

LA MAGIE DE LA GRATITUDE

La gratitude est un concept très en vogue pour le moment. Au début, je vous dirais que j'étais un peu déroutée par ce terme. Je comprenais bien que la gratitude avait un rapport avec le fait de remercier mais je ne percevais pas la subtilité.

Il m'a suffi de chercher son **antonyme** pour ressentir vraiment sa signification. L'**ingratitude**, ce terme nous le connaissons tous... et bien c'est le contraire tout simplement.

Vous avez certainement déjà entendu à quel point le fait d'exprimer sa gratitude produit une **transformation**, une amélioration de notre vie à plusieurs niveaux. La science a démontré sa force de **guérison**, l'augmentation de **l'estime de soi**, l'augmentation de la **dopamine**, l'amélioration de nos relations, de notre bien-être, de notre qualité de vie, augmentation de notre résistance **immunitaire**, la régularisation de notre pression artérielle, la diminution du **stress** et de la **dépression**.

Il me semble donc intéressant de se pencher sur **l'expression** de cette gratitude et de nous conditionner à exprimer, ressentir cette gratitude pour tout ce que nous avons, tout ce que nous voyons, tout ce que nous sommes, toutes nos relations, ...

Il va de soi qu'exprimer sa gratitude nous permettra d'évoluer vers un mieux-être mais surtout de **ne plus ressentir** d'ingratitude, qui a contrario pourrait nuire notre santé, assombrit notre vie.

Cette gratitude s'exprime avec le cœur, s'exprime pleinement, en conscience, en actionnant tous nos sens. Ressentir réellement que nous sommes heureux de vivre telle ou telle chose. L'idéal est de remercier dans un état alpha, un état de **relaxation**. Vous trouverez le lien pour accéder à un audio entièrement dédié à la gratitude sous le texte introductif à cet audio.

Voici plusieurs 'gratitudes' que nous pouvons ressentir :

1 | La première serait la gratitude pour ce que j'ai

Éprouver de **la joie** pour mes **relations** amicales, amoureuses, familiales, professionnelles.

Etre **heureux** de tout ce que **je possède** matériellement, mon lieu de vie, mes meubles, ma voiture, mes vêtements, ...

Ressentir de la gratitude pour tout ce que **je sais**, toutes mes connaissances mentales intellectuelles, ...

Etre **content** d'avoir un **corps** qui nous permet tant de chose, de pouvoir respirer, bouger, de se servir de nos 5 sens, ...

Cela semble tellement normal mais en fait c'est magique...

Et à nouveau, soyons vigilant par rapport à l'**ingratitude** qui serait d'éprouver du **manque** (je manque d'argent, je manque d'amour, je manque de soleil, je manque de compétences, ...) **Se focaliser sur le manque est de l'ingratitude !**

Nous possédons tellement de choses et nous nous focalisons sur ce que nous ne possédons pas !

La vie nous donne tellement et pourtant nous sommes comme l'enfant qui reçoit de nombreux paquets à Noël mais se focalise sur le jouet qu'il espérait et qu'il n'a pas reçu.

Savoir que chaque fois que nous exprimons de l'ingratitude, c'est un peu comme si nous faisons une prière à l'envers donc on noircit le tableau du bonheur.

Ressentir de la **gratitude** nourrit notre inconscient et attire du **positif** alors que ressentir le **manque** produit le contraire et continue à créer ce manque.

Soyons à l'écoute dans notre quotidien de toutes ces situations où nous éprouvons du manque, transformons ces ressentis en gratitude. Ressentir de la joie pour tout ce que l'on possède, tout ce que l'on vit nous permet de ressentir de la gratitude qui attirera de bonnes vibrations, de **bonnes énergies**, ...

2 | La deuxième facette est la gratitude pour ce que j'ai fait

C'est à dire ressentir de la **satisfaction** pour le **travail fourni**. Vous savez cette sensation de bien être que l'on ressent après avoir terminé une tâche importante, que ce soit un job professionnel ou avoir lavé ses vitres, repeint une pièce, écrit un article, un développement informatique, l'écriture d'un livre... Vous voyez une tâche qui nous a demandé de fournir des efforts avec patience et persévérance.

C'est l' image des 2 faces d'une même pièce, les **efforts** fournis pour atteindre un but sont de la **souffrance** mais sans laquelle nous n'éprouverions pas le **plaisir** du travail accompli.

A nouveau, soyons attentif à l'**ingratitude**. Dans ce cas-ci, ce sont les sentiments d'avoir perdu du temps, de se reprocher de n'avoir pas assez fait, de n'avoir pas fait une marge bénéficiaire assez importante, de ne pas avoir fait ceci ou cela, que cela n'avance pas assez vite, que **le résultat ne soit pas parfait**, ... Ressentir ces 'manques' est néfaste, nous **sabote**.

Au contraire, ressentons en fin de journée une réelle satisfaction de ce qui a été accompli. Cela nous donnera une énergie bénéfique qui boostera notre estime de soi.

3 | La gratitude face aux obstacles que j'ai surmontés

Et oui ! Prenons le temps de regarder en arrière et de prendre conscience de tout ce que nous avons **réalisé** jusqu'à ce jour, toutes les **difficultés** que nous avons **surmontées**, en commençant par notre naissance qui est déjà une difficulté, mais également toutes les épreuves de vie que nous avons eu le courage de surmonter (les échecs, les frustrations, les difficultés relationnelles, professionnelles, le dépassement de nos peurs, ...). Nous avons tous surmontés des obstacles et nous pouvons nous en **féliciter**.

