nouvelle chance d'apprendre. » | « Il est normal d'éprouver des émotions, parfois plusieurs en même temps. » |

« La perfection n'existe pas. »

« J'apprends de chaque expérience. »

« Je pense positif, je vois positif, j'agis positif. »

« Je suis capable d'inventer des choses formidables. »

« Au plus j'essaie, au plus j'apprends, au plus j'ai de chance de réussir. »

« J'aide les autres autant que possible. »



| | | | |
|---|---|---|---|
| « J'ose demander de l'aide quand j'ai besoin. » | « Lorsque je fais des efforts, je suis fier de moi. » | « Parler avec les autres m'enrichit. » | « L'imagination est un muscle qui se développe en l'utilisant. » |
| « Je visualise et écris ce que je veux atteindre. » | « J'agis envers les autres comme j'aimerais qu'ils agissent envers moi. » | « Il y a toujours quelqu'un qui pense à moi et qui m'aime. » | « Je pose des questions et j'apprends à chercher des réponses. » |
| « J'apprends de mes erreurs et de celles des autres. » | « Au plus je m'entraîne, au plus je m'améliore. » | « J'accorde de l'attention à ceux qui m'entourent. » | « Au plus j'exerce mes talents, au plus ils se développent. » |
| « J'écoute mes émotions, elles sont mon tableau de bord. » | « Lorsque je respire profondément, je me sens apaisé. » | « Je garde dans ma tête un lieu où je me sens en sécurité. » | « J'ose! » |
| « Ma volonté est une force que je peux contrôler. » | « L'important est d'avancer. » | « Je peux transformer ma colère en énergie positive et créative. » | « L'amour ne se divise pas, il se multiplie. » |
| « Je peux offrir un sourire ou un encouragement à quelqu'un, c'est gratuit et le stock est inépuisable. » | « Il y a toujours plusieurs façons d'exprimer les choses; je choisis celle qui ne blesse personne. » | « Je grandis en prenant connaissance des idées des autres et en partageant les miennes. » | « Je suis capable d'observer mes pensées, et de les contrôler pour qu'elles aillent dans le bon sens. » |
| « Je répare mes erreurs quand c'est possible. Je m'excuse quand je suis allé trop loin dans mes actes ou mes paroles. » | « Je peux changer la teneur de mes souvenirs. Les rendre plus brillants, plus petits, plus grands, les faire défiler à l'envers, changer la voix des personnes. » | | |

