

I FEEL GOOD – Sarah ALLART (Larousse)

BONUS : Les questions positives

Voici des questions positives (vous pouvez les imprimer, les découper et les piocher au hasard...).
N'hésitez pas à en créer d'autres !

Faites la liste de tout ce qui va bien dans votre vie.

Quelle est la plus belle surprise que vous ayez reçue ?

Partagez 3 choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude cette semaine.

Citez une des choses (voire LA chose) pour laquelle vous vous sentez le plus reconnaissant dans votre vie.

Mentionnez une personne que vous admirez profondément. Qu'admirez-vous le plus chez cette personne ?

Remerciez un de vos proches pour une action qu'il a réalisée ou pour une dimension de sa personnalité.

Qu'est-ce qui vous fait rire ?

Mentionnez une activité qui est particulièrement apaisante pour vous.

Dites à chacune des personnes présentes ce que vous admirez le plus chez elle.

Racontez quelque chose d'intéressant que vous avez appris récemment.

Énoncez 3 à 5 choses que vous aimeriez vraiment faire dans l'année qui vient.

Racontez le moment où vous avez le plus ri de toute votre vie.

Quelle est la partie de votre corps que vous appréciez le plus et que vous aimeriez remercier ?

Dites avec quel personnage, réel ou fictif, actuel ou passé, vous adoreriez partager une journée.

Racontez votre rêve le plus fou !

Décrivez le lieu que vous préférez au monde !

Racontez une action que vous avez réalisée (ou un projet que vous avez mené) et dont vous êtes particulièrement fier !

Racontez une des plus belles choses que vous avez vues dans votre vie (il peut s'agir d'un objet, d'un lieu, etc.).

Si vous deviez vous remercier vous-même, pour quoi vous remercieriez-vous ?

Citez un lieu ressource pour vous : un lieu où vous aimer vous ressourcer, vous isoler. Décrivez ce lieu.

Quel est le moment que vous préférez dans la journée ?

Quel est le dernier compliment que vous avez reçu, et le dernier que vous avez donné ?

Si vous deviez dire merci à la vie, pour quoi la remercieriez-vous ?

Qu'est-ce qui vous émerveille ?

Racontez un moment où vous avez ressenti une joie profonde et intense.

Qu'est-ce qui vous met en joie ?

Racontez un moment où vous avez vécu une joie intense, un grand sentiment de bonheur. Un moment qui vous a donné envie de sourire, de clamer votre bonheur ou de danser de joie.

Racontez une expérience que vous aimeriez vivre ou un projet que vous aimeriez réaliser dans les 5 prochaines années

Faites la liste des personnes positives de votre entourage, avec qui vous aimez passer du temps.

Quel métier vouliez-vous faire quand vous étiez petit ? Pourquoi ?

Pouvez-vous remercier un de vos proches pour une action qu'il a réalisée ou pour une dimension de sa personnalité ?

Pouvez-vous nous raconter un épisode de ta vie qui a changé beaucoup de choses pour vous ?

Quel a été le « cadeau caché » derrière un des échecs ou une des épreuves que vous avez vécu ?

Si vous pouviez revivre trois journées de votre vie, lesquelles choisiriez-vous ?

Si vous deviez dire merci à la vie, pour quoi la remercieriez-vous ?

Pour encore plus de questions, je vous invite à découvrir le jeu « Antisava » ! Amusez-vous bien !