



# Le meilleur de soi-même

## INSTRUCTIONS

Dans cette activité, soyez aussi créatif(ve) que possible pour répondre aux questions ci-dessous. Vous pouvez utiliser le style d'écriture de votre choix. Ne vous souciez pas de l'orthographe ou de la grammaire, mais essayez de décrire et de donner le plus de détails possible.

Prenez un moment pour imaginer votre vie à 40 ans. Tout s'est passé aussi bien que vous l'aviez espéré.

- Que serez-vous en train de faire ? Pourquoi ?
- 
- 
- 
- Qui sera dans votre vie ? Pourquoi ?
- 
- 
- 
- Qu'est-ce qui sera le plus important pour vous ? Pourquoi ?
- 
- 
- 
- Que ferez-vous sur le plan professionnel ou dans votre carrière ?
- 
- 
- 
- Qu'est-ce qui vous passionnera le plus ?
- 
- 
- 
- Qu'est-ce qui compte le plus à long terme ?
- 
- 
- 
- Comment vos objectifs et priorités à long terme pourraient-ils affecter les autres ?
- 
- 
- 

**Source :** le Greater Good Science Center étudie la psychologie, la sociologie et les neurosciences du bien-être et enseigne les compétences qui favorisent une société prospère, résiliente et compatissante. Le GGSC est unique dans son engagement à la fois en faveur de la science et de la pratique : non seulement nous parrainons des recherches scientifiques révolutionnaires sur le bien-être social et émotionnel, mais nous aidons les gens à appliquer ces recherches dans leur vie personnelle et professionnelle. Pour en savoir plus : <https://greatergood.berkeley.edu/>