

La puissance de la



gratitude

Exprimez votre gratitude pour toutes les belles choses du monde qui vous entoure : rien de tel pour faire de chaque moment de votre vie le plus beau.

Lorsque la gratitude habite votre cœur, cela vous donne envie de donner, pour que les autres puissent éprouver les mêmes joies.

Et puis, vous remarquerez en vous le désir de répondre à leurs besoins sans attendre en retour le moindre remerciement.

La gratitude est une force tangible. Plus vous éprouvez de gratitude, plus vous trouverez de raisons d'en éprouver.

La gratitude est une force miraculeuse qui, tel un aimant magique, génère puis vous attire toutes sortes de nouvelles bénédictions. Elle est comme une énergie vivante qui libère la voie pour la transformation de votre personnalité.

La gratitude est une réaction émotionnelle inspirée par l'amour, une réaction qui monte des profondeurs de l'âme lorsqu'elle est confrontée à l'incroyable beauté de la vie.

Si nous négligeons d'exprimer continuellement notre appréciation et notre reconnaissance, notre esprit s'ennuie et notre cœur se flétrit. Nous nous enfermons sur nous-mêmes, nous nous résignons à lutter tout seuls.

La gratitude vous fait triompher des difficultés, de la douleur et de la solitude.

Si vous êtes sincèrement reconnaissant, vous êtes immunisé contre l'inquiétude, la colère ou la dépression ; vous ne pouvez plus ressentir aucune émotion négative.

Il ne peut pas faire beau et mauvais en même temps. De la même manière, si nous décidons de mettre en pratique la gratitude, celle-ci nous éloigne de la crainte et nous rapproche de la vérité, elle fait disparaître toute négativité, douleur et souffrance.

Chaque jour nous fournit des occasions de gratitude : nous devons les rechercher, et ne pas les laisser filer. Le fait d'être en bonne santé, de pouvoir se rendre utile ou de pouvoir compter sur des amis qui nous sont chers, sont autant de raisons d'éprouver de la gratitude. Rien dans la vie ne devrait être considéré comme allant de soi.

Lorsque la gratitude devient une façon de vivre, le succès, le bonheur et la santé sont au rendez-vous. Dès que vous ressentez de la gratitude, tout se met à changer. La gratitude a le pouvoir de transformer une situation qui vous rend triste, et qui risque de vous rendre encore plus triste, en une situation de bonheur et de joie. C'est la même situation, mais elle se trouve transformée dès que vous la voyez avec les yeux de la gratitude.

Comment pratique-t-on la gratitude ?

On peut pratiquer la gratitude chaque jour, à travers chaque pensée, chaque parole, chaque petit geste.

Il vous manque peut-être des tas de choses, mais faites le compte de tout ce que vous avez et soyez reconnaissant.

Pensez à toutes les choses qui peuvent déclencher la gratitude dans votre vie, même si elles vous semblent insignifiantes au premier abord. Très vite, et presque automatiquement, vous déborderez de joie et de bonne humeur.

Concentrez-vous sur votre abondance, et non pas sur ce qui vous manque.

(Auteur inconnu)

Vous retrouverez ce texte et beaucoup d'autres, ainsi que plein de diaporamas, sur le site : <http://www.lebongrain.com>