

FAIRE GERMER SES OBJECTIFS

Tenir compte de vos objectifs futurs est utile pour prendre des décisions dès maintenant. De plus, le travail d'aujourd'hui apporte la réussite de demain!



Articles dont vous aurez besoin*

- Terre
- Semences pour la plante de votre choix
- Rouleau de papier toilette, carton d'œufs ou autre petit récipient
- Papier et instrument d'écriture (crayon ou stylo)
- Eau

*Si vous n'avez pas accès à ces éléments, nous vous encourageons à écrire vos rêves dans un journal et à le consulter régulièrement. N'hésitez pas à utiliser un journal même si vous faites vos semences!

Étape 1 : Écrivez ou dessinez l'un de vos objectifs sur un petit morceau de papier. Votre objectif peut être n'importe quel de vos rêves, grand ou petit. Exemples : boire plus d'eau, terminer le livre que vous lisez ou faire un voyage à Paris.

Étape 2 : Remplissez votre rouleau de papier toilette, boîte à œufs ou autre contenant de terre environ aux trois quarts. Placez votre objectif à l'intérieur.

Étape 3 : Remplissez le reste de votre récipient avec de la terre. Enterrez une ou plusieurs graines.

Étape 4 : Ajoutez environ une cuillère à thé d'eau.

Étape 5 : Regardez votre plante grandir! Arrosez-la tous les deux jours et pensez à votre objectif quand vous le faites. De quelles manières pouvez-vous grandir pour atteindre cet objectif? Que pouvez-vous faire pour y parvenir?

Trousses Vivacite^{MC} est un partenariat entre la protectrice des enfants et des jeunes du Manitoba et l'Association canadienne pour la santé mentale (Manitoba-Winnipeg). Pour obtenir plus d'information, visitez le site thrivalkits.ca.