

## Être positif :

- **Se prendre en main.** Une personne positive réalise que son bonheur ou son malheur est entre ses mains. Elle ne blâme pas les autres de ce qui lui arrive et réalise qu'il est préférable de transformer ce qui ne va pas, en changeant les conditions internes ou externes qui nuisent à son épanouissement.
- **Développer la confiance** pour être capable de changer les situations frustrantes. la Foi peut déplacer des montagnes alors que le désespoir détruit espérance et initiative.
- **Développer la capacité de transformer les obstacles en possibilités d'avancement.** Une personne positive refuse de s'apitoyer sur elle-même, dans une situation insatisfaisante elle tourne, au contraire, cette situation à son avantage et y trouve l'occasion de développer sa volonté avec patience et persévérance. Les qualités positives permettent de faire face aux obstacles d'une manière créatrice, en apprenant à les surpasser.
- **Accepter les situations difficiles inévitables.** Rien avoir avec du masochisme et ne suppose aucun ressentiment ni auto dépréciation. La personne positive sait qu'il y a au quotidien des problèmes à régler, des situations à résoudre. Elle va juste avoir la sérénité d'accepter les choses qu'elle ne peut changer, le courage de changer ce qu'elle peut changer et la sagesse d'en reconnaître la différence.
- **Refuser de s'auto apitoyer en toutes occasions.** Beaucoup d'énergie efficace est gaspillée en apitoiement sur soi-même. Cela détourne l'énergie disponible de buts plus constructifs. C'est, également, une manière de renier la prise de responsabilité de sa propre vie et de rejeter la faute à l'extérieur.
- **Etre bienveillant envers les autres et soi-même.** Cela signifie: aucune intention destructrice. Par contre, une colère constructive, exprimée de façon claire, sans manifestation blessante, s'avère positive. La critique constructive, portée dans un esprit d'amitié, ainsi que l'analyse et le jugement avisés sont positifs, alors qu'appuyer juste sur le point faible de l'autre, blesse.
- **Etre honnête.** Avoir le courage de faire face à la réalité et à ses problèmes de façon directe, sans détour.
- **S'ouvrir à l'expérience humaine, aux autres.** Ceci requiert d'être équilibré, tolérant, de savoir se contrôler émotionnellement pour éviter d'être réactif à la moindre broutille ou d'être atteint par les actes négatifs d'autrui.
- **Etre en permanence vigilant pour éliminer et transformer toutes traces de négativité.** La personne positive sait que ses attitudes, pensées, attentes, créent les conditions de son existence, « tel l'intérieur, tel l'extérieur ». Elle accepte la responsabilité de ses pensées et de ses sentiments et réalise que les attitudes négatives attirent les conditions négatives, alors que les attitudes positives attirent leurs contreparties positives. Elle apprend connaître ses points forts et ses points faibles pour évoluer.