

Selon certaines études, le fait de se remémorer, de remercier et de noter ces événements que nous avons vécus, qu'ils soient matériels, de contact humain ou avec la nature, mais surtout, si ces événements qui nous ont fait du bien et qui nous ont fait sourire, c'est comme si l'on se retrouvait à nouveau dans ce moment présent au moment où l'on s'est senti bien.

Le pouvoir de la gratitude peut changer votre attitude et rendre votre processus créatif, innovant et épanouissant et peut avoir un impact positif et durable sur votre créativité

J'ai inclus dans ce carnet quelques photos de paysages que j'ai prises et qui sont inscrites de mon carnet de GRATITUDES.

Merci la vie
Christine



MON CARNET DE GRATITUDES

Christine Hébert



MON CARNET DE GRATITUDES



« À 18 ans, j'ai décidé de ne plus jamais avoir de mauvais jours dans ma vie. J'ai plongé dans une mer sans fin de gratitude dont je n'ai jamais émergé. »

Patch Adams

ET SI ON FAISAIT LA LISTE DE NOS GRATITUDES DE LA JOURNÉE !

Je te propose de noter dans ce carnet, trois à cinq gratitudes chaque soir avant de t'endormir.

MAIS QU'EST-CE QUE LA GRATITUDE ? Il paraît important de définir cette notion, parce qu'elle n'est pas forcément claire pour tout le monde. La gratitude c'est la joie et la satisfaction que l'on ressent dans tous les moments de la vie : événements, présent offert, moments passés, détails aperçus ... La gratitude c'est se dire que la vie est belle en quelque sorte. Et quel autre mot pour exprimer la gratitude que le célèbre MERCI ? Pas le simple merci, mais celui que l'on dit de manière sincère : merci pour le cadeau, merci pour le moment, merci à la Vie.

Selon certaines études, le fait de se remémorer, de remercier et de noter ces événements que nous avons vécus, qu'ils soient matériels, de contact humain ou avec la nature, mais surtout, ces événements qui nous ont fait du bien et qui nous ont fait sourire, c'est comme si l'on se retrouvait à nouveau dans ce moment présent au moment où l'on s'est senti bien !

Voici quelques exemples de gratitudes :

- ♥ Merci pour les belles personnes qui passent dans ma Vie
- ♥ Merci pour le merveilleux lever de Soleil
- ♥ Merci pour le calme de ma journée
- ♥ Merci pour les beaux sourires reçus de ma nièce et son fils
- ♥ Merci pour la santé qui me permet de profiter de ma vie
- ♥ Merci pour l'abondance dans tout ce qui est bon et beau
- ♥ Merci pour le bonheur d'avoir pris des photos magiques

Le pouvoir de la gratitude peut changer votre attitude et rendre votre processus créatif, innovant et épanouissant et peut avoir un impact positif et durable sur votre créativité

Alors à vos carnets et « GRATITUDE » pour la Vie si merveilleuse que nous avons! ♥


Christine

Crois en tes rêves, car eux, ils veulent voir le jour !

MES GRATITUDES

*Ce n'est pas le bonheur qui nous remplit de gratitude ;
c'est la gratitude qui nous remplit de bonheur.*
~ Brother David Steindl-Rast

LA PUISSANCE DU BONHEUR ET DE LA JOIE



Les bénéfices de la gratitude sont nombreux et ils vous permettront d'être plus heureux. Dirigez votre reconnaissance vers les personnes et non les choses. ~ Anonyme

MES GRATITUDES



La gratitude est la reconnaissance que nous exprimons envers une personne ou une situation qui nous apporte quelque chose. La gratitude s'accompagne d'un sentiment profond et positif qui contribue à nous rendre heureux.
 ~ Nicolas Sarrasin

LA PUISSANCE DU BONHEUR ET DE LA JOIE



Le secret du bonheur est de compter nos bénédictions plutôt que de faire l'addition de nos malheurs. ~ Anonyme

MES GRATITUDES



Montrer de la gratitude est l'une des choses les plus simples, mais aussi les plus puissantes que les humains puissent faire les uns pour les autres. ~ Randy Rausch

LA PUISSANCE DU BONHEUR ET DE LA JOIE



Trouvons la joie et la gratitude dans les bienfaits que nous rencontrons sur notre chemin. ~ William R. Miller

MES GRATITUDES



A series of 20 horizontal lines for writing, starting from the line with the heart icon and extending down to the top of the quote area.

La gratitude est une baguette magique qui a le pouvoir de créer la joie. ~ Anonyme

LA PUISSANCE DU BONHEUR ET DE LA JOIE



A series of 20 horizontal lines for writing, with the 10th line starting from the heart icon and extending down to the top of the quote area.

Pratiquer la gratitude détourne l'attention du moi, la dirige davantage vers les autres et ce qu'ils nous procurent. ~ Robert Emmons

MES GRATITUDES



La gratitude vous aide à grandir et à vous épanouir ; la gratitude apporte la joie et le rire dans votre vie et dans celle de tous ceux qui vous entourent. ~ Eileen Caddy

LA PUISSANCE DU BONHEUR ET DE LA JOIE



*À travers les yeux de la gratitude, tout est un miracle.
~ Mary Davis*