Quelque soit notre âge, nous sommes encore confrontés à nos **peurs** qui nous **freinent** dans notre évolution. Ressentir de la gratitude pour ce que nous avons déjà surmonté nous donnera

la force de passer les épreuves suivantes. Focaliser sur nos échecs et éprouver de l'ingratitude face à ce que nous n'avons pas encore réussi à surmonter nous empêchera de nous améliorer.

Soyons fiers de ce que nous avons accomplis et cela nous donnera plus de force et de courage pour surmonter les prochains obstacles.

Remercions notre corps de régénérer chaque jour nos cellules, ce corps qui nous permet d'être vivant. Prenons soin de notre corps en mangeant sainement, commençons dès à présent car chaque jour qui se lève est un nouveau jour. A nous de nous purifier en buvant de l'eau en suffisance ce qui purifiera nos cellules et nous en ressentirons les bienfaits au niveau physique mais également sur le plan mental et le plan émotionnel. Mettons nos corps en mouvement, sport, promenade, danse, ...

Trouvons la force et le courage de dépasser nos peurs souvent fondées sur des croyances limitantes.

4 | La gratitude de nos relations

Aimer, apprécier, complimenter les autres.. Etre heureux pour la réussite, la beauté, l'harmonie des autres. Arrêtons de nous comparer, personne n'est plus que l'un ou l'autre, chaque être fait ce qu'il peut, chaque être est unique et a sa raison de vivre dans ce monde. Nous sommes uniques mais tous reliés. Mal juger quelqu'un équivaut à mal se juger. Nos relations sont des miroirs, acceptons nous tel que nous sommes avec nos qualités et nos défauts, et apprenons à nous connaître, à connaître les autres, afin de se comprendre et d'établir des relations bienveillantes.

Avoir de la gratitude pour le bonheur des autres... alors que souvent nous les jalouons, envions, critiquons, ... Prenons conscience qu'en jalouant par exemple notre voisin qui a une vie amoureuse épanouie ou un train de vie bien plus élevé que le nôtre, nous dégageons une énergie traduisant que nous ne trouvons cela pas juste, pas bien donc pourquoi voulez vous attirer cela dans votre vie ? Nous attirons ce que nous dégageons....

Donc en détestant la réussite des autres on envoie comme message que l'on déteste la réussite... Donc c'est équivalent à dire : je refuse de réussir, on créera les conditions pour que cela n'arrive pas...

Et cela va encore plus loin, si vous méprisez la réussite de l'autre en prétextant qu'il a eu de la chance, ... cela veut dire que pour vous il est mauvais d'avoir de la chance et c'est ce qu'imprime votre inconscient, donc il ne vous donnera pas la possibilité de réussir grâce à la chance vu que vous ne trouvez cela pas juste...

5 | La gratitude d'accepter ce qui est

Éprouvons de la gratitude pour tout ce que nous vivons, le bon comme le mauvais, la lumière comme l'ombre, les expériences difficiles, les déceptions, la VIE

L'ingratitude est de penser que la vie est injuste, que nous n'avons pas de chance, que le malheur et la souffrance est un problème,

Cela reviendrait à dire que le froid est un problème par rapport au chaud, la nuit par rapport au jour ou simplement le haut par rapport au bas,, ... le monde est *relatif* et on ne peut pas vivre la joie sans avoir connu la tristesse... La gratitude est d'accepter cela ! Prendre la vie telle qu'elle est.

Le soleil est l'amour inconditionnel et il brille chaque jour même caché derrière un ciel gris.

Savoir que si nous sommes confrontés à des obstacles c'est que nous possédons la force spirituelle de les vivre, de surmonter ces épreuves nous réorienteront. Que ce soit une maladie, un conflit, un accident, ... On apprend toujours quelque chose de ces difficultés. En être conscient nous permet de les traverser positivement ! Tout ce qui nous arrive a un sens. Apprenons à écouter nos besoins pour progresser. Penser qu'un problème est en fait une solution, une piste pour progresser dans la vie et ça c'est de la gratitude qui permettra d'évoluer, de gagner en maturité.

C'est difficile à admettre mais la vie est comme une pièce de monnaie, il y a 2 faces, et l'une ne va pas sans l'autre, l'une existe parce que l'autre existe, ...

Remercier d'être malade, d'être mal jugé, d'être trahi, de se sentir seul, d'avoir échoué, d'avoir eu un accident, ... Pas évident mais ayons la faculté d'observer ce que nous avons appris par nos expériences difficiles dans le passé. Nous ne serions pas les mêmes personnes aujourd'hui.

Prenons le temps d'analyser nos choix de vie, les chemins parcourus grâce aux obstacles.

Pensons à cela lorsque nous traversons ces périodes plus sombres.

Il est courant que les personnes ayant surmonté une grave maladie, un licenciement, une rupture compliquée, un deuil, un burn out, rebondissent et trouvent un vrai sens à leur vie, on dit souvent qu'il faut avoir touché le fond pour rebondir...

Soyons conscient que l'on ne perd jamais du temps, que rien ne sert à rien, que *tout a une raison d'être* !

Accéder à cette gratitude est se rapprocher de l'amour universel...

Toutes ces gratitudes ne sont pas évidentes car nous sommes tellement conditionnés à fonctionner autrement. Nous sommes en fait très souvent ingrats face à tout ce que nous avons, tout ce que nous faisons, tout ce que nous vivons, ...

Le 1er pas est d'en prendre conscience, puis de l'ancrer et de l'appliquer dans nos vies, à notre rythme avec des hauts et des bas mais ne le perdons plus de vue...

*Astuce : Noter chaque soir avant de dormir 5 raisons de dire : **Merci***

Merci pour votre lecture ! Prenez-soin de vous et remerciez vous :-)