

<h2 style="color: blue;">BOOSTER N° 21</h2>	
<h2>Ouvrir un cahier de gratitudes</h2>	
<p>DESCRIPTIF :</p> <p>Nous sommes tous flattés quand on nous fait des louanges, quand on nous porte de l'attention ; nous ressentons tous ce sentiment de bien-être et de bonheur quand on nous remercie et que l'on nous reconnaît pour le travail et les actions réalisées.</p> <p>Nous avons le pouvoir d'offrir ce somptueux cadeau à notre partenaire de vie et, par la même occasion, booster notre relation de couple. Pourquoi s'en priver ?</p> <p>Pour cela, nous vous invitons à ouvrir un cahier de gratitudes adressé à votre partenaire ; chaque jour, écrivez au moins une action, une parole, une attitude, un geste ou encore un aspect positif, encourageant, motivant réalisé par votre partenaire dans la journée.</p> <p><i>Pour chaque parole ou action négative, il en faut 7 positives pour compenser et équilibrer, pour se sentir bien et heureux. Prenons donc le réflexe de nous focaliser sur le positif, de faire des compliments plutôt que des reproches !</i></p> <p>N'allez pas toujours chercher trop loin, le bonheur est souvent dans les petits gestes quotidiens qu'on ne voit plus avec le temps... Par exemple : avoir préparé un excellent repas, faire un câlin, un moment de tendresse, un sourire, être fier de l'autre et lui dire, avoir rendu service à un ami, réaliser ses objectifs, organiser des vacances, des soirées,...</p>	
<p>DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :</p> <p>5 minutes chaque jour.</p>	
<p>MATERIEL NECESSAIRE :</p> <p>Un cahier, 1 stylo</p>	<p>RESSOURCES :</p>
<p>BENEFICES / BIENFAITS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voir toujours l'autre sous ses bons côtés • Entretenir la passion, l'amour, l'admiration, renforcer les sentiments, les liens • Se rendre compte de la chance que l'on a • Prendre conscience que les petites actions peuvent générer beaucoup de bonheur • Devenir plus attentif, attentionné aux petites choses du quotidien • Etre capable de surprendre l'autre 	<p>INCONVENIENTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Devoir le faire tous les jours • Exercice ingrat car on ne se rend pas forcément compte des bienfaits immédiatement
<p>ASTUCES / CONSEILS :</p> <p>A partager au quotidien ou le garder secret pendant 1 an</p> <p>Il y a deux approches :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entretenir la flamme au quotidien, en faisant le point chaque soir des choses que l'on a appréciées chez l'autre. - Jouer l'effet de surprise, en rédigeant secrètement et en offrant ce cahier de gratitudes pour 	

une occasion spéciale (anniversaire, fête, anniversaire de mariage,...)

SOS, comment faire quand mon cahier n'est pas sous la main

Pour découvrir les solutions, rendez-vous sur la fiche Booster n°15 ;)

Comme d'habitude, partagez, likez, commentez et offrez nous vos expériences et résultats ;)