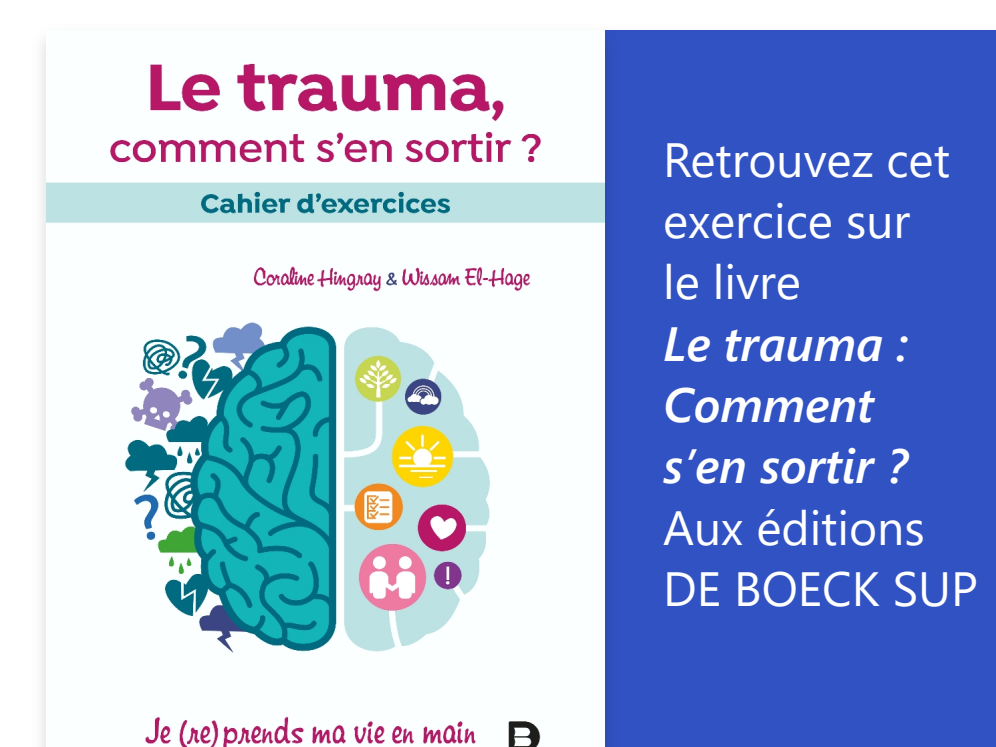


Fiche exercice

LISTE DES ÉVÉNEMENTS HEUREUX

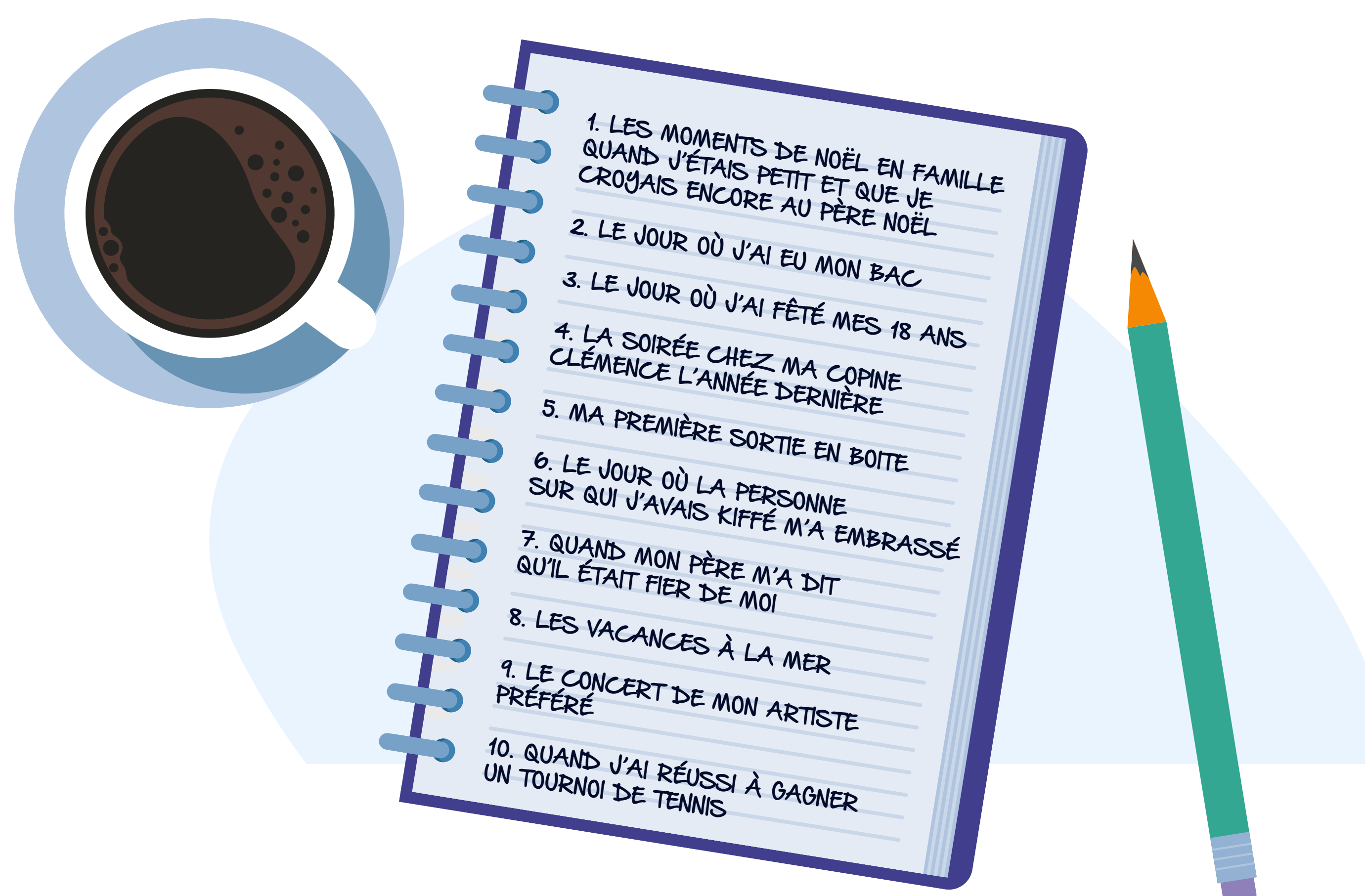


Prenez une feuille et listez les 10 moments les plus heureux de votre vie. Cela peut être des moments où vous étiez seul ou entouré. De tout petits moments heureux feront parfaitement l'affaire.

Pour chaque moment vous allez écrire comment vous vous sentiez, ce que vous pouviez observer à ce moment-là. Vos émotions, vos sensations corporelles, vos pensées. Comme si vous racontiez l'histoire à quelqu'un.

Ensuite fermez vos yeux et imaginez-vous vivre ce moment juste maintenant. Prenez un moment pour ressentir les choses comme si vous y étiez. Pendant que vous faites ça, respirez tranquillement et souriez. Le fait de sourire envoie plein d'informations positives à votre cerveau.

Exemple :



3. LE JOUR OÙ J'AI FÊTÉ MES 18 ANS :

Tous mes proches étaient là, mes amis, ma famille, tout le monde.

Je me sentais tellement aimé et entouré. Tout était léger, joyeux.

Nous avons loué une belle salle avec un super traiteur. J'ai encore le goût du gâteau au chocolat dans ma bouche. J'entends la musique. Nous avons dansé toute la nuit.

Mon corps était détendu. Mes amis m'ont fait une chanson. J'étais très ému.

Je sentais à quel point nous étions liés. Tout le monde riait...