



REMERCIEMENTS

Rendre grâce pour tout ce qui va bien et qui est positif dans notre vie est un excellent moyen pour expérimenter des sentiments plus satisfaisants. Il peut sembler paradoxal de dire merci dans certaines situations difficiles, cependant, pratiquer le remerciement est un excellent moyen de changer nos perceptions et ce de façon instantanée.

Reconnaître un bienfait et exprimer sa joie et son bonheur modifient le regard que nous portons sur la vie. Plutôt que de voir le verre à moitié vide, nous le voyons à moitié plein. En reconnaissant nos richesses, nous acceptons davantage notre situation du moment.

Étapes suggérées

- Choisissez un moment de réflexion propice dans votre journée, par exemple au coucher...
- Choisissez 5 éléments positifs dans votre journée, par exemple : un entretien qui s'est bien déroulé, le soleil radieux, un bon repas, la personne présente à vos côtés, un sourire complice avec votre enfant...
- Exprimez, pour chaque élément choisi, une phrase pour décrire cet élément, par exemple «je remercie pour l'entretien qui s'est bien déroulé avec le patron». Cette étape est encore plus puissante si vous la faites par écrit.
- En faisant cet exercice, savourez-en les bienfaits et récidivez le plus souvent possible !
- Refaites cet exercice sur une base quotidienne et laissez-vous surprendre par les effets positifs qu'il entraînera dans votre vie.

Dire merci quand ça va bien, dire merci quand ça va mal, voici le secret des gens heureux !

Heidi Spühler
Coach certifiée et formatrice agréée
Alifera Coaching
heidi@alifera-coaching.com, www.alifera-coaching.com
Tél. 514-498-2525
Cell. 514-242-4913