



**CONNAISSEZ-VOUS VOS PRINCIPALES
FORCES DE CARACTERE ?**

**Un outil reconnu par les neurosciences vous révèle
ce dont vous avez urgemment besoin.**

... Ou comment vivre une vie sereine et épanouie ?

Connaissez-vous dans votre entourage des personnes qui mènent une vie qui ne leur correspond pas, qui la subissent et qui finissent par être malheureux déprimés, stressés et anxieux ? Ou peut-être, vous reconnaissez-vous dans ces propos !

J'imagine que vous connaissez également des personnes qui parviennent à être heureuses et épanouies. Cet état de bien-être optimal peut paraître illusoire mais en réalité il est **à la portée de nous tous** et nous ne pouvons que nous en réjouir !

Savez-vous que, quelle que soit notre couleur de peau, notre culture, notre environnement et quelles que soient les difficultés de la vie, nous possédons **TOUS, des forces et des atouts qui peuvent être identifiés et utilisés pour épanouir nos vies et améliorer notre bien-être.**

Nous avons tous des points forts.... Dont nous n'avons même pas conscience !

Alors, comment réveiller ces forces qui sommeillent en vous et apprendre à vivre plus heureux, plus épanoui et plus proche de vos vraies valeurs ?



Tout simplement en partant à la découverte de vos forces de caractère, en suivant pas à pas ce qui suit :

- ❖ Nous allons définir ce qu'est une force de caractère.
- ❖ Identifier ces **24 forces de caractère** reconnues par les Neurosciences.
- ❖ Identifier **VOS PROPRES** forces de caractère.
- ❖ Ce qu'il faudra en retenir.

Mais qu'est-ce qu'une Force de Caractère ?

Une force de caractère est une partie positive de notre personnalité.

24 forces sont répertoriées, nous les étudierons un peu plus loin.

Cette partie positive a une incidence sur notre façon de PENSER, de RESSENTIR et d'AGIR.

Elle correspond vraiment à ce que nous sommes et à la meilleure version de nous-mêmes.

Chaque personne possède chacune de ces 24 forces de caractère à des degrés différents, ce qui donne des profils uniques et donc un riche éventail de personnalités humaines.

L'expression de ces 24 forces de caractère chez un individu est pour 50% déterminée par la prédisposition génétique et pour les autres 50% par l'expérience et la volonté de l'individu.

Ce qu'il faut savoir sur les forces de caractère :

- ✓ **D'abord, bien qu'elle puisse être développée, une force serait avant tout innée et relativement stable.**
- ✓ **Ensuite, lorsqu'elle est utilisée, une force entraînerait un sentiment d'optimisme et de bien-être.**
- ✓ **Enfin, un individu excellerait lorsqu'il utilise une de ses forces.**

Ainsi, à titre d'exemple, un individu ayant la force « curiosité » sera toujours intrigué et intéressé par ce qui l'entoure. En laissant libre cours à sa curiosité, cet individu ressentira un sentiment de cohérence avec lui-même ainsi qu'un sentiment de vitalité. Ce phénomène entraînera en retour une amélioration de son épanouissement, de son bien-être et/ou de sa performance.

Il n'est pas question d'occulter ses émotions désagréables ou indésirables (stress, anxiété, peur...). Nous devons au contraire les écouter sans les renier ni masquer les problèmes.

L'idée **est plutôt de cultiver le positif**, de valoriser vos forces et vos qualités pour les utiliser au maximum, **plutôt que de vous focaliser sur ce qui ne va pas.**

La mise en avant des forces de caractère est la base de cette nouvelle science venue des États-Unis, appelée : **« la Psychologie Positive ».**

Selon Martin Seligman, le père fondateur de cette nouvelle science, la Psychologie Positive, c'est :

« L'étude scientifique des forces et des vertus qui permettent aux individus et aux communautés de s'épanouir »

Toujours selon Martin Seligman

« Il y a deux stratégies complémentaires pour améliorer la condition humaine.

- ⇒ L'une consiste à soulager, à libérer ce qui ne va pas (Rôle de la psychologie traditionnelle).
- ⇒ L'autre est de renforcer ce qui est positif. (Rôle de la Psychologie Positive).

