

Être curieux

Les nouvelles expériences
rajeunissent

La curiosité prépare le cerveau à apprendre et à voir de nouvelles possibilités, ce qui nous aide à résoudre des problèmes et à être plus résilients. Une personne résiliente parvient à affronter les difficultés de la vie et même à s'épanouir devant ces difficultés. Il se trouve que le fait d'accepter, voire embrasser l'inconnu peut nous apporter des bénéfices.

Être curieux et explorer de nouvelles choses sont parmi les meilleures stratégies pour réduire le stress et affronter les difficultés de la vie. Cela permet de garder l'esprit actif et le cerveau en santé.

La curiosité est une chose que nous pouvons nourrir et développer. Avec de la pratique, nous pouvons transformer les tâches quotidiennes en expériences intéressantes et agréables.

Les bénéfices de la curiosité

- ✓ Crée des sentiments positifs d'accomplissement
- ✓ Apporte une plus grande satisfaction de vie et incite à l'optimisme
- ✓ Améliore notre capacité de profiter de la vie au maximum
- ✓ Favorise la santé du cerveau
- ✓ Chez les jeunes : met l'esprit au défi et favorise l'apprentissage
- ✓ Chez les adultes âgés : garde l'esprit actif, améliore la mémoire et la concentration

Plus vous cultivez la curiosité, plus vous récolterez les bénéfices liés au bien-être. Découvrez le monde qui vous entoure... il n'y a pas de fin aux choses qui peuvent éveiller la curiosité.

Découvrez un nouveau passe-temps, un nouvel intérêt ou un nouveau lieu.

Prenez le temps de jouer aujourd'hui : faites un casse-tête ou jouez à un jeu de société.

Suivez un cours par l'intermédiaire d'un centre communautaire ou un guide des loisirs.

Développez une nouvelle compétence, essayez une nouvelle recette ou apprenez à jouer d'un instrument.

Visitez un musée ou une galerie avec votre famille.

Participez à un jardin communautaire.

Cherchez un sujet sur lequel vous voulez apprendre davantage.

Lancez un club de lecture avec des amis et des collègues.

Explorez la bibliothèque ou un magasin d'artisanat dans votre quartier.