

Activité 1 :

La pensée positive

Pensez à une situation déplaisante que vous rencontrez actuellement et dressez une liste de tous les points positifs qu'elle serait susceptible de vous apporter. Réfléchissez-bien, il y en a sûrement ! En adoptant régulièrement cette posture, vous permettrez à votre esprit d'apprendre à se concentrer sur ce qui va bien plutôt que sur ce qui va mal.



Activité 1 :

La balade du cœur

Promenez-vous sans but précis en tournant à gauche à chaque fois que cela vous sera possible. Suivez ce chemin en toute légèreté, appelé « la balade du cœur » en référence à la localisation de cet organe dans votre corps. Lâchez-prise et voyez où ce voyage vous amène. Il est parfois bon de se laisser guider simplement. Le hasard nous amène souvent là où on ne s'y attend pas...



Activité 3 :

Le journal de gratitude

Chaque soir, avant de vous endormir, réfléchissez à trois choses qui vous ont rendu heureux durant la journée. Notez sur un cahier les personnes à qui vous devez ces instants de bonheur ; ce peut être vous-même, les autres ou bien la vie en général. Cette pratique régulière de la gratitude vous permettra de découvrir que le Bonheur avec un grand B n'est en réalité qu'une succession de petits bonheurs.



Activité 4 :

Sortez de votre zone de confort

Fuyez votre routine quotidienne en essayant quelque chose de nouveau. Vous pouvez, par exemple, vous adonner à un sport ou un loisir qui vous était jusqu'à alors méconnu. Ce peut être aussi quelque chose de plus anodin comme changer d'itinéraire pour rentrer chez vous ou vous rendre dans un lieu inconnu. Pour rester alerte et vif votre cerveau a besoin de nouveauté alors surprenez-le !



Activité 5 :

Les verbes de vos envies

Réfléchissez à trois verbes qui pourraient définir vos envies professionnelles ou personnelles actuelles. Posez-vous la question suivante : qu'est-ce qui est le plus important pour moi maintenant ? Est-ce CRÉER, INNOVER, AIDER, CONSTRUIRE, APPRENDRE, ÉCHANGER... ? Une fois ces trois actions trouvées, vous pourrez méditer plus facilement sur le chemin à suivre.



Activité 6 :

Votre bulle de petits bonheurs

Voici votre bulle d'air. Imprimez-la et inscrivez-y dix petits plaisirs simples qui vous réjouissent. Il s'agit d'activités à pratiquer seul, en couple, entre amis ou en famille (lire, boire un café, aller au restaurant, discuter avec un ami, faire une balade en forêt...). Une fois votre bulle de petits bonheurs complétée, gardez-la bien évidence chez vous. Pensez à réaliser au moins l'une de ses activités chaque jour. Le bonheur est un chemin qui s'entretient au quotidien.





Activité 1 :

Allégez votre cœur

Réfléchissez à une personne pour qui vous ressentez de la rancœur et écrivez sur papier tout ce que vous aimeriez lui dire. Cette lettre ne sera jamais remise à son destinataire, elle est pour vous, uniquement. Une fois votre texte terminé vous pouvez choisir de le déchirer, de le brûler ou bien encore de l'enterrer. L'objectif est de commencer à pardonner à l'autre pour vous libérer l'esprit. Bien souvent « penser les mots » aide à « panser les maux ».



Activité 8 :

Exprimer votre amour

L'auteur Gary Chapman identifie cinq manières distinctes de communiquer son amour à l'autre : les paroles valorisantes, un moment de qualité passé ensemble, un cadeau, un service rendu ou un contact physique. L'idéal est d'apprendre à transmettre son amour de toutes ces façons pour être certain de toucher l'autre sincèrement. La meilleure façon d'apprendre est de s'entraîner ! En utilisant ces langages, osez exprimer votre amour à trois personnes différentes. L'une d'elle devra être un inconnu. Un simple regard, un sourire, quelques encouragements... peuvent apporter beaucoup. L'amour est un véritable cercle vertueux, plus on en donne et plus on en reçoit.



Activité 1 :

Votre premier geste fou

Vous devez bien avoir en vous un rêve qui sommeille et qui ne demande qu'à devenir réalité. Après l'avoir défini comme un réel but à accomplir, fixez-vous des objectifs intermédiaires à atteindre pour y arriver, petit à petit. Une fois que vous aurez tracé par écrit votre chemin, jetez-vous à l'eau en accomplissant votre premier pas ; ce geste fou qui vous lancera. Il s'agit généralement d'une toute petite chose mais assez osée comme un coup de téléphone à passer, une rencontre à organiser... Alors, allez-y : foncez !

