

Yoga - Estime de soi - Créativité

10 étapes pour prendre confiance en soi et vivre pleinement sa créativité
avec Étoile Chaville



Cinquième étape : cultiver la gratitude

Souvent, on pense qu'il faut être d'abord heureuse pour pouvoir dire merci. Mais c'est l'inverse et c'est la magie de la gratitude. C'est le fait même d'être reconnaissante qui va nous rendre heureuse.

Une liste de " Mercis "

Créez votre première liste de " Mercis ". Écrivez toutes les choses pour lesquelles vous pouvez être reconnaissante dans votre vie. Laissez les idées venir intuitivement, en allant des petites joies du quotidien jusqu'au plus grand bonheur de votre vie.

Je suis extrêmement reconnaissante car _____

Je suis comblée car _____

Je suis extrêmement heureuse car _____

Je souhaite remercier pour _____

Je suis extrêmement reconnaissante car _____

Je suis comblée car _____

Je suis extrêmement heureuse car _____

Je souhaite remercier pour _____

Je suis extrêmement reconnaissante car _____

Je suis comblée car _____

Relisez-vous à voix haute en prenant le temps de ressentir la gratitude, la joie pour ce qui s'est produit.

Cultiver la gratitude, cela veut dire changer de perspective, cela veut dire amener son attention sur ce que l'on a plutôt que sur ce que l'on n'a pas. Le fait de savourer les petites choses de la vie, même les plus minimes, génère en nous des sentiments positifs.

Un carnet de gratitude

Offrez-vous un beau carnet qui vous inspire et vous donne envie d'écrire.

Placez ce carnet dans un endroit bien visible pour que vous pensiez à lui et à y écrire chaque jour vos « mercis ».

Notez chaque jour 3 choses qui se sont passées et pour lesquelles vous souhaitez exprimer votre reconnaissance.

Si c'est plus simple pour vous, vous pouvez aussi noter votre liste de remerciements sur votre téléphone portable.

Quel est le moment le plus approprié pour faire votre liste de " mercis " ?

Notez le moment qui vous convient le mieux.

Pratiquer la gratitude même dans les moments plus difficiles.

Traversez-vous une phase difficile ? Essayez d'approcher ces difficultés sous un angle différent et cherchez à voir en quoi elles vous apportent aussi quelque chose de positif, en quoi elles peuvent vous permettre de grandir, d'évoluer et d'apprendre sur vous-même. Notez vos réponses.

On n'a évidemment pas toujours envie de remercier pour les difficultés qui se présentent à nous, pourtant si vous arrivez à voir les aspects positifs dans les défis qui se présentent à vous, vous allez pouvoir mieux les vivre.

