

**La gratitude
rend heureux !**



monmondeamoi.fr

**Les avantages
de la gratitude**

- Une bonne humeur contagieuse
- Confiance en soi et connaître l'importance des choses
- Se sortir les choses sans importance de la tête
- Diminution du stress
- Des relations plus fortes et épanouissantes

monmondeamoi.fr

Comment enseigner la gratitude

1. Dites "s'il vous plaît" et "merci".
2. Faites une liste de gratitude
3. Aidez une personne moins fortunée.
4. Bénévole.
5. Envoyez des cartes de remerciement
6. Rédigez une lettre de remerciement
7. Recherchez les moments d'émerveillement dans votre journée.
8. Partagez votre gratitude au moment du coucher.
9. Faites un bocal de gratitude
10. Partagez votre gratitude à la table du dîner.
11. Complimentez les autres.

monmondeamoi.fr

**62 cartes de
gratitude
pour t'aider à
penser et voir le
monde
différemment, de
manière positive et
avec
reconnaissance.**

monmondeamoi.fr



Pense à ce que ton corps fait pour toi : respirer, bouger, regarder, toucher, penser, parler... N'oublie pas de prendre soin de lui et de le remercier.



monmondeamoi.fr



Quelle est l'idée ou la création dont tu es le plus fier ?



monmondeamoi.fr



Quelle a été ton émotion la plus intense cette semaine ?



monmondeamoi.fr



Avec qui aimes-tu être le plus souvent ? L'as-tu vu(e) aujourd'hui ?



monmondeamoi.fr



Trouve quelque chose que tu aimes regarder et observez (les formes, les couleurs, les odeurs...)



monmondeamoi.fr



Penses à quelque chose que tu trouves beau ou qui t'émerveille et rappelle-toi dans ta tête l'image de cette chose.



monmondeamoi.fr



Trouve autour de toi quelque chose qui est de ta couleur préférée, décris-la et profite-en.



monmondeamoi.fr



Raconte quelque chose qui t'a fait rire ou sourire aujourd'hui.



monmondeamoi.fr



Nomme un son, une voix, une musique, un bruit ou le chant des oiseaux.



monmondeamoi.fr



Cite trois personnes que tu aimes.



monmondeamoi.fr



Nomme une chose que tu préfère le matin : le petit-déjeuner, les câlins, les rayons du soleil, la rencontre avec tes camarades de classe...



monmondeamoi.fr



Nomme la chose que tu préfères le soir : l'histoire avant de dormir, le dîner, le câlin, le contact de ton oreiller ou doudou ...



monmondeamoi.fr



Pense aux compliments
ou aux encouragements
que tu as reçus : qui les a
dits, quand, et comment
tu t'es senti ?



monmondeamoi.fr



Cite trois choses
qui te sont utiles
dans ta vie
quotidienne.



monmondeamoi.fr



Fais trois
compliments à la
personne de ton
choix.



monmondeamoi.fr



Trouve trois choses
que tu aimerais
faire.



monmondeamoi.fr



Prends le temps de
regarder ton
parcours et le travail
que tu as accompli.



monmondeamoi.fr



Mentionne quelque
chose ou quelqu'un qui
t'inspire, qui te donne
envie de créer, de
réaliser tes rêves.



monmondeamoi.fr



Qu'est-ce que tu
aimes faire ? L'as tu
fait aujourd'hui ?
Quand le feras-tu la
prochaine fois ?



monmondeamoi.fr



Nomme quelque
chose qui ferait
plaisir à quelqu'un
que tu aimes.



monmondeamoi.fr



Cite 3 plats ou 3 aliments que tu aimes.



monmondeamoi.fr



Pense à un plat ou à un aliment que tu aimes et décris ce goût.



monmondeamoi.fr



Trouve trois choses que tu aimes.



monmondeamoi.fr



Souris dans ta tête pendant cinq secondes.



monmondeamoi.fr



Pense à quelque chose ou à une activité qui te procure de la joie.



monmondeamoi.fr



Fais un gros câlin à la personne de ton choix.



monmondeamoi.fr



Trouve trois choses que tu as la chance d'avoir.



monmondeamoi.fr



Trouve trois choses dans ta chambre que tu préfères.



monmondeamoi.fr



Cite 3 de tes
activités préférées.



monmondeamoi.fr



Fais la liste de trois
choses pour lesquelles
tu souhaites dire merci
: un bon plat, une
personne ou un câlin...



monmondeamoi.fr



Nomme quelque chose
que tu as fait pour la
première fois récemment
: comment tu t'es senti ?



monmondeamoi.fr



As-tu fait ce que tu aimes
faire aujourd'hui ? Si oui,
combien de fois ? Sinon,
essaye de le faire avant la
fin de la journée.



monmondeamoi.fr



Dit ce que tu aimes faire
avec tes amis : imagine-toi
avec eux, et ressens les
sensations et les émotions
dans ton corps.



monmondeamoi.fr



Pense aux personnes ou aux
animaux qui t'aiment : qui
sont-ils, comment te
montrent-ils leur amour et
qu'aimes-tu faire avec eux
?



monmondeamoi.fr



Nomme une activité
que tu aimes faire à
l'extérieur. Comment
te sens-tu ?



monmondeamoi.fr



Pense à une odeur
que tu aimes et
imagines que tu la
sens.



