



Jour 17 • Je pratique la gratitude

Je vous partage ici un texte que je donne dans toutes mes formations en ligne (dans le corpus de formation ou dans les bonus), parce que c'est une dimension fondamentale qui nous permet à la fois de nous sentir bien et d'inviter le meilleur dans notre vie. On parle beaucoup de cette notion, et c'est normal. Personnellement, c'est quand j'ai commencé à vraiment ressentir de la gratitude que ma vie a changé, du tout au tout, notamment financièrement. Dans toutes les pratiques que je vous propose pour maintenir le cap vers vos objectifs, si vous ne deviez en retenir qu'une seule, c'est celle-là. Cette attitude face à la vie peut, à elle seule, changer votre vie. Explications et mode d'emploi.

Une des manières de créer notre vie, notre vraie vie, pour ne pas dire LA manière de créer ce que nous désirons, c'est de vibrer à la fréquence de création de l'univers. Pour cela, il est nécessaire d'être «ok» avec tout ce qui s'y passe, ce qui est créé ou ce qui n'est pas créé, ou plus exactement ce qui n'est pas créé comme nous l'aurions espéré.

Un paradoxe ? Non !

Cela peut paraître paradoxal que pour créer ce que nous voulons, il faille d'abord accepter ce qui n'est pas ce que nous voulons. Mais quand on y regarde de plus près, c'est tout à fait cohérent. En fait, il s'agit de **s'harmoniser avec la fréquence de création de l'univers, pour pouvoir l'imprégner de ce que nous souhaitons**. Car lorsque l'on s'harmonise avec cette fréquence, on peut alors co-crée avec elle : lorsque l'on ne s'y oppose plus, nos désirs se rejoignent et tout peut alors se mettre en place.

Ce processus d'ajustement mental et d'harmonisation tient en un seul mot : la gratitude, nous dit Wallace D. Wattles, l'auteur de *La Science de l'Enrichissement*. En d'autres termes, pour être sur cette même fréquence, il est indispensable de se sentir reconnaissant avec tout ce qui s'y passe.

La loi de l'attraction

Par ailleurs, et on rejoint ici la loi de l'attraction, **plus nous montrons de la reconnaissance, plus nous attirons à nous de quoi être reconnaissants** : en fait, nous attirons de quoi être reconnaissants à la mesure de la gratitude que nous éprouvons. Pour résumé, si vous émettez des pensées, des émotions, des vibrations de gratitude, alors vous allez recevoir ce qui justifie cette gratitude, à savoir tout ce que vous avez réellement, au fond de vous, envie de recevoir.

Alors, prêts pour exprimer votre gratitude ? C'est parti !

Comme vous le verrez dans ce qui suit, **la gratitude, ça se cultive**, et ceci de plusieurs manières. Ce que je vous propose maintenant, c'est d'aller vraiment l'expérimenter en profondeur, de la ressentir, de la vibrer sincèrement. Car il y a des attitudes plus faciles à adopter que d'autres, vous allez le voir !

Je vous propose quatre attitudes de gratitude, pour lesquelles je vous conseille de prendre un peu de temps, pour y penser, voire les noter et les avoir le plus souvent possible à l'esprit.

La première attitude, c'est à mon sens la plus facile, c'est de ressentir de la gratitude envers les choses, les situations et les personnes envers lesquelles je me sens reconnaissante. En résumé, tout ce qui est dans ma vie, et qui me semble suffisamment chouette pour que spontanément, j'ai envie de dire «merci». Ce peut être un cadeau auquel vous ne vous attendiez pas, un gros contrat que vous venez de signer, une invitation, un compliment particulièrement touchant, un objet que vous vous offrez... Je vous invite à penser à tout cela comme quelque chose qui enrichit votre vie.

La deuxième attitude, c'est quelque chose auquel souvent on ne pense pas, c'est la gratitude envers les situations et les personnes qui enrichissent votre vie et que vous pourriez considérer comme acquises. Des choses qui font tellement partie de notre quotidien qu'on n'y pense plus et qu'on les considère comme acquises, voire dues... Après des années de mariage, on ne pense plus forcément à remercier la vie d'avoir un mari, quand nos enfants grandissent, on ne pense plus forcément à remercier d'avoir eu la joie de devenir parents... De même, dormir dans un lit ou manger à sa faim est quelque chose que nous faisons tous les jours, alors nous ne pensons pas nécessairement à ressentir de la gratitude pour cela. Je me souviens de retour d'un voyage en Egypte de m'être émerveillée de voir l'eau couler quand je tournais le robinet : cet émerveillement n'a duré qu'une journée, alors qu'il pourrait être constant. Et comme tout à l'heure, je vous invite à y penser comme quelque chose qui enrichit votre vie.

