

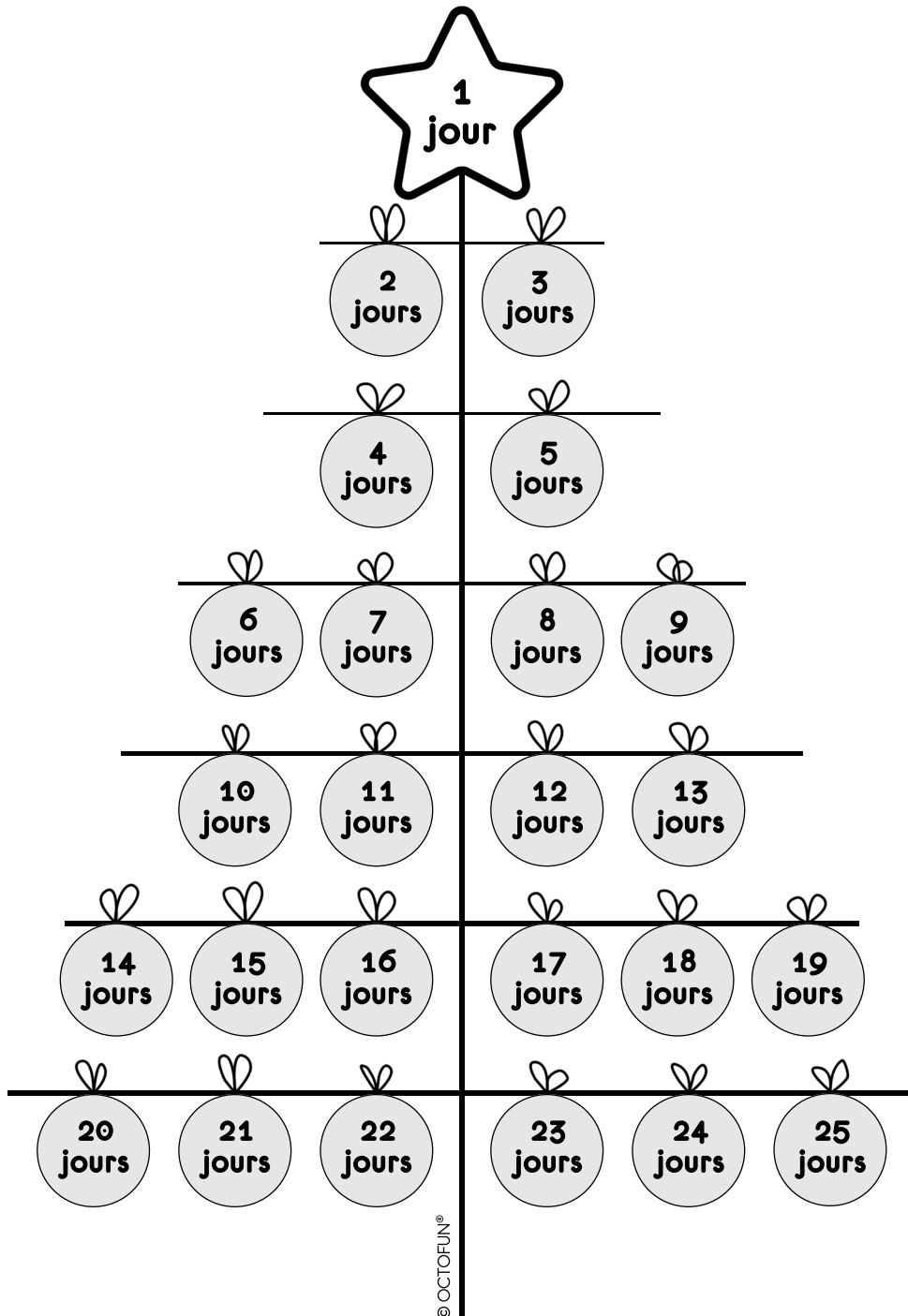
OCTOFUN®

www.octofun.org

Réservé à un usage privé ou en écoles.
Toute utilisation commerciale est interdite.



C'est Noël dans ...





Au cours de cette journée, j'offre un maximum de sourires aux personnes que je rencontre.



Réalisons un flashmob ou une chorégraphie sur une chanson « bonne humeur ».



Je relie mon corps et mon esprit par une posture de yoga.



Je réalise une playlist de chansons qui me boostent.



J'organise un karaoké avec la chanson « Tout le bonheur du monde » de Sinsemilia.



Je crée une cupsong sur une chanson que j'aime.



Mes trois bonheurs du jour sont...



Je cite trois de mes qualités.



Je ferme les yeux et j'observe ma respiration.



Ensemble, formons un cercle. La 1^{ère} personne offre un compliment à celle de gauche, la 2^e personne à la 3^e...



Nous remplissons ensemble une boîte à offrir à des personnes dans le besoin, des personnes âgées...



Je complète ma cocotte Multifun avec des mots ou actions positifs, puis je joue avec les personnes autour de moi.





« Le ciel est toujours bleu derrière les nuages » ... À mon tour d'écrire ma propre devise optimiste.



Ensemble, établissons une liste de mots positifs qui nous représentent, puis créons un nuage de mots.



Réalisons ensemble des petits mots « émotions positives » à distribuer.



Mon plus grand rêve c'est...



Je décris le lieu où je me sens le mieux. Quand j'en ai besoin (si je suis triste, stressé(e)...), je repense à ce lieu.



Je réalise un dessin « énergie » avec des couleurs qui me mettent de bonne humeur.



Je me fixe un objectif et je le découpe en petits pas.



Par 2 ou 3, nous réalisons un diagramme de Venn de nos ressemblances et nos différences, avec un maximum de ressemblances.



Nouveau rituel : chaque fois que nous vivons un moment de bonheur, nous mettons un pompon dans un bocal.



Établissons ensemble une liste de bienfaits que la Terre nous apporte.



Réalisons ensemble une oeuvre de façon Land Art.



J'écoute la chanson « Les Enfants de la Terre », puis je liste les actions que je peux faire pour prendre soin d'elle.

