

## La gratitude

Plusieurs recherches démontrent que l'effet positif de la gratitude va beaucoup plus loin que le bien-être émotif et spirituel; la gratitude influence la santé physique. La gratitude représente la façon de dire merci à la vie. Lorsque nous sommes remplis de gratitude, il n'y a de place que pour le bonheur. Le bonheur n'est pas relié à l'obtention de ce que nous désirons, mais notre habilité à reconnaître l'abondance qui nous est offerte et l'abondance que nous offrons.

Voir la gratitude dans les moments de peur et de détresse peut être difficile. On doit reconnaître que nous ne sommes pas victime de nos émotions. L'émotion est une sensation de courte durée qui s'estompe lorsque nous prenons des actions pour changer. Les émotions à long terme sont plutôt reliées à la signification que l'on donne aux événements qui nous arrivent. C'est souvent cette signification qui a peu à voir avec la réalité, qui déclenche nos dialogues intérieurs et qui perpétue notre état d'âme et nos sentiments.

**Apprenons à nous estimer heureux :** Lorsque nous portons attention, nous nous apercevons rapidement à quel point nous sommes choyés. Comparons les difficultés avec les opportunités.

**Prenons soins de nos sentiments de gratitude :** c'est un peu comme partir nos plants pour le jardin. Les sentiments au début demandent plus d'attention. Avec un peu de pratique, nos sentiments de gratitude prendront de l'autonomie et viendront même nous surprendre à l'occasion en raison de leur force et leur cohérence. Nos défis sont nos opportunités. C'est parfois difficile de penser que nos stress, nos difficultés économiques, nos tragédies personnelles sont des opportunités. Ces défis, la plupart du temps nous aident à développer notre confiance, nos forces et nos croyances.

**La lecture :** Il existe plusieurs livres qui nous donnent l'exemple de personnes comme vous et moi qui ont su passer au travers des situations incroyablement difficiles. Ces situations ont été pour eux des leçons de vie puissantes et profondes. Ces histoires remettent en mémoire la gratitude.

**Exprimons notre gratitude :** en exprimant notre gratitude à ceux qui amènent du bonheur dans nos vies, nous accomplissons deux objectifs. Premièrement, nous nous rappelons et nous reconnaissons ce que les autres font pour nous. Deuxièmement, nous consolidons notre relation avec les autres.

### Pourquoi ça fonctionne ?

- La gratitude conquiert la négativité, l'envie et le découragement.
- La gratitude nous oblige à nous concentrer sur l'abondance.
- La gratitude nous assure une perspective plus réelle et positive.

- La gratitude change notre vision de nous-mêmes et des autres.
- La gratitude facilite la paix intérieure.
- La gratitude inspire.
- La gratitude bâtit et supporte des relations à long terme avec les amis et la famille.

### La science

- Des recherches concernant la gratitude nous indiquent un meilleur état d'éveil, d'enthousiasme, de détermination, d'optimisme et d'énergie.
- Plusieurs professionnels de la santé nous disent que ceux qui expriment de la gratitude dans leur quotidien sont moins malades et récupèrent plus rapidement.
- Des recherches à l'université de Pittsburg faites avec des patients qui ont subi des transplantations cardiaques démontrent que ceux qui expriment de la gratitude se portent mieux un an après l'opération.
- Une étude faite au Kentucky avec des religieuses a démontré qu'il y avait une espérance de vie supérieure de sept ans chez les religieuses qui démontraient de la gratitude comparée à celles qui en démontraient peu ou pas.
- Des chercheurs au Heartmath Institute en Californie ont démontré que la gratitude augmentait l'activité du système nerveux parasympathique. Cette augmentation est essentielle pour contrôler la haute pression.

En ce début d'année, prenons comme résolution de trouver une fois par jour une situation pour laquelle nous pouvons exprimer de la gratitude.

Il nous reste quelques certificats cadeaux pour notre promotion unique de Noël. Profitez-en et partagez-les avec les gens que vous aimez.

Nos prochains ateliers de Niveau 1 : Introduction au processus d'auto guérison seront le mardi 10 janvier à 19 h et le mardi 24 janvier à 19h. Nous aurons aussi un atelier sur le niveau 2 d'entraînement en français le 18 janvier à 19 h 15, un atelier sur le ADHD le 1<sup>er</sup> février et un atelier sur l'Intégration somato respiratoire le 15 février toujours à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 02.01.2012**

Reproduit de 01.01.2007

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.com](http://www.chironetwork.com)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, complétez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.