

Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 6 : Mon argent est une médecine

Cette activité vous aidera à réfléchir aux façons d'intégrer les enseignements des anciens à votre plan de bien-être financier.

Créer un plan de bien-être financier est un cheminement qui commence par la compréhension de la sagesse de nos ancêtres et son application à nos choix financiers.

Cette activité vous encourage à considérer l'argent comme un outil d'équilibre, tout comme nos enseignements traditionnels nous montrent comment prendre soin de nous-mêmes, de nos familles et de nos communautés. En dessinant votre roue de médecine, vous pouvez réfléchir aux aspects clés du bien-être financier : planification et épargne, prise de décision, communauté et partage, observation et gratitude, afin de guider votre cheminement financier.

Avant de commencer, vous pouvez vous purifier, dire une prière ou vous asseoir tranquillement pour inviter votre cœur et votre esprit à participer au processus. Cela peut vous aider à vous sentir ancré et soutenu pendant l'activité.

Vous pouvez également approfondir votre réflexion à l'extérieur : promenez-vous dans la nature ou asseyez-vous au bord de l'eau. La nature est également porteuse de sagesse et peut guider votre réflexion de manière douce et ancrée.

Étape 1 : Dessinez votre roue de médecine

Dans la partie ci-dessous, dessinez un grand cercle et divisez-le en quatre sections égales.

Étape 2 : Nommez chaque partie

Utilisez les titres suivants :

- Planification et épargne
- Prise de décision
- Communauté et partage
- Observation et gratitude

Étape 3 : Remplissez chaque section

Utilisez les enseignements de nos aînés à la page suivante et écrivez, dessinez ou collez des coupures de magazine expliquant comment vous les mettrez en pratique pour atteindre l'équilibre dans votre plan de bien-être financier.

Étape 4 : Utilisez votre roue de médecine

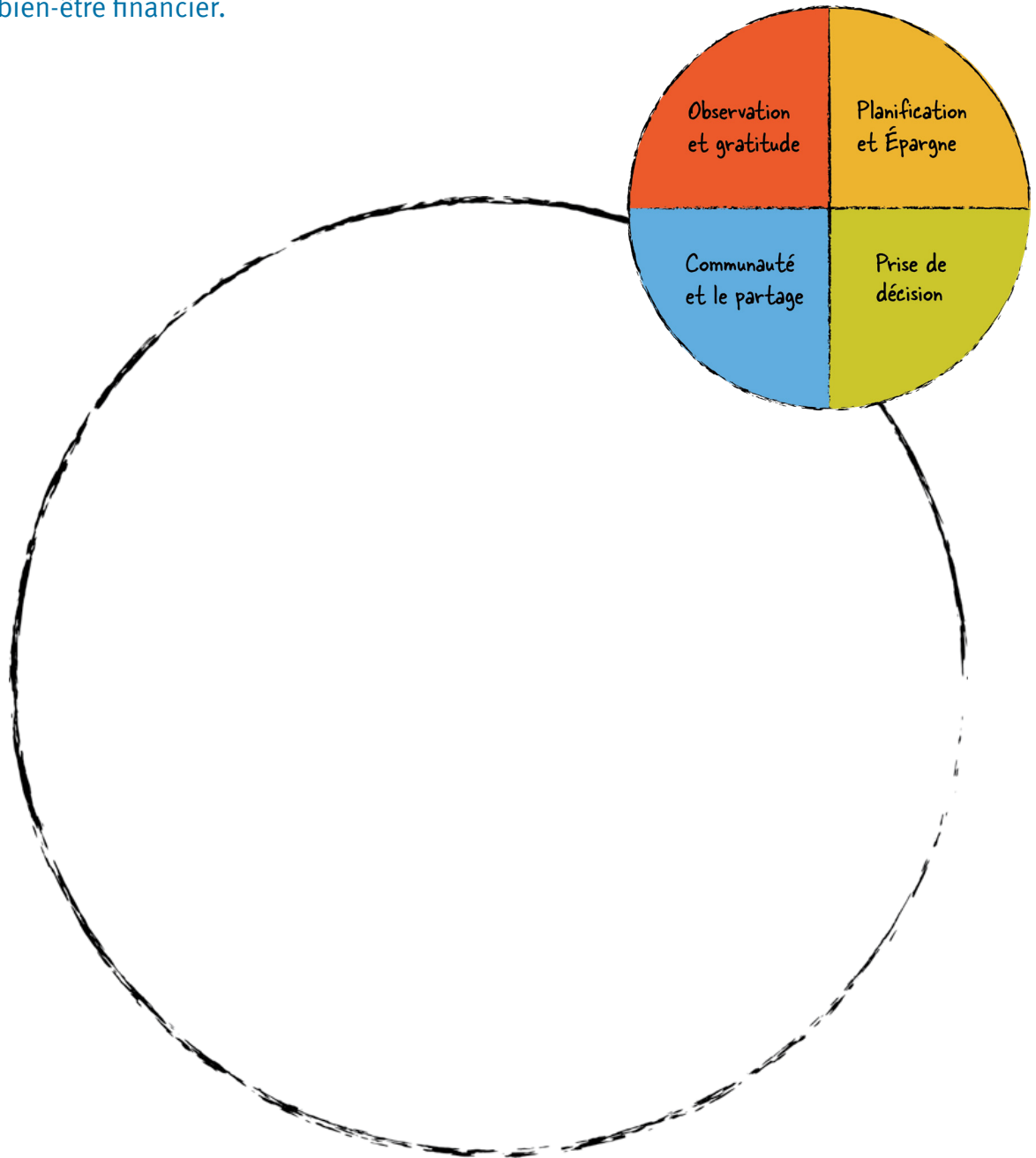
- Consultez régulièrement votre roue de médecine et ajoutez de nouvelles idées ou suivez vos progrès.
- Partagez votre roue de médecine avec votre famille ou les membres de votre communauté et discutez ensemble de vos plans financiers.



