

# Conseils pour cultiver sa joie de vivre



*par Isis Tetang*

Au même titre que la tristesse, la joie est un sentiment abstrait et difficile à définir. La joie de vivre peut être assimilée à du bien-être psychologique qui permet à une personne de bien se sentir dans sa peau. Cultiver sa joie de vivre est essentiel pour ses nombreux bénéfices. Elle pousse à l'action, apporte de l'énergie, évite la déprime, etc.

## **Se poser les bonnes questions pour parvenir à cet état d'esprit**

La joie de vivre est un sentiment intérieur. Une personne ne peut réellement être heureuse que si elle se concentre sur elle-même. De cette façon, la puissance de la joie se manifeste alors dans son quotidien. Ce qui implique de se poser les bonnes questions pour arriver à cet état d'esprit (quels sont les plaisirs simples de sa vie ? Quelles sont ses

bonnes vibrations et sensations ? Qu'est-ce qui n'apporte pas du plaisir et de la joie ? Etc.). Cela permet déjà de profiter pleinement de tous les petits moments joyeux de la vie. Cela aide à penser autrement et rester toujours positif.

## **Adopter le lâcher-prise pour se libérer de ses émotions et vivre**

Dans la société moderne, tout est axé sur la performance et la réussite. Il s'agit dans la majorité des cas du moteur du passage à l'action. Obnubilés par l'atteinte des objectifs et le succès, beaucoup de gens se mettent une pression inutile et se stressent facilement. Pourtant, il faut savoir lâcher prise à un certain moment. Le lâcher-prise ne va pas à l'encontre de la motivation. Il permet de se libérer de ses émotions devant une situation incontrôlable et de repartir du bon pied. Mieux encore, c'est dans ce sentiment de détachement qu'une personne se laisse vraiment gagner par la joie.

## **Changer d'habitudes et opter pour une meilleure hygiène de vie**

Cultiver sa joie de vivre requiert de changer les mauvaises habitudes. Il existe diverses choses qu'une personne fait par automatisme et sans enthousiasme comme grignoter. Il est possible de remplacer le grignotage par la marche pour profiter du soleil. Il est même recommandé d'adopter une meilleure hygiène de vie comme faire attention à son alimentation. Par exemple, essayer la diète végétarienne apporte de nombreux bienfaits physiques, psychologiques et écologiques. Une alimentation saine et équilibrée, même sans viandes, contribue à l'amélioration du bien-être et de la santé. Avec un esprit sain dans un corps sain, une personne a plus de chance de bien se sentir dans sa peau.

## **Privilégier au quotidien les pensées positives et attitudes constructives**

Aussi intelligente et cultivée soit une personne, tout ne s'explique pas par l'intellect dans la vie. Il est inutile de chercher à tout comprendre ou à trouver une explication à une situation. Changer sa vision du monde en privilégiant les pensées positives et les attitudes constructives constitue un bon moyen d'entretenir sa joie de vivre. Par exemple, il est bénéfique d'accepter la survenue d'un événement et d'y voir une opportunité pour avancer au lieu de s'apitoyer sur son sort. De ce fait, il est possible de décider de son propre état interne, quelles que soient les situations et les épreuves que la vie impose.

*Source: <https://cotepositif.com/>*