

Gratitude Garden

Ce que vous choisissez d'observer agit comme un arrosoir



Dans ce document

De quoi s'agit-il ?

Les neurosciences de la gratitude

À quel moment utiliser GRATITUDE GARDEN ?

Quelques questions à se poser

De quoi s'agit-il ?

Vous vous dites peut-être « oui oui je sais, je suis déjà dans la gratitude » Bravo !
Pourtant c'est un peu plus que ça.

Gratitude Garden, c'est bien sûr une métaphore.

Les fleurs représentent ce qui va bien dans votre vie.

Les mauvaises herbes représentent les problèmes.

Vous pouvez à tout moment décider d'arroser les fleurs plutôt que les mauvaises herbes.

C'est-à-dire porter un regard sur le positif, regarder ce qui va bien plutôt que les problèmes. Et du coup : « être reconnaissante pour ce qui est là, déjà ».

Pour être au top du succès (façon de parler 😊)

vous devez observer ce qui vous en rapproche.

Et pas l'inverse.

Les neurosciences de la gratitude

Les pensées quotidiennes de reconnaissance changent la chimie du cerveau : elles libèrent des hormones dans notre cerveau et agissent sur notre santé physique et mentale. Plus nous adoptons une attitude positive, plus notre cerveau nous aide à maintenir ce comportement. Il y a aussi un effet sur la longévité : la gratitude rallonge l'espérance de vie, nous rend plus sociable, plus positif, plus actif et plus motivé.

energy flows where attention goes
l'énergie circule là où va l'attention

Vous avez peut-être entendu parler de la notion d'observateur en physique quantique. L'observateur a un énorme pouvoir de manifestation. **Le simple fait d'observer modifie la réalité.** Le champ de notre ADN est intelligent. Il réagit à notre intention et à notre attention.

Dès que nous cessons de porter notre attention sur une réalité, d'y mettre un excès d'importance, cette réalité se dissout et disparaît.

Quand nous focalisons notre conscience et notre attention sur une idée, une pensée, une situation, etc., elle devient une réalité. Les particules se réorganisent autour de la nouvelle conscience ou intention et créent un champ d'énergie qui attire ce qui est en résonance. Ce que nous craignons, nous l'attirons aussi.

Nous avons donc tout intérêt à porter notre attention sur ce qui nous convient et nous rapproche de ce que nous souhaitons manifester.

A quel moment utiliser GRATITUDE GARDEN ?

Changer la chimie de votre cerveau, c'est augmenter votre taux vibratoire, élever votre niveau d'énergie, aller vers plus de bonheur et d'émotions positives.

Dès que vous sentez que vous êtes en énergie basse, donc dans les peurs, vous n'avez accès qu'à votre mental et à une toute petite partie de votre potentiel.

Gratitude Garden vous aidera à lâcher le cerveau gauche (mental), élargir le champ des possibles, changer votre perception.

Il vous suffit de tenir un **journal de gratitude** ou d'**ajouter cette rubrique à votre journal personnel**.

Le fait de penser à 5 choses pour lesquelles on est reconnaissante, le matin et/ou le soir, active l'arrosage des fleurs.

Quelques questions à se poser

- ▶ pour quoi/de quoi suis-je reconnaissante aujourd'hui ?
- ▶ sur quoi suis-je en train de porter mon attention ?
- ▶ qu'est-ce que je fais pousser, là ?
- ▶ suis-je en train d'arroser les fleurs ou les mauvaises herbes ?