Si la psychologie traditionnelle a surtout tenté d'approfondir la compréhension et la prise en charge de la souffrance et des troubles psychiques, **la Psychologie Positive s'intéresse scientifiquement à l'épanouissement et au bien-être et permettant ainsi de vivre en phase avec soi-même.**

La Psychologie Positive n'est pas une discipline secrète et mystérieuse qui ne peut être expliquée ou qui laisse place à une part de hasard.

Elle se base sur des faits réels, sur des résultats observés à travers différentes études réalisées au cours des 20 dernières années.

Enfin, notez bien que tout le monde dispose de l'intégralité des forces de caractère :

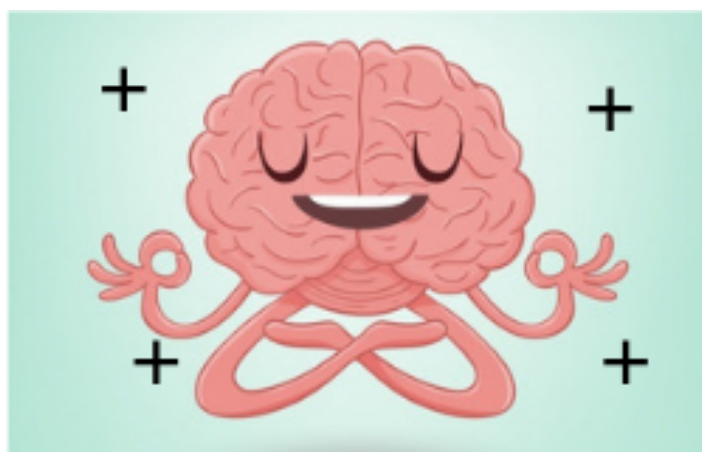
certaines sont simplement plus développées que d'autres en fonction de la personnalité et de l'histoire de chacun.



Identifions les 24 Forces de Caractère !

Pour être très précis, les psychologues Peterson et Seligman les pères de « La Psychologie Positive » ont créé une classification de **ces 24 forces de caractère regroupées en 6 catégories qui correspondent aux vertus universelles :**

- ✓ La Sagesse
- ✓ Le courage
- ✓ L'amour
- ✓ La justice
- ✓ La tempérance
- ✓ La spiritualité



Cette classification est le fruit d'une recherche approfondie des traits de caractère positifs à travers l'histoire et les cultures.

Elles ne sont donc pas proposées par hasard et relèvent d'une observation approfondie du comportement humain.

Chaque force décrite ci-après est accompagnée d'un exercice pour la stimuler.

Les forces sont les aspects positifs de votre personnalité et sont la clé pour que vous soyez votre meilleur « Moi ».

Lorsqu'elles sont utilisées efficacement, elles sont bénéfiques pour vous et pour la société dans son ensemble.

Elles sont différents de vos autres points forts, tels que vos compétences, vos talents, vos intérêts et vos ressources uniques, car les points forts de votre caractère reflètent le "vrai" VOUS. (qui vous êtes réellement)

LA VERTU DE LA SAGESSE

Ce sont les forces cognitives qui favorisent l'acquisition et l'usage de la connaissance.

Cinq forces en découlent. Il s'agit de la créativité, la curiosité, l'ouverture d'esprit, l'amour de l'apprentissage et la sagesse.

Nous allons les détailler ci-dessous :

⇒ **LA CRÉATIVITÉ**

Les personnes créatives ont l'esprit ouvert. Elles sont indépendantes, originales et parfois bohèmes. Elles sont ouvertes aux nouvelles expériences et s'adaptent plus aisément aux nouvelles situations.

➤ **Exercices pour stimuler la créativité**

Lorsque vous êtes confrontée à un problème, présentez des solutions non verbales, sous forme d'acte ou de mime à quelqu'un.

Réservez du temps chaque jour pour la pensée créatrice ou des activités créatives (telles que: écrire des poèmes ou utiliser un objet de la vie quotidienne de manière nouvelle)

⇒ **LA CURIOSITÉ**

Vous êtes curieuse à propos de tout. Vous vous posez sans arrêt des questions et vous trouvez tout un tas de sujets passionnants et intéressants. Vous aimez découvrir et explorer. La curiosité, la nouveauté et l'ouverture à de nouvelles expériences représentent le désir intrinsèque d'expérience et de connaissance.

➤ **Exercices pour stimuler la curiosité**

Essayez un nouvel aliment pour la 1^{ère} fois, de préférence dans une culture différente que la votre.

