

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

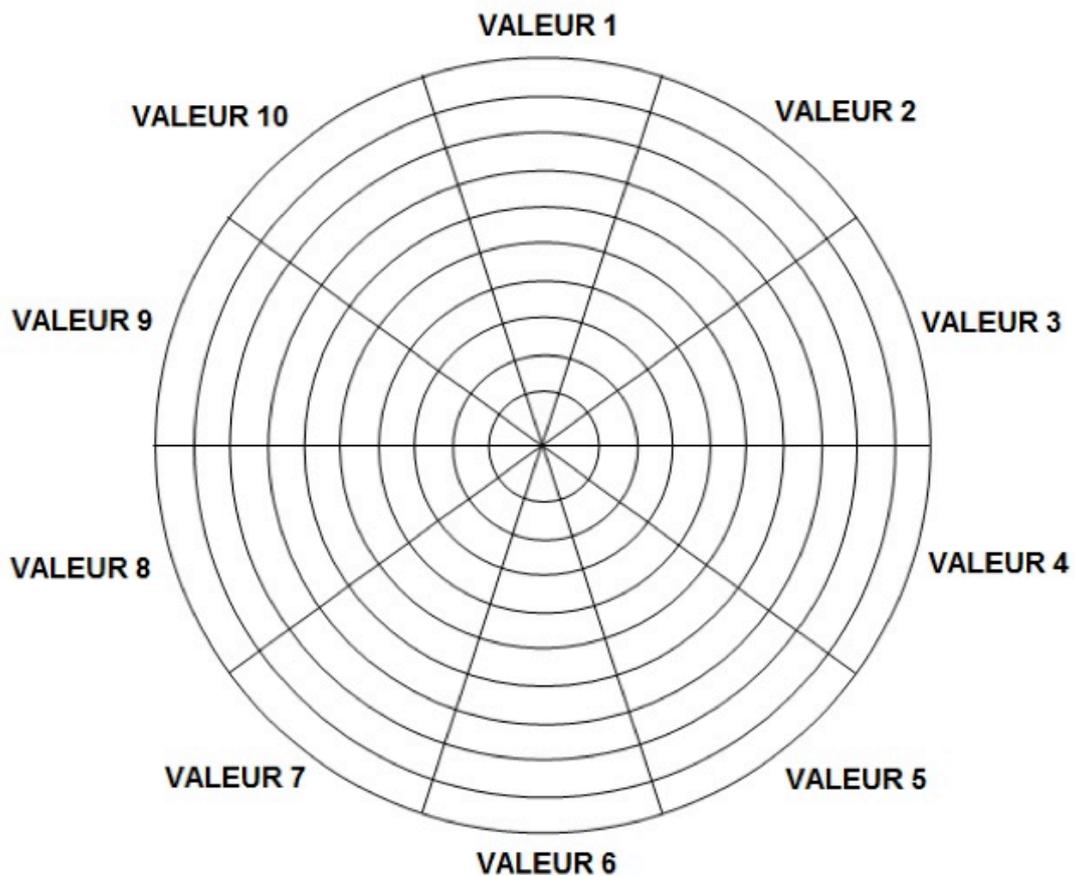
Exercice de la MIRE :

Dessinez sur une feuille une cible divisée en dix cadrans et tracez du centre vers la périphérie des cercles de plus en plus grands. Dans chacun des cadrans notez à l'externe vos valeurs par ordre d'importance, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Faites-en des copies.

Puis, si vous ressentez un certain mal-être, du stress, à la fin de votre journée, prenez une des copies et donnez-vous une note concernant la façon que vous avez eu de respecter telle ou telle valeur.

Cela vous permettra immédiatement d'observer quelle valeur n'a pas été respectée et a pu être à l'origine d'un mal-être inconscient.



« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron