



Village de la motivation



Rocher de l'ikigai



Mont des rythmes



Arbre de la pleine conscience



Cascade de l'intelligence émotionnelle

Diagnostic

Logique

TCC

Pont de la 3ème vague

Pont de l'ACT

Lumière

Concentration

Repos

Pause

Finalité
Route du sens
Motivation intrinsèque

Autonomie

Maîtrise

Route du flow

Compassion

Route de la CNV

Empathie
Gestion

Expression

Émotions

Reconnaissance

Sensations
Sentier des Pensées

Forêt de la psychologie positive

Activité
Ralentir
Flâner

Bouger