



**Vos
pensées
font la
différence !**

7

www.secretsofwellness.org



EGLISE ADVENTISTE
DU SEPTIEME JOUR

150^{DE}
A N S

PROMOTION DE LA SANTÉ

Secrets de
Bien-être

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Des études révèlent que la pensée positive c'est plus qu'être heureux. En effet des pensées positives peuvent créer une réelle plus-value dans la vie et aider à développer des facultés qui durent plus qu'un simple sourire. Notre attitude affecte notre travail, notre santé et notre vie avec des conséquences à long terme. Des pensées négatives par exemple limitent notre entendement et nous empêchent de voir d'autres options autour de nous. En revanche, des pensées positives élargissent notre sens du possible et permettent à notre esprit de considérer plus de choix. L'un des bénéfices de la pensée positive est une meilleure capacité à développer des facultés et à produire des ressources. Si penser positif est utile pour apprécier le tableau de la vie, comment devenir un penseur positif ?

Voici trois idées à considérer :

La méditation : des études montrent que les personnes qui prient quotidiennement ont un esprit plus positif que ceux qui ne le font pas.

Une alimentation saine : des nutriments clés tels que les oméga-3, les fibres et les vitamines B aident améliorer notre moral. Ces nutriments stabilisent la glycémie et améliorent le fonctionnement des neurotransmetteurs et du système nerveux.

L'activité physique : lorsque nous faisons du sport des bêta-endorphines sont sécrétées. Elles créent en nous une sensation de bien-être et chassent les sentiments de tension et de stress.

La Bible nous dit : **“que tout ce qui est vrai, digne, juste, pur, aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange soit l'objet de vos pensées.”** Philippiens 4.8. Le Créateur de notre cerveau nous conseille de l'utiliser de manière positive. **Pourquoi ne pas essayer, et penser positif dès aujourd'hui ?**

Dr. Jan-Harry Cabungcal
Neuroscientifique