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 6 : Mon argent est une médecine

Remplissez chaque section. À partir des enseignements de nos aînés, écrivez, dessinez ou collez des coupures de revue pour montrer comment vous allez tirer parti de ces enseignements pour atteindre l'équilibre dans votre plan de bien-être financier.



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Enseignements et conseils traditionnels

Tout comme nous l'avons appris de nos prédécesseurs, planifier nous aide à bâtir un avenir solide. Les aînés nous enseignent que penser à demain et travailler ensemble peut mener au succès. Partager des idées et demander conseil nous maintient sur la bonne voie. Utilisez les enseignements ci-dessous pour vous aider à compléter chaque section de votre roue de médecine

Observation et gratitude

- **Respectez le don, honorez sa source.** Écrivez ou affichez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant concernant votre argent.
- **L'équilibre est la clé de la longévité.** Écrivez une façon de maintenir un bon équilibre entre dépenses et épargne.
- **Chaque décision affecte la septième génération.** Écrivez ou dessinez un objectif qui aidera les générations futures.
- **Soyez reconnaissant pour ce que vous recevez.** Illustrez en mots ou en images comment vous comparez les différentes options avant d'acheter.

Planification et épargne

- **Planifiez la saison prochaine.** Écrivez ou dessinez ce que vous devez épargner pour votre avenir.
- **Prenez seulement ce dont vous avez besoin et laissez le reste aux autres.** Énumérez vos besoins et vos envies.
- **Ne gaspillez rien, utilisez tout.** Écrivez ou dessinez une façon d'utiliser votre argent de manière créative.

Communauté et le partage

- **Partagez ce que vous avez et renforcez le cercle.** Écrivez ou dessinez une façon de partager votre argent avec votre famille ou votre communauté.
- **La toile est plus solide qu'un seul fil.** Énumérez des façons de demander de l'aide et de collaborer avec les autres.
- **Prenez uniquement ce dont vous avez besoin, laissez le reste aux autres.** Décrivez en mots ou en images comment vous pouvez aider les autres avec votre argent supplémentaire.

Prise de décision

- **Ne choisissez pas la première chose que vous voyez ; ce pourrait être la dernière :** ce sera peut-être la dernière. Illustrez en mots ou en images comment vous comparez les différentes options avant d'acheter.
- **Observez avant d'agir.** Énumérez les étapes pour vérifier soigneusement vos choix.
- **Écoutez la terre, et elle vous donnera.** Écrivez comment vous pouvez être patient et attendre le bon moment.

N'oubliez pas : l'argent est une médecine lorsqu'on l'utilise de manière à trouver l'équilibre, à nous rassurer et à soutenir notre avenir. Se forger une vision vous aide à faire des choix judicieux, en accord avec vos valeurs et vos besoins.