

Avant-propos

Ce petit ouvrage, qui emprunte au dictionnaire sa structure alphabétique, vous propose une sélection de mots à redécouvrir hors de leur contexte purement linguistique dans une orientation privilégiant leur ressort positif. Les définitions, introduites par une citation les éclairant avec sagesse ou humour, développent une vision positive du monde et sont enrichies de conseils pratiques répondant aux questions « Quoi faire ? » et « Comment le faire ? »

Vous pouvez décider de vivre heureux et ce livre vous aidera à prendre conscience des ressources que vous portez en vous sans toujours savoir les exploiter. Les auteurs vous familiariseront avec différentes techniques qu'ils ont expérimentées tout au long de leur carrière de coaches : la communication positive, l'écoute empathique, la visualisation, l'autosuggestion consciente, l'utilisation du présent et de la question « Comment ? »

Vous pouvez dès maintenant acquérir de nouvelles habitudes pour améliorer votre rapport à vous-même et aux autres.

N'attendez plus pour vivre mieux !

A





Abandonner

« En vérité, si un homme abandonnait un royaume et le monde entier et qu'il se garde lui-même, il n'aurait rien abandonné. » MAÎTRE ECKHART.

Un champion peut abandonner de temps à autre, il ne raccroche pas pour autant. Abandonner n'est pas échouer, c'est renoncer parce qu'il vous manque une ressource : temps, énergie, moyens..., ou, simplement, l'envie d'aller plus loin. L'abandon est une étape permettant de prendre du recul et de mieux rebondir. Une renonciation nécessaire, un choix à assumer consciemment pour préserver l'essentiel : vous.



**Posez-vous la question : le jeu en vaut-il la chandelle ?
Abandonnez si cela vous préserve. Renoncez quand il est
encore temps ! Regardez la réalité, respectez vos limites.**



Abattement

« *Abattement fiscal* : état dans lequel se trouve un contribuable qui vient de recevoir son avis d'imposition. »

MARC ESCAYROL.

Absence d'envie, d'énergie, l'abattement nous met dans l'attentisme et conduit à l'inaction en raison de l'accumulation des soucis, des contrariétés qui encombrant notre esprit et nous paralysent. Lorsque nous réglons les problèmes au fur et à mesure et dès que c'est possible, nous diminuons le poids des soucis.

Si ce poids est trop lourd, plutôt que de le porter seul, l'échange avec d'autres permet de se soulager un peu.



Allégez votre quotidien en recensant puis en résorbant ce qui génère des soucis.

Traitez les problèmes lorsqu'ils se présentent, sans attendre.

Demandez de l'aide lorsque vous ne pouvez plus, ou ne savez plus, faire face.



Abordable

« Au restaurant, si vous avez très faim et peu d'argent, mettez des culottes courtes et demandez le menu pour enfants : c'est souvent le plus abordable. » PHILIPPE BOUVARD.

Un être abordable, facile d'accès, ne met pas de barrière et est ouvert à la rencontre. Son regard, son sourire et son attention aux autres attirent. Les chanceux sont toujours ouverts aux autres et les rencontres qu'ils suscitent finissent par leur porter bonne fortune.



Soyez abordable. Souriez autour de vous. Regardez ceux qui vous entourent. Échangez avec votre voisin dans le métro, le train ou l'avion. Multipliez les occasions de belles rencontres.