

MON JOURNAL DE GRATITUDE



Être reconnaissant pour les bienfaits que la vie vous a apportés et y réfléchir est un ingrédient clé du bonheur. Les personnes qui font preuve de gratitude sont plus optimistes, plus susceptibles d'atteindre leurs objectifs et, dans l'ensemble, plus heureuses.

Notez dans votre journal les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant – que ce soit un coucher de soleil, un bon repas, une pièce de musique, votre travail, votre santé, le sourire d'un enfant ou le bel arbre devant votre fenêtre.

Il est préférable d'accéder à votre journal électronique à partir de votre ordinateur. Vous pouvez tout simplement le sauvegarder sur votre bureau ou à un endroit facile d'accès et noter vos réflexions quotidiennes dans les cases blanches. N'oubliez pas de l'enregistrer après chaque entrée.

Essayez d'écrire souvent dans ce journal, quelques mots chaque jour, si vous le pouvez, pour prendre l'habitude de la gratitude. C'est une habitude qui améliorera sans cesse votre état mental.

JANVIER

« Chaque jour, n'oubliez pas d'apprécier tout ce qui se trouve devant vous, autour de vous et en vous. »
— Tal Ben-Shahar, auteur de *L'Apprentissage du bonheur*

« Les mots « grâce » et « gratitude » ont la même racine latine, *gratus*. Chaque fois que nous voulons tout planter là, nous pouvons nous rappeler que nous avons le choix et décider de nous ouvrir à la grâce. Pour ce faire, il faut le plus souvent commencer par prendre le temps d'être reconnaissant pour la journée présente, pour le fait d'être en vie, pour n'importe quoi. »
— Arianna Huffington, auteur de *S'épanouir : Réussir sans défaillir*

FÉVRIER

« La gratitude est une force immensément puissante que nous pouvons utiliser pour ressentir un plus grand bonheur, créer des relations affectueuses et même améliorer notre santé. »

—Deepak Chopra, auteur et physicien

« Dans notre quotidien, nous devons prendre conscience que ce n'est pas le bonheur qui nous rend reconnaissants, mais la reconnaissance qui nous rend heureux. Et que la reconnaissance mène toujours à une vie plus simple, qui sait nous combler. »

—Joshua Becker, auteur de *The More of Less: Finding the Life You Want Under Everything You Own*

MARS

« Nous avons tous la capacité et la possibilité de cultiver la gratitude. Il suffit de prendre quelques instants pour nous concentrer sur ce que nous avons, plutôt que de nous lamenter sur tout ce que nous pensons mériter. La « gratitude attitude » est l'un des moyens les plus simples d'améliorer notre satisfaction face à la vie. »

— Amy Morin, auteur de *13 clés pour doper sa force mentale*

« Nous ne sommes vraiment vivants que lorsque notre cœur est conscient des trésors qui sont les nôtres. »

— Thornton Wilder, auteur

AVRIL

« Soyez reconnaissant pour ce que vous avez; vous finirez par en avoir encore plus. Si vous vous concentrez sur ce que vous n'avez pas, vous n'en aurez jamais assez. »

— Oprah Winfrey, animatrice à la télévision américaine, actrice et productrice

« Le fait d'exprimer régulièrement notre gratitude peut vous aider à apprécier davantage votre partenaire plutôt que de tenir sa bienveillance ou ses gentillesse pour acquises, et cette appréciation renforcera votre relation avec le temps. »

— Suzann Pileggi, conseillère en bien-être, dans *Scientific American*

MAI

« Porcinet avait remarqué que son cœur, même s'il était très petit, pouvait contenir une grande quantité de gratitude. »

— A. A. Milne, dans *Winnie l'ourson*

« Nous pouvons tous acquérir les compétences nécessaires au bonheur : la gratitude, le sens de l'humour, le détachement, l'acceptation, l'altruisme et la capacité d'habiter le moment présent. »

— Mary Pipher, auteur de *The Shelter of Each Other: Rebuilding Our Families*

JUIN

« Profiter de la brise par une journée chaude, voir un nuage se refléter sur une immense façade de verre, regarder un enfant jouer avec un chiot, boire un verre d'eau... autant d'expériences qui peuvent être ressenties comme profondément satisfaisantes et qui enrichissent notre vie. »

— Mihaly Csikszentmihalyi, auteur de *Vivre : la psychologie du bonheur*

« Soyons reconnaissants envers les gens qui nous rendent heureux. Ils sont les jardiniers qui font fleurir notre âme. »

— Marcel Proust, écrivain

JUILLET

« “ Être ” est en soi une bénédiction. »
– Rabbin Abraham Joshua Heschel

« “ Merci ” est la meilleure prière qu'on puisse dire. Je la dis souvent. “ Merci ”
exprime une extrême gratitude, de l'humilité et de la compréhension. »
– Alice Walker, écrivaine

AOÛT

« Aujourd'hui est une journée merveilleuse.
Une journée totalement inédite. »
— Maya Angelou, écrivaine

« Cinq objets de gratitude négligés : 1. Les toasts beurrés. 2. Les chaudes nuits d'été. 3. Les bains 4. Les chaussettes propres. 5. Joindre les deux bouts. »
— Alain de Botton, philosophe et écrivain

SEPTEMBRE

« Pensez à vos bénédictions présentes – dont chaque homme est largement pourvu – et non à vos malheurs passés, dont tous les hommes ont eu leur lot. »

– Charles Dickens, écrivain

« L'ouragan a servi de rappel pour ce qui est de la gratitude. En fait, il m'a rappelé que j'avais tellement de raisons d'être reconnaissante que c'était un peu ridicule d'avoir besoin de me rappeler d'être reconnaissante, mais j'en ai besoin. Quand la vie suit son cours normal, c'est tellement facile de tenir chaque journée pour acquise. »

– Gretchen Rubin, auteure d'*Opération bonheur*

OCTOBRE

« Je n'ai pas besoin de chercher des moments extraordinaires pour trouver le bonheur. Il est là, juste devant moi, si j'y suis attentif et si je pratique la gratitude. »

— Brené Brown, auteur de *La grâce de l'imperfection*

« Pour être reconnaissant dans votre situation actuelle, il est utile de vous rappeler les moments difficiles que vous avez connus. Quand vous vous rappelez à quel point la vie a été dure et tout le chemin parcouru... le contraste est un terrain fertile pour la gratitude. »

— Robert Emmons, auteur de *Merci! Quand la gratitude change nos vies*

NOVEMBRE

« On est assez riche quand on a le nécessaire. »

– Proverbe

« Chaque jour apporte de nouvelles possibilités, vous permettant de vivre constamment avec amour – être là pour les autres – apporter un peu de lumière dans la journée de quelqu'un. Soyez reconnaissant et vivez chaque jour pleinement. »

– Roy T. Bennett, auteur de *The Light in the Heart*

DÉCEMBRE

« Tout ce que nous contemplons est rempli de bénédictions. »
– William Wordsworth, poète

« Ne gêtez pas ce que vous avez en désirant ce que vous n'avez pas;
rappelez-vous que ce que vous avez maintenant vous l'avez déjà désiré. »
– Épicure