

☐ Créativité

Pensez à l'un de vos problèmes et à deux solutions possibles. Utilisez une approche non-verbale telle que le jeu ou le mime pour présenter vos solutions à quelqu'un.

☐ Curiosité

Essayez un nouvel aliment pour la première fois, de préférence d'une culture différente de la vôtre.

☐ Discernement

Regardez une émission politique présentant un point de vue opposé au vôtre et gardez un esprit ouvert.

☐ Amour de l'apprentissage

Lisez quelques-unes des œuvres originales de Gandhi en ligne.

☐ Perspective

Pour l'une de vos interactions aujourd'hui: Tout d'abord, écoutez attentivement. Deuxièmement, partagez vos idées et vos pensées.

☐ Bravoure

Lancez-vous dans une nouvelle aventure ou un nouveau passe-temps qui correspond à l'un de vos centres d'intérêt.

☐ Persévérance

Terminez un petit projet que vous avez repoussé.

☐ Honnêteté

Écrivez un poème qui exprime une vérité intérieure.

☐ Vitalité

Utilisez votre énergie d'une façon différente - sautez sur un lit, courez sur place, pratiquez du yoga ou des étirements, ou faites la course avec un enfant ou un animal de compagnie.

☐ Amour

Surprenez quelqu'un avec un petit cadeau qui démontre que vous tenez à eux (p. ex., des fleurs, un café Starbucks).

☐ Gentillesse

Mettez des pièces dans le parcomètre de quelqu'un qui est à court d'argent.

☐ Intelligence sociale

Engagez une conversation avec une personne à qui vous n'adresseriez habituellement que des salutations de base. Cela peut être la caissière, un télévendeur ou un nouvel employé.

☐ Travail d'équipe

Repérez et exprimez votre appréciation pour les forces exprimées par les membres de votre équipe.

☐ Équité

Identifiez des êtres (p. ex., les personnes, les animaux) qui sont mis de côté ou généralement traités avec dégoût et faites tout en votre pouvoir pour les traiter correctement.

☐ Leadership

Discutez avec un subalterne de façons d'intégrer ses Forces signature à son travail.

☐ Pardon

Lâchez prise sur un irritant mineur ou une rancune.

☐ Humilité

Envisagez une interaction qui implique généralement que vous fassiez plus de conversations / partages et retournez-la à l'endroit où l'autre personne parle / partage plus.

☐ Prudence

Avant de prendre une décision qui est généralement très facile, prenez une minute complète pour y réfléchir avant de prendre des mesures.

☐ Maîtrise de soi

La prochaine fois que vous vous sentirez irrité ou nerveux aujourd'hui, faites une pause et respirez avec l'expérience pour un compte de 10 respire.

☐ Appréciation de la beauté et de l'excellence

Sortez et restez immobile dans un bel environnement pendant 20 minutes.

☐ Gratitude

Dites à quelqu'un « merci » qui le mérite et n'est généralement pas reconnu.

☐ Espoir

Considérez un problème ou une lutte que vous avez. Écrivez deux pensées optimistes et réalistes qui apportent du réconfort.

☐ Humour

Faites quelque chose de spontané et d'enjoué autour d'une autre personne (par exemple, dire quelque chose de stupide, contorsion de votre corps d'une manière étrange, ou raconter une histoire drôle ou une blague).

☐ Spiritualité

Renseignez-vous sur une religion ou une spiritualité différente de la vôtre et cherchez des façons dont les messages de base sont parallèles les uns aux autres.