

CAHIER D'EXERCICE DU  
**CALENDRIER DE L'AVECT**

jour 14



🌟 Ho Ho Ho! 🌟

jour du partage

Partager quelque chose qui a apporté  
de la valeur à notre vie.

**Objectif de l'exercice :** créer un environnement de partage positif, où chacun peut contribuer à une atmosphère d'inspiration et d'influence mutuelle. En partageant des expériences qui ont de la valeur, on favorise la croissance personnelle et le renforcement des liens communautaires.

CAHIER D'EXERCICE DU  
**CALENDRIER DE L'AVEC**

Le jour du partage

jour 14

**Déroulement de l'exercice :**

**Réflexion personnelle :** Prenez un moment pour réfléchir à quelque chose de récent qui a eu un impact positif sur votre vie. Il peut s'agir d'une petite victoire, d'une découverte, d'une interaction ou d'une leçon apprise.

**Identification de la valeur :** Clarifiez en quoi cet élément a apporté de la valeur à votre vie. Est-ce que cela a amélioré votre bien-être émotionnel, vous a apporté de la connaissance, ou a influencé positivement votre perspective sur quelque chose ?

**Choix du moyen de partage :** Choisissez la manière dont vous souhaitez partager cette expérience. Cela peut être une conversation avec un ami, un post sur les réseaux sociaux, un message dans un groupe en ligne, ou même un échange informel avec un collègue.

**Partage conscient :** Lorsque vous partagez, soyez conscient de l'impact positif que cela peut avoir sur les autres. Exprimez clairement la valeur que cela a ajoutée à votre vie et invitez les autres à partager également.

**Réception des partages :** Si vous partagez en ligne ou dans un groupe, prenez le temps de lire les partages des autres participants. Écoutez leurs expériences et exprimez éventuellement votre appréciation ou votre soutien.

