

EXERCICE 12.10 (FEUILLES A, B, C ET D) : Le journal de gratitude

Au cours des six prochaines semaines, prenez cinq minutes par semaine pour concentrer votre attention sur ce qui suscite votre gratitude. Il peut s'agir de petites choses telles que la force de vos bras ou la chaleur du soleil, ou de choses plus importantes comme l'amour que vous porte un enfant, la nomination d'une personne sage et compétente à un poste clé, etc. Inscrivez ces éléments sur les feuilles d'exercice A, B et C. Comme il s'agit d'un exercice hebdomadaire, il peut être utile que vous les notiez au fur et à mesure dans votre agenda pour ne pas les oublier. Si vous n'avez pas assez de place sur les feuilles d'exercices, continuez sur un autre support — cahier, fichier numérique ou autre.

Quelques exemples issus du journal de gratitude de Louisa :

Je vis dans un quartier sûr. J'apprécie d'être connue de mes voisins qui me saluent quand ils me voient. J'aime regarder les enfants jouer et les entendre rire. [Le monde]

Je me suis régalée à promener ma chienne. Dès qu'elle me voit sortir la laisse, elle fait des bonds de joie. Quand j'ai eu une journée difficile, ça me fait du bien de savoir qu'elle va être heureuse de me voir rentrer. Elle vient me faire des câlins sur le canapé et c'est pour moi un moment de plaisir. [Les autres]

J'ai pris du temps pour aider mon voisin âgé. Il était en train de tailler ses buissons et avait du mal à atteindre les plus hauts. Pour moi, c'est important de venir en aide à autrui, et le fait de rendre un service sans rien attendre en échange me procure une sensation positive. Ça m'a réellement fait plaisir de l'aider. En plus, j'ai été heureuse de voir que ma présence semblait le mettre de meilleure humeur, et c'était agréable de discuter avec lui pendant que nous travaillions ensemble. [Moi]

Aidez-vous des catégories proposées dans les feuilles d'exercice A, B et C. Elles vous proposent de cultiver la gratitude dans trois domaines liés aux croyances inconditionnelles sur lesquels vous avez travaillé dans ce chapitre : le monde/votre vie, les autres et vous-même. Prenez conscience de ce qui vous inspire de la gratitude, relisez ce que vous avez déjà noté, et ajoutez chaque semaine de nouveaux éléments à ces feuilles d'exercices.

Comme le montre le journal de Louisa, il est plus utile de noter un petit nombre de choses — et de les approfondir — que d'établir une liste foisonnante d'exemples. Nous vous invitons donc à noter quelques éléments — ou ne serait-ce même qu'un seul — une fois par semaine. Et si certaines semaines, vous ne trouvez d'exemples à noter que sur une ou deux des trois feuilles d'exercices, ce n'est pas un problème.

Pensez à tenir votre journal de gratitude (feuilles d'exercices A, B et C) pendant au moins six semaines. À la fin de cette période, vous pourrez répondre aux questions de la feuille d'exercice D.

EXERCICE 12.10 Feuille A

Gratitude envers le monde et ma vie

Listez ci-dessous des choses qui suscitent en vous de la gratitude envers le monde et envers votre vie :

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.
 - 9.
 - 10.
 - 11.
 - 12.
 - 13.
 - 14.
 - 15.
 - 16.
 - 17.
 - 18.
 - 19.
 - 20.
-

EXERCICE 12.10 Feuille B Gratitude envers les autres

Listez ci-dessous des choses qui suscitent en vous de la gratitude envers autrui (famille, amis, collègues, animaux domestiques, etc.) :

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.
 - 9.
 - 10.
 - 11.
 - 12.
 - 13.
 - 14.
 - 15.
 - 16.
 - 17.
 - 18.
 - 19.
 - 20.
-

EXERCICE 12.10 Feuille C Gratitude envers moi-même

Listez ci-dessous des choses qui suscitent en vous de la gratitude envers vous-même (vos qualités, vos points forts, vos valeurs, vos bonnes actions, etc.) :

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.
 - 9.
 - 10.
 - 11.
 - 12.
 - 13.
 - 14.
 - 15.
 - 16.
 - 17.
 - 18.
 - 19.
 - 20.
-

EXERCICE 12.10 Feuille D Que m'apprend mon journal de gratitude ?

- Le fait de tenir ce journal a-t-il changé ma façon de voir ma vie, autrui ou moi-même ?
Si oui, de quelle façon ?
- Cela a-t-il eu des répercussions sur mon état émotionnel, et si oui lesquelles ?
- Relire ce que j'avais écrit précédemment m'a-t-il apporté quelque chose, y compris les semaines où je n'avais pas grand-chose à écrire ?
- Est-ce qu'avec le temps, j'ai eu plus de facilité à remarquer des choses m'inspirant de la gratitude ?
- De quelle façon le fait de tenir ce journal m'a-t-il aidé à ressentir ce que signifie la gratitude ?
- Ces effets m'ont-ils semblé durer plus longtemps à mesure que je progressais dans ma pratique ?
- Le fait de tenir ce journal de gratitude a-t-il eu une influence sur mes efforts à renforcer mes nouvelles croyances inconditionnelles ? Si oui, laquelle ?
- Me semble-t-il utile de continuer à cultiver la gratitude ? Si oui, de quelle façon et pourquoi ?