

24 janvier Technique de la semaine

Par Caren Oppenheim

Coincé dans un état d'esprit fixe?

Répondez-y!

Un état d'esprit fixe

Nous croyons que les choses sont coulées dans le béton et ne peuvent pas changer.

Un état d'esprit axé sur la croissance

Nous croyons que les choses peuvent changer.

Avoir un état d'esprit fixe est croire que les choses sont coulées dans le béton et ne peuvent pas changer. Avoir un état d'esprit axé sur la croissance est croire que les choses peuvent changer. Nos états d'esprit peuvent changer en fonction des compétences, du comportement ou de la situation dans laquelle nous nous trouvons.

Essayez ceci!

Passez d'un état d'esprit fixe à un état d'esprit axé sur la croissance pour vous aider à réagir aux revers et à affronter de nouvelles expériences.

1. Remarquez les moments où vous avez un état d'esprit fixe.



« Je veux commencer à bouger plus, mais je ne saurai jamais quoi faire. »

« Je veux commencer à bouger plus, mais je ne saurai jamais quoi faire. »

2. Répondez à ces pensées d'une voix axée sur la croissance.



« Est-ce vraiment coulé
dans le béton?

J'ai essayé de nouvelles
choses par le passé. Je peux
en apprendre davantage sur
différents types d'activités. »

« Est-ce vraiment coulé dans le béton? J'ai essayé de nouvelles choses par le passé. Je peux en apprendre davantage sur différents types d'activités. »

3. Passez à un état d'esprit axé sur la croissance.



« Avec un peu
d'effort, je peux trouver
une façon de bouger –
je vais essayer de suivre
une séance de vidéo FitOn
pour débutants dans
l'application WW! »

« Avec un peu d'effort, je peux trouver une façon de bouger - je vais essayer de suivre une séance de vidéo FitOn pour débutants dans l'application WW! »

Approfondissons un peu plus le sujet...

1. Pensez à un moment où vous avez réalisé que vous aviez des pensées comme Je ne peux pas, Je ne suis pas très doué pour ça ou Je n'ai jamais lorsque vous vous retrouvez devant un défi à surmonter.
2. Remarquez comment cet état d'esprit fixe pourrait vous nuire. Ensuite, répondez à ces pensées! Rappelez-vous ce que vous avez réalisé dans le passé ou trouvez une nouvelle pensée qui vous aidera à aller de l'avant.
3. Plus vous vous exercez à répondre aux pensées de votre état d'esprit fixe, plus un état d'esprit axé sur la croissance vous semblera normal, ce qui vous permettra d'être ouvert à de nouvelles expériences.

Le saviez-vous?

Afin de pouvoir véritablement repartir à zéro, il est important de croire que les choses peuvent changer - et que nous pouvons apprendre ou grandir! Sinon, pourquoi devrions-nous nous donner la peine de repartir à neuf?

[En savoir plus sur les façons de repartir à neuf](#)

[Cliquez ici pour obtenir la version imprimable de cette page en PDF](#)

Recette en vedette



Poulet avec sauce au basilic et aux tomates cerises

3 1 1



NOTRE ENTREPRISE



AIDE



Connexion



[Modalités et conditions](#) [POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ](#)

 Canada (Français)

The WW Logo, Weight Watchers, myWW, SmartPoints, FitPoints, Points and Wellness that Works are trademarks of WW International, Inc.
©2021 WW International, Inc. All rights reserved.

Le Logo WW, Weight Watchers, monWW, PointsFutés, Points et Wellness that Works sont des marques de commerce de WW International, Inc.
©2021 WW International, Inc. Tous droits réservés.