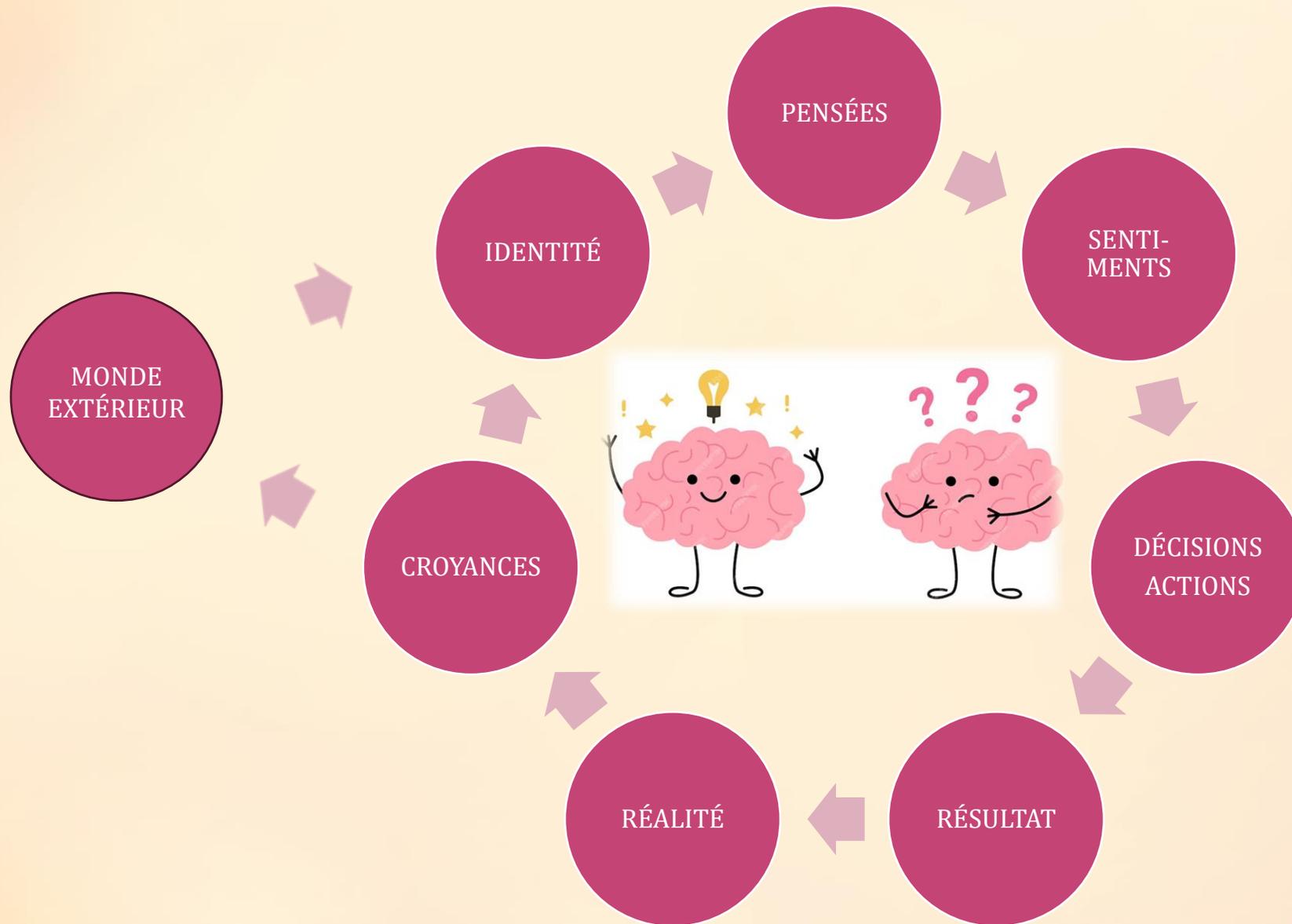




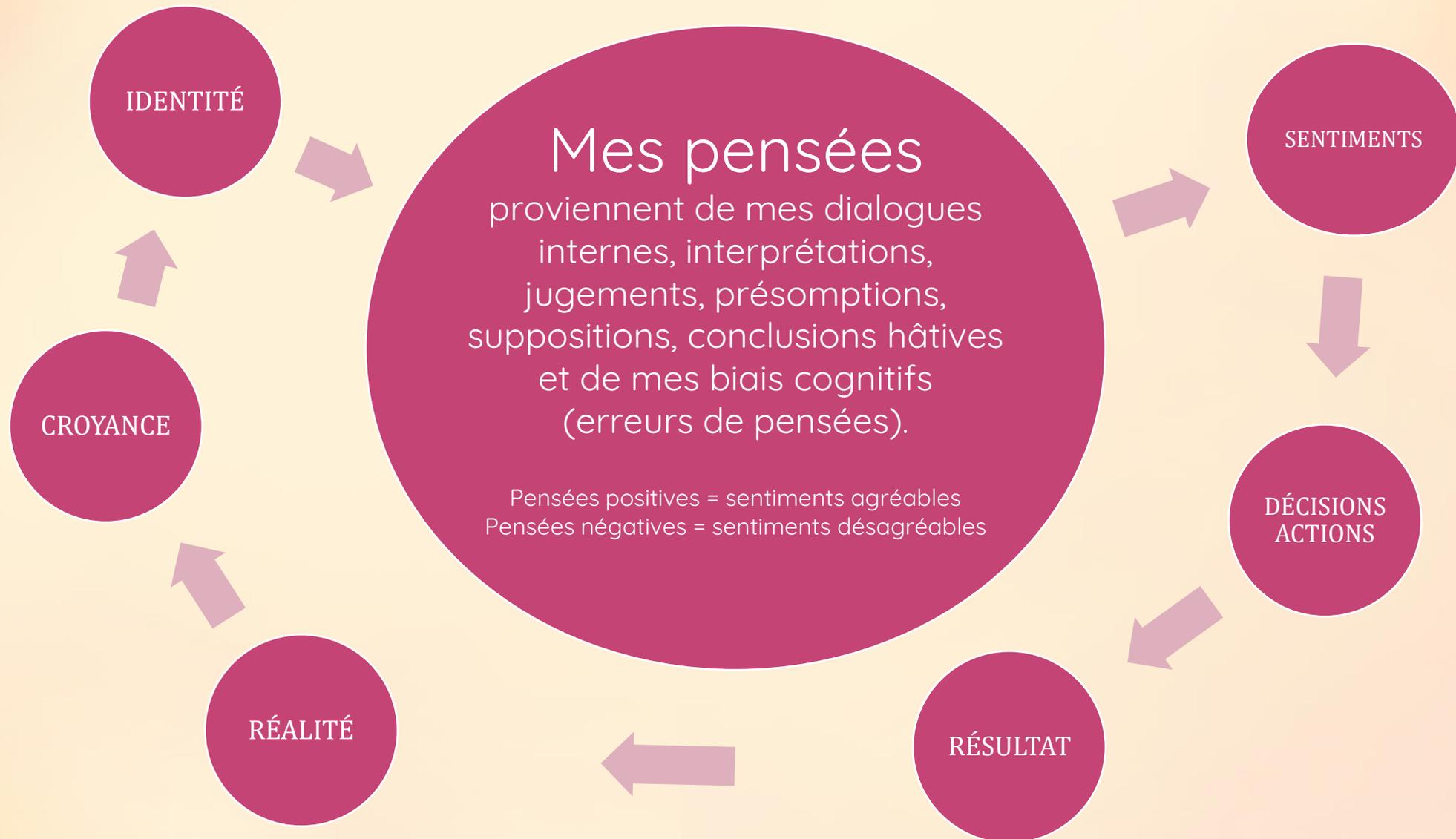
Nos pensées créent notre qualité de vie

Cultiver des pensées positives et constructives pour sécréter les hormones du bonheur.

