

Diy

TEST

Réveille
la fille
GÉNIALE
qui est
EN TOI!

OBJECTIF POSITIVE ATTITUDE

CHALLENGES

Quiz

TUTOS

Flammarion jeunesse



OUVRE CE CARNET, IL EST POUR TOI !

Adopte la positive attitude

 DES JEUX

 DES TUTOS DIY

 DES CONSEILS

 OU DES RECETTES

pour t'amuser
mais aussi plein d'**exercices feel good**
pour renforcer ton bien-être, ton optimisme
et ta confiance.



*Réveille la fille GÉNIALE
qui est EN TOI !*

ARRÊTE
DE LIRE

et rejoins-nous sur
@flammarionromans




Réveille
la fille
GÉNIALE
qui est
EN TOI !




OBJECTIF POSITIVE ATTITUDE

Flammarion jeunesse




L'adolescence, tu en rêvais.

Sans doute parce que, dans ta tête,
ça rimait avec indépendance.




Et puis maintenant, tu réalises peut-être
que cette période à traverser, entre enfance
et âge adulte, n'est pas si facile.




Un jour, tu es à l'aise dans tes baskets
et le lendemain, un peu moins bien dans ta peau.



Un jour, la vie est rose et le lendemain elle est noire.



Un jour, tu dois te dépasser et le lendemain,
te ratatiner. Pfffiou ! Pas simple de s'affirmer
à la juste mesure.



Bon, la bonne nouvelle, c'est que tout ça,
c'est hyper normal, rassure-toi.





Commence par te convaincre d'une chose :

TU ES UNE FILLE GÉNIALE,

ça c'est sûr !

Tu as ta propre personnalité, tu es toi avec tes forces et tes qualités, ton humour, ta répartie, ton intelligence, ta finesse d'esprit, ta beauté intérieure et extérieure. Tes petites faiblesses peuvent devenir des atouts car tu as énormément de ressources en toi, même si tu l'ignores encore.

Et comme tu es forcément une fille géniale, ce carnet a été fait pour toi !

TU Y TROUVERAS :

- Des jeux, des tutos, des recettes faciles...
- ✿ Plein d'activités marrantes pour booster ton rire et ta créativité

MAIS AUSSI

- des minutes *feel good* à faire quotidiennement ou quand tu en ressentiras le besoin.

Ces petites expériences n'ont qu'un seul but : t'entraîner à la joie, croire en tes rêves, t'aider à gagner en confiance en toi et t'épanouir. Parce que le bonheur et le bien-être, ce n'est pas que pour les adultes et ça se cultive !

MAIS ALORS COMMENT ?

En t'accordant des moments de présence attentive à toi-même (analyser tes pensées ou tes sensations corporelles, revivre tes actions, etc.) pour mieux te détacher et te libérer de ce qui te tracasse ou t'empoisonne la vie.

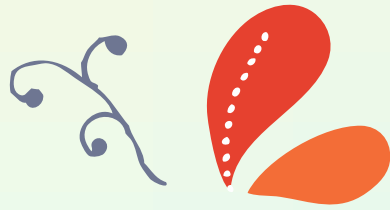
**Alors, teste et tu verras.
Apprivoise la positive attitude
et réveille la fille géniale qui sommeille en toi !**





CHAPITRE I
Objectif
BILAN
Personnel





Quel que soit le moment de l'année,
pose-toi et fais le bilan.

Mais à quoi ça sert au juste ?
À mieux avancer dans la vie et la voir du bon côté.

Car l'optimisme, ça s'entretient grâce à des petits exercices tout simples qui permettent à la fois de prendre du recul sur soi-même, d'analyser ou de prendre conscience de certaines choses et d'en tirer des conclusions pour ne pas tourner en rond autour de ses échecs ou de ses déceptions.

S'entraîner à vivre dans l'instant, profiter du moment présent sont également des sources prouvées de bien-être.

Comme disait le poète Horace,
Carpe diem, « Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain » !

Alors, tourne ces pages et va-de-l'avant. Trouve le chemin de ton bonheur... tout simplement.



Réflexion!

Fais le bilan

Dans le signe de l'infini bleu,
inscris les bons moments de ton année
et dans le signe de l'infini rouge,
inscris les mauvais.



Observe maintenant tes deux signes de l'infini.

Lequel est le plus rempli ?

Quel bilan en tires-tu ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La minute Feel Good

Le bonheur est dans l'instant
présent... alors cultive-le !

Sur une feuille de papier,
reproduis le signe de l'infini.



Ferme les yeux et visualise-le.

Ouvre les yeux.

Comment te sens-tu ?



Change LE MONDE !

DÉCRIS ICI TON RÊVE DE GRANDE :



Réflexion !

LISTE OU IMAGINE CE QUE TU POURRAIS FAIRE POUR CHANGER LE MONDE :

La minute Feel Good

Connais-tu la théorie des 21 jours ? Mythe ou réalité, ce serait le minimum de temps qu'il faut pour qu'un changement se mette en place et commence à devenir une habitude. Pour se mettre au sport, utiliser une nouvelle méthode de travail, se défaire d'une addiction...
Teste par toi-même et tu verras.



Merci à Hélène, Jocelyne et Julie pour leurs judicieux conseils.
Et un grand merci à Victoire, notre modèle enthousiaste !

Textes de Anne Kalicky / Création graphique de Aurélie Buridans,
avec des éléments Creative Market.
© Flammarion pour le texte et l'illustration, 2018
87, quai Panhard-et-Levassor
75647 Paris Cedex 13

N° d'édition : L.01EJEN001487.N001 / ISBN : 978-2-0814-3592-6
Dépôt légal : juin 2018.

Imprimé par Eldevives (Espagne) en avril 2018.
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.



Crédits photos :

p. 9 : © Sudowoodo / Shutterstock.com ; p. 15 : Barbara Neveu / Shutterstock.com ;
p. 17 : Jemastock / Shutterstock.com ; p. 21 : © Katika / Shutterstock.com ;
p. 30 : © Lukas Gojda / Shutterstock.com ; p. 45 : © Prezoom.ni / Shutterstock.com ;
p. 61 : © Victoria Kurylo / Shutterstock.com ; p. 72 : © Zoltan Major / Shutterstock.com ;
p. 79 : © Chinnapong / Shutterstock.com ; p. 80 : © knahthra / Shutterstock.com ;
p. 81 : © Oniona / Shutterstock.com ;
p. 89 : © Julia White / Shutterstock.com