

La gratitude est un sentiment de remerciement, de reconnaissance envers quelque chose ou quelqu'un.

Cela implique que nous ayons reçu quelque chose, que cela soit matériel ou non et que nous soyons dans une **attitude exprimée ou ressentie de dire MERCI**.

Ce qui est intéressant c'est l'énergie que cet état de gratitude procure à l'intérieur de nous !

En effet, si on peut ressentir ou éprouver de la gratitude, soit dire MERCI mentalement ou réellement à quelque chose ou envers une situation... c'est que nous sommes bel et bien en **possession de quelque chose** et avoir conscience de cela nous permet de sortir de l'état de pénurie ou de manque.

Il y a beaucoup de domaines de notre existence dans lesquelles nous pouvons ressentir cela:

Par exemple :

- l'argent.

nous pouvons nous trouver dans un moment délicat, où les rentrées d'argent sont difficiles.

Mais si nous nous répétons tous les jours cela avec des phrases du type : "je n'ai pas assez d'argent", "je ne sais pas comment je vais payer mes factures", "et si l'argent dont j'ai besoin ne me parvenait pas que vais-je devenir ?", "j'ai peur de ne pas y arriver" etc...

Si des pensées de peur, de doutes tournent en boucle dans votre esprit cela finit par s'enregistrer dans votre inconscient qui va prendre cette situation pour LA réalité et continuer à alimenter cet état d'être ou plutôt de mal-être dans le manque.

Dans la même situation, nous pouvons avoir conscience que ça serait mieux si nous avions une rentrée d'argent, mais avoir néanmoins des pensées du type :

"je suis contente d'avoir quelques économies qui me permettent de me sentir en sécurité", "je garde confiance." "je sais que l'argent dont j'ai besoin est en train de me parvenir", "d'une manière ou d'une autre, je reçois une rentrée d'argent" etc..

La seconde manière de penser génère des sentiments rassurants, renforce la confiance et les sensations apaisantes à l'intérieur de nous.

Nous pouvons nous sentir en difficulté avec une situation et ne pas pouvoir la changer, mais nous avons le choix de mettre notre attention sur ce qui est BON POUR NOUS, ce qui nous aide à nous sentir bien.

Cette attitude intérieure est naturelle pour beaucoup d'entre nous. Pour d'autres elle peut nécessiter d'apprendre à développer cette manière de pouvoir mettre notre attention, concentrer nos pensées sur qui est bénéfique.

© Texte d'Anne-Marie Sardi - 4.1.23

C'est mon métier, d'apprendre à mieux gérer les pensées, les émotions, de se libérer des croyances limitantes également..

C'est peut-être le moment de vous offrir une séance, un entretien à distance ou en présentiel, ou commander un audio personnalisé. La page de contact est à votre disposition. A bientôt.