Empruntez un itinéraire différent pour vous rendre chez vous et explorez une nouvelle zone ou un nouveau quartier.

⇒ L'OUVERTURE D'ESPRIT

Examinez les choses sous tous les angles est quelque chose qui vous caractérise particulièrement.

Vous ne tirez pas de conclusions hâtives et vous êtes capable de changer d'avis à la lumière de nouvelles informations.

Vous faites preuve d'intelligence sociale et vous êtes consciente des avis et des envies des personnes de votre entourage.

➤ **Exercices pour booster cette ouverture d'esprit**

Jouez à l'avocat du diable sur un sujet qui vous tient à cœur.

Regardez un programme politique d'un point de vue opposé et gardez l'esprit ouvert.

⇒ L'AMOUR DE L'APPRENTISSAGE

Vous adorez apprendre et vous enrichir quotidiennement. Vous aimez la lecture, la visite de musées... Toutes les occasions sont bonnes pour apprendre.

L'amour de l'apprentissage rime souvent avec énergie, intérêt, curiosité, motivation et efficacité.

➤ **Exercices pour stimuler l'amour de l'apprentissage.**

Apprenez délibérément 5 nouveaux mots, y compris leur définition et leur utilisation, au moins 2 fois par semaine. Lisez 1 livre par mois sur un sujet que vous trouvez absorbant et engageant.

⇒ LA SAGESSE

Vous ne vous voyez pas comme cela, et pourtant votre entourage vous voit comme quelqu'un de sage.

Vous êtes capable de donner des conseils avisés.

Vous possédez une manière de voir le monde qui est porteuse de sens, tant pour vous que pour les autres.

➤ **Exercices pour stimuler la sagesse :**

Lors d'une prochaine interaction, ayez une écoute attentive, puis partagez vos idées et vos pensées

Lisez des citations sur la sagesse.

LA VERTU DU COURAGE

Force émotionnelle, le courage est la capacité à agir pour aider les autres en dépit des risques ou des dangers.

Quatre forces en découlent. Il s'agit du courage, de la persévérance, de l'honnêteté et de la joie de vivre. Nous allons les détailler ci-dessous. :

⇒ LE COURAGE

Vous êtes courageuse et vous n'êtes pas du genre à reculer devant la menace. Les difficultés ou la douleur ne vous font pas peur et vous les affrontez de face. Vous aimez défendre ce qui est juste envers et contre tout. Vous agissez selon vos convictions, même si c'est parfois impopulaire.

➤ **Exercices pour stimuler le courage:**

Identifiez un domaine dans lequel vous n'êtes pas à l'aise. Faites l'effort de provoquer une action qui vous permettra d'affronter efficacement la situation une prochaine fois.

N'ayez pas peur de devenir amie avec quelqu'un de différent, mais positif.

⇒ LA PERSÉVÉRANCE

Vous travaillez dur pour finir ce que vous avez entrepris. Vous persistez malgré les difficultés et vous aimez mener à bien un travail. Vous ne vous laissez pas déconcentrer et vous allez au bout de vos tâches et de vos projets. On vous dit même parfois que vous avez une discipline de fer.

➤ **Exercices pour stimuler la persévérance:**

Fixez-vous 5 petits objectifs par semaine. Déterminez les étapes, accomplissez-les à temps et surveillez vos progrès de semaine en semaine.

Conservez une liste de tâches à effectuer et mettez-la à jour régulièrement.

⇒ L'HONNÊTÉTÉ ET LA SINCÉRITÉ

Vous êtes quelqu'un d'honnête, tant dans votre discours que dans votre vie quotidienne. Vous êtes sincère et vous aimez dire la vérité, sans prétention et avec modestie.

Vous assumez vos sentiments et vos actes.

➤ **Exercices pour stimuler l'honnêteté:**

La prochaine fois que vous serez sollicité pour des conseils, soyez « vraie », directe et authentique.

Respectez vos engagements dans toutes vos relations.

⇒ **LA JOIE DE VIVRE - VITALITÉ**

Vous abordez la vie avec excitation, enthousiasme et énergie.

Vous n'êtes pas du genre à faire les choses à moitié.

Vous voyez la vie comme une aventure et c'est ce qui vous fait sentir vivante. Vous aimez profiter de la vie.

