

Activité de mieux-être 4 :

Pratiquer la générosité

La générosité est un trait de caractère acquis qui démontre à la fois une intention et une action. Il implique d'être centré sur les autres et de donner ce qui est bon pour eux.

Cultiver une attitude généreuse dans la vie quotidienne peut impliquer :

Écouter quelqu'un en lui accordant toute votre attention

Célébrer le bonheur d'une autre personne

Manifester de la sympathie envers quelqu'un qui a subi une perte

Être généreux dans vos compliments et vos éloges envers les autres

Faire preuve d'un respect inconditionnel envers les autres

Être serviable

Pensez à une occasion où vous avez contribué à répondre aux besoins de bien-être mental d'autrui. Comment avez-vous fait preuve de générosité envers les autres ?

~ ~ ~ ~ ~ " ~ ~ ~ ~ ~

Les actions qui témoignent de générosité peuvent inclure des pratiques qui améliorent le bien-être d'autrui.

Par exemple :

Accueillir les autres ; faire des efforts pour connaître les autres ; écouter et comprendre les autres (appartenance)

Affirmer les points forts des autres ; inviter les autres à démontrer leurs points forts ; renforcer la confiance des autres (compétence)

Respecter les points de vue des autres ; offrir aux autres des possibilités de choix ; s'engager et développer des partenariats avec les autres (soutien à l'autonomie)