

FICHE PRATIQUE



Exercices pour développer la gratitude

“La gratitude peut transformer votre routine en jour de fête !”

William Arthur Ward

La gratitude a de nombreux bienfaits : elle augmente notre degré d'empathie, elle améliore le sommeil. Elle permet aussi de diminuer le stress et d'allonger notre espérance de vie. Voici donc trois exercices pour cultiver la gratitude au quotidien et commencer dès aujourd'hui à en retirer les bénéfices.

Les points clés à retenir :

#1 FAIRE UN BILAN DE L'ANNÉE PRÉCÉDENTE

Cet exercice est à pratiquer le matin. Étirez-vous, puis respirez profondément sur cinq inspirations. Identifiez ensuite trois choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Vous pouvez les dire dans votre tête, à haute voix ou les écrire sur un carnet dédié : “Aujourd'hui, je dis merci pour...”

#2 LA LETTRE DE GRATITUDE

Cet exercice demande plus de temps, mais plusieurs études ont démontré sa puissance. Choisissez une personne envers qui vous êtes reconnaissante et écrivez-lui une lettre de remerciement.

Vous pouvez garder cette lettre pour vous, la remettre à la personne. Mais l'exercice le plus fort consiste à lire cette lettre à haute voix à l'intéressé.

3 LE BOCAL DE GRATITUDE

Notez chaque soir 3 éléments ou pensées qui vous ont procuré de la joie, qui vous ont aidé et pour lesquels vous avez envie de dire merci. Notez les sur de petits morceaux de papier que vous placerez dans un bocal.

De temps en temps, vous pourrez venir piocher des phrases qui vous rappelleront tous vos bons moments.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour cultiver la gratitude ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

