

## UTILISEZ VOS FORCES POUR EMBELLIR VOTRE VIE !

La psychologie positive recommande de mettre en application ce qu'on apprend. Sinon, pas de résultat ! Alors, voici un exercice issu de la recherche scientifique qui va vous aider à embellir votre vie. Il s'agit de visualiser le meilleur de vous-même pour le concrétiser, via l'amélioration de vos forces. La majorité des gens le trouvent très bénéfique car il contribue à booster les émotions positives, augmenter les niveaux d'optimisme, d'espoir, de bonheur, améliorer les capacités d'adaptation, & élever les espérances quant à l'avenir. Pas mal, hein ?

L'exercice en question est très simple à réaliser : il s'agit de vous visualiser dans le futur, vos objectifs accomplis, puis de déterminer sur quelles forces de votre caractère vous pourrez vous appuyer pour faire de cette vision une réalité, & enfin de travailler à développer ces forces. Vous êtes prêt à commencer ?

### 1 - PASSEZ LE TEST

Au préalable, il vous faut déterminer vos atouts. Pour cela, prenez 15 minutes pour passer [le test Via me](#) en ligne. Il classera vos 24 qualités de la plus puissante à la moins impactante & vous révélera ainsi vos principales forces : en top de liste, vous trouverez vos 5 super-forces, suivies de vos 5 forces secondaires. Pour une vision plus claire, je vous conseille de les récapituler dans un tableau de ce type :

Force	Concepts clef	Catégorie	Description
Prudence	Planification orientée vers un objectif. Sagesse pratique.	Tempérance	La tempérance traite des forces qui nous protègent de l'excès. Ce sont les capacités à surveiller & gérer ses émotions, sa motivation & son comportement en l'absence d'aide extérieure.
Créativité	Originalité & adaptation. Un être créateur génère des comportements novateurs, des idées nouvelles qui contribuent de manière positive à sa vie / celle des autres.	Sagesse	La sagesse traite des forces qui impliquent la manière dont nous acquérons & utilisons les connaissances.

## 2 – DETERMINEZ UNE ECHEANCE

Une fois le test passé, prenez quelques minutes pour déterminer une échéance, par exemple 6 mois, 1 an, ou 5 ans... Imaginez qu'à la fin de cette période donnée, vous exprimerez le meilleur de vous-même avec intensité : vous aurez atteint un objectif que vous allez vous fixer aujourd'hui. Visualisez-vous dans cette situation agréable.

## 3 – PRECISEZ L'OBJECTIF

Imaginez précisément votre objectif, les points essentiels pour y arriver. L'important est de ne pas penser à des chimères irréalisables, mais plutôt à des choses positives & atteignables.

Dès que vous aurez une image claire en tête, écrivez les détails. Ecrire vous aidera à créer une structure logique pour atteindre votre but & vous aidera à transformer les idées floues & fragmentées en pensées concrètes, en réelles opportunités.

Précisez les forces dont vous disposez & dont vous aurez besoin pour réussir. Voici des exemples :

Objectif	Echéance	Points importants & forces à développer
Je fonde une famille & nous passons du temps de qualité ensemble : week-ends, vacances...	3 ans	J'aurai besoin d'utiliser ma force "prudence" pour planifier mes finances à long terme, ma force "persévérance" puisque ma femme & moi essayons d'avoir des enfants, & ma force "pardon" qui m'aide à écarter tout reproche que je m'imposerais à moi ou ma femme à cause des obstacles que nous rencontrons sur le chemin.
J'exerce un travail qui a du sens & qui me remplit d'un sentiment de devoir accompli, comme aider les gens en difficultés.	1 ans	Je devrai utiliser mes forces "Goût pour l'apprentissage" & "curiosité" puisque je vais retourner à l'école pour apprendre de nouvelles connaissances. Je vais aussi utiliser ma force "intelligence sociale" pour réseauter avec des gens dans le secteur social & rester ouvert aux opportunités qui pourraient survenir.

#### 4 – DEVELOPPEZ VOS FORCES

Voici la dernière étape de l'exercice : il s'agit de développer vos atouts pour pouvoir concrétiser le meilleur de vous. Comment ? En appliquant de petites astuces en fonction de la force concernée. Vous trouverez toutes les informations nécessaires dans le tableau ci-dessous :

