



## Calendrier de Gratitude Active

Jour	Thème
01	Je suis Vivant.e
02	Le dernier cadeau que j'ai reçu
03	Ce que j'ai de plus luxueux
04	Le contenu de ma pièce de séjour
05	Mes enfants (tes parents ou un enfant proche si tu n'as pas d'enfant)
06	L'eau, l'électricité dont je bénéficie
07	Une attention, un geste de la part d'un ami, collègue, supérieur, client, parent
08	Un moment magique dans ma vie que je me remémore
09	La personne que j'aime le plus au monde
10	Mes finances (l'état de mes comptes, quel qu'il soit)
11	Un don, un talent que je possède
12	Ma voiture ou mon moyen de locomotion habituel
13	La dernière facture que j'ai reçue (ou le loyer à payer)
14	Ma santé
15	Le contenu de ma chambre
16	J'ai un toit au dessus de ma tête
17	La faculté de pouvoir lire et écrire, d'avoir accès à l'instruction et au savoir
18	Les photos de mes enfants – je me remémore les moments passés
19	Internet et les moyens de télécommunications (PC, smartphone, fournisseur internet)
20	Le contenu de ma cuisine
21	Mes amis
22	Tous les livres que j'ai lus, les vidéos de formation et inspiration dont je bénéficie
23	Un projet pour cet été
24	Mes 5 sens
25	Le confort de ma maison
26	Mon travail si salarié.e, mon business si entrepreneur
27	Je suis privilégié.e
28	Mon grand rêve (on le voit déjà réalisé)
29	Mon projet de cœur ou ce qui fait sens pour moi
30	La sécurité, la liberté dont je dispose
31	La Nature

## Calendrier de Gratitude Active

### Vivre la Gratitude Active chaque jour

Imprime et affiche le calendrier dans un endroit bien en vue.

Chaque jour, réserve 3 x 5 minutes (idéalement) pour conscientiser le thème du jour, et dis **Merci**, tout haut ou en toi, laisse-toi remplir d'un sentiment de reconnaissance pour ce que tu possèdes, les cadeaux de la vie.

Les thèmes :

– tu peux changer si celui du jour ne te convient pas, tu pourras aussi faire ton propre calendrier de Gratitude

– abstraits : visualise – exemple : la sécurité, la liberté : quand tu te promènes en rue, quand tu te rends au travail par exemple, conscientise que tu as la liberté de circuler et qu'aucun danger ne te menace.

Sois reconnaissant pour les autorités de ton village, de ton pays, qui organisent et assurent la sécurité : la police, les pompiers, ceux qui ont édicté les lois et règlements, ceux qui ont conçu l'éclairage, les feux, ceux qui veillent à l'entretien des feux de signalisation, ceux qui travaillent pour qu'il y ait de l'électricité qui éclaire ta rue ou les routes, etc.

L'idée est d'aller aussi loin que possible, élargir le cercle pour englober un maximum de personnes ; remercie le personnel de EDF qui travaille jour et nuit, 24h/24 et 365 jours/an pour te fournir de l'électricité par exemple. Pense à eux collectivement, ou imagine une mère de famille qui va déposer ses bambins chez Mamie et part ensuite au taf un dimanche à 6h00 du matin. C'est sûrement dur pour elle, elle mérite ta reconnaissance, un Merci de ton cœur.

– les pièces de la maison : ouvre chaque placard, chaque armoire, le frigo, les tiroirs, et remercie pour ce qu'ils contiennent

Exemple : la vaisselle

tu peux être reconnaissant.e pour

- le fait de posséder ces tasses, ces assiettes, ces couverts
- le designer qui a conçu cette tasse
- la personne qui a fabriqué cette tasse
- celle qui a emballé cette tasse
- le personnel du magasin qui l'a proposée à la vente
- toi qui l'a achetée 😊

Exemple : les légumes dans le frigo

tu peux être reconnaissant.e pour

- le cultivateur qui a planté et récolté ces carottes – le travail, le geste, l'amour qu'il y a mis
- le maraîcher ou le supermarché qui te les a proposées à la vente

Exemple : les vêtements dans ton dressing

Le coton a été planté, cultivé, récolté, filé, tissé.

Le tissu a été teint, coupé, cousu.

Le vêtement a été repassé, emballé, expédié.

Combien de personnes ont œuvré pour que tu aies un jeans dans ton armoire ? Il y a de quoi être reconnaissant. Et on peut bien y passer 5 minutes, non ?

Exemple : la salle de bains

Merci pour l'eau qui coule à la demande, chaude et froide. Pense à tout ce qui est et a été nécessaire pour que cette eau arrive dans ta salle de bains. Idem pour le chauffage, l'éclairage, les équipements et le contenu des armoires.

Attarde-toi sur les photos de tes enfants, de vacances, de parents – replonge dans les souvenirs : ton enfant rit aux éclats -> laisse monter en toi la gratitude pour cet instant magique, pour la joie que tu as procurée à ton loulou, pour le plaisir du moment partagé. Si c'est une photo de ton couple, remémore cet instant de romance ou de joyeux délire, et ressens toute ta gratitude à la Vie d'avoir pu vivre un tel instant, associe celui ou celle qui te l'a fait vivre.

– les finances : peu importe leur niveau : elles sont. Point. Sois reconnaissant pour l'argent que tu gagnes, pour le travail, le business qui te permet de subvenir à tes besoins, de choyer tes chéris, de te faire plaisir, etc.

J'y ai mentionné une facture ou un montant à payer : si cela est possible pour toi. Sinon prends un autre thème.

L'idée est de muscler ta capacité à ressentir de la gratitude même pour le 'mauvais' dans ta vie (sachant que 'mauvais' n'existe pas). Une facture, même très lourde à payer pour toi, est en échange d'un service rendu. Attarde-toi sur le service rendu, sois reconnaissant d'avoir cette facture à payer car tu as bénéficié d'un service, d'une prestation. Remercie pour l'argent que tu as pour régler cette facture (même si tu ne sais pas encore d'où il viendra).

Cela vaut aussi pour les impôts 😊

Etre à même de ressentir de la gratitude pour ce qui ne nous convient pas est puissant.

Etre à même de ressentir de la gratitude pour ce qui n'existe pas encore est tout aussi puissant, cela montre que tu es confiant.

Je t'invite à t'y exercer si c'est nouveau ou inhabituel pour toi. Décide d'être reconnaissant, même si tes sentiments sont partagés, l'intention est primordiale ici.