De même, vous n'êtes pas du genre à subir.

➤ **Exercices pour stimuler la vitalité:**

Soyez active, il a été démontré que s'engager dans l'exercice physique augmente les niveaux d'énergie et améliore l'endurance.

Faites une activité physiquement rigoureuse qui vous semble amusante et qui s'harmonise bien avec vos forces de caractère.

LA VERTU DE L'HUMANITE

Forces interpersonnelles qui impliquent de s'occuper des autres et de se lier d'amitié.

Trois forces en découlent. Il s'agit de la capacité d'aimer et d'être aimé, la gentillesse et l'intelligence sociale.

Nous allons les détailler ci- dessous :

⇒ **LA CAPACITÉ D'AIMER ET D'ÊTRE AIMÉ**

Vous valorisez les relations étroites avec les autres, particulièrement lorsque les sentiments (partage, affection) sont réciproques.

Vous êtes proche des gens, ce qui renforce vos relations sociales.

Vous êtes à l'écoute des gens qui vous aiment, vous aimez leur faire plaisir et les aider à se sentir bien.

➤ **Exercices pour stimuler l'amour:**

Transmettez l'amour au travail en faisant un effort pour comprendre avec qui vous travaillez, en découvrant ce qui est important pour eux et en dialoguant régulièrement avec eux sur le sujet.

Pratiquez une activité favorite avec un être cher (par exemple, faire de la randonnée, aller dans un parc d'attractions, faire du vélo, marcher dans le parc, nager, camper, faire du jogging...).

⇒ **LA GENTILLESSE ET LA GÉNÉROSITÉ**

Vous êtes gentille et généreuse envers les autres.

Vous êtes disponible pour rendre des services et faire de bonnes actions. Vous prenez du plaisir à aider les autres et à prendre soin d'eux.

Les autres sont tout aussi importants que vous.

Votre philosophie : « Donner est plus important que recevoir ».

➤ **Exercices pour stimuler la gentillesse:**

Faites chaque jour un geste de bonté au hasard (ex: ralentir pour laisser une voiture devant vous, féliciter un collègue, acheter une friandise pour votre partenaire).

Dites des mots plus gentils et plus doux aux personnes lorsque vous communiquez ou parlez au téléphone.

Souriez lorsque vous répondez au téléphone et paraissez heureuse d'entendre la personne à l'autre bout de la ligne.

⇒ **L'INTELLIGENCE SOCIALE**

Vous connaissez les motivations et les sentiments des autres. Vous savez vous adapter à différentes situations sociales et vous savez quoi faire pour mettre les autres à l'aise.

➤ **Exercices pour stimuler l'intelligence sociale**

Commencez une conversation avec une personne inconnue, qui peut-être une caissière au supermarché ou une personne dans une file d'attente .

LA VERTU DE LA JUSTICE

Forces civiques qui sous-entendent une vie communautaire saine.

**Trois forces en découlent. Il s'agit
du travail d'équipe, du sens de l'équité et du leadership.**

Nous allons les détailler ci-dessous :

⇒ **LE TRAVAIL EN ÉQUIPE**

Vous aimez travailler au sein d'un groupe ou d'une équipe. Vous aimez participer à un projet de groupe.

Vous prenez du plaisir à contribuer à un travail collectif. Vous aimez partager et travailler dur pour parvenir à un objectif commun.

➤ **Exercices pour stimuler le travail d'équipe:**

Remémorez-vous une interaction positive passée avec votre équipe et partagez-la lors d'une réunion.

Aidez un proche à se fixer un objectif, puis vérifiez périodiquement ses progrès.

⇒ **LE SENS DE L'ÉQUITÉ**

Pour vous, il est impossible de se laisser influencer par ses sentiments personnels dans les décisions concernant autrui.

Il faut traiter toute personne équitablement.

Vous trouvez indispensable de donner à chacun sa chance.

➤ **Exercices pour stimuler le sens de l'équité:**

Cherchez des personnes qui sont souvent mises de côté et faites de votre possible pour les traiter au mieux.

La prochaine fois que vous commettez une erreur, acceptez-la et admettez-la.

⇒ **LE LEADERSHIP (Capacité à diriger)**

Vous excellez à gérer un groupe et aimez l'encourager à réaliser des projets.

Vous avez une grande capacité pour organiser des activités collectives.
Vous fédérez les gens autour de vous, vous êtes un moteur et une source de motivation pour votre entourage.

