

Mois 12 – Donner ou transmettre

Il est souvent dit que le meilleur moyen de booster son humeur, sa joie et/ou sa motivation est de donner. Cela peut sembler bizarre pour certains, mais pensez au bonheur que vous ressentez quand vous donnez à quelqu'un un cadeau qu'il apprécie. Il faut admettre que donner procure une réelle sensation de confort. Ce mois-ci vous commencerez à "(re)donner".

SEMAINE 1:

Ce sera un exercice amusant. Placez-vous dans l'esprit de donner. Chaque jour, donnez à quelqu'un dans votre vie... un compliment. Pensez-le vraiment. Y a-t-il quelque chose que vous avez toujours souhaité dire à quelqu'un? Une personne de votre entourage déprime-t-elle? Est-ce qu'une personne vous impressionne tellement que vous souhaiteriez lui dire? Prenez le temps de lister tout ceci ci-dessous...

Compliment n°1 :

À qui l'ai-je adressé:

Quelle a été sa réaction :

Compliment n°2 :

À qui l'ai-je adressé:

Quelle a été sa réaction :

Compliment n°3 :

À qui l'ai-je adressé:

Quelle a été sa réaction :

SEMAINE 2:

Adresser un compliment à quelqu'un est simple. Maintenant, posez des gestes afin de "tendre la main" à quelqu'un. Aidez deux personnes cette semaine sans qu'on vous le demande. Cela peut être une personne que vous connaissez ou un complet étranger.

Date :

Qui avez-vous aidé:

Comment l'avez-vous aidé:

Date :

Qui avez-vous aidé:

Comment l'avez-vous aidé:

SEMAINE 3:

Avant que nous amenions "l'acte d'aider" à un autre niveau, il est temps de faire quelques recherches. Recherchez quelqu'un ayant vraiment besoin d'aide. Vous pouvez chercher dans votre propre entourage, communauté, ou vous pouvez chercher en ligne. Le but étant de trouver une personne qui a besoin d'aide. Trouvez quelqu'un qui, d'une certaine manière, vous touche. À la fin de la semaine, choisissez une personne ou une organisation et écrivez ci-dessous.

Personne/Organisation ayant besoin d'aide

SEMAINE 4:

Trouvez un moyen d'aider la personne que vous avez mentionné ci-dessus.

Conclusion

Félicitations !

Peu importe le temps que cela vous a pris de travailler tout au long de ce guide, vous devriez être fier d'avoir terminé.

Beaucoup de personnes rêvent de succès mais peu d'entre elles essayent activement de l'atteindre et de l'attraper. En travaillant simplement avec ce guide, vous avez franchi une étape que peu entameront.

Dans chacun des mois passés, vous ont été présentés des traits de personnalité ou des capacités qui sont primordiaux pour tout type de succès. Le reste ne dépend que de vous. Il est important de vous y plonger et vous y engager. Servez-vous des bases solides que vous venez d'apprendre et utilisez-les comme les fondations pour votre futur succès.

Bonne expérimentation !

Bruno Bégin, M.Éd.

Conférencier professionnel et formateur