

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

---

## ***L'exercice du cahier de gratitude :***

*Prenez un cahier que vous pourrez appeler « Le cahier de Gratitude » et obligez-vous à noter sur ce cahier, tous les jours, trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, pour lesquelles vous êtes plein de gratitude.*

*Notez-les et régulièrement relisez les.*

*Lorsque vous les relirez, imprégnez-vous de cette gratitude.*

*Soyez sincère.*

*Ne le faites pas pour le faire.*

*Faites-le pour votre Bonheur.*

***Après tout, il vaut bien que vous lui consacriez quelques-unes de vos minutes.***

*Vous verrez, c'est magique, votre ressenti changera, vous prendrez conscience des choses et des événements de manière différente, vous sentirez une espèce d'énergie positive. Je vous dirai que c'est cela « le bonheur ».*

*Enfin, des événements apparaîtront dans votre vie. C'est ce que l'on appelle des synchronicités. Soyez-y attentifs et notez-les aussi. Notez ces signes, ces « coïncidences ».*

*Vous ne regretterez pas cet exercice.*

---