➤ **Exercices pour stimuler votre leadership :**

Lorsque deux personnes se disputent, faites de la médiation en invitant les autres à partager leurs réflexions et en insistant sur la résolution de problèmes.

Dirigez une activité, une mission ou un projet et sollicitez activement les opinions des membres du groupe.

LA VERTU DE LA TEMPERANCE

**Les forces qui protègent contre les excès.
Quatre forces en découlent. Il s'agit
du pardon, de la modestie, de la prudence et de la maîtrise de soi.
Nous allons les détailler ci-dessous :**

⇒ **LE PARDON**

Vous êtes capable de pardonner à ceux qui ont mal agi.
Cela vous permet d'accepter totalement les défauts des autres, sans les blâmer ou les critiquer. Vous êtes une personne capable de donner une seconde chance et tendre la main à nouveau, car vous n'êtes pas animé par la vengeance.

➤ **Exercices pour stimuler le pardon :**

Prenez 20 minutes et décryptez les avantages personnels que vous avez pu ressentir résultant d'un incident négatif.

Pensez à quelqu'un qui vous a fait du tort récemment.
Mettez-vous à sa place et essayez de comprendre son point de vue.

⇒ LA MODESTIE ET L'HUMILITÉ

Vous êtes une personne humble et vous laissez les réalisations parler d'elles-mêmes.

Vous n'êtes pas du genre à attirer l'attention sur vos atouts ou vos travaux.

Vous ne vous mettez pas en avant, et vous en avez conscience.

Ce n'est donc en aucun cas un manque d'affirmation ou de confiance en vous.

➤ **Exercices pour stimuler la modestie :**

Lors d'une discussion, essayez de remarquer si vous parlez plus que d'autres.

Admettez vos erreurs et présentez vos excuses, quelle que soit la personne en face de vous.

⇒ LA PRUDENCE ET LA DISCRÉTION

Vous êtes quelqu'un de prudent dans vos choix.

Cette qualité vous permet de ne pas prendre de risques inutiles, ou faire des choses que vous pourriez regretter par la suite.

Vous êtes une personne réfléchie et attentionnée, ce qui est un atout important pour réaliser vos objectifs futurs.

➤ **Exercices pour stimuler la prudence :**

Réfléchissez à deux fois avant de dire quoi que ce soit. Faites cet exercice au moins dix fois par semaine et notez ses effets.

Avant de prendre une décision, prenez une minute pour y réfléchir avant de passer à l'action.

⇒ LA MAITRISE DE SOI

Vous restez maître de vos sentiments et de vos actes en toute circonstance.

Vous êtes une personne disciplinée.

Cela vous permet de maîtriser vos états d'âme et vos émotions.

Vous êtes capable de prendre du recul et de changer d'avis pour prendre les bonnes décisions. Vous êtes agréable à côtoyer.

➤ **Exercices pour stimuler la maîtrise de soi :**

La prochaine fois que vous vous fâchez, faites un effort conscient pour contrôler vos émotions et concentrez-vous sur des attributs positifs.

La prochaine fois que vous vous sentirez irritée ou nerveuse, faites une pause et respirez profondément et en pleine conscience, en comptant 10 respirations.

LA VERTU DE LA TEMPERANCE

**Forces qui forgent des connexions avec l'univers plus large
et qui fournissent un sens à la vie.**

**Cinq forces en découlent. Il s'agit
de l'appréciation de la beauté, de la gratitude, de l'espoir et de l'optimisme
ainsi que de la spiritualité.**

Nous allons les détailler ci- dessous :

⇒ **L'APPRÉCIATION DE LA BEAUTÉ**

Vous remarquez et appréciez la beauté dans divers domaines. Vous prenez du plaisir à contempler une œuvre d'art, à vous balader dans la nature, vous vous émerveillez devant le ciel étoilé par une belle nuit d'été.

Vous appréciez les plaisirs simples de la vie et éprouvez une satisfaction à vivre dans le monde qui vous entoure.

➤ **Exercices pour stimuler cette force :**

Gardez un "journal de beauté." Lorsque vous pensez voir quelque chose de beau, décrivez la beauté en quelques phrases.

Sortez et restez immobile dans un bel environnement : espaces verts par exemple surtout si vous vivez ou travaillez en milieu urbain.

