



Pratiquer la gratitude



Remarquer – Fais une pause pour apprendre à connaître une personne, un lieu ou une chose que tu veux apprécier. As-tu bénéficié d'un acte de gentillesse? Est-ce que tu remarques quelque chose de simple dans ta vie qui t'apporte de la joie?



Réfléchir – Pense à la raison pour laquelle tu as bénéficié de cet acte de gentillesse ou à ce que tu apprécies à propos de la chose pour laquelle tu es reconnaissant. Quelles sont les raisons pour lesquelles tu es reconnaissant envers cette personne ou pour cette chose?



Ressentir – Quelles sont les émotions que tu ressens? Lorsque tu penses à cette personne spéciale envers qui tu es reconnaissant ou à cette chose spéciale pour laquelle tu es reconnaissant, comment te sens-tu? Heureux, excité, calme, fier...?



Agir – C'est l'**action** que tu entreprends pour exprimer ta reconnaissance ! Que peux-tu **faire** pour exprimer ta gratitude envers cette personne, ce lieu ou cette chose?