
Les trois questions pour être heureux

(Luc Isebaert)

Cette méditation se pratique quand nous en avons envie mais il est préférable de la pratiquer tous les jours - chaque soir. Dans cette méditation, nous sommes amenés à nous poser 3 questions pour améliorer notre bien-être.

Variante: Méditation guidée (<https://www.youtube.com/watch?v=o7XWzEnGtoE>)

1. Qu'ai-je fait aujourd'hui dont je suis content ou fier?

2. Qu'à fait quelqu'un d'autre pour moi dont je suis content ou reconnaissant? Et qu'ai-je fait pour que cela recommence?

3. Qu'ai-je vu, entendu, ressenti dans mon corps, goûté ou respirer avec plaisir aujourd'hui?

Source: Stephane Hendrick & Luc Isebaert (2007). Un modèle de thérapie brève systémique.