⇒ **LA GRATITUDE**

Vous êtes consciente et reconnaissante des bonnes choses qui vous arrivent.

Vous prenez le temps de faire des compliments à vos amis et vous les remercier d'être à vos côtés.

Cela vous rend heureuse de les complimenter et de les voir s'épanouir.

➤ **Exercices pour stimuler la gratitude:**

Écrivez trois belles choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante chaque jour.

Prenez au moins dix minutes chaque jour pour savourer une expérience agréable.

⇒ L'ESPOIR ET L'OPTIMISME

Vous espérez le meilleur pour votre futur et vous mettez tout en œuvre pour que cela se réalise. Vous pensez qu'un avenir heureux est quelque chose que l'on peut provoquer. Vous vous fixez des objectifs et vous n'hésitez pas à les diviser en plusieurs étapes pour les réaliser.

Vous êtes quelqu'un de fort et rien ne peut toucher votre paix intérieure.

➤ **Exercices pour stimuler l'espoir :**

Écrivez un scénario présentant l'un de vos objectifs.

Imaginez-vous surmonter les difficultés, résoudre les problèmes afin d'atteindre votre objectif.

⇒ L'HUMOUR

Vous aimez rire et taquiner. Vous êtes souriante et vous essayez toujours de voir le côté drôle des choses.

Vous mettez de la bonne humeur dans un groupe et vous êtes par conséquent très sociable.

➤ **Exercices pour stimuler l'humour :**

Écrivez l'humour de votre vie au quotidien .

Chaque jour, faites un effort conscient pour prendre conscience de votre sens de l'humour, du sens de l'humour des autres, des situations amusantes pour les enregistrer dans un journal quotidien.

⇒ LA SPIRITUALITÉ – BUT DANS LA VIE

Vous connaissez votre place au sein de l'Univers, ce qui vous permet de croire au sens de la vie, d'en tirer un réconfort, ainsi qu'une ligne de conduite.

➤ **Exercices pour stimuler la spiritualité :**

Cultivez des moments sacrés au cours desquels vous réservez du temps rien que pour vous.

En cas de traumatisme ou de situation difficile, cherchez le sens profond de ce qui vous arrive.



L'un des grands principes de la Psychologie Positive est le suivant : chacune de ces 24 forces peut être travaillée et développée pour être exploitée au mieux.

Les études montrent que nous sommes bien plus épanouies et avons beaucoup plus d'énergie lorsque nous nous appliquons à développer nos atouts et nos forces, au lieu de dépenser notre énergie à nous concentrer sur nos défauts.

Identifions vos Propres Forces de Caractère

Arrivant au terme de cette présentation de ces 24 forces de caractère, il est l'heure de découvrir quelles sont **VOS FORCES DE CARACTÈRE** afin de pouvoir les exploiter au mieux.

Vous allez pouvoir les identifier en répondant au questionnaire officiel et gratuit » VIA ». « Via » signifie Vertues In Action, c'est-à-dire « vertus en action ».

Ce test VIA est le seul test validé et reconnu.

De nombreuses recherches scientifiques ont été menées pour explorer le lien entre l'identification de vos forces de caractère et l'amélioration de votre bien-être.

Il est temps de découvrir vos forces qui sommeillent en vous.

Cliquez sur le lien ci-dessous pour effectuer ce test et découvrir le classement de vos propres forces (outil gratuit) :

<http://investissezenvous.pro.viasurvey.org>

Recommandations à propos du test Via Survey (gratuit, 15 minutes environ)

- ✓ La page d'accueil est en anglais, au centre de celle-ci se trouve un menu déroulant. En choisissant français, les champs dont vous aurez besoin, ainsi que le questionnaire apparaîtront en français.
- ✓ Les questions sont présentées sous forme d'affirmations que l'on note de « Tout à fait comme moi » à « Pas du tout comme moi ».
- ✓ Chaque question offre un nombre impair de réponses au centre de laquelle se trouve une réponse « neutre ».
- ✓ Évitez ce ni oui, ni non. À trop s'en servir, on prend le risque de ne pas se reconnaître dans des résultats trop peu contrastés.
- ✓ Pour accéder à la totalité de votre classement, n'oubliez pas de cliquer sur « see all » en bas de la première page de vos résultats.

