


<h2>BOOSTER N° 2</h2>		
<h1>Tableau de vie</h1>		
<p><u>DESCRIPTIF :</u></p> <p><i>On considère que le préalable « <u>définir vos objectifs</u> » est réalisé. Si ce n'est pas le cas, suivez le lien et revenez sur cette fiche plus tard.</i></p> <p>Créer son tableau de vie consiste à afficher vos rêves, en gros et bien visible dans les lieux de passage quotidiens (réfrigérateur, toilettes, salle, cuisine,...).</p> <p>Pour ce faire, il vous faut trouver des images, des photos, des mots, qui symbolisent le mieux pour vous chacun de vos rêves ou objectifs en y associant une date que vous afficherez également. Faites figurer vos objectifs à court, moyen et long terme.</p> <p>N'hésitez pas pour cet exercice à y associer tous les membres de la famille y compris et surtout les enfants. Vous constaterez que les enfants sont sans limite alors qu'adulte on se bride et on perd le réflexe de rêver. On s'autocensure.</p> <p>Faites de votre tableau un chef-d'œuvre que vous prendrez plaisir à créer, à regarder, à présenter à toutes les personnes qui ne manqueront pas de vous questionner !</p>		
<p><u>DUREE A PREVOIR :</u></p> <p>Variable, chacun mettra le temps nécessaire pour être fier de son chef d'œuvre.</p>	<p><u>RYTHME / PERIODICITE :</u></p> <p>« A vie ». A faire vivre et mettre à jour régulièrement au gré de l'avancement de vos projets.</p>	
<p><u>MATERIEL NECESSAIRE :</u></p> <p>Loisirs créatifs : faites-vous plaisir ! Faites marcher votre imagination, votre esprit créatif.</p>	<p><u>RESSOURCES :</u></p> <p>Pour trouver des images libres de droit (gratuites) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://pixabay.com/fr/ • https://www.flickr.com/ 	
<p><u>BENEFICES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une activité créative et récréative en famille ! • Réapprendre à rêver ! • Favoriser la visualisation : « Conditionner » son subconscient et « formater » son esprit pour atteindre ses objectifs. • Se projeter, éprouver un sentiment de bonheur. 	<p><u>INCONVENIENTS :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se forcer à rêver, compliqué au début. • Pour les fans de déco, faire preuve d'imagination pour intégrer votre chef d'œuvre à votre intérieur. • Avoir l'impression de trop cadrer sa vie. • Le faire vivre régulièrement 	

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Un rappel à l'ordre : ne pas perdre des yeux ce qui est important pour vous. | |
|--|--|

ASTUCES / CONSEILS :

« *Ne cherche pas le chemin du bonheur, le bonheur c'est le chemin* ».
Venez poster et partager vos réalisations en commentaire de ce booster 