

Utiliser ses forces d'une nouvelle manière (traduit de « Tips for using each character strength in a new way », Via Institute on Character : <https://www.viacharacter.org/topics/articles/tips-for-using-each-character-strength-in-a-new-way>) :

Liste non exhaustive

- Espoir :

Le meilleur soi possible : Imaginer la meilleure version de soi-même dans le futur puis imaginer le chemin à parcourir pour atteindre cet idéal en commençant par un tout petit pas

- Créativité :

Penser à un de ses problèmes et à deux solutions possibles. Présenter-les en les mimant.

Prenez un objet et listez par écrit plusieurs manières différentes de l'utiliser

- Curiosité :

Poser une question en classe

Observer un objet comme si c'était la 1^{ère} fois que vous l'observiez

Rechercher des nouvelles informations sur Internet pendant 10min

Essayer un nouveau plat d'une culture différente de la sienne

Aller dans un nouvel endroit que vous souhaitez découvrir

- Jugement :

Demander à une personne de présenter une approche de la vie qui est différente de la votre

Apprenez en plus au sujet de différents peuples et de différents styles de vie

- L'amour de l'apprentissage :

Lire un nouveau poème/livre

S'abonner à un magazine

- Perspective :

Lors d'une conversation avec une personne, l'écouter puis partager avec elle vos idées et vos pensées

- Courage :

Essayer une nouvelle activité

- Persévérance :

Terminer un petit projet que vous souhaitez réaliser

- Honnêteté/Intégrité :

Ecrire une lettre/un poème en exprimant ce que vous croyez réellement

- Vitalité :

Faire une activité sportive

S'entourer de personnes enthousiastes

- Amour :

Faire une surprise à une personne qui compte pour vous

- Gentillesse :

Aider une personne en difficulté

Proposer de mettre la table, aider à débarrasser

Aider pour faire le repas

Faire un cadeau surprise à une personne que l'on aime (un dessin par exemple)

Offrir un cadeau à une personne qui compte pour vous

- Intelligence sociale :

Parler avec une nouvelle personne que vous ne connaissez pas

- Travail d'équipe :

Ecouter ceux avec qui vous travailler

- Egalité :

Traitez les autres comme vous aimeriez être traité

- Gratitude :

Ecrire chaque jour trois choses pour lesquelles vous être reconnaissant

Ecrire trois belles choses qui se sont passées aujourd'hui

- Appréciation de la beauté :

Ecrire chaque chose les jolies choses de la nature que vous remarquer (rayon de soleil, une fleur, le chant d'un oiseau, un arc en ciel...)

- Humour :

Raconter une histoire drôle à ses amis

Remarquer et écrire 3 choses amusantes qui se sont passées dans la journée

- Maîtrise de soi :

Essayer un exercice de méditation de pleine conscience

Respirer profondément en inspirant en comptant jusqu'à 10