<b>Les forces de la catégorie Tempérance</b>		
<b>Force</b>	<b>Motto</b>	<b>Comment stimuler votre force ?</b>
Maîtrise de soi, auto-régulation	Gérez vos émotions.	<p>La prochaine fois que vous vous énervez, faites un effort pour contrôler vos émotions &amp; vous concentrer sur les points positifs.</p> <p>Fixez-vous des objectifs pour améliorer votre vie quotidienne &amp; assurez-vous d'effectuer ces tâches.</p> <p>Respectez votre horloge biologique : faites les choses importantes lorsque vous êtes le plus alerte.</p>
Modestie, humilité	Placez votre attention sur les autres.	<p>Centrez-vous sur les autres &amp; non sur vos réalisations pendant une semaine entière &amp; observez les changements dans vos relations interpersonnelles.</p> <p>Notez si vous monopolisez la parole ou focalisez l'attention sur vous dans une situation de groupe.</p> <p>Admettez vos erreurs et présentez des excuses, même à ceux qui sont plus jeunes que vous.</p>
Pardon	Lâchez prise.	<p>Prenez 20 minutes &amp; écrivez noir sur blanc les travers personnels qui ont pu générer un incident négatif.</p> <p>Pensez à quelqu'un qui vous a fait du tort. Mettez-vous à sa place &amp; essayez de comprendre son point de vue.</p>
Précaution, prudence, discrétion	Réfléchissez toujours avant d'agir.	<p>Réfléchissez à 2 fois avant de parler. Faites cet exercice au moins 10 fois par semaine &amp; notez-en les effets.</p> <p>Eliminez toutes les distractions parasites avant de prendre vos 3 prochaines décisions importantes.</p> <p>Visualisez les conséquences de votre prochaine décision à plusieurs échéances : 1, 2, 3 ans...</p>

# So Wonderflow

le booster de votre bonheur

## Les forces de la catégorie Transcendance

Force	Motto	Comment stimuler votre force ?
Espoir, optimisme & anticipation	Soyez positif !	Faites-vous un film imaginaire qui met en vedette vos objectifs ou un de vos objectifs. Imaginez-vous surmonter les obstacles & réussir !
Reconnaissance de la beauté	Trouvez la beauté dans la nature, l'art, les idées & les gens.	Tenez un "journal de beauté". Quand vous remarquez quelque chose de magnifique dans la nature, dans l'art, dans un comportement vertueux... mentionnez-le dans votre journal. Décrivez cette beauté en quelques phrases.  Promenez-vous régulièrement dans la verdure, surtout si vous vivez / travaillez en milieu urbain.
Gratitude	Remerciez souvent.	Notez chaque jour 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants.  Prévoyez au moins 10 minutes chaque jour pour savourer une expérience agréable.
Humour, enjouement	Riez beaucoup, avec les autres.	Pensez à un moment passé au cours duquel vous avez utilisé l'humour à votre profit & au profit des autres.  Appréciez les touches d'humour de votre vie quotidienne. Chaque jour, faites un effort conscient pour capter le sens de l'humour des autres, des situations cocasses... Notez-les dans un journal quotidien, ou partagez-les.
Spiritualité, religiosité, but dans la vie, foi	Recherchez ce qui est sacré dans le moment présent.	Cultivez des moments privilégiés pour vous connecter avec vous-même, l'Univers, l'environnement.  Ayez une pratique spirituelle régulière comme la prière, la méditation...  Adoptez la spiritualité comme une façon d'aborder la vie (développez votre compassion, soyez charitable...)  Si vous rencontrez un traumatisme ou une situation difficile, cherchez le sens profond & le but de l'expérience.

# So Wonderflow

le booster de votre bonheur

## Les forces de la catégorie Courage

Force	Motto	Comment stimuler votre force ?
Courage, vaillance	Bravez vos peurs.	<p>Au calme, identifiez une zone d'inconfort. Déterminez les phrases, les tons &amp; les astuces qui vous permettront de faire face efficacement à la situation la prochaine fois.</p> <p>N'ayez pas peur de vous lier d'amitié avec quelqu'un qui est différent, mais positif.</p>
Honnêteté, intégrité, sincérité	Dites aux gens la vérité (presque) tout le temps.	<p>La prochaine fois qu'on vous demande des conseils, faites des commentaires constructifs, directs &amp; authentiques.</p> <p>Honorez vos engagements dans toutes vos relations. Si vous acceptez de faire quelque chose ou de rencontrer quelqu'un, prévoyez du temps pour cela, soyez fiable.</p>
Joie de vivre, enthousiasme, vigueur, énergie	En cas de doute, agissez !	<p>Ayez un sommeil régulier &amp; de qualité. Vous noterez vite un regain dans votre niveau d'énergie.</p> <p>Commencez une activité physique &amp; pratiquez-la de manière régulière.</p> <p>Appelez un vieil ami &amp; évoquez des souvenirs du bon vieux temps.</p>
Assiduité, application, persévérance	N'abandonnez pas.	<p>Fixez-vous un objectif hebdomadaire &amp; catégorisez-le en 5 mini-objectifs. Posez des mesures concrètes, suivez vos progrès de semaine en semaine.</p> <p>Créez une liste de choses à faire &amp; mettez-la à jour régulièrement.</p> <p>Sélectionnez une personne qui illustre la persévérance à vos yeux &amp; déterminez comment vous pourriez suivre ses pas.</p>

