

Cet espace t'est réservé si tu veux prendre des notes supplémentaires



Cap Bien-Être avec Sandrine

Atelier gratitude

- Page 2 : La gratitude
- Page 3 : Exercices pratiques
- Page 4 : Les difficultés à ressentir la gratitude
Transformer le négatif en positif
- Page 5 : Exercice pratique
- Page 6 : Le chemin de gratitude en 25 jours

Sandrine Guichon

2 rue du Pont—Coligny

51130 Val des Marais - tel : 06.87.94.82.28

Pour recevoir le planning mensuel des ateliers

demande par mail : formation@capbienetreavecsandrine.fr

Si vous deviez dire MERCI aujourd’hui pour une seule chose, ce serait ??

Brainstorming

Des citations célèbres :

- o *“La gratitude est non seulement la plus grande des vertus, mais la mère de toutes les autres.”* Cicéron
- o *“Lorsque vous vous concentrez sur la gratitude, la négativité n’a plus de place dans votre cœur.”* Oprah Winfrey
- “Chaque jour peut ne pas être parfait, mais il y a du bon dans chaque jour.”* — Alice Morse Earle

Définition gratitude

Bénéfices de la gratitude

- Réduction du stress et de l’anxiété
- Amélioration du bien-être mental :
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Relations plus harmonieuses
- Renforcement bonheur, bien-être global et impact sur dépression :

Lien avec l’harmonisation globale

- o Corps : apaise le système nerveux, régule les hormones du stress.
- o Cœur : ouvre à des relations sincères et nourrissantes.
- o Esprit : aide à cultiver la paix intérieure et la présence.
- o Féminité : reconnecte à sa sensibilité et son intuition



Le chemin de gratitude en 25 jours

Chaque jour 1 citation inspirante avec :

Explication

5 conseils

5 habitudes à prendre

5 défis

5 idées créatives

Le tout pour cultiver la gratitude au quotidien

Les bénéfices d'un tel chemin

- Transformation intérieure durable
- Soutien pour une harmonisation globale
- Programme accessible et bienveillant
- Bénéfices prouvés par la science
- Cadeau que l'on s'offre

« **Chaque femme est unique et exceptionnelle, chaque femme mérite le meilleur** »

Bonus réservé aux participants de cet atelier :

- Une méditation audio offerte.
- Remise de 10€ (valeur de l'atelier) avec le code **GRATITUDE10**
- + 1 carnet de bord à imprimer

Exercice 1 : le miroir des petites choses

Fermez les yeux, repensez à 3 choses agréables récemment vécues :

-

-

-

Exercice 2 : la photo de gratitude

Décrivez une de vos photos évoquant la gratitude

Pourquoi cette photo est précieuse ?

Pourquoi est-ce parfois difficile de ressentir de la gratitude ?

-
-
-
-
-
-
-

“Ces freins sont normaux, mais la gratitude vient justement les transformer.”

Transformer le négatif en positif

- rater son bus ou son train
- se disputer avec un proche
- un projet qui ne fonctionne pas
-

3ème exercice : la lettre de gratitude

Pensez à une personne qui a eu un impact positif dans votre vie.

Ecrivez lui une lettre de gratitude en exprimant vos émotions avec authenticité et sincérité