

Agir



Si vous avez l'impression que vous êtes trop petit pour changer, essayez donc de dormir avec un moustique et vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir
– Dalai Lama



Agir pour apprendre

Comme on le dit souvent : Qui ne tente rien n'a rien. Les actions que nous posons nous permettent de faire de nombreux apprentissages. Agir, c'est :

- Sortir de sa zone de confort
- Être reconnaissant pour ce qui arrive de bon dans notre vie
- Donner un coup de main

Agir nous procure un sentiment de satisfaction et d'utilité.

Tourne ce carton pour voir comment développer ce sentiment au quotidien ! 

VRAI OU FAUX ?



Il est préférable de demeurer dans sa zone de confort pour éviter le stress

Voir la réponse au verso



Agir



Aide et bienveillance

- Fais une B.A.
- Donne quelque chose que tu n'utilises plus
- Aide un proche
- Implique-toi dans un évènement, organisme ou autre (don, soutien...)
- Fais du bénévolat

Gratitude

- Envoie une lettre ou un petit mot de gratitude à un de tes proches
- Dis un merci sincère à quelqu'un qui fait la différence dans ta vie
- Trouve 3 éléments positifs de ta journée

Réflexion & bien-être

- Fais la liste des choses qui donnent un sens à ta vie
- Pense à une situation qui ne fait pas ton affaire et tente de voir le positif, ce que tu peux apprendre de cet évènement
- Fais-toi plaisir et gâte-toi (massage, chocolat, soins...)

FAUX



Même si nous pouvons ressentir de la peur en sortant de notre zone de confort, d'en sortir permet de réaliser ses rêves et d'atteindre les buts que l'on se fixe