# So Wonderflow

le booster de votre bonheur

## Les forces de la catégorie Humanité

Force	Motto	Comment stimuler votre force ?
Capacité d'aimer & d'être aimé	Soyez chaleureux, à l'écoute.	Faites un effort pour comprendre les personnes avec qui vous travaillez, trouvez ce qui est important pour eux & discutez-en avec eux de manière régulière.  Engagez-vous dans une activité agréable avec un être cher (par exemple, la randonnée, le vélo, la natation, le camping, la danse...).
Gentillesse, générosité	Soyez utile, aidez les autres.	Chaque jour, accomplissez un acte gentil (par exemple, complimenter quelqu'un, ralentir pour permettre à une voiture de passer devant vous, offrir un cadeau à votre conjoint...)  Utiliser des mots & des expressions agréables lorsque vous écrivez un email, une lettre...  Souriez lorsque vous parlez au téléphone, cela donnera un ton enjoué à la conversation.  Invitez un ami à dîner.
Intelligence sociale	Faites preuve d'empathie.	Apprenez à repérer les émotions & leurs expressions.  Pendant un mois, écrivez chaque jour cinq émotions personnelles ressenties au quotidien. Précisez si elles sont positives ou négatives & comment vous pouvez gérer chacune d'entre elles.  Regardez un film & notez les émotions que vous ressentez.

# So Wonderflow

le booster de votre bonheur

Les forces de la catégorie Sagesse		
Force	Motto	Comment stimuler votre force ?
Amour de l'étude, de l'apprentissage	Apprenez de toute situation.	Apprenez cinq nouveaux mots, leur signification & leur utilisation, au moins deux fois par semaine.  Lisez une œuvre de non-fiction par mois sur un sujet que vous trouvez absorbant & engageant.
Créativité, ingéniosité, originalité	Faites les choses de manière différente.	Face à un problème, définissez clairement la question à résoudre, puis pratiquez la pensée divergente : proposez plusieurs axes de solution au lieu d'un, envisagez divers résultats plutôt qu'un.  Prenez du temps chaque jour pour développer votre créativité (par exemple, écrivez des poèmes, détournez un objet de sa fonction initiale...).
Curiosité, intérêt accordé au monde	A chaque fois que nécessaire, posez des questions.	Focalisez-vous sur trois caractéristiques d'une activité pendant que vous la pratiquez.  Pratiquez la curiosité active & explorez votre environnement actuel en accordant une attention à tout ce que vous ignorez d'habitude ou prenez souvent pour acquis.
Discernement, pensée critique, ouverture d'esprit	Examinez les détails.	Faites-vous l'avocat du diable concernant une thématique pour laquelle vous avez des idées bien arrêtées.  Examinez un événement passé dont vous n'êtes pas satisfait parce que le but n'a pas été atteint. Remuez-vous les méninges pour trouver d'autres approches qui auraient été plus efficaces pour gérer ledit évènement.
Perspective	Donnez de bons conseils.	Mettez d'abord l'accent sur l'écoute attentive puis concentrez-vous sur le partage de vos idées.  Lisez des citations, trouvez-en une qui fait sens pour vous, puis réécrivez-la pour vous l'appropriez & mémorisez-la. Réfléchissez au style de vie à adopter pour être fidèle à votre maxime.  Choisissez une personne sage, lisez ou regardez un film sur sa vie, & déterminez comment leur vie peut guider vos décisions & vos actions.

# So Wonderflow

le booster de votre bonheur

Les forces de la catégorie Justice		
Force	Motto	Comment stimuler votre force ?
Citoyenneté, travail d'équipe, fidélité	Travaillez côte à côte avec les autres.	<p>Faites du bénévolat.</p> <p>Aidez une personne proche de vous à se fixer un objectif, puis vérifiez périodiquement ses progrès.</p> <p>Commencez un club de lecture avec votre famille, vos amis ou vos collègues. Planifiez un temps de rencontre &amp; discutez des livres sélectionnés.</p>
Impartialité, équité, justice	Traitez les autres comme vous aimeriez être traité.	<p>Auto-surveillez-vous pour vérifier que vous balayez les stéréotypes, que vous considérez égales à la vôtre les ethnies, cultures ou pensées différentes de la vôtre.</p> <p>La prochaine fois que vous faites une erreur, soyez attentif : admettez-vous ou non cette erreur ?</p>
Leadership (capacité à diriger)	Organisez des activités pour les autres.	<p>Lorsque deux personnes sont en conflit, jouez le rôle de médiateur en invitant les autres à partager leurs avis &amp; en mettant l'accent sur la résolution des problèmes.</p> <p>Dirigez une activité ou un projet &amp; sollicitez activement les opinions des membres du groupe.</p>

Réf : Via me