

MES MISSIONS DE VIE / MON BONHEUR

Définition

Mission de vie :

La direction fondamentale qui donne du sens à l'existence d'une personne, en alignant ses valeurs, ses talents, ses motivations profondes et sa contribution au monde. Elle n'est pas forcément liée à un métier, mais à une intention de vie durable.

Le bonheur :

Un état durable de bien-être intérieur, résultant de l'alignement entre pensées, émotions, actions et valeurs, plutôt que d'un simple plaisir momentané.

Image





Exercice — Mon Journal de Vie

Imaginez que quelqu'un écrit un journal sur votre vie. Écrivez dans les cases les événements les plus importants de votre vie comme s'il s'agissait d'articles dans un journal. Si vous préférez, vous pouvez mettre des titres dans les cases et dessiner des images pour représenter des photographies.

Exemple d'article de journal :

12 juin 2010 | "Le jour où j'ai osé monter sur scène"

Ce jour-là, malgré ma peur, j'ai pris la parole devant 200 personnes. Je tremblais, mais j'ai réalisé que ma voix pouvait toucher les autres. C'est à ce moment que j'ai compris que transmettre était ma mission...

<p>Date : _____</p> <p>Titre de l'article...</p> <p>_____</p> <p>[Image / Dessin]</p>	<p>Date : _____</p> <p>Titre de l'article...</p> <p>_____</p> <p>[Image / Dessin]</p>	<p>Date : _____</p> <p>Titre de l'article...</p> <p>_____</p> <p>[Image / Dessin]</p>
<p>Date : _____</p> <p>Titre de l'article...</p> <p>_____</p> <p>[Image / Dessin]</p>	<p>Date : _____</p> <p>Titre de l'article...</p> <p>_____</p> <p>[Image / Dessin]</p>	<p>Date : _____</p> <p>Titre de l'article...</p> <p>_____</p> <p>[Image / Dessin]</p>

Prenez le temps de ressentir chaque moment important — votre histoire est unique. 💖