

Le cahier de gratitude Au regard des travaux du Dr Emmons

À faire sur 3 semaines :

Tous les jours nous pratiquerons un exercice en suivant la progression décrite.

L'important est de pratiquer ces exercices en CONSCIENCE.

Ce ne sont pas des recettes miracles. La conscience que vous y mettrez sera source de réussite dans l'amélioration de votre bien être.

Premier jour de chaque semaine : Jour 1, 8 et 15 : 3 Merci simples
Merci à la vie pour ceci ou cela.

Deuxième jour de chaque semaine : Jour 2, 9 et 16 : Merci pour
quelque chose à quelqu'un.

Troisième jour de chaque semaine : Jour 3, 10 et 17 : Retrouver les
cadeaux que la vie nous a fait : Qu'est ce qui a été déterminant et
bénéfique pour moi dans ma vie : quel tournant a changé en bien le
cours des choses.

Quatrième jour de chaque semaine : Jour 4, 11 et 18 : Remercier
pour une situation qui se termine et pour laquelle nous sommes
reconnaissants.

Cinquième jour de chaque semaine : Jour 5, 12 et 19 : Qu'aurait été
ma vie si il ne s'était pas passé ceci ou cela?: Sans X ou Y, je ne serai pas
la même personne, ou, sans cet évènement je ne serai pas le même.

Sixième jour de chaque semaine : Jour 6, 13, et 20 : Écrire une
lettre de gratitude à quelqu'un, lui envoyer, ou aller lui lire.

Septième jour de chaque semaine : Jour 7, 14, et 21 : Se souvenir par
quelles épreuves nous sommes passés et réaliser le positif que nous en
avons retiré.

