

## BOOSTER N° 13

### Organisez une soirée entre amis



#### DESCRIPTIF :

Méto, boulot, dodo...à eux seuls ne suffisent pas à atteindre le bonheur ! Pour ça, ajoutez-y régulièrement une soirée entre "amigo" !

Nous avons déjà abordé l'importance de passer des moments privilégiés en famille (Vous avez déjà oublié ? [Booster 9](#)). **Aujourd'hui c'est d'amitié dont il s'agit.**

*"Un bon ami est difficile à trouver, difficile à perdre, et impossible à oublier."*

*Anonyme*

Les soirées partagées avec vos amis **contribuent à votre bien être et à votre équilibre**. Ces moments sont l'occasion de **lâcher-prise, de fou-rires intenses, de joie, de décompression** ; bref un **booster d'énergie** à consommer sans modération.

Il s'agit de moments **d'échanges véritables, des moments d'exception et de partage**. Toutes les formules sont possibles, selon vos goûts, vos envies, votre humeur :

- soirée foot
- après-midi accrobranche
- lasergame
- dîner à la maison
- soirée resto
- ...

Et vous ? **Partagez avec nous vos idées de soirées réussies !!**

**DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :**

Libre à vous d'ajuster le rythme en fonction de vos envies et besoins. Faites-en des **moments attendus !**

**"MATERIEL" NECESSAIRE :**

De bons amis !!!

**RESSOURCES :**

A lire : *Comment se faire des amis* de Dale Carnegie

**BENEFICES / BIENFAITS :**

- Moments de partage, d'échanges et d'amour
- Décompresser, rigoler, fou-rires, lâcher-prise, être soi-même
- Réflexion, parler sincère, se libérer
- Moment de complicité, de bonheur

**INCONVENIENTS :**

- Ces soirées passent toujours trop vite
- Réveil du lendemain parfois difficile ;)

**ASTUCES / CONSEILS :**

*L'occasion de se projeter dans l'avenir, s'engager avec nos amis sur des objectifs à atteindre (communs ou perso) en se lançant des défis.*

**Idée recette pour une soirée réussie :**

*Ingrédients : de très bons amis, un bon repas, une bonne bouteille*

Choisir de très bons amis, préparer un bon repas (ou un bon traiteur !!), faire manger les enfants en 1<sup>er</sup>. vous dépêchez de les coucher et profiter de votre soirée !

N'hésitez pas à rendre ces soirées encore plus exceptionnelles, en ouvrant une bouteille de champagne par exemple !!

Pour les amateurs : un casse-croûte charcuterie / fromage accompagné d'une excellente bouteille de vin, un régal !

*« Je veux collectionner les mauvais vins parce que si le vin est prêt et que la personne est là, je l'ouvre » Ric Elias*