

# Source d'énergie - Oasis de la mémoire

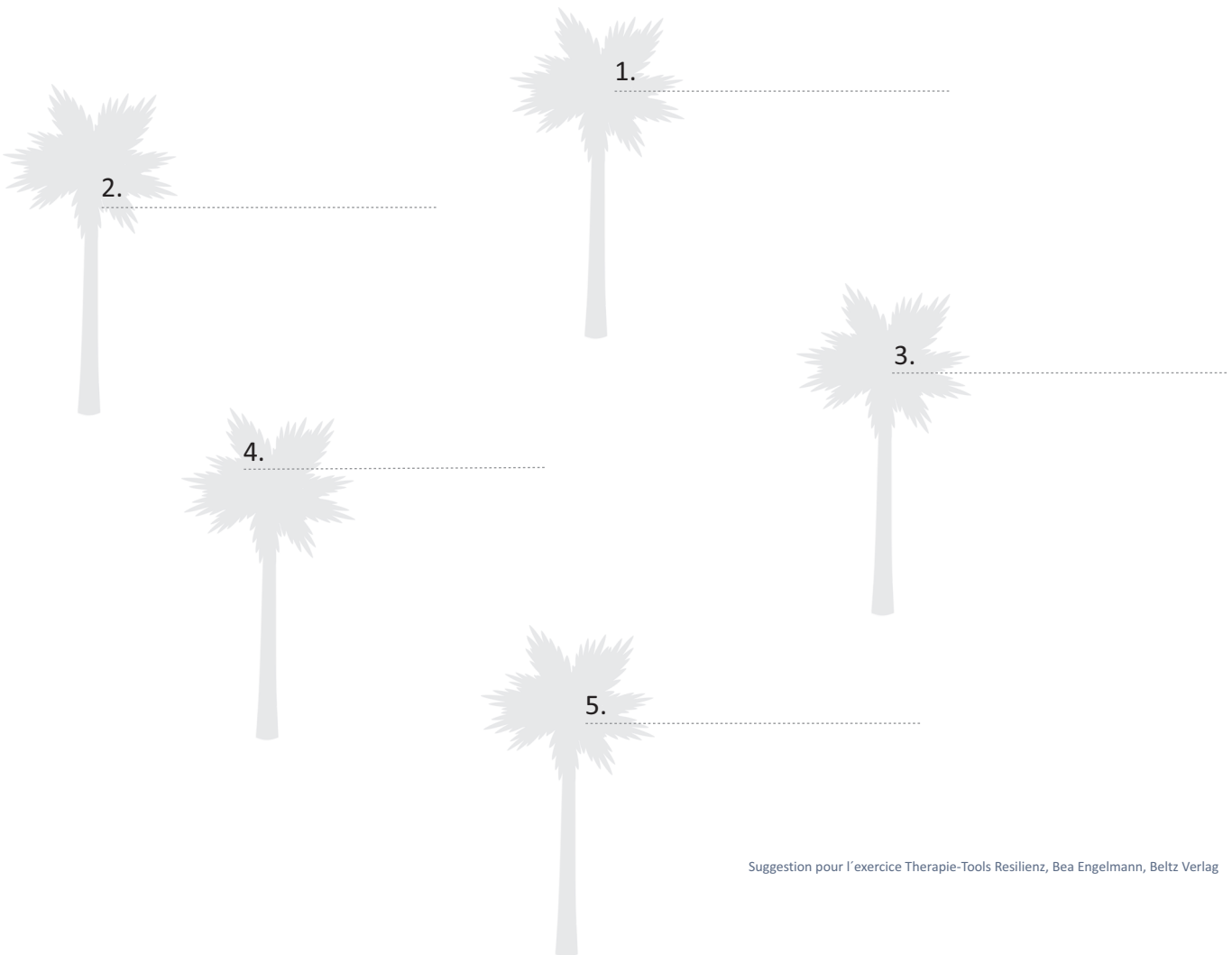
## De beaux souvenirs comme soutien dans les moments difficiles

Avec le sondage suivant, vous embarquerez pour un voyage stimulant dans votre passé, vers vos beaux souvenirs et vos sources d'énergie. Chacun d'entre nous a vécu de nombreux beaux moments et de bonnes expériences dans sa vie. Celles-ci peuvent nous servir de source d'énergie dans les moments difficiles et éprouvants.

Au quotidien, ces moments précieux sont souvent oubliés. Après cet exercice, vous remarquerez que les souvenirs agréables influencent positivement votre humeur et vous aident à ressentir plus de joie et de bien-être.

### Recueil de pensées - De belle oasis de mémoire

Remontez le temps et recherchez 5 événements dont vous vous souvenez avec joie. Donnez un mot-clé à chacun de ces événements.



Allez maintenant un peu plus loin et décrivez les 5 événements, les souvenirs que vous en avez, de manière plus détaillée.

Pour rendre l'exercice encore plus efficace, faites-le avec tous vos sens. Que voyez-vous, entendez-vous, sentez-vous, goûtez-vous ou sentez-vous ?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lorsque vous sentez que vous avez besoin d'une pause dans la vie quotidienne ou dans une situation particulière, rappelez-vous des mots-clé et partez pour un petit voyage en pensée vers l'une de vos oasis. Cela créera en vous un agréable sentiment de joie. Utilisez vos oasis comme des sources d'énergie.

## CONSEIL

### Créez un collage avec belles photo souvenirs

Cela pourrait ressembler à ceci, par exemple : Prenez un carton solide de la taille souhaitée et fouillez dans vos vieilles boîtes à photos, ou dans votre stockage d'images numériques, à la recherche de belles photos souvenirs. Imprimez-en une sélection et créez un collage.

Vous pouvez également les personnaliser avec vos propres dessins ou mots-clés, selon vos goûts. Il n'y a pas de limites à votre imagination ! Bien entendu, un collage d'images peut également être créé directement sur l'ordinateur. N'hésitez pas à le mettre en œuvre selon vos idées. Accrochez le collage dans votre maison ou sur votre lieu de travail.

### Créer une collection de sources d'énergie

Nous savons tous combien il est important d'être conscient de sa source intérieure de force et de s'en souvenir, surtout dans les moments difficiles. Notez 3 événements au cours desquels vous vous êtes senti particulièrement fort et avez été fier d'avoir maîtrisé ces situations.

1. J'ai fait l'expérience que j'avais particulièrement de la force lorsque...

---

---

---

---

2. J'ai fait l'expérience que j'avais particulièrement de la force lorsque...

---

---

---

---

3. J'ai fait l'expérience que j'avais particulièrement de la force lorsque...

---

---

---

---

**Maintenant, souvenez-vous des sources d'énergie externes. Qu'est-ce qui vous donne de la force, qu'est-ce qui vous aide à recharger vos batteries?**



Cela me donne de la force...

---

---

---

---

---



Je recharge mes batteries en...

---

---

---

---

---

## **CONSEIL**

**Conservez cette évaluation pour vous y référer dans les moments de stress aigu.**