



Toute culture part de la graine. Il en est de même pour la gratitude, il nous faut semer des graines...

Ce sont des exercices quotidiens qui nous permettent, par la pratique, de changer progressivement de regard, sur nous et sur notre environnement. En 21 jours, les graines germent et poussent. C'est le temps minimum nécessaire à notre cerveau pour implanter de nouveaux mécanismes et à notre esprit pour accéder à une orientation positive.

Pour cela, nous disposons d'outils dont voici un inventaire non exhaustif. Chaque outil a été testé, éprouvé, mesuré par les neuro-sciences quant à son niveau de bénéfices. Nous vous conseillons d'alterner les pratiques au long de la journée, des jours et des semaines. Vous éviterez un phénomène de lassitude ou de routine. Vous maintiendrez votre éveil aux aspects positifs de votre vie. Vous augmenterez la fréquence de vos expériences, et cela vous permettra d'observer avec plus de précision votre transformation intérieure, et plus finement les nuances de vos émotions.

Carnet ou Journal de Gratitude

Du matin et du soir, c'est le recueil précieux de nos expériences, de nos découvertes ou observations qui nous ont inspiré un sentiment de gratitude, un élan de reconnaissance envers une personne, une situation, un objet, un moment, une vertu, un talent, un sens, un élément de la nature... La consigne est d'en noter **5 par jour** avec quelques mots d'explication sur ce qui est source de gratitude.





Prenez le temps de vous laisser imprégner par l'émotion que cet exercice fait naître en vous et d'observer vos sensations.

Observation des 5 sens

Lors d'une balade en forêt par exemple, observez ce que chacun de vos sens perçoit. Qualifiez vos sensations. Observez les bienfaits. Les bénéfices physiologiques et psychologiques de votre émerveillement...

Émerveillement aux miracles de la nature, mais aussi à la perfection de chacun de nos sens. Essayez tout au long de votre journée de saisir des instants d'observation d'un de vos sens (écoute, parfum, goût, image, contact...) et notez-les ou partagez-les avec votre entourage.



Demandez à votre tour s'ils ont été surpris par un nouveau son, découvert une odeur, retrouvé un goût oublié ? Mettez-vous à l'épreuve les yeux bandés par exemple, et observez. L'émerveillement est source de gratitude. Observez au minimum 1 sens par jour dans de nouvelles conditions. Cette pratique se partage aussi en famille ou entre amis.





Itinéraire d'un objet

C'est en retraçant toutes les étapes de transformation, de fabrication d'un objet, de la matière première à la commercialisation, que nous pouvons percevoir et estimer sa valeur. Elle est bien souvent surprenante...

Elle met en lumière la notion parfois vague d'interdépendance. Nous prenons conscience par cet exercice de notre dépendance quotidienne pour couvrir chacun de nos besoins. Ce nouveau regard ou cette nouvelle approche de notre environnement produit une reconnaissance qui dépasse la valeur matérielle. Cet exercice est à pratiquer en tout lieu et milieu, individuel ou partagé, au minimum une fois par jour.







Actes de bienveillance

Cet exercice est à pratiquer sans modération. Au minimum **5 par jour**. Il n'y a pas de petits actes de bienveillance. Les situations sont multiples.

Observez et notez comment cette pratique modifie votre perception de vous, de votre vie et de votre relation aux autres. Comment est-il perçu par celui ou celle à qui il est destiné lorsqu'il s'agit d'un être vivant ?





Arbre de gratitude

Selon votre inspiration et vos talents, créez un arbre dont les feuilles sont vivantes. En effet, ses feuilles ou ses fruits sont des supports de messages faciles à renouveler. Choisir une taille adaptée au milieu dans lequel il doit s'intégrer.

Il vous faut apporter 1 à 5 nouvelles feuilles par jour. A défaut d'arbre dédié, vous pouvez afficher vos messages sur d'autres supports. L'essentiel étant que ce soit dans un espace identifié et vivant. L'arbre de gratitude est individuel, familial ou collectif.





Lettre de gratitude

Écrire une lettre de gratitude à une personne dont la présence, les actes, le comportement ou les qualités vous inspirent de la reconnaissance. C'est une lettre concrète, centrée sur l'essentiel. A cette pensée ou en l'écrivant, observez l'émotion qui gonfle votre cœur...

Imaginez l'émotion de cette personne lorsqu'elle la recevra. Vous pouvez l'envoyer, choisir de la remettre en mains propres et/ou de la lire. Ce sont des choix importants à quoi il faut réfléchir, tant l'impact



émotionnel peut être fort. Il n'y a pas de recommandation de fréquence. Par contre, si vous pensez ne pas pouvoir prendre de temps maintenant, prenez rendez-vous avec vous...





