

# Fiche Exercices - Exprimer votre gratitude



- remerciez chaque jour pour ce que vous avez/êtes/avez fait/atteint/résolu
- exprimez votre joie pour tout ce que vous recevez (*merci d'avoir un toit, à manger, des amis, un travail, de l'eau courante, etc...*)
- faites « l'inventaire » de tout ce que vous avez eu de positif dans votre vie **depuis votre naissance**
- abandonnez définitivement les lamentations sur les manques
- Pratiquez l'exercice des mercis tous les jours