Nos pensées créent notre qualité de vie



Nos pensées créent notre qualité de vie



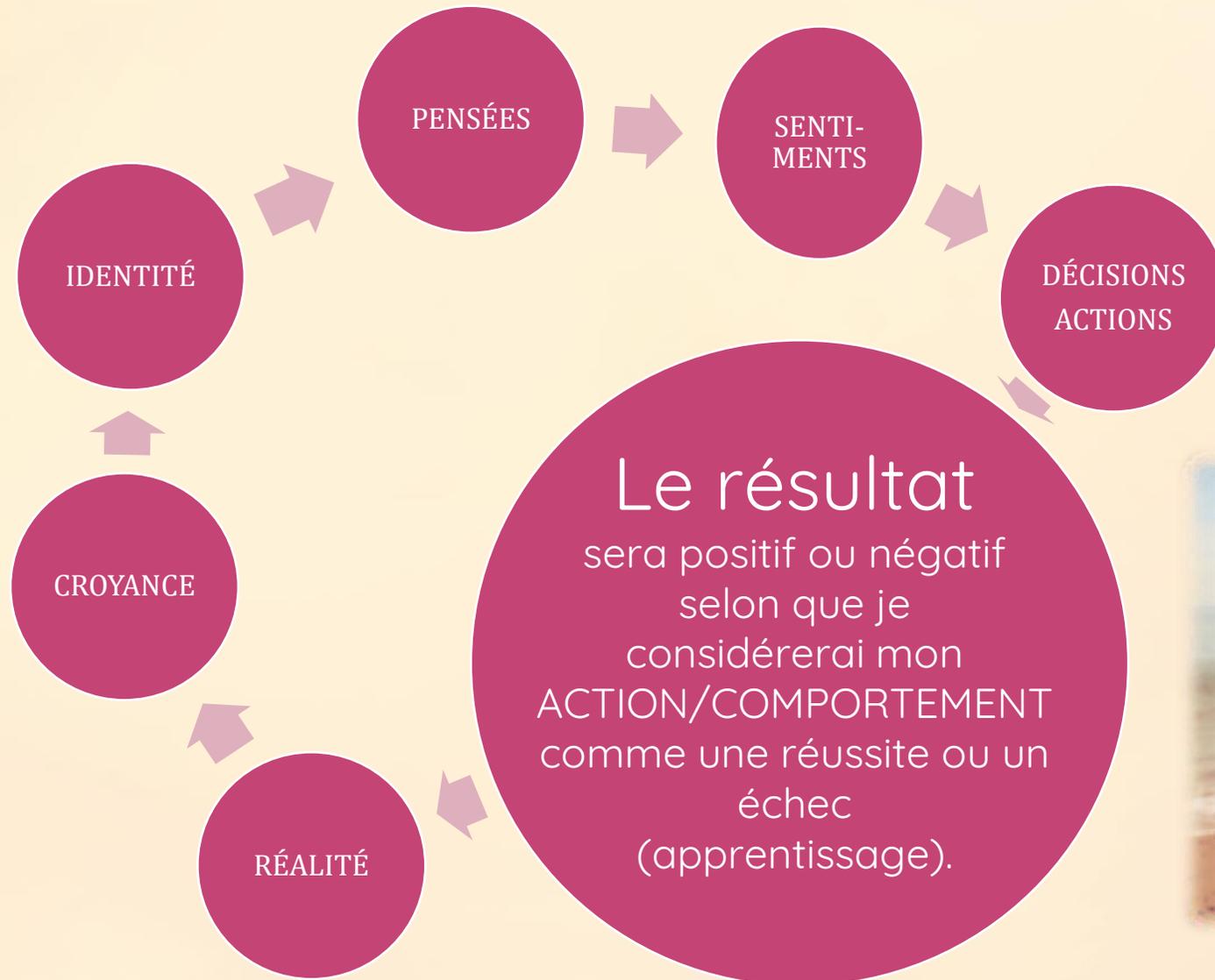
Nos pensées créent notre qualité de vie



Nos pensées créent notre qualité de vie



