

LUMIERE SUR...

Barbara Médium – www.barbaramedium-channeling.com

Newsletter mensuelle

Janvier 2025

Les bienfaits de la gratitude



La gratitude, c'est quoi ?

La gratitude est le fait « d'affirmer le bon et reconnaître son origine. C'est comprendre que la vie ne me doit rien et que tout ce que j'ai de bon est un cadeau ». Il s'agit d'une « émotion profonde et complexe qui joue un rôle déterminant dans le bonheur humain. »

La gratitude est plus qu'une émotion ou un sentiment. Elle part de la volonté de reconnaître ce qui va bien, et de dire merci à cela.

C'est être reconnaissant pour les choses que nous avons au quotidien. C'est se concentrer sur ce que nous possédons, et non pas sur l'inverse. La gratitude nous amène à constater notre chance, et notre bonheur, même si l'herbe peut sembler plus verte chez les autres.

Cultiver la gratitude

Il ne s'agit pas d'une attitude spontanée. Si certaines personnes sont promptes à remercier, pour d'autres cela peut nécessiter un peu d'entraînement.

Accordez-vous quelques minutes de réflexion, d'introspection, pour avoir le temps de réaliser ce qui vous est arrivé aujourd'hui, et ce que vous avez fait. Quelques minutes pour prendre conscience de ce dont vous pouvez être fier chez vous et chez les autres. Notez 3 choses que vous avez apprécié dans votre journée

Remerciez les personnes de votre entourage de ce qu'elles sont, et de ce qu'elles vous ont apporté.

Comment éprouver de la gratitude ?

Pour éprouver cette émotion, il suffit de se poser les bonnes questions. Le cerveau est programmé pour répondre à toutes questions qu'on lui pose à la manière de Google. Posez-lui une bonne question et vous obtiendrez une bonne réponse.

Par exemple :

- Pour quoi suis-je reconnaissant ?
- Quels sont mes qualités et mes talents pour lesquels j'éprouve de la gratitude ?
- Qu'est-ce que je suis heureuse d'avoir dans ma vie ?
- Pour quoi puis-je remercier l'Univers ?
- Qui est ce que je peux remercier et pourquoi ?
- Qu'est-ce qui me rend fier et reconnaissant envers moi-même ?
- Qu'est-ce que j'ai déjà accompli ?
- Pour quelles raisons puis-je me sentir heureux ?
- Qu'est-ce que je peux trouver dans mon passé qui me sert aujourd'hui ?
- Posez-vous ces questions et explorez les réponses qui se forment dans votre esprit. Vous pourriez être surpris de tout ce qui vous plait dans votre vie. De toutes les raisons qui vous rendent reconnaissant.

Les bienfaits de la gratitude :

Un sentiment de bien-être profond

Ressentir la gratitude crée un sentiment de bien-être. En effet, la gratitude est une émotion positive très agréable à ressentir. Rappelez-vous qu'elle est accessible sur commande à n'importe quel moment. Il suffit de se poser les bonnes questions.

Se sentir mieux avec soi-même

Quand nous nous sentons reconnaissant, cela nous permet de lâcher prise, de se concentrer sur toutes les choses positives de nos vies. Cela nous procure de la joie, de l'excitation et aussi de la fierté. Nous pouvons être fier de nous pour tout ce que nous avons réalisés, pour nos réussites, pour nos relations...

Se sentir mieux avec les autres

Se sentir reconnaissant nous permet de nous sentir mieux avec les autres. Pour être heureux, nous avons besoin de cultiver des relations riches et profondes.

Soyez reconnaissant pour votre famille, vos amis, votre conjoint, vos collègues... C'est se sentir mieux avec les autres en prenant conscience de l'importance qu'ils ont dans votre vie.

Voir le verre à moitié plein

La gratitude nous permet de nous concentrer sur le positif. Le cerveau possède un biais de confirmation. Il tend à confirmer ce que nous pensons. Si nous pensons négativement, il recherchera tous les indices qui prouvent que l'on a raison. Si on se concentre sur le positif, il cherchera tous les éléments pour nous prouver que nous avons raison également.

Utiliser la loi de l'attraction

Il s'agit d'un courant de pensée qui dit que nous attirons à nous ce à quoi nous pensons le plus. Elle dit que chaque pensée possède une certaine vibration. Nous émettons des vibrations plus ou moins hautes en fonction des émotions liées à nos pensées.

L'Univers tend à nous renvoyer des choses, des personnes ou des circonstances de la même vibration. Plus notre vibration est haute plus nous recevons des choses de haute vibration et vice versa. Elle fonctionne tout le temps que l'on y croit ou non de la même manière que la gravité.

Des bienfaits sur le corps

De nombreuses expériences scientifiques ont montré que nos pensées ont un impact direct sur notre corps. Nous pouvons par le biais de nos pensées influencer sur les substances chimiques qui sont créées dans nos cellules.

En quelque sorte, nos pensées créent nos émotions. Ces émotions génèrent des actions qui nous mènent à des résultats. C'est le mécanisme en oeuvre dans nos cerveaux. Nos émotions vont avoir un impact sur notre corps. Par exemple, la peur va générer de l'adrénaline ou du cortisol (l'hormone du stress). La joie ou la gratitude peuvent générer des hormones de bien-être tel que la dopamine ou la sérotonine.

Faire la paix avec son passé

Chaque échec est une leçon qui me permet d'apprendre et de progresser. Chaque épreuve nous rend plus capable et plus fort pour surmonter les suivantes. Notre passé fait qui vous êtes aujourd'hui et vous pouvez être reconnaissant pour cela. Tout ce que l'on vit à un sens, qui vous a amené là où vous en êtes.

Je vous exprime donc toute ma gratitude pour l'intérêt que vous portez chaque mois à ma Newsletter, pour votre confiance et votre fidélité !