

BOOSTER N° 17

Faites preuve de gratitude



DESRIPTIF :

Parti en vacances avec ses parents, Léo, issu d'une famille très riche, rencontre Oscar, cadet d'une famille pauvre.

Lors d'une partie de pêche, Oscar et Léo font connaissance :

« - Moi j'habite une très grande maison, j'ai une chambre pour moi tout seul. On a une grande piscine et un jardin, c'est un grand domaine entouré de murs pour nous protéger », déclare Léo fièrement.

« - Moi j'habite la vieille ferme juste à côté, je partage ma chambre avec mon frère aîné. Pour se baigner, on va à la crique et je peux courir à travers les champs. Nos voisins et amis veillent sur nous et nous protègent, » répond Oscar.

D'après vous, qui d'Oscar ou de Léo est le plus heureux ?

Tous les deux...

Car avec leurs yeux et cœurs d'enfants **ils apprécient ce qu'ils ont plutôt que de se soucier de ce qu'ils ne possèdent pas.**

Mais alors **comment faire pour** conserver notre âme d'enfant et continuer à **nous réjouir de ce que l'on possède plutôt que de toujours chercher à avoir plus ?**

Ecarquillons nos yeux pour admirer la beauté qui nous entoure, ouvrons nos oreilles pour percevoir les bruits ambiants, ressentons les battements de notre cœur, croquons la vie à pleines dents, bichonnons nos proches et amis...**vivons le moment présent et prenons conscience de nos richesses.**

Les assidus savent déjà l'importance que nous apportons à la **gratitude** et savent que nous en avons fait un rituel quotidien (sans tricher, quel est le N° de la fiche booster associée ??? Allez, on vous redonne le lien ;-)).

Pour profiter pleinement des bienfaits de cette « valeur magique », voilà ce que nous vous proposons de mettre en place pour accroître votre bien-être :

- **Démarrez du bon pied** : Au réveil, avant de vous lever, prenez quelques secondes pour éprouver de la gratitude pour 3 choses que vous détenez déjà dans votre vie actuelle (Ex : être en bonne santé, être accompagné(e) dans la vie, avoir des enfants, que vos proches soient en bonne santé, avoir un toit sur la tête, avoir de quoi manger tous les jours, avoir un travail, avoir des amis, admirer le lever du soleil,...).
- **Alimenter chaque jour votre cahier/journal de gratitude** : Chaque soir, écrivez/illustrez 3 moments de votre journée qui vous ont rendu heureux, 3 actions réalisées dont vous êtes fiers, qui vous donnent envie de sourire, de vous réjouir ; immortaliser sur papier ces instants de joie, de plaisir, de bonheur qui vous appartiennent (en plus, ça vous assurera une excellente nuit et un sommeil reposant).

DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :

5 minutes tous les jours.

MATERIEL NECESSAIRE :

Un cahier, un stylo.

RESSOURCES :

Néant.

BENEFICES / BIENFAITS :

- Prendre du recul, apprendre à donner plus de valeur à tous les petits moments de bonheur de la vie
- Devenir / rester optimiste et heureux en se focalisant sur le bon et relativiser sur le reste.
- Réduire son stress, son anxiété, son agressivité
- Améliore la santé physique, psychologique, l'empathie, le sommeil
- Exerce et renforce la volonté, l'estime de soi
- Invite à vivre le moment présent

INCONVENIENTS :

Nous n'en voyons pas ; mais nous sommes à votre écoute si ce n'est pas votre cas.

ASTUCES / CONSEILS :

Cahier de gratitude pour votre partenaire :

Comment mettre au placard et faire taire les seuils critiques bien connus des « 7 ans de mariage », « 11 ans de vie commune », « démon des 40 ans »,... ?

Comment faire en sorte de toujours entretenir la flamme et l'étincelle des premiers jours avec votre partenaire, franchir ces caps sans difficulté et les voir glisser sur votre couple ?

=> Terminez chacune de vos journées en focalisant votre attention sur au moins une qualité de votre partenaire observée dans la journée (y compris et surtout si vous vous êtes engueulés, et même si parfois cela semble très difficile... ;-)) et inscrivez tout dans un cahier qui lui est dédié (imaginez la scène le jour où vous offrirez ce cadeau rempli d'amour...).

Le mot magique :

« **Merci !** ».

Usez et abusez-en sans modération.

Merci de nous avoir lu, merci de nous suivre.

Merci de commenter si vous avez apprécié cette fiche et merci de partager si vous pensez que ce booster peut aider des amis à vous.