Visite de gratitude

Elle ne vient pas se substituer à l'acte d'écrire mais est en lien direct. Certainement plus accessible, une visite de gratitude demeure un acte riche en émotion pour celui ou celle qui le décide et celui ou celle qui l'accueille.

Pendant cette période minimum de 21 jours, la fréquence conseillée est d'une visite par semaine avec ou sans votre lettre.





Méditation de gratitude

Que vous soyez assis, allongé avant de dormir, debout en marchant, que votre méditation soit guidée ou non, dès que vous parvenez au calme de vos sensations et de votre mental, invitez la gratitude sous forme d'images, de souvenirs agréables projetés sur votre écran intérieur ou de pensées au sujet d'une situation, d'une rencontre, d'un objet, d'une vertu... Remerciez votre corps, un de vos sens en particulier, vos cellules, votre cœur, votre respiration, la nature, la création, l'univers, la vie qui coule en vous, la paix... Ne cherchez pas à obtenir quoi que ce soit.



Merci...

Observez. Partez à la découverte du bienêtre qui coule en vous tel un flot de grâce. Le temps consacré à la gratitude à l'intérieur de votre méditation est celui qui vous semble juste. Il n'y a pas de norme ou de seuil. La fréquence conseillée est une méditation quotidienne.

Causes et effets

Faire le tracé de la suite des causes et de leurs effets qui vous ont permis d'accéder à cet objectif, à cette situation, cette réalisation, cette expérience de vie...

Ce travail du chemin à l'envers est une véritable prise de conscience de tout ce qui a pu influer, impacter, modifier mon itinéraire, mes choix, mon inspiration. C'est un exercice qui produit de la reconnaissance envers des êtres, des circonstances, des expériences agréables mais aussi difficiles. Il éclaire d'une nouvelle lumière le chemin parcouru. Il ne s'agit pas de

ghalitude outil n°9

retracer le chemin de toute une vie. Décrivez un de vos itinéraires par semaine.





Soustraction

Il s'agit d'une pratique complémentaire à la précédente qui consiste par soustraction mentale à prendre conscience de tout ce qui n'aurait pas été possible sans cette rencontre, cette expérience, ce choix, cette intuition, ce hasard qui n'en a peut-être pas été un...





Nous donnons une nouvelle valeur à notre chance, à nos chances. Observez le sentiment qui naît en vous. Est-ce de l'humilité?

Est-ce de la reconnaissance ? Cet exercice peut être expérimenté seul ou à la suite du précédent, une fois par semaine.

Réévaluation

Issu de la gamme des outils **9** et **10**, celui-ci vous aide à découvrir de la gratitude là où il vous semble difficile qu'il puisse y en avoir... A propos d'un évènement qui vous préoccupe encore aujourd'hui, qui produit une tension identifiable, vous cherchez à mettre en lumière les bénéfices. Cela vous aide par ce nouvel éclairage à donner un sens à cette expérience de vie.

C'est un exercice puissant qui génère de la paix intérieure et stimule les vertus du pardon.





"La bonne nouvelle, c'est que..."

Cet exercice consiste, dans une situation difficile, à commencer votre phrase par "La bonne nouvelle, c'est que...". Il ne s'agit pas d'une nouvelle méthode Coué (se convaincre que tout va bien dans le meilleur des mondes). Nous ne faisons pas non plus de l'autosuggestion. Pratiquer la gratitude au quotidien par de multiples expériences concrètes (à la différence de croyances) modifie notre regard, notre ouverture à nous-même et au monde.





Remet en cause nos conditionnements et nos habitudes. L'orientation reconnaissante de notre esprit nous permet d'accéder à une nouvelle façon d'appréhender les événements

Cet outil ne convient pas pour autant à toutes les situations ou interactions. Il est recommandé d'en faire l'expérience suite à une bonne appropriation des autres pratiques. Notre société nous entraîne dans le toujours plus de tout et toujours plus loin... Elle tente de nous faire croire que tout ou presque nous est dû. La reconnaissance met en valeur le don, le partage... Elle ouvre le champ de nos ressources potentielles.

Cultiver la gratitude au quotidien, c'est vivre dans l'instant présent, en pleine conscience. La sensation de bien-être et le sentiment de bonheur ne peuvent naître en nous que lorsque nous sommes capables de les accueillir, de les vivre à cet instant et là où nous sommes.



Les pouvoirs de la Gratitude Rébecca SHANKLAND La pratique de la Gratitude, l'art d'être déjà heureux Jean-François THIRIET Carnet de voyage en Gratitude Jérôme FRANCK

