

Le miracle de la gratitude - Livret participant



- * Développement personnel et spirituel
- * Un parcours qui change concrètement la vie
- * Déjà expérimenté par des centaines de personnes

Livret destiné aux participants du parcours Le miracle de la gratitude.

Collectif (Auteur (livre))

EAN : 9782384333417

Code AVM : CDR0787

PPTTC : 7.00€ (TVA 5.5%)

Format

L 15 cm x H 21 cm, Broché / agrafé - 48 pages

Age : Tout public





Je passe à l'action

1 Accueillir l'instant présent

Le temps d'une journée, exercez-vous à accueillir attentivement chaque instant et chaque personne comme un cadeau, dans la foi que « tout est grâce ». Rendez grâce pour les moments joyeux et les belles rencontres. Accueillez les contrariétés et les rencontres difficiles, car vous savez désormais qu'elles sont elles aussi une opportunité pour grandir...

2 Changer de vocabulaire dans les petites contrariétés

Lorsque vous êtes confronté à une petite contrariété, essayez de changer les mots qui viennent spontanément à votre bouche. Ainsi vous changerez votre état intérieur. Osez dire avec humour :

« Tiens, **c'est intéressant**, ma clef est tombée dans une bouche d'égout ! » ;
« Ah, **c'est nouveau**, j'ai crevé mon vélo » ; « **C'est fascinant** comme mon portable se décharge vite ! » Je transforme ainsi chaque situation en source d'étonnement, plutôt que d'agacement. Je relativise la gravité des petits tracas. Ce n'est pas la fin du monde.

Qu'est-ce que le Seigneur veut m'apprendre à travers cette situation difficile Comment cela va-t-il m'aider à mieux servir les autres ?

Quand nous traversons une contrariété, essayons de prendre du recul et de la vivre avec humour. Je peux ainsi me souvenir avec joie de cette soirée où nous nous étions disputés, ou de la fois où ma voiture s'était ensablée en Turquie...

3 Changer de point de vue en regardant sa vie d'en haut



Ne vous faites donc pas tant de souci ; ne dites pas : « Qu'allons-nous manger ? » ou bien « Qu'allons-nous boire ? » ou encore « Avec quoi nous habiller ? » [...] Ne vous faites pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine.

Mt 6, 31-34

Le miracle de la gratitude. EMMANUEL play

17

Coupe

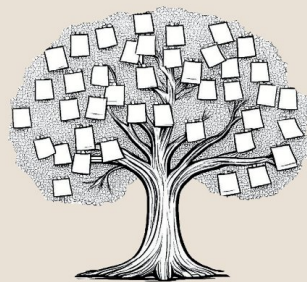
Face aux petites contrariétés, rien de mieux que de prendre de la hauteur. Lorsque vous êtes pris par l'inquiétude et le stress à cause de petites choses, vous pouvez vous placer mentalement du point de vue de votre ange gardien.

Regardez alors toute votre vie, depuis votre naissance jusqu'à votre mort, prenez conscience des choses qui ont de l'importance et de toutes celles qui n'en ont pas. Vous relativiserez ainsi vos petites difficultés et vous rirez avec votre ange gardien, parce que vous vous êtes inquiété pour rien ou pas grand-chose !

4 Apprendre la gratitude en famille : l'arbre de la gratitude

La gratitude est une vertu qui se cultive aussi en famille. Pour aider vos enfants à y goûter quotidiennement, vous pouvez leur proposer de participer à cette activité simple et ludique. Dessinez un arbre et collez-le sur un mur. Chaque soir, venez tous déposer votre moment préféré de la journée, écrit (en secret) au verso d'un post-it. Le dimanche, lisez ensemble les joies de la semaine et louez le Seigneur pour les merveilles de vos vies !

Une famille témoigne : « Chacun est heureux d'avoir son temps de parole, joyeux d'entendre les petits bonheurs des autres. C'est un moment de qualité familial qui nous fait tous grandir ! »



18

Le miracle de la gratitude. EMMANUEL play

Coupe