



# Notre sentiment de bonheur et notre réussite sont liés aux questions qu'on se pose



1. Qu'ai-je **appris** d'important dernièrement ?
2. En quoi cet apprentissage peut m'être **vraiment utile** pour l'avenir ?
3. Qu'est ce qui pourrait me rendre vraiment **enthousiaste** ?
4. Si je voulais me sentir fier, de quoi pourrai-je être **fier** aujourd'hui ?
5. Pour quelle raison pourrais-je me sentir **reconnaisant** ?
6. Quelle **décision ferme** je prends maintenant pour réaliser mon idéal de vie ?
7. Quelle **action concrète** j'entreprends **dès aujourd'hui** pour atteindre cet objectif ?
8. Je note par écrit : « aujourd'hui, je réalise ..... (action concrète) pour ..... (mon idéal de vie)