



LA PUISSANCE DE LA GRATITUDE

Un feu d'artifice de bienfaits !

EXERCICES

Créer une habitude de gratitude dans ma vie suppose de « faire des exercices », un peu comme un sportif à l'entraînement répète des gestes jusqu'à ce qu'ils s'impriment en lui et qu'il puisse les exécuter facilement, sans hésitation, sans effort, et avec joie.

Ces exercices vous sont proposés comme des entraînements.

Répétez-les le plus souvent possible. N'hésitez pas à créer vos propres exercices.

#1 EXERCICE

Carnet de gratitude. 3 Kifs par jour !

Je m'achète un beau carnet dans lequel je vais noter tous les jours, 3 raisons d'être dans la gratitude.

Je refais cet exercice tous les jours jusqu'à la fin de la retraite, pour créer une habitude de gratitude dans ma vie.

#2 EXERCICE

Liste de 15 moments exceptionnels

Je fais la liste de 15 moments exceptionnels de ma vie. Je goûte la gratitude que j'ai pour ces moments et je remercie le Seigneur pour le don de ma vie.

#3 EXERCICE

La 2ème pensée de la journée : Prière pour passer la journée dans la gratitude

Dans quel état intérieur suis-je lorsque je me réveille le matin ? Joie, enthousiasme, ou stress, inquiétude, angoisse, manque d'énergie ? Je ne me réveille pas toujours dans un état intérieur de gratitude !!!

Si je ne peux pas contrôler la 1ère pensée qui m'habite en me levant (car elle est involontaire), je peux choisir la 2ème. Je décide de faire une prière, me mettre dans une disposition de gratitude vis-à-vis de tout ce qui va m'arriver aujourd'hui.

Par exemple :

« Seigneur, je te bénis pour cette journée que je reçois de ta main. Tu as préparé pour moi cette journée, de sorte qu'il n'y ait rien de trop et rien d'inutile. Cette journée est un chef d'œuvre. Elle est parfaite pour moi. Je te remercie par avance pour toutes les joies et occasions de m'émerveiller que tu y as disposées, ainsi que pour tous les moments douloureux et difficiles, occasions de grandir. Donne-moi la grâce de vivre chaque instant uni à toi et dans la gratitude. »

Je présente au Seigneur mon emploi du temps de la journée et toutes les personnes que je vais rencontrer.

#4 EXERCICE

Renouveler son regard

Je change mon regard sur un trajet que je fais quotidiennement. Je contemple d'une manière nouvelle ce que je vois, je goûte et rends grâce au Seigneur pour la beauté.

Témoignage du père Pascal Ide :

« Quand je fus envoyé en mission à la Congrégation pour l'éducation catholique (...) mon trajet quotidien me conduisait à emprunter la tortueuse et pittoresque via des Coronari, puis, arrivé au niveau du château St-Ange, à longer le Tibre, que frôlent mouettes et goélands, enfin à emprunter la via della Conciliazione au bout de laquelle la basilique St-Pierre élève sa coupole comme une prière (...) En quelques 8000 trajets accomplis pendant 13 ans, mon émerveillement ne s'est jamais émoussé. J'avais même adopté un rituel. Au lieu de mécaniquement balayer le paysage du regard, je baissais les yeux avant de déboucher sur la via della Conciliazione, puis je les levais doucement et je détaillais la vue, comme si la basilique séculaire et son dôme légendaire s'offraient à moi pour la première fois. De fait, chaque matin, chaque après-midi, une lumière différente baigne la coupole dessinée avec génie par Michel Ange (ah, les derniers jours de janvier !). Jamais elle n'a arboré la même teinte, sans parler des rares fois où elle a disparu sous la brume et le jour unique où elle fut, une brève après-midi d'hiver, couverte de neige... »

#5 EXERCICE

Prendre conscience de la vie

Je suis attentif dans ma journée à prendre conscience des beaux moments que je vis. Je m'arrête quelques instants pour goûter ces moments et remercier le Seigneur de la chance que j'ai de vivre cela en répétant par exemple : « Merci Seigneur pour la chance que j'ai de vivre ce moment. »

Je fais cet exercice le plus souvent possible.

#6 EXERCICE

Célébrer la beauté de la nature

Je fais une marche de 20 à 30 minutes dans un lieu où la beauté de la nature apparaît. Je contemple et remercie le Créateur tout au long de ce temps pour la beauté de la création. Je souris et salue toutes les personnes que je croise.

Je remercie le Seigneur pour le don de la vie.