La troisième attitude de gratitude est peut-être le processus d'harmonisation qui vous semblera le moins évident, et pourtant c'est sans doute le plus important : remercier pour tout ce qui vous a rendu ou vous rend la vie difficile...

Alors là ça vous semble peut-être un peu bizarre, mais pensez aux qualités qu'il vous a fallu développer pour triompher de l'adversité. Ayez en tête que c'est grâce à ces difficultés que vous êtes devenu qui vous êtes aujourd'hui : pensez à dire merci pour qui vous êtes. Raisonner de cette façon, c'est aussi penser en termes de contribution : grâce à ce que vous avez vécu, vous pouvez aider les personnes qui se trouvent sur votre chemin et qui pourraient se trouver dans la difficulté. Vous avez la possibilité d'éprouver de la compassion car vous avez souffert aussi, vous pouvez conseiller puisque vous êtes passé par là. Vous pouvez apporter à ces personnes de l'écoute et du conseil, c'est-à-dire ce dont elles ont besoin.

Cette troisième attitude de gratitude nous invite à voir la bénédiction cachée dans tout ce qui nous est arrivé de désagréable : si l'on garde sa Vision à l'esprit, alors on regarde ce que l'on peut considérer comme un échec sur le moment comme le prélude à une plus grande réussite encore. Vous vous êtes déjà sûrement dit «ah, cette affaire qui n'a pas fonctionné, sur le moment j'ai été déçue, mais finalement heureusement que je ne me suis pas associée avec ces personnes car aujourd'hui nous ne partageons plus les mêmes valeurs». Votre petit ami vient de rompre, c'est certainement que quelqu'un de plus approprié pour vous vous attend.

C'est aussi lâcher-prise : car qui suis-je pour savoir ce qui est le mieux pour moi ? Considérez l'univers comme votre meilleur partenaire de croissance personnelle et dites merci. Ah oui ! n'oubliez pas de penser à ces difficultés comme quelque chose qui enrichit votre vie.

La quatrième attitude est une attitude d'anticipation : il s'agit de ressentir de la gratitude envers ce que je désire avoir dans ma vie, comme si je l'avais déjà. Faisant cela, nous pouvons également remercier pour tous nos désirs, même s'ils sont pour le moment frustrés, car ce sont ces désirs qui nous conduisent sur le chemin de notre évolution. Sentez-vous maintenant comme vous vous sentiriez si vous toutes les choses, les situations, les personnes auxquels vous aspirez faisaient déjà partie de votre vie, ressentez le même sentiment de gratitude que ce qui est proposé dans la première attitude de gratitude, c'est-à-dire remercier pour ce que vous avez déjà, vibrez cette gratitude que vous ressentez à l'idée de toutes les choses chouettes de votre vie. Imaginez-vous plein de gratitude au volant de votre nouvelle voiture, vivant une relation amoureuse harmonieuse, récoltant les fruits de votre travail.

Encore une fois, il s'agit ici d'attirer à vous la justification de votre état. Car avec ce sentiment, vous avez en quelque sorte «accepté» ce que vous désirez, **vous êtes donc totalement ouvert à recevoir, et l'univers ne peut que vous donner ce que vous êtes prêt à recevoir.** Pour terminer, pensez à ces désirs comme quelque chose qui enrichit votre vie.

Voilà, vous pouvez constater que la gratitude a plusieurs facettes, que vous pouvez expérimenter tour à tour, de manière à vous harmoniser chaque jours davantage avec la fréquence de création de l'univers, et ainsi attirer à vous ce que vous souhaitez vivre.

Etant donné le caractère central et la puissance de cette pratique, je vous invite à l'inclure dans l'heure que vous allez consacrer chaque jour à la mise en oeuvre de votre projet. Ayez pour cela un cahier de gratitude dans lequel vous notez chaque jour un élément pour chacune des 4 attitudes.