

28 jours de gratitude – selon le livre « La Magie » de Rhonda Byrne

Nous sommes les architectes de notre vie et la gratitude est un outil magique qui nous permet de bâtir une vie fabuleuse.

La magie est toujours là autour de nous... enfin pour ceux qui savent la reconnaître. Plus nous avons de la gratitude et plus nous recevons en abondance. Le pouvoir de la gratitude est illimité.

Selon Rhonda Byrne, la gratitude est le remède aux relations rompues ou difficiles, à une santé chancelante, aux difficultés financières et à l'insatisfaction. La gratitude élimine la peur, l'inquiétude, le chagrin et la dépression et apporte bonheur, patience, bienveillance et paix de l'esprit. La gratitude apporte des solutions aux problèmes, ainsi que les occasions et les moyens de concrétiser nos rêves.

Je vous propose donc de tester par vous-même l'effet de la gratitude dans votre vie, suivant ces 28 jours de gratitude. Et n'oubliez pas, nous attirons ce sur quoi nous nous concentrons.

Alors maintenant, à vous de jouer ! Je vous souhaite beaucoup de plaisir et de découvertes avec ces procédés magiques, cette reprogrammation du subconscient.

Jour J-1 : Avant de débiter ces 28 jours de gratitude

- Faites votre liste de demandes/souhaits/vœux pour un ou tous les domaines de votre vie : relationnel, sentimental, familial, professionnel, financier, pour votre santé et pour la planète.
- Dites pour chaque demande pourquoi ce souhait est important pour vous.
- Notez votre ressenti en imaginant chaque vœu réalisé.

Jour 1 : Liste des bienfaits à faire chaque matin pendant les 28 jours

Le matin :

- Notez 10 bienfaits dont vous jouissez dans votre vie et pour lesquels vous éprouvez de la gratitude.
- Ecrivez pourquoi vous êtes reconnaissant
- Relisez votre liste et pour chaque bienfait dite 3x le mot magique : merci, merci, merci.
- Et ressentez la joie que cela vous procure !

Merci la vie, merci la magie 🙏❤️

Jour 2 : Moment de Gratitude à faire chaque soir pendant les 28 jours... et les jours suivants

Le soir, avant de vous coucher :

- Choisissez une belle pierre, un caillou magique, prenez-le dans votre main et pensez à la meilleure chose qui se soit produite pour vous dans la journée.
- En y repensant, dites "merci".

Merci la vie, merci la magie 🙏❤️

Jour 3 : relations magiques

- Choisissez 3 de vos proches et trouvez une photographie pour chacun
- Pour chaque personne, écrivez 5 motifs de gratitude
- Commencez chaque phrase par le mot magique - Merci - puis ajouter le prénom de la personne et les raisons de votre reconnaissance
- Gardez les 3 photos près de vous aujourd'hui et renouvelez régulièrement vos remerciements envers ces 3 proches en répétant, Merci - en ajoutant le prénom.

Plus vous exprimerez de la gratitude pour les bienfaits que vous apportent vos relations, plus rapidement chacune d'elles s'améliorera comme par magie.

Merci la vie, merci la magie 🧘❤️

Jour 4 : une santé magique

Rien n'est plus important qu'une bonne santé pour avancer dans la vie de manière joyeuse et sereine.

Parfois, notre corps nous rappelle à l'ordre, quand nous ne l'écoutons pas et allons au-delà de sa résistance et de ses possibilités. Les douleurs et la maladie sont là pour nous rappeler que rien n'est acquis.

Des études ont montré que la gratitude permet de guérir plus vite et de vivre plus longtemps.

Aujourd'hui, vous allez remercier votre corps, toutes les parties de votre corps pour leur précieuse collaboration, en précisant tous ce que cela vous permet de faire et de vivre.

- Ensuite, vous écrirez sur une feuille ou un post-it : LE DON DE LA SANTE ME MAINTIENT EN VIE.
- Répétez régulièrement cette phrase dans la journée pour ancrer votre gratitude dans vos cellules.

Merci la vie, merci la magie 🧘❤️

Jour 5 : l'argent magique

Peu importe notre situation financière aujourd'hui, ayons de la reconnaissance pour ce que nous possédons déjà, pour en recevoir davantage.

Prenons le temps, de faire la liste de tous les cadeaux (matériels, financiers, éducation, formations, voyages...) que nous avons reçus depuis notre naissance, et ressentons de la gratitude.

Apprenons à être dans l'énergie de gratitude chaque fois que nous recevons de l'argent (même notre salaire, par exemple).

L'objectif est de retrouver de la sérénité et un sentiment de sécurité face à l'argent et nos finances.

Aujourd'hui :

- Prenez un billet de banque et collez un post-it dessus avec la mention : MERCI POUR TOUT L'ARGENT QUI M'A ETE DONNE AU COURS DE MA VIE.
- Gardez sur vous toute la journée ce billet avec le post-it. Touchez le billet et relisez le mot, le plus souvent possible, en éprouvant de la reconnaissance.
- Vous pouvez même poursuivre l'exercice les jours suivants en exposant ce billet avec le mot dans un endroit passant de votre logement, afin de remercier encore et encore l'argent dans votre vie et ce qu'il vous a déjà permis d'être, d'avoir et de faire.

Merci la vie, merci la magie 🧘❤️

Jour 6 – Un travail magique

Le travail pour beaucoup est un symbole d'insatisfaction et de frustration. Pourtant, il y a forcément de petites choses dans ce job que nous aimons.

Prenons le temps de les trouver, l'objectif de ce procédé étant de retrouver du plaisir au sein de son activité et de se sentir plus épanoui-e.

Dans la journée :

- Relevez tous les points positifs de votre travail et ayez de la gratitude.

Merci la vie, merci la magie 🧙❤

Jour 7 – Eliminez la négativité, comme par magie

Il est facile d'être positif quand tout va bien. Mais lorsque nous avons une difficulté, nos paroles et nos pensées peuvent facilement devenir dures et négatives.

Du coup, étant dans des énergies basses, nous empêchons les bonnes choses d'arriver à nous. N'oublions pas que nous attirons ce que nous pensons.

Aujourd'hui, nous devons trouver du positif dans une situation difficile, afin d'améliorer, voire annuler son impact sur nous.

1. Choisissez une problématique
2. Listez 10 choses positives concernant cette situation
3. Ecrivez à la fin de la liste : MERCI, MERCI, MERCI pour la résolution parfaite
4. Ensuite, essayez de bannir de votre journée toute parole négative. Et si vous échouez, trouvez quelque chose de positif à dire pour annuler vos premiers propos.
5. Si c'est une pensée négative, dites simplement : j'annule et j'efface cette pensée.

Merci la vie, merci la magie 🧙❤

Jour 8 – L'ingrédient magique

Aujourd'hui, nous allons remercier notre chance de pouvoir boire et se nourrir.

Ce processus est une façon de bénir notre nourriture avant de manger. Il pourrait bien élever le taux d'énergie de nos plats, donner une touche d'amour à nos ingrédients et nous permettre de digérer plus facilement.

Dès maintenant,

- Prenez l'habitude de dire MERCI avant de boire et de manger et voyez l'effet sur le goût des aliments, sur votre corps et votre digestion.

Et pourquoi pas rajouter une pincée d'amour dans votre assiette ?!

Merci la vie, merci la magie 🧙❤