

Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

2. ÊTES-VOUS HEUREUX ?

Pour être heureux et être en mesure de goûter pleinement tous les petits bonheurs qui se trouvent sur le chemin de la vie, il faut créer notre bonheur. Ces quelques questions vous permettront d'identifier ce qui vous rend heureux.

1- Définissez dans quelques mots ce que signifie pour vous « Je suis heureux ou heureuse ».

2- Qu'est-ce qui vous apporte le plus de bonheur dans la vie ? Pourquoi ?

3- Quels sont les bienfaits tant physiques que psychologiques que vous apporte le fait d'être heureux ?

4- Êtes-vous à l'écoute des occasions de bonheur qui se présentent dans votre vie ?

5- Quels sont les moyens que vous pouvez prendre pour être plus heureux ?

6- Quel est votre plan d'action personnel pour être heureux dans la prochaine semaine ? Pour y arriver, nommez 5 actions que vous pouvez mettre en pratique à partir d'aujourd'hui pour être plus heureux.

