


<h2 style="color: blue;">BOOSTER N° 21</h2>	
<h2>Ouvrir un cahier de gratitudes</h2>	
<p><b>DESCRIPTIF :</b></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><b>Nous avons le pouvoir</b> d'offrir ce somptueux cadeau à notre partenaire de vie et, par la même occasion, <b>booster notre relation de couple</b>. Pourquoi s'en priver ?</p> <p>Pour cela, nous vous invitons à <b>ouvrir un cahier de gratitudes adressé à votre partenaire</b> ; 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, <b>le bonheur est souvent dans les petits gestes quotidiens</b> 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><b>DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :</b></p> <p><b>5 minutes</b> chaque jour.</p>	
<p><b>MATERIEL NECESSAIRE :</b></p> <p>Un cahier, 1 stylo</p>	<p><b>RESSOURCES :</b></p>
<p><b>BENEFICES / BIENFAITS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir toujours l'autre sous ses bons côtés</li> <li>• Entretenir la passion, l'amour, l'admiration, renforcer les sentiments, les liens</li> <li>• Se rendre compte de la chance que l'on a</li> <li>• Prendre conscience que les petites actions peuvent générer beaucoup de bonheur</li> <li>• Devenir plus attentif, attentionné aux petites choses du quotidien</li> <li>• Etre capable de surprendre l'autre</li> </ul>	<p><b>INCONVENIENTS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Devoir le faire tous les jours</li> <li>• Exercice ingrat car on ne se rend pas forcément compte des bienfaits immédiatement</li> </ul>
<p><b>ASTUCES / CONSEILS :</b></p> <p><b>A partager au quotidien ou le garder secret pendant 1 an</b></p> <p>Il y a deux approches :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entretenir la flamme au quotidien, en faisant le point chaque soir des choses que l'on a appréciées chez l'autre.</li> <li>- Jouer l'effet de surprise, en rédigeant secrètement et en offrant ce cahier de gratitudes pour</li> </ul>	

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 ;)**