



Comme les plantes, les souvenirs : ils se cultivent. Les plantes poussent à leur rythme, en silence. Elles nous étonnent quand, après les avoir semées et oubliées, nous les redécouvrons grandes et, pour certaines, en goûtons les fleurs ou les fruits. De même, les souvenirs oubliés, on est tout surpris de les retrouver et surtout, de découvrir ce qu'ils représentent alors pour nous !

Nous te proposons de noter sur de petites cartes quelques-uns de ces bonheurs que l'Aïkido te procure et qui te semblent importants aujourd'hui.

Puis, ces petites cartes remplies, enferme-les dans une boîte ou un pot. Fais-en des confitures puis oublie-les !

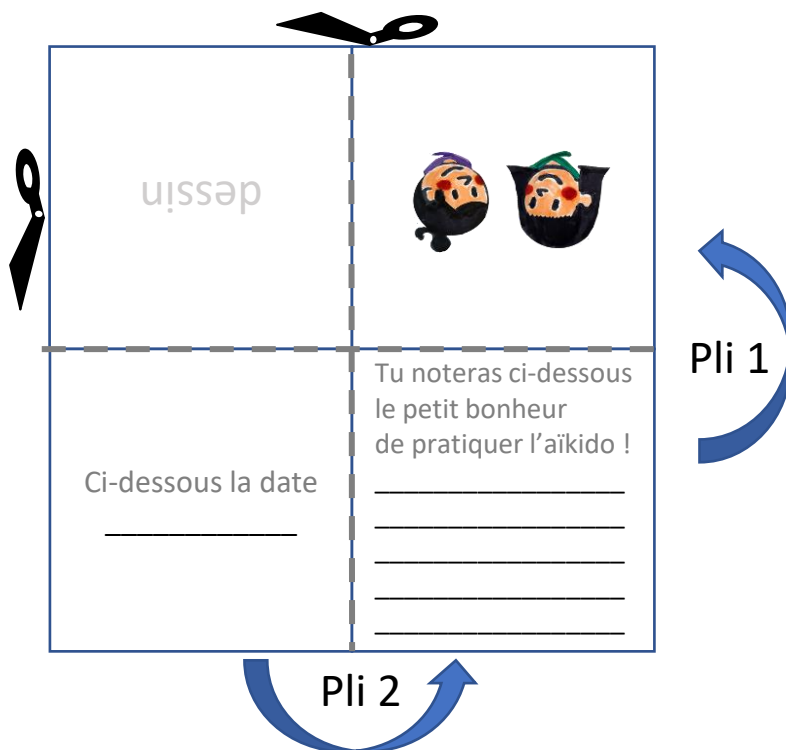


Plus tard, quand du temps aura passé, tu penseras à en sortir une au hasard : tu redécouvriras alors ce que tu chérissais. Tu pourras comparer les bonheurs d'hier et ceux qui feront alors ton quotidien !




## Modèle :


1. Découpe les cartes.
2. Plie-les en respectant l'ordre des plis.
3. Remplis la carte en répondant à la question en mentionnant la date.
4. Dessine ce qui te passe par la tête en rapport avec ta réponse sur la zone « dessin ».
5. Dépose-les dans une boîte ou un pot et oublie-les !



*Un jour tu les retrouveras !*


	
<p>Date</p> <p>_____</p>	<p>Un-e Aïkidoka-te qui m'a inspirée :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>


	
<p>Date</p> <p>_____</p>	<p>Quelque chose d'étonnant que j'ai vu au dojo :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

	
<p>Date</p> <p>_____</p>	<p>Une remarque positive que l'on m'a faite :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

	
<p>Date</p> <p>_____</p>	<p>Les ami-e-s avec lequel-le-s j'aime pratiquer :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

	
<p>Date</p> <p>_____</p>	<p>Un moment de la pratique qui m'a vraiment marqué-e :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

	
<p>Date</p> <p>_____</p>	<p>Un stage particulièrement agréable :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

	
<p>Date</p> <p>_____</p>	<p>Mon petit bonheur quand je vais au dojo :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

	
<p>Date</p> <p>_____</p>	<p>Ce qui me fait envie de pratiquer l'aïkido :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

	
<p>Date</p> <p>_____</p>	<p>L'aide que j'ai pu apporter à l'un-e de mes partenaires :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

	
<p>Date</p> <p>_____</p>	<p>J'aimerais revivre cet instant :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>