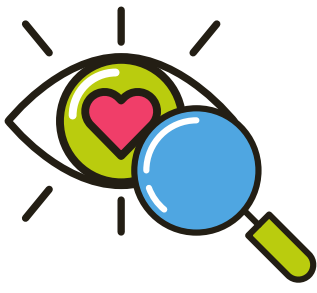


Découvrir



Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. – Marcel Proust



Apprivoise l'inconnu

Apprivoiser l'inconnu et faire preuve d'ouverture d'esprit, ça permet :

- D'améliorer nos relations
- D'avoir un développement personnel plus rapide
- D'augmenter son estime de soi
- D'avoir une plus grande satisfaction à l'égard de la vie

Nul besoin de partir à l'autre bout de la planète pour apprivoiser l'inconnu! Il suffit de faire quelques actions très simples!

Tourne ce carton pour découvrir ces actions!



VRAI OU FAUX ?



Les personnes capables de souplesse vivent moins d'expériences négatives

Voir la réponse au verso



Découvrir



Cuisine

- Amuse-toi à faire un «souper à l'envers» en famille!
- Découvre de nouvelles recettes!

Divertissement

- Fais un voyage virtuel dans le confort de ton salon
- Commence une toute nouvelle série qui ne t'attire pas forcément
- Fais une soirée thématique : soirée mexicaine avec chapeaux et tacos, jazz avec musique et complets, etc.

Extérieur

- Marche dans ton quartier et prend conscience de ce que tu n'avais jamais remarqué auparavant
- Découvre de nouveaux parcours de marche (Circuit patrimonial de Roberval, la Route de poteaux de Desbiens, Parc Falaise d'Alma, Parc régional des Grandes-Rivières de Dolbeau-Mistassini...)

Intellect

- Fais ton arbre généalogique
- Essaie des exercices

« remue-méninges » tel le sudoku, nonogramme, mots croisés/mystères, jeux de mémoire, jeux d'énigmes, missions évasion, casse-tête...

- Découvre ou redécouvre la lecture avec de nouveaux auteurs, des nouvelles catégories, etc.

Musique

- Découvre de nouvelles musiques, apprend à jouer ou à rejouer d'un instrument de musique, etc.
- Essaie avec un ami le karaoké en ligne

Varié

- Initie-toi au scrapbooking
- Apprends le tricot ou la broderie
- Cherche à voir une situation qui t'a dérangé par le passé sous un autre angle

VRAI



Être ouvert au changement permet de réduire la frustration, la déception ou l'anxiété