HANSEN INSTITUTE

Augmenter son sentiment de bonheur : testez cette méthode sur une semaine, seulement quelques minutes par jour !

LUNDI : SENTIMENT DE GRATITUDE Notez trois expériences de la semaine passée qui vous inspirent un sentiment de gratitude.	- - -
MARDI : MON PLUS BEAU SOUVENIR Choisissez un de vos meilleurs souvenirs et projetez-vous dans le passé. Revivez-le et essayez de retrouver les sensations que vous aviez alors. Puis prenez quelques secondes pour mettre par écrit cette expérience et les sentiments qu'elle vous a inspiré.	
MERCREDI : UN AVENIR HEUREUX Décrivez en quelques mots à quoi ressemble votre vie lorsque votre avenir idéal est réalisé.	
JEUDI : MOTS DOUX Écrivez et envoyez un message pour dire à une personne en quoi elle compte pour vous.	
VENDREDI : BILAN POSITIF Repensez à la semaine écoulée et notez trois choses qui se sont bien passées. Notez chacun de ces évènements et concluez par une phrase qui explique en quoi c'est positif.	