monmondeamoi.fr



Pense à un endroit où tu te sens bien : à quoi ressemble-t-il, où est-il et comment te sens-tu ?



monmondeamoi.fr



Pense à quelqu'un que tu aimes et pourquoi cette personne est si spéciale pour toi.



monmondeamoi.fr



Pense à un endroit où tu aimes te réfugier. Comment te sens-tu ?



monmondeamoi.fr



À qui ou quoi veux-tu dire "merci" ? Fais-le si tu le souhaites.



monmondeamoi.fr



Nomme une personne pour laquelle tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme un endroit dont tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme une chose pour laquelle tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme un aliment pour lequel tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme une fête
dont tu es
reconnaisant



monmondeamoi.fr



Nomme une
compétence dont
tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme un élément
de la nature dont tu
es reconnaissant.



monmondeamoi.fr



Nomme une
tradition dont tu es
reconnaisant



monmondeamoi.fr



Nomme un parfum
pour lequel tu es
reconnaisant



monmondeamoi.fr



Nomme un jeu pour
lequel tu es
reconnaisant



monmondeamoi.fr



Nomme un souvenir
dont tu es
reconnaisant



monmondeamoi.fr



Nomme tout ce
dont tu es
reconnaisant



monmondeamoi.fr



Lorsque tu as rencontré ton meilleur ami, tu t'attendais à ce qu'il le devienne ?



monmondeamoi.fr



Cite quelque chose que tu as fait, un succès qui t'a apporté joie et fierté.



monmondeamoi.fr



Pense à ce que ton corps fait pour toi : respirer, bouger, regarder, toucher, penser, parler... N'oublies pas de prendre soin de lui et de le remercier.



monmondeamoi.fr



De quoi es-tu le plus reconnaissant aujourd'hui ?



monmondeamoi.fr



Écris un compliment et offres la carte à la personne de ton choix.



monmondeamoi.fr



monmondeamoi.fr



monmondeamoi.fr



monmondeamoi.fr

Les citations de gratitude

monmondeamoi.fr

" L'admiration et
la gratitude sont
les sentiments les
plus nobles qu'il
soit donné à
l'homme
d'éprouver. "
- Vladimir Volkoff

monmondeamoi.fr

" Plus je suis
reconnaissante,
plus je vois de la
beauté."
- Mary Davis

monmondeamoi.fr

"Bonne nuit les
étoiles, bonne
nuit l'air, bonne
nuit les bruits
partout."
- Margaret Wise
Brown

monmondeamoi.fr

"Certaines personnes
sont toujours en train
de râler parce que
les roses ont des
épines ; je suis
reconnaissant que
les épines aient des
roses".
- Alphonse Karr

monmondeamoi.fr

"Porcinet a
remarqué que
même s'il avait un
tout petit cœur, il
pouvait contenir une
assez grande
quantité de
gratitude".
- A.A Milne

monmondeamoi.fr

"Parfois, nous devrions
exprimer notre
gratitude pour les
choses petites et
simples comme
l'odeur de la pluie, le
goût de votre plat
préféré ou le son de
la voix d'un être cher."
- Joseph B. Wirthlin

monmondeamoi.fr

"La meilleure chose
que vous puissiez
faire pour changer
votre vie aujourd'hui
serait de
commencer à être
reconnaissant pour
ce que vous avez en
ce moment."
- Oprah Winfrey

monmondeamoi.fr

"La gratitude et l'attitude ne sont pas des défis, ce sont des choix."
- Robert Braathe

monmondeamoi.fr

"Il y a toujours des fleurs pour ceux qui veulent les voir."
- Henri Matisse

monmondeamoi.fr

"Il n'y a que deux façons de vivre sa vie. L'une est de faire comme si rien n'était un miracle. L'autre est comme si tout était un miracle."
- Albert Einstein

monmondeamoi.fr

"Appréciez les petites choses, car un jour vous regarderez en arrière et vous réaliserez qu'elles étaient les grandes choses."
- Robert Brault

monmondeamoi.fr

"La gratitude, c'est quand la mémoire est stockée dans le cœur et non dans l'esprit."
- Lionel Hampton

monmondeamoi.fr

"Reconnaître le bien que vous avez déjà dans votre vie est le fondement de toute abondance."
- Eckhart Tolle

monmondeamoi.fr

"La gentillesse dans les mots crée la confiance. La gentillesse dans la pensée crée la profondeur. La gentillesse dans le don crée l'amour."
- Lao Tzu

monmondeamoi.fr

"La joie est la forme la plus simple de la gratitude".
- Karl Barth

monmondeamoi.fr

"Trouvez le bon et louez-le."
- Alex Haley

monmondeamoi.fr

"Le moyen de développer ce qu'il y a de meilleur dans une personne est de l'apprécier et de l'encourager."
- Charles Schwab

monmondeamoi.fr

"La nuit de ta naissance, la lune a souri avec tant d'émerveillement que les étoiles se sont mises à te voir et que le vent de la nuit a murmuré : "La vie ne sera plus jamais la même"."
- Nancy Tillman

monmondeamoi.fr

"Un esprit reconnaissant est un grand esprit qui finit par attirer à lui de grandes choses".
- Platon

monmondeamoi.fr



Dessine ...

monmondeamoi.fr



Raconte ...

monmondeamoi.fr



Chante ...

monmondeamoi.fr



Mime ...

monmondeamoi.fr