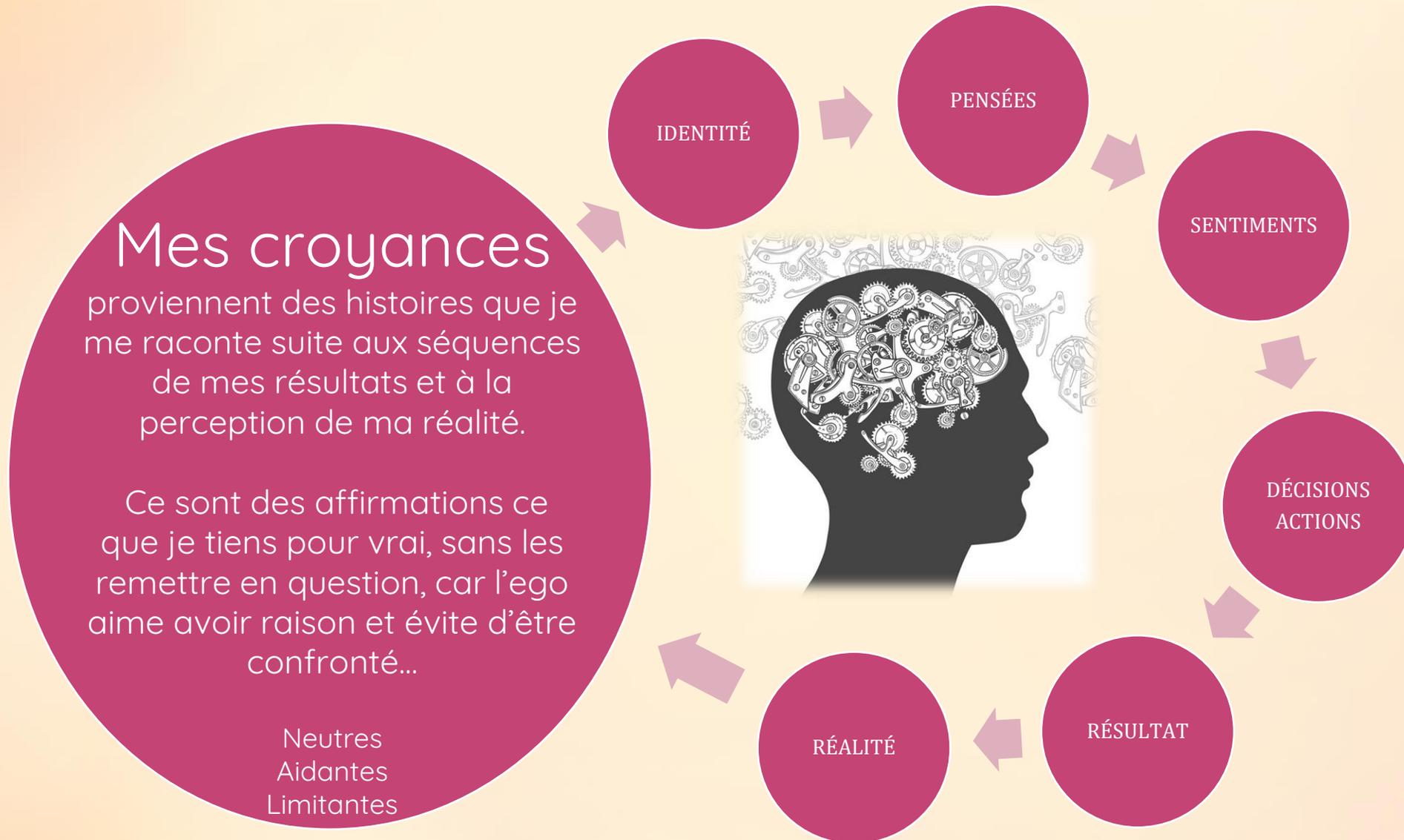
Nos pensées créent notre qualité de vie



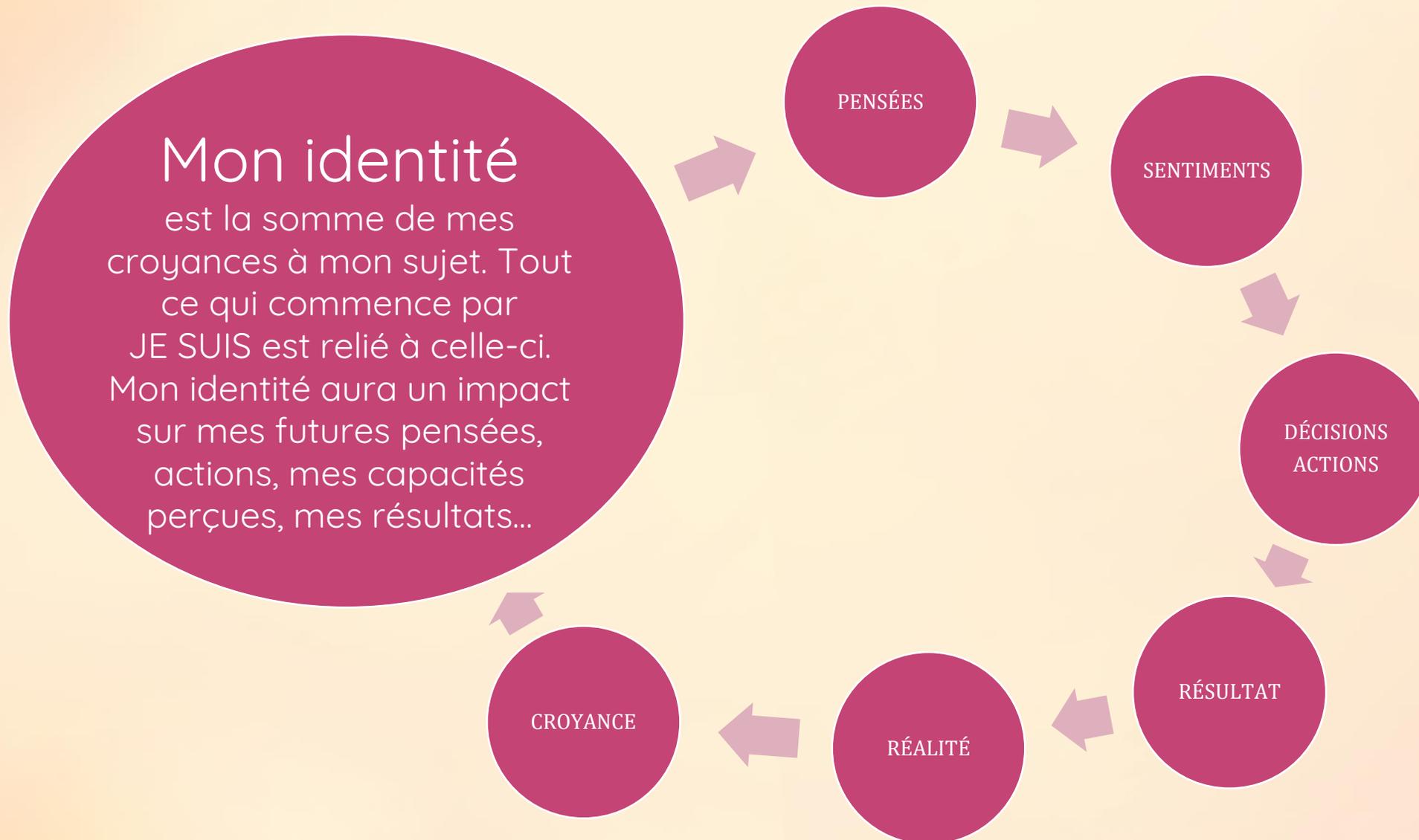
Nos pensées créent notre qualité de vie



Nos pensées créent notre qualité de vie



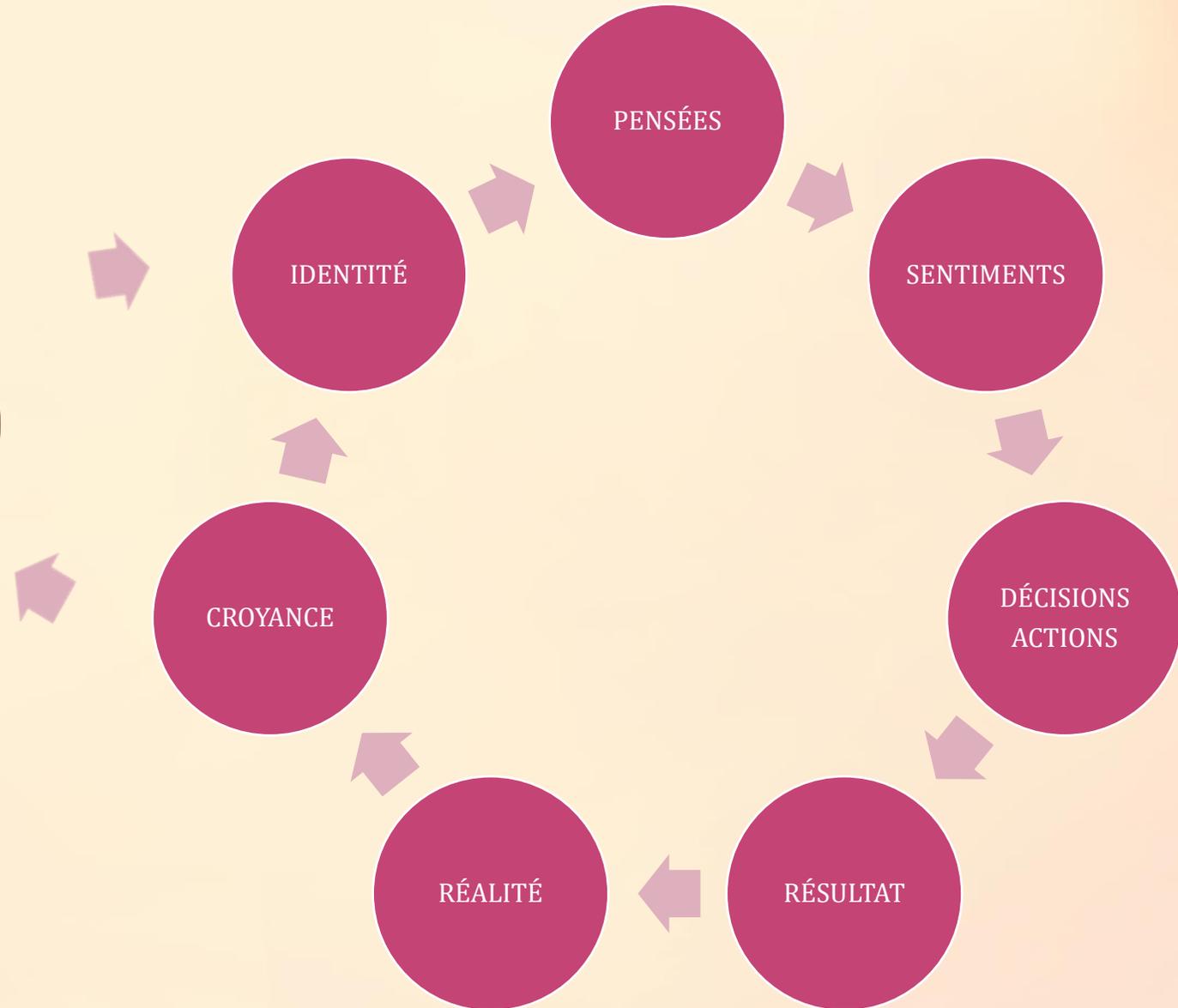
Nos pensées créent notre qualité de vie



Nos pensées créent notre qualité de vie

Monde extérieur

Mes croyances vont influencer positivement ou négativement ma perception et ma vision du monde extérieur, des autres, des événements, de mes expériences et cette perception aura un impact sur mon identité



Conséquences des pensées négatives et des émotions désagréables

Conséquences du cortisol (hormone du stress) suite à une émotion désagréable...

