

SANTEZVOUSBIEN.com

Booster votre vitalité, votre énergie, votre vie

*Journal et Lettre de
gratitude*

*Apprendre à dire
merci chaque jour*

*Apprendre à exprimer sa gratitude pour se
sentir mieux*

La gratitude, c'est quoi ?

La gratitude, c'est dire « merci », c'est exprimer l'appréciation de ce l'on est et de ce que l'on a. Il ne s'agit pas d'un « merci » de politesse comme celui que nous apprenons à dire à nos enfants. Il s'agit d'un « merci » beaucoup plus profond, sincère et inconditionnel.

Il peut s'agir d'une émotion de reconnaissance envers la ou les personnes qui nous ont rendu service ou alors vis-à-vis d'un plaisir ou d'un bienfait reçu.



Exprimer sa gratitude

La gratitude consiste à remercier tout ce que l'on souhaite dans la vie et nous incite à voir le côté positif des choses.



Que peut-on remercier ?

Voici des exemples de ce que nous pouvons remercier, mais à vous de faire preuve d'imagination et de trouver ce qui vous inspire. On peut tout remercier !

- ✓ *D'être en vie*
- ✓ *D'être en bonne santé*
- ✓ *De pouvoir marcher, voir, sentir, entendre...*
- ✓ *De vivre dans un pays en paix et libre*
- ✓ *D'avoir un toit*
- ✓ *D'avoir de l'eau courante et potable, de l'électricité*
- ✓ *D'avoir chaque jour de quoi se nourrir*
- ✓ *D'avoir de magnifiques enfants, un conjoint*
- ✓ *...*

Nous avons, ce que beaucoup sur terre, n'ont pas. Nous oublions que c'est une véritable chance d'avoir de l'eau courante et potable !



Que peut-on remercier ?

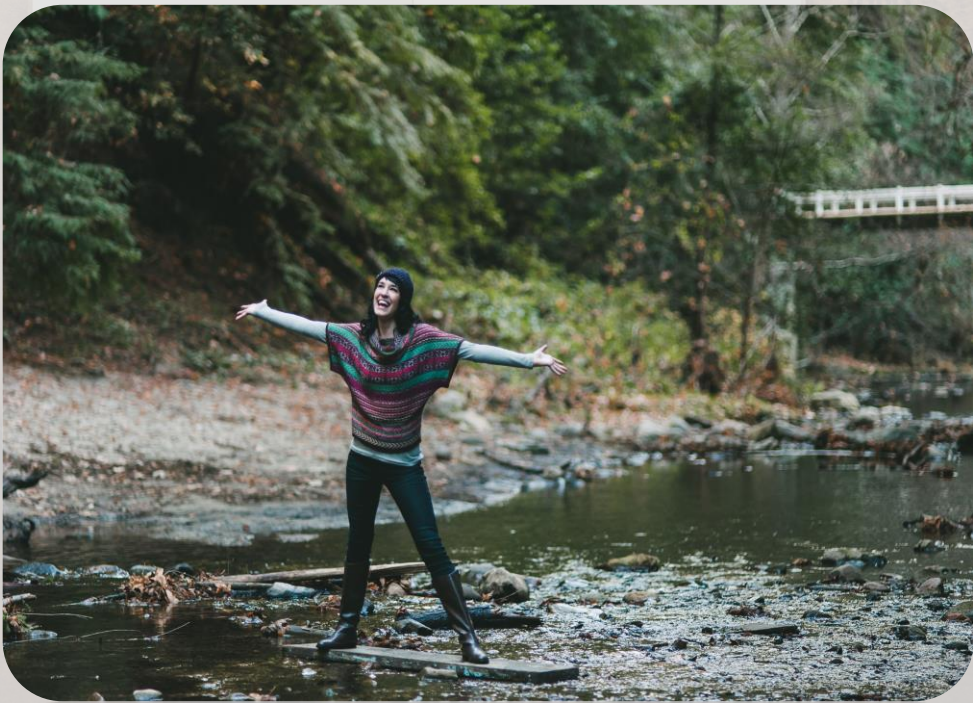
Remercier des évènements heureux, des petits bonheurs quotidiens. Nous avons tendance à amplifier le négatif ! Voyez le verre à moitié plein !

- ✓ *Il fait beau aujourd'hui*
- ✓ *Un sourire, un rire*
- ✓ *Le chant d'un oiseau*
- ✓ *La fidélité de votre animal de compagnie*
- ✓ *Un service rendu ou reçu*
- ✓ *Un nouvel apprentissage*
- ✓ *Une nouvelle découverte*
- ✓ *Un nouveau plat goûté et apprécié*
- ✓ *Un parfum*
- ✓ *Une abeille qui butine*
- ✓ *...*



Être reconnaissant envers nous même

Nous pouvons aussi dire « merci » à des moments douloureux de notre vie. Remercier la vie de nous avoir permis de grandir et d'avancer malgré des instants durs, malgré des pertes inestimables. Dire « merci » à la vie, pour la personne que nous sommes devenus suite à des événements que nous avons cru insurmontables.



A collection of travel and photography items including a vintage Minolta camera, a lens, a map, a notebook, a pencil, and glasses.

Mon journal de gratitude

À vous de jouer maintenant ! Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude.

Vous pouvez écrire sur votre journal matin et soir, à vous de choisir.

Vous pouvez le compléter seul ou avec votre conjoint. Ça renforcera votre lien conjugal.

Avec un ou une ami.

Vous êtes libres de faire comme bon vous semble, Remerciez ce que vous voulez, quand vous voulez.

Pensez à vous concentrer sur les choses positives.



Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude.

Lundi matin

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude

Lundi soir

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude

Mardi matin

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude

Mardi soir

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude

Mercredi matin

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude

Mercredi soir

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude

Lundi matin

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude

Lundi soir

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude

Vendredi matin

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude

Vendredi soir

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude

Samedi matin

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude

Samedi soir

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude

Dimanche matin

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Notez 5 à 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude

Dimanche soir

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

A collection of vintage photography items including a Minolta camera, lenses, a map, a notebook, a pencil, and glasses.

La Lettre de gratitude

Pensez à une personne qui compte pour vous.

À qui je pense ?

*Qu' a-t-elle fait de bon pour moi ? Pensez même
au moindre petit détail*

*Elle peut être lue à la personne à qui vous vous
adressez ou bien envoyée. Vous pouvez bien sur
écrire aux êtres chers partis trop tôt.*

Enfin... Persévérez !

Nous n'avons pas tous les mêmes niveaux de gratitude. Soyez donc patient !

La gratitude s'apprend, se pratique.

Avec le temps, vous verrez progressivement les bienfaits apparaître.

Je vous remercie sincèrement.

De partager avec vous ce journal, me remplit de gratitude

Rachida

- 
- *N'hésitez pas aussi à me contacter à*

contact@santezvousbien.com et à me retrouver

sur le blog <http://santezvousbien.com/>

- *Vous pouvez aussi me suivre sur
mon compte [facebook](#)*

*Prenez soin de vous et surtout
Sante 'z Vous bien !*

A collection of travel-related items is arranged on a surface. In the upper right, a vintage Minolta camera with a lens cap removed sits next to a detached lens. To the left, a map of North America is partially visible, with a small photograph of a lighthouse placed on it. Below the map, an open notebook with blank pages lies flat, with a pencil resting on its right page. At the bottom of the frame, a pair of black-rimmed glasses is positioned. The entire scene is overlaid with a semi-transparent white layer containing text.

SANTEZVOUSBIEN.com

Booster votre vitalité, votre énergie, votre vie