



Module n°4 • La tête dans les étoiles

EXERCICE N°25 • CULTIVEZ LA SÉRENDIPITÉ

1. FLASHBACK

Prenez un moment pour explorer des situations du passé à propos desquelles vous pouvez vous dire « heureusement que ».

- Heureusement que je ne me suis pas associé avec Untel.
- Heureusement que je n'ai pas été admise dans cette formation.
- Heureusement que j'ai été licenciée.
- Heureusement que je n'ai pas pu acheter cette maison.
- ...

2. ET AUJOURD'HUI

Explorez votre journée d'aujourd'hui et choisissez une situation dans laquelle vous avez été déçu, triste, en colère et regardez-la différemment jusqu'à ce que vous puissiez dire à son propos « heureusement que ». Si c'est possible, écrivez quelques raisons étayant votre « heureusement que ». Dites merci.

Refaites cet exercice aussi souvent que vous le pouvez.



