



GRATITUDE: UNE ATTITUDE À SUCCÈS!

« La gratitude peut transformer votre routine en jours de fête. » William Arthur Ward

Qu'est-ce que la **GRATITUDE**? C'est une attitude, une façon de voir la vie. Plus on opte pour la gratitude, plus on attire du bien dans notre vie. La gratitude crée un momentum puissant.

Les bénéfices de pratiquer la gratitude au quotidien :

- Meilleure santé
- Meilleur sommeil
- Plus d'énergie
- Plus susceptibles à faire de l'exercice

Je me mets en *action*

Journal de gratitude :

- À tous les jours, identifiez 3 choses, personnes ou moments pour lesquels vous avez de la gratitude.
- Les petites choses de la vie, comme les grands moments. Peu importe la journée, efforcez-vous à identifier 3 choses.

Lettre de gratitude :

- Écrivez une lettre dans laquelle vous exprimer de la gratitude envers une personne pour qui vous avez de la reconnaissance.
- Remettez cette lettre au destinataire afin de propager le cycle de gratitude.

Bol de gratitude :

- À tous les jours, déposez dans un récipient un petit mot identifiant en quoi vous êtes reconnaissant.
- Prenez un moment précis dans l'année pour relire ces petits mots (jour de l'an ou votre fête sont des jours propices à cette réflexion).

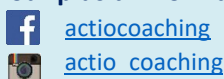
Où est-ce que je trouve la gratitude dans ma vie?

Qu'est-ce qui m'a fait sourire aujourd'hui?

Qu'est-ce que je ne changerais pas de ma journée?

Quel fut le meilleur moment de ma journée?

Pour plus d'informations :



www.actiocoaching.com
nancy@actiocoaching.com