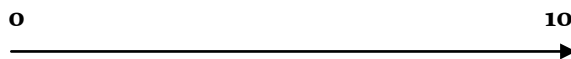


YAPLUKA #1 – Renforcez la gratitude

Citation inspirante :

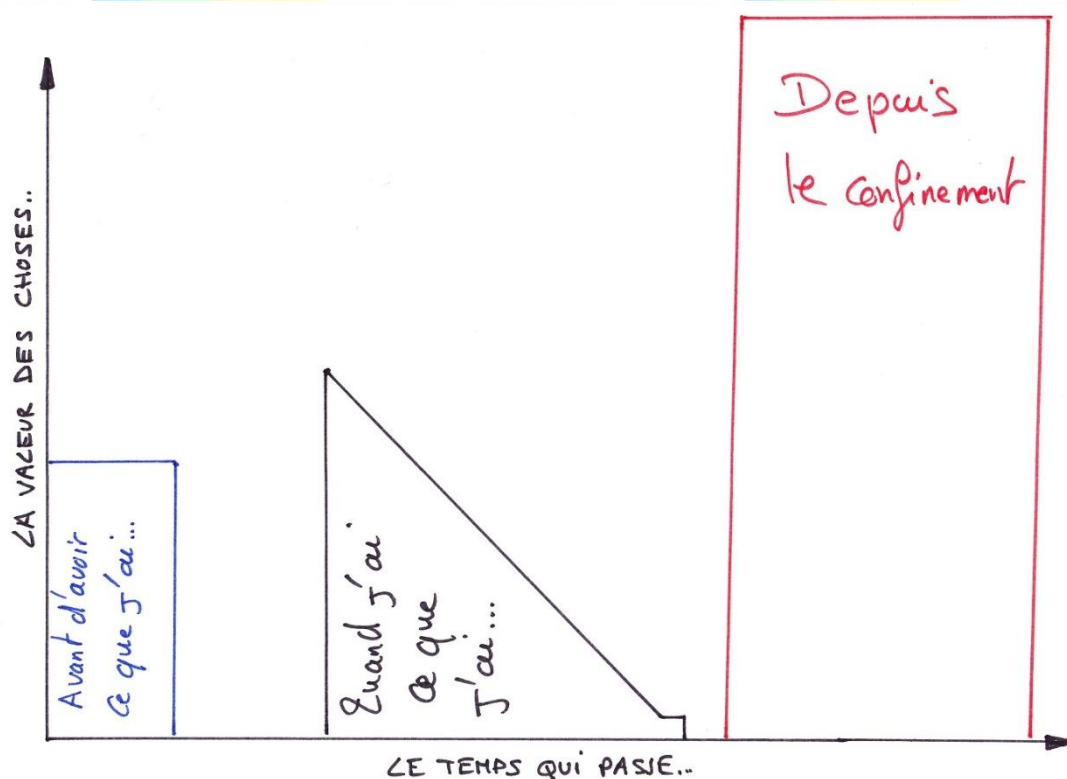
« Maintenant, ce n'est pas le moment de penser à ce que tu n'as pas. Pense à ce que tu peux faire avec ce que tu as. » *Ernest Hemingway*

Avant de commencer, notez sur cette échelle quel est votre niveau de bonheur maintenant (0 étant aucun, et 10 un bonheur total)



Quand un être humain vit une situation de perte, la première chose qu'il mesure c'est ce qu'il n'a plus. La seconde, c'est l'importance qu'avaient toutes ces choses, tous ces Êtres avant qu'il ne les perde...

Voici 3 stades de satisfaction liés à 3 phases temporelles distinctes.



Qu'est ce qui vous manque le plus aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

YAPLUKA #1 – Renforcez la gratitude

Renforcez la gratitude :

Listez tout ce que vous possédez aujourd'hui (matériel et non matériel), puis arrêtez-vous sur chaque point. Mesurez la chance que vous avez d'avoir ça, fermez les yeux et répétez plusieurs fois MERCI, MERCI, MERCI. Vous pouvez également penser à ceux qui n'ont pas ça, à ceux qui vivent pire.

La liste de mes importants

Maintenant que vous avez terminé cet exercice, quel est votre niveau de bonheur sur l'échelle ?

0

10

Quelles différences cela fait-il pour vous ?

.....

.....

.....

.....

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574