«NOUS GAGNONS 100 FOIS PLUS À CULTIVER NOS FORCES QU'À CORRIGER NOS DÉFAUTS»

Quels sont les Bénéfices de ce Test ?

- ✓ **Vous connaître** davantage
- ✓ Savoir **sur quelles compétences vous concentrer** et lesquelles mettre en avant
- ✓ Avoir une **vision positive de vous-même** en connaissant et en valorisant vos forces
- ✓ **Accroître votre marge de progression** (car contrairement à ce que l'on pourrait penser, on a toujours un potentiel de progression plus important sur nos forces que sur nos faiblesses)
- ✓ **Expérimenter les bénéfices** que vous pouvez retirer à vous concentrer sur vos forces

Quelles sont vos forces de caractère sur lesquelles miser pour une vie florissante ?



L'objectif majeur de ce test est de vous permettre **de découvrir et d'utiliser vos 5 plus grandes forces de caractère.** Grâce à vos forces et qualités, que vous apprendrez à utiliser au maximum, vous pourrez vous créer une vie plus heureuse et plus épanouie.

**Grâce à ce test, une combinaison de forces
qui vous sont propres ont été mises en évidence.
Ces forces s'exercent à différents degrés.
Maintenant que vous les connaissez, vous allez pouvoir
les développer et les exploiter.**

Je vous demande dès à présent, **de relire vos 5 forces principales le matin avant d'attaquer votre journée et le soir avant de vous endormir.**

Et posez-vous ces questions :

- ✚ Ces forces sont-elles bien prédominantes chez moi ?
- ✚ Si Oui, pour chacune d'entre elles, est-ce que je les nourris suffisamment ?
- ✚ Et comment pourrais-je les stimuler encore plus ?
- ✚ En quoi chacune de mes forces principales est-elle utile dans ma vie ?
- ✚ Comment puis-je encore mieux les utiliser pour vivre une vie plus épanouie ?

Concrètement posez-vous la question : Quelle utilisation faites-vous de vos 5 forces dans votre vie ?

L'objectif est de prendre conscience de vos 5 ou 6 atouts majeurs et d'observer à quel point vous vous en servez dans votre vie quotidienne.

Pour chaque force, déterminez une situation de votre quotidien afin de la mettre en évidence et en pratique dès à présent.

Vos 5 forces de caractère sont celles sur lesquelles vous pouvez vous appuyer en toute circonstance, elles ne vous demandent pas d'énergie à mettre en œuvre, mais au contraire vous nourrissent. Ces forces sont très probablement de fortes sources d'émotions positives pour vous.

Les enquêtes scientifiques montrent que les personnes qui utilisent leur forces de caractère ont appris à améliorer leur qualité de vie au quotidien.

Ce qu'il faut retenir !

Le test VIA issue de la Psychologie Positive, est le seul test validé par la recherche, afin que chacune d'entre vous puisse apprendre davantage sur vos meilleures qualités.

Vous avez tous des atouts, il s'agit simplement d'en prendre conscience pour vous épanouir et utiliser pleinement votre potentiel.

Ces forces de caractère peuvent néanmoins rester à l'état latent.

D'où l'intérêt de cette prise de conscience, pour les réveiller, les développer et les entretenir.

Ce guide à lui seul, ne suffit pas à provoquer un changement en profondeur.

Il a pour but de vous ouvrir les portes vers une transformation pour **devenir le meilleur de vous-même, vivre plus heureux**, et rendre les personnes de votre entourage plus heureux également.

Bien qu'il s'agisse d'un changement positif, le cerveau humain semble programmé pour avoir peur du changement, même bénéfique !

L'inconnu génère toujours de l'anxiété.

Je sais, il n'est pas facile d'échapper à nos vieilles habitudes.

Il est donc important de prendre conscience de cette possibilité de changer, de sortir de sa zone de confort pour partir vers l'inconnu.

Changer demande de la discipline, de l'entraînement et de la ténacité.

Le mot de la fin :

N'oubliez JAMAIS de penser positif chez vous, sur votre lieu de travail et avec votre entourage. Trouvez des activités qui vous rendent heureux. Concentrez-vous sur vos relations avec votre famille et vos amis. Trouvez ce qui donne un but et un sens à votre vie.

Sans plus attendre, faites ce test qui peut changer votre vie.

<http://investissezenvous.pro.viasurvey.org>