

## FICHE POUR CREATION D'UN CAHIER DE GRATITUDE



## FICHE POUR CREATION D'UN CAHIER DE GRATITUDE

Mon Cahier de Gratitude Un livret inspiré de la psychologie positive Ce livret est une invitation à ralentir, à porter un regard conscient sur ce qui nourrit votre bien être, et à cultiver la gratitude au quotidien. Quelques minutes suffisent pour transformer en douceur votre état d'esprit.

### Introduction :

La gratitude est une pratique centrale de la psychologie positive. Elle consiste à reconnaître et apprécier les expériences positives de la vie, qu'elles soient simples ou profondes. En entraînant notre attention à repérer ce qui va bien, nous renforçons notre équilibre émotionnel et notre capacité de résilience.

### Les bienfaits de la gratitude :

- Réduction du stress et de l'anxiété,
- Amélioration de l'humeur et du sommeil,
- Renforcement de l'estime de soi,
- Relations plus harmonieuses,
- Ancrage dans le moment présent.

### Comment utiliser ce cahier ?

Choisissez un moment calme de la journée, le matin ou le soir. Installez-vous confortablement et écrivez en toute liberté. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de pratiquer : écoutez votre rythme.

### Exercices de gratitude :

Exercice 1 - Les 3 gritudes du jour : Notez trois choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude aujourd'hui. Elles peuvent être très simples.

1. ....
2. ....
3. ....

Exercice 2 - Le moment ressource : Décrivez un moment agréable de votre journée. Que ressentiez-vous dans votre corps et d'un point de vue émotionnelle, quelles étaient vos émotions au cours de ces 3 choses ?

## FICHE POUR CREATION D'UN CAHIER DE GRATITUDE

Exercice 3 - Gratitude envers soi : Écrivez une chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui : une qualité, un effort, une intention. (Vous pouvez si cela vous semble difficile de remplacer cet exercice par un proverbe, ou une citation du jour et décrire ce que cela vous procure, le dessin ou coller une image peut également fonctionner).

Pour aller plus loin La pratique de la gratitude peut être associée à des accompagnements bien être tels que le Reiki, la relaxation ou le rêve éveillé. Elle prolonge les bienfaits des séances et soutient une harmonisation émotionnelle et énergétique durable. Si vous le souhaitez, apporter votre cahier de Gratitude au cours d'une séance, puis, n'hésitez pas à l'agrémenter à votre goût, et le réaliser sur au minimum 7 jours...

Prenez soin de vous, un jour après l'autre.

Assunta. Praticienne en Reiki & Rêve éveillé Libre.