

Ma fabrique à bonheurs



Mes qualités ou Mes Super-Pouvoirs



Un super pouvoir, qu'est-ce que c'est ? C'est un trait de caractère, le nôtre ? Et quand on l'active, on soulève des montagnes. Au quotidien, on va plus souvent spontanément percevoir en priorité le négatif. Faire l'inventaire de ses forces de caractères, de nos qualités réclame parfois de se concentrer alors que ce qui ne nous plaît pas (le physique, les traits de personnalités) nous semble évident. Exemple : la forme de notre nez, la nature de nos cheveux, gourmand, nul en math ...

Voici une liste de qualités qui ont été classées par familles :

sagesse, tempérance, courage, humanité, justice et transcendance.

Sagesse et connaissance :

Créativité, ingéniosité, originalité
Curiosité et intérêt accordé au monde : vous aimez l'exploration et les découvertes.
Discernement, pensée critique et ouverture d'esprit
Amour des études , de l'apprentissage
Sagesse

Courage :

Courage et vaillance
Assiduité, application et persévérance
Honnêteté, intégrité et sincérité
Joie de vivre, enthousiasme, vigueur et énergie

Humanité :

Capacité d'aimer et d'être aimée
Gentillesse et générosité
Intelligence sociale

Justice :

Citoyenneté, travail d'équipe et fidélité
Impartialité, équité et justice
Capacité à diriger

Tempérance, modération :

Pardon
Modestie et humilité

Transcendance :

Précaution, prudence et discrétion
Maîtrise de soi et autorégulation
Reconnaissance de la beauté
Gratitude
Espoir, optimisme et anticipation du futur
Humour et enjouement
Spiritualité, religiosité, but dans la vie, foi

Et toi quels sont tes supers pouvoirs ?

Objectif : identifier ton trousseau de forces et de qualités

Les bénéfiques des super-pouvoirs

- x Porter sur soi un regard positif
- x se sentir plus confiant
- x se lancer les bon défis
- x prendre du plaisir à ce que l'on fait
- x Réussir ce que l'on entreprend
- x Etre mieux compris par les autres
- x Débloquer des situations de la vie courante en les activant

Qu'est-ce que j'ai hâte de retrouver une fois le confinement levé ?!

« Que la force me soit donnée de
supporter ce qui ne peut être changé et
le courage de changer ce qui peut
l'être mais aussi la sagesse de
distinguer l'un de l'autre. »

Marc Aurèle

