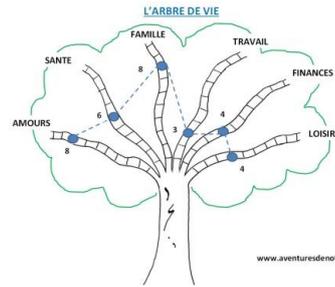


BOOSTER N° 32

Faire son arbre de vie

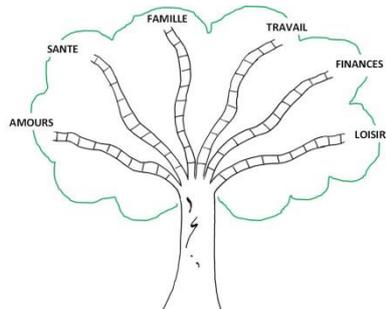


DESCRIPTIF :

Le BONHEUR...quelle est cette notion abstraite que nous cherchons tous à atteindre pour nous et les personnes que nous aimons ; ce saint graal tant convoité et qui parfois semble si difficile à atteindre...

Comment jugez-vous votre niveau de bonheur aujourd'hui ? Comment pouvez-vous le conserver très haut ? Comment le faire augmenter ?

Pour répondre à ces questions, nous vous proposons de tester et adopter notre « arbre de vie et ses 6 branches ».

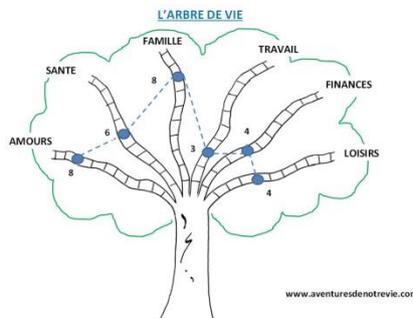


Cette représentation graphique d'un arbre avec ses branches VOUS symbolise.

De nombreux ingrédients du quotidien viennent influencer notre niveau de bonheur ; nous pouvons les regrouper en 6 catégories, 6 « branches de vie » : Amour, Santé, Famille, Travail, Finance, Loisir.

1- Comment juger son niveau de bonheur au moment présent ?

Le principe est simple ; vous devez définir comment vous vous sentez pour chacune des « 6 branches » en vous attribuant une note de 1 à 10. « 1 » correspondant à « je ne me sens pas bien du tout, je suis au fond du trou », « 10 » correspondant à « je suis aux anges, je me sens au top ».



Vous obtenez ainsi une photo de votre bonheur au moment présent.

Vous aurez compris que plus votre degré de satisfaction de chaque branche est élevé, plus votre niveau de bonheur est élevé (et inversement, plus la note d'une branche est basse, plus elle diminue votre niveau de bonheur).

2- Comment conserver et augmenter son niveau de bonheur ?

Facile, comme vos canassons dans le jeu des « petits chevaux » que vous devez faire grimper pour gagner, pour atteindre le nirvana du bonheur vous devez chercher à atteindre le 10/10 pour chacune de vos branches.

Pour y parvenir, demandez-vous quelles actions vous pourriez mettre en place dans les jours/semaines qui viennent pour grignoter quelques points. Posez-vous cette question pour chaque « branche » sans chercher à vous lancer dans des choses trop compliquées ou à vouloir aller trop vite.

Par exemple :

« Branches »	Niveau au présent	Action à mettre en place	Futur Niveau
Santé	6	Me coucher avant 23h30 tous les soirs	7
Loisir	4	Faire une soirée « bien-être » avec bain + soirée bon film devant le Télé	5
Famille	8	Faire une randonnée/sortie vélo en famille ce week-end	8,5
Travail	3	Regarder les petites annonces	3,5
Finance	4	Arrêter de fumer	6
Amour	8	Dire « je t'aime » au moins une fois par jour.	8,5

Vous avez compris le principe ; il ne vous reste plus qu'à le recommencer en boucle.

DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :

A vie ; nous vous préconisons de réévaluer vos « branches de vie » au moins 1 fois par mois.

MATERIEL NECESSAIRE :

Papier / Stylo

RESSOURCES :

Nous vous proposons de télécharger votre « [arbre de vie](#) » vierge pour réaliser et afficher votre évaluation.

BENEFICES / BIENFAITS :

Augmenter son bien-être, sa zénitude
Prendre du recul pour mieux agir
Identifier et prioriser ses besoins, les actions à lancer

INCONVENIENTS :

Il faut mettre en œuvre les actions listées, sinon ça ne sert à rien car rien ne changera.

ASTUCES / CONSEILS :

Un outil au service du bonheur à la maison

« L'arbre de vie » est avant tout un outil de développement personnel, d'épanouissement individuel. Nous vous proposons en complément de mettre en place « l'arbre de vie » de la famille. Dans ce cas, à vous d'adapter les « branches » à évaluer selon vos envies/besoins ; pourquoi pas par exemple : les loisirs de la famille, les relations familiales, les projets de famille, la santé, les finances en famille...Autant de pistes de réflexion pour faire émerger des idées géniales, favoriser le bien-être et le bonheur à la maison.

Comme d'habitude, partagez, likez, commentez et offrez nous vos expériences et résultats ;)