

Améliorez votre mieux-être par l'écriture



Que vous soyez habile ou non avec votre crayon, vous trouverez dans ce texte des sujets de réflexion qui vous permettront d'amener vos compétences rédactionnelles à un autre niveau et de méditer sur votre propre personne. L'autoréflexion est un élément déterminant du développement personnel et professionnel. Elle peut vous aider à apprendre à vous connaître et à nouer des liens avec autrui.

Une fois que vous aurez suivi certaines des instructions d'écriture, partagez ce que vous avez appris sur vous (ou autrui) avec la **Communauté mondiale du mieux-être** (en anglais).

- Quels sont vos trois principaux objectifs en lien avec votre mieux-être pour cette année? Pourquoi?
- Décrivez vos meilleurs traits de caractère.
- Qu'est-ce qui vous rend heureux?
- Décrivez un tendre souvenir de votre enfance.
- Quel endroit avez-vous toujours eu envie de visiter? Pourquoi?
- En quoi consiste le bonheur pour vous?
- Décrivez votre meilleur(e) ami(e).
- Écrivez une lettre à la personne que vous étiez auparavant. Qu'est-ce que vous diriez à la personne que vous étiez il y a 3, 5 ou 10 ans?
- Écrivez une lettre à la personne que vous deviendrez.
- Quelles grandes leçons avez-vous tirées pendant votre jeunesse?
- Nommez cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
- Quel métier rêviez-vous de faire lorsque vous étiez enfant? Pourquoi?
- Quel est le meilleur conseil financier que vous ayez reçu?
- Si votre supérieur vous octroyait une journée de congé sur un coup de tête, que feriez-vous?
- Si on vous offrait trois vœux, quels seraient-ils? Pourquoi?
- Si vous étiez à la tête d'un pays pendant une journée, que feriez-vous?
- En quoi consisterait une journée idéale pour vous?
- Décrivez votre routine matinale parfaite.
- Décrivez votre routine parfaite avant de vous coucher.
- Quelle est votre saison préférée? Pourquoi?
- Quel est votre film préféré de tous les temps? Pourquoi?
- Décrivez votre livre préféré.
- Quelle émission ou série télévisée pourriez-vous regarder tous les jours pour le reste de votre vie? Pourquoi?
- Quelle est votre chanson préférée? Pourquoi?
- Lorsque vous passez une mauvaise journée, que faites-vous pour vous changer les idées?
- Nommez dix choses auxquelles vous excellez.
- Quelle nouvelle compétence aimeriez-vous acquérir?
- Qu'avez-vous appris sur vous durant la pandémie de la COVID-19?
- Nommez un moment où vous avez vécu des hauts et un autre où vous avez connu des bas cette semaine.
- Si vous aviez une chose à améliorer au cours de la prochaine année, quelle serait-elle?
- Décrivez votre routine de soins.
- Si vous pouviez résoudre un problème, quel serait-il? Pourquoi?
- Écrivez dix faits positifs à votre sujet.
- Quelles sont vos trois plus grandes priorités en ce moment?
- Si vous aviez 100 000 dollars à offrir, à qui ou à quel organisme les donneriez-vous? Pourquoi?
- Quelle habitude malsaine aimeriez-vous changer?
- Quelles sont les trois choses qui vous apportent le plus de motivation dans la vie?
- Quel est votre but dans la vie?
- De quelle façon pourriez-vous aider un ami ou un proche cette semaine?
- Complétez la phrase suivante. Je suis un bon ami/collègue parce que...
- Si vous pouviez avoir un superpouvoir, lequel choisiriez-vous? Pourquoi?
- Décrivez une personne qui a agi à titre de mentor pour vous et les répercussions qu'elle a eues sur votre carrière ou votre vie.
- Qu'est-ce que vous aimeriez léguer aux prochaines générations?
- Consultez votre horoscope de la journée et décrivez la réaction que vous avez eue en le lisant.
- Quelles sont les trois choses qui vous apportent le plus de réconfort dans la vie?
- Que faites-vous lorsque vous avez besoin de repartir de zéro?
- Préférez-vous vous rendre à la plage ou partir en excursion en montagne? Pourquoi?
- Décrivez certains de vos passe-temps préférés.
- Nommez un geste que vous effectuez pour préserver la planète.
- Nommez un geste que vous comptez effectuer au cours de la prochaine année pour préserver la planète.
- Notez tout ce qui vous passe par la tête.
- Quel est l'acte de gentillesse le plus récent que vous ayez posé ou reçu?
- Dressez une liste de trois gestes que vous effectuerez pour être bon envers vous-même.