

L'édito :

Merci 2018, bienvenue 2019.

Après le temps des souhaits, il est temps de prendre des résolutions, de se souhaiter des pistes de progrès, peut-être de se lancer de nouveaux défis (des grands ou des tout petits) pour l'année qui commence... Que vous souhaitez vous cette année ?

Moi, j'ai d'abord envie de dire merci à 2018 et à toutes les personnes que j'ai croisées et qui m'ont permis d'apprendre, de progresser, de me sentir utile, de me sentir tellement vivante et tellement heureuse de cette vie précieuse, malgré ceux que j'aimais et qui sont partis, malgré les déceptions, les doutes et les échecs qui ne me font que grandir un peu plus.

Je me souhaite encore des partages, encore de belles rencontres, des amitiés nouvelles et laisser s'épanouir toutes les plus anciennes.

Je me sens riche et fière de votre confiance, aussi à chacun d'entre vous je voulais aussi dire merci. Grace à cela je peux regarder 2019 avec sourire, curiosité, confiance et plaisir.

Pour 2019 je vais changer un peu la fréquence de mes partages sous cette forme, par manque de temps. J'essayerai de compenser par davantage de publications sous un autre format, plus court, sans doute sur Facebook ou sur mon site.



Thème :

Pour être en résonance avec mon édito, j'ai choisi d'aborder dans ce premier thème de l'année **le pouvoir de la gratitude**.

« La gratitude, c'est simplement vivre exactement la même vie, mais en mieux. Rien que ça, c'est beaucoup. Et en fait, cela va même plus loin que ça » affirme Florence Servan Schreiber, « être reconnaissant, pratiquer la gratitude, c'est une façon simple et efficace de reconsidérer positivement sa vie dans son ensemble et ses propres actions, et d'augmenter sensiblement sa satisfaction de vie et son bien-être. C'est être reconnaissant de ce que nous possédons et de ce que nous faisons, de même que des événements qui nous arrivent. » <https://www.prendreconfiance.com/gratitude-guide-essentiel>

Newsletter 01 - 2019 «Le pouvoir de la gratitude »

Nous sommes des êtres d'habitude. Notre façon de penser, notre manière de vivre, de faire des choix, tout cela est dicté par nos habitudes. Et pour les changer, nous devons nous engager consciemment dans la répétition de nouveaux comportements ou pensées, pendant un temps allant de 14 à 28 jours pour nous permettre de transformer un aspect de nous-même qui ne nous convient plus en une nouvelle habitude.

Nous pouvons donc commencer à décider en ce début d'année de mettre un peu plus de gratitude dans notre vie au quotidien, et décider chaque jour de mettre consciemment au moins un acte de gratitude, comme :

- **dire merci au moins à une personne**, *il y a bien tous les jours quelqu'un qui a fait quelque chose pour nous...*
- **se dire merci à nous même**, *cela nous forcera de faire au moins une chose bienveillante pour nous même chaque jour...*
- **Dire merci à la nature pour ce qu'elle a mis dans notre journée**, *un rayon de soleil, un flocon de neige, une goutte d'eau qui brille, une fleur...*
- **Dire merci à la vie**, *car elle met aussi sur notre chemin certains moments inattendus, magiques, ou juste intéressants*

Les « experts en bonheur », conseillent de tenir un journal de gratitude, ou d'envoyer des lettres ou messages de gratitude à tous ceux qui ont de l'attention pour nous. A chacun de trouver ce qui fait sens pour lui, ce qui lui permet d'être plus conscient au quotidien de ce que produisent ces actes de gratitude. Car la gratitude génère des sensations de bien-être (sécrétion de dopamine), tant pour celui qui l'exprime que celui qui la reçoit (à condition que ce dernier soit en capacité d'accueillir les remerciements).

Alors ne boudons pas notre plaisir, décidons de nous faire du bien et apprenons à dire merci et à accueillir la gratitude de ceux pour qui nous avons des attentions.

Et vous ? Qu'est-ce qui vous a été agréable aujourd'hui ? A qui ou quoi avez-vous envie de dire merci ? Alors faites-le !

Pour approfondir :
[le pouvoir de la gratitude](#)

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette newsletter, merci de le signaler à l'adresse mail ci-dessous