

« 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.