5 minutes à être stressé(e), frustré(e), apeurée(e) = 5 **minutes** à sécréter du cortisol = 5 **heures** au système immunitaire à l'éliminer de son organisme = 5 heures à être trop occupé pour combattre les virus qu'il croise...

Qu'est-ce qui augmente la production de cortisol ?

- Émotions : Peurs, Colère, Frustration, Tristesse
 - Manque de sommeil, Insomnie
 - Nombreux cafés
 - Stress chronique
 - Pression de performance
 - Trop de cortisol favorise l'insomnie
- = cercle vicieux

Un surplus de cortisol devient toxique pour le corps



Anxiété (causée par les pensées) + stress et fatigue chronique favorisent l'apparition de maladies

« Y'a pas de dépression sans anxiété. »

Guillaume Dulude, PhD



Briser le cercle vicieux des pensées négatives

- 🌸 Lorsque nous vivons des **émotions désagréables** ou avons des **comportements nuisibles** ou d'évitement, prendre conscience des pensées qui les ont précédés pour mieux les recadrer.
- 🌸 Voir la situation sous un angle différent; voir le positif dans le négatif. Développer sa **résilience** en donnant du sens à ce qui ne fait pas de sens à première vue.
- 🌸 Se poser régulièrement la question : **Est-ce que cette pensée/croyance/comportement me rapproche ou m'éloigne de mon objectif**, de mon bonheur, de mon bien-être ? Si on s'en éloigne, recadrer la pensée qui impacte le comportement.
- 🌸 **Remettre en question la validité/pertinence de nos croyances.** Sur quoi je me base pour croire ça ? De qui provient cette croyance ? Est-ce que la majorité de gens détachés émotionnellement de la situation penseraient la même chose ? Si la croyance est fausse et limitante, la recadrer.



Les pensées positives favorisent la sécrétion d'hormones du bonheur

Elles sont responsables du bien-être d'une personne et sont fondamentales pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Offre-toi une **DOSE** de bonheur !

🌸 Dopamine : Hormone du plaisir et de la motivation

Activités sportives ou créatives, faire des listes et cocher les tâches exécutées, se récompenser, musique (diminue le cortisol)

🌸 Ocytocine : Hormone de l'amour (favorise l'estime de soi)

Passer du temps avec ses proches, câlins, des gestes tendres, se faire masser, sexualité, zoothérapie

🌸 Sérotonine : Hormone du bien-être et de la confiance en soi

Lâcher-prise, méditer, activités physique, luminothérapie, bien s'hydrater, chocolat noir 80 %

🌸 Endorphine : Hormone de la relaxation

Activités sportives, sports extrêmes, rire, loisirs, pleurer pour libérer des tensions, s'étirer, **cohérence cardiaque**,



Le taux d'hormones dépend des **actions** effectuées et nous savons que nos pensées et nos sentiments ont un impact direct sur nos actions.

Les bienfaits de la cohérence cardiaque

Technique 365

Une augmentation de la **DHEA**, l'hormone de jeunesse et servant à moduler le cortisol

Une **baisse du cortisol** étant une hormone sécrétée lors d'un stress

Une augmentation de la **défense immunitaire**

Une augmentation de la **sécrétion d'ocytocine**

Une action favorable sur **la dopamine et la sérotonine**, prévenant l'anxiété et la dépression

Une augmentation des **ondes alpha** favorisant la mémorisation, l'apprentissage et la relaxation

Une **réduction de la perception du stress** et **impression de calme**

Les **effets** bénéfiques commencent seulement **après 3 minutes** de pratique et se **poursuivent pendant 4 à 6 heures après** la pratique.

Source: <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre/coherence-cardiaque>

