

Journée du bonheur

20 mars



En 3 mots le bonheur, c'est quoi pour vous ?

Joie, sereine, plénitude ♥

♥
*Beau,
paix,
bon*



*Amour,
paix,
soleil*



Joie, sérénité, bienfait ♥

♥ *Joie, amitié, simplicité*

♥ *Bien-être, joie, épanouissement*

Si le bonheur se traduisait par un verbe ?



Le bonheur au travail, ça évoque quoi pour vous ?

Responsabilité

Être soudé

Partage

Autonomie

Entraide

Création

Apprendre

Rire

Passion

Faire évoluer

Confiance

Échange

Évoluer

Créer

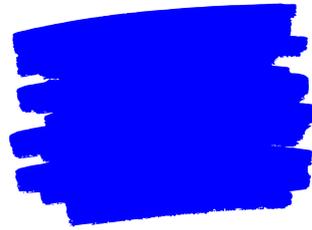
Considération pour les autres



Le bonheur en couleurs ça se traduit comment ?



Vert



Bleu Majorelle



Jaune



Rose



Bleu



Blanc



Si le bonheur était une émotion ?



*Être
heureux*



La surprise



*Être
joyeux*

*Joie
x2*



Optimisme

Êtes-vous plutôt FOMO ou JOMO ?



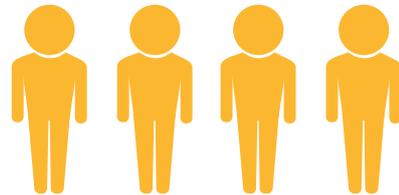
FOMO

Fear of Missing Out =
la peur de rater
quelque chose



JOMO

Joy of Missing Out =
savouer l'instant
présent sans faire
attention à ce que font
les autres



Nombre de votants

Selon vous, quel est le concept qui s'approche le plus du bonheur ?



L'ikigai - concept japonais

Ikigai (生き甲斐) est l'équivalent japonais de la « joie de vivre » et de la « raison d'être ». L'ikigai est à la fois ce qui nous pousse à nous lever le matin, ce qui nous dynamise et nous motive, mais également une manière d'aborder les choses au quotidien et de profiter de l'instant présent, quelles que soient les activités qui nous motivent.



Le Lagom - l'art de vivre à la suédoise

Lagom ['la:gom] est un adjectif suédois simplement intraduisible. Les expressions qui s'en approchent le plus sont "ni trop, ni trop peu" ou "ce qui est juste" ou bien encore "juste ce qu'il faut" "ce qui est suffisant". C'est une philosophie de vie empreinte de modération et de conscience.



L'oubaitori - concept japonais

L'oubaitori est un "idiome japonais qui vient du kanji pour les quatre arbres qui fleurissent au printemps: le cerisier, le prunier, l'abricotier et le pêcher". Il signifie que "chaque fleur fleurit à son propre rythme et rappelle que chacun est maître de son propre cheminement dans la vie". Cette philosophie invite donc à éviter de regarder si l'herbe est plus verte ailleurs pour mieux se concentrer sur son parcours à soi. Et surtout, à ne pas se comparer aux autres.



Le Còsagach - le bonheur à l'écossaise

Littéralement, le còsagach est un vieux mot gaélique qui désigne le fait d'être confortablement installé au chaud, à l'abri des tempêtes et des aléas météorologiques. Inspiré du hygge danois pour son art de vivre façon cocooning, le còsagach est la méthode écossaise pour vivre (très) heureux, dans un environnement douillet et agréable, au coin du feu tout en contemplant l'extérieur.



Nombre de votants