Avoir un but

Trouvez ce qui donne un sens à votre vie

On dit que l'on vit sa vie de la même façon que l'on vit ses journées. C'est pour cette raison qu'il est si important d'avoir un but dans la vie. Connaitre votre but dans la vie peut vous orienter et vous aider à savoir où concentrer votre temps et votre énergie. Ce faisant, vous donnerez plus de sens à votre vie et vous vous sentirez d'autant plus épanoui et satisfait.

Certaines activités, telles que passer du temps avec votre famille et vos amis, faire du bénévolat ou faire des gestes de bonté, peuvent vous faire croire davantage que votre vie a un sens. Donner de votre temps aux autres de façon constructive aide à solidifier les relations et à en créer de nouvelles.

Réfléchir sur ce qui vous importe vous aidera aussi à accomplir vos buts.

Les bénéfices d'avoir un but

- ✔ Peut vous aider à vivre plus longtemps et avoir une meilleure santé
- ✔ Peut vous aider à prendre des décisions et à affronter les épreuves de la vie
- ✔ Fournit un sentiment d'accomplissement
- ✔ Chez les jeunes : aide à développer un sentiment d'identité et à définir les buts pour l'avenir
- ✔ Chez les adultes âgés : ajoute un sens et du plaisir à la vie

Plus votre but sera clair, plus vous récolterez les bénéfices liés au bien-être. Décidez de ce qui est important à vos yeux… établissez un petit but… prenez les mesures pour l'accomplir.

- Réfléchissez à ce qui est important à vos yeux et notez-le.
- Partagez vos talents: soyez mentor ou guide pour vos enfants ou petits-enfants.
- Devenez membre du conseil des parents de l'école du quartier.
- Explorez le sens: entrez en contact avec votre côté spirituel.
- Créez un énoncé de vision pour la famille: incluez-y vos valeurs et croyances.
- Faites une marche pour une cause qui vous tient à cœur.
- Redécouvrez une ancienne passion ou un ancien passe-temps.
- Aidez un parent, un ami ou un voisin qui a besoin de compagnie ou de soutien.
- Liez-vous à un groupe de foi ou un rassemblement spirituel.