

Exercices

pour cultiver

LA GRATITUDE *attitude*

Exercice 1 - Tirer le fil...

Cette pratique vous invite à remonter la chaîne des causes et des effets qui ont apporté des éléments positifs dans votre vie.

Demandez-vous quelle personne ou quelle suite d'événements est à l'origine de ce travail que vous aimez, de cette rencontre qui a tout changé, de ce livre ou de cette musique qui vous procurent tant de plaisirs?

Cet exercice procure une double joie : celle d'avoir reçu et celle de reconnaître la valeur de l'Autre.

Exercice 2 - Mon quotidien (Christophe André)

L'idée est de, chaque jour :

- faire quelque chose pour un autre humain (un sourire, un réconfort, un don, une aide, une prière)
- faire quelque chose pour la Terre (l'admirer, la remercier, la protéger)
- faire quelque chose pour nous (nous accorder un moment de plaisir, de tranquillité, de sens, en pleine conscience) !

Exercice 3 - Le regard neuf...

En considérant comme « allant de soi » notre quotidien, nous en venons à oublier la valeur des choses.

Sans se prosterner devant sa machine à laver ou sa baguette de pain, il est important de prendre le temps d'apprécier tout ce qui nous facilite la vie : l'eau qui coule à volonté, les fruits et légumes en abondance sur la table, l'air et le soleil qui entrent par la fenêtre...

Après tout, ils ne sont pas des dûs.

Exercice 4 - Remercier... quand je donne!

Apprenez à ressentir le plaisir qu'il y a dans le fait de donner.

Et remerciez intérieurement le bénéficiaire de votre générosité, car celui-ci vous permet sans le savoir d'entrer en contact avec la meilleure part de vous-même.

Celle qui donne sans craindre d'être dépossédée, celle qui a conscience de l'infinie richesse de l'échange et du partage.

Exercice 5 - Acceptez les défis de la vie

Accueillez tristesse, colère ou déception en faisant corps avec cette émotion négative, sans la nourrir ni la combattre.

Cette acceptation permet d'atténuer les « montagnes russes émotionnelles » qui nous emportent.

En cessant de considérer les événements sous un angle « bon » ou « mauvais », vous apprendrez à considérer la vie comme un tout, dont il est possible de savourer sans crainte les différentes saveurs.

Exercice 6- Le challenge de 28 jours

Chaque jour, un thème.

A partir de ce thème, le but est de lister en quoi vous êtes reconnaissants.

Vous pouvez décider de participer sur le support qui vous plaît le plus :

- 1 – Sur votre blog
- 2 – Sur Instagram. Vous pouvez décider d'écrire pourquoi vous êtes reconnaissants sous une photo de votre choix (en rapport avec le thème ?)
- 3) Sur Facebook (même procédure que point 2)
- 4) Dans un carnet
- 5) Simplement dans vos pensées...

Challenge 28 jours de gratitude

- 1 – Ma maison
- 2 – Mes amours
- 3 – Mon travail
- 4 – Mes amitiés
- 5 – Ma famille
- 6 – Mes inspirations
- 7 – Mes fous rires
- 8 – Ma technologie
- 9 – Mes lectures
- 10 – La nature
- 11 – L'apprentissage
- 12 – Ma routine
- 13 – Ce cadeau
- 14 – Mes rêves
- 15 – Ce voyage
- 16 – La musique
- 17 – La créativité
- 18 – La food
- 19 – La flore
- 20 – La faune
- 21 – Le renouveau
- 22 – Le challenge
- 23 – Mon dressing
- 24 – La santé
- 25 – Ces souvenirs
- 26 – Mon talent
- 27 – Mon passé
- 28 – Les épreuves

Amusez-vous !

< Pinterest - Auteur inconnu