



MINDWOMEN

30 jours pour apprendre à cultiver un esprit positif et puissant



Mon journal de
GRATITUDE

STÉPHANIE SAMADHI

Créer ce journal a été un véritable voyage, rendu possible grâce au soutien et à l'inspiration de nombreuses personnes qui méritent ma gratitude.

Je remercie ma famille et mes proches, qui ont toujours cru en moi et m'ont encouragée à prolonger mes rêves.

Votre amour et votre soutien inconditionnels m'ont donné la force de partager ce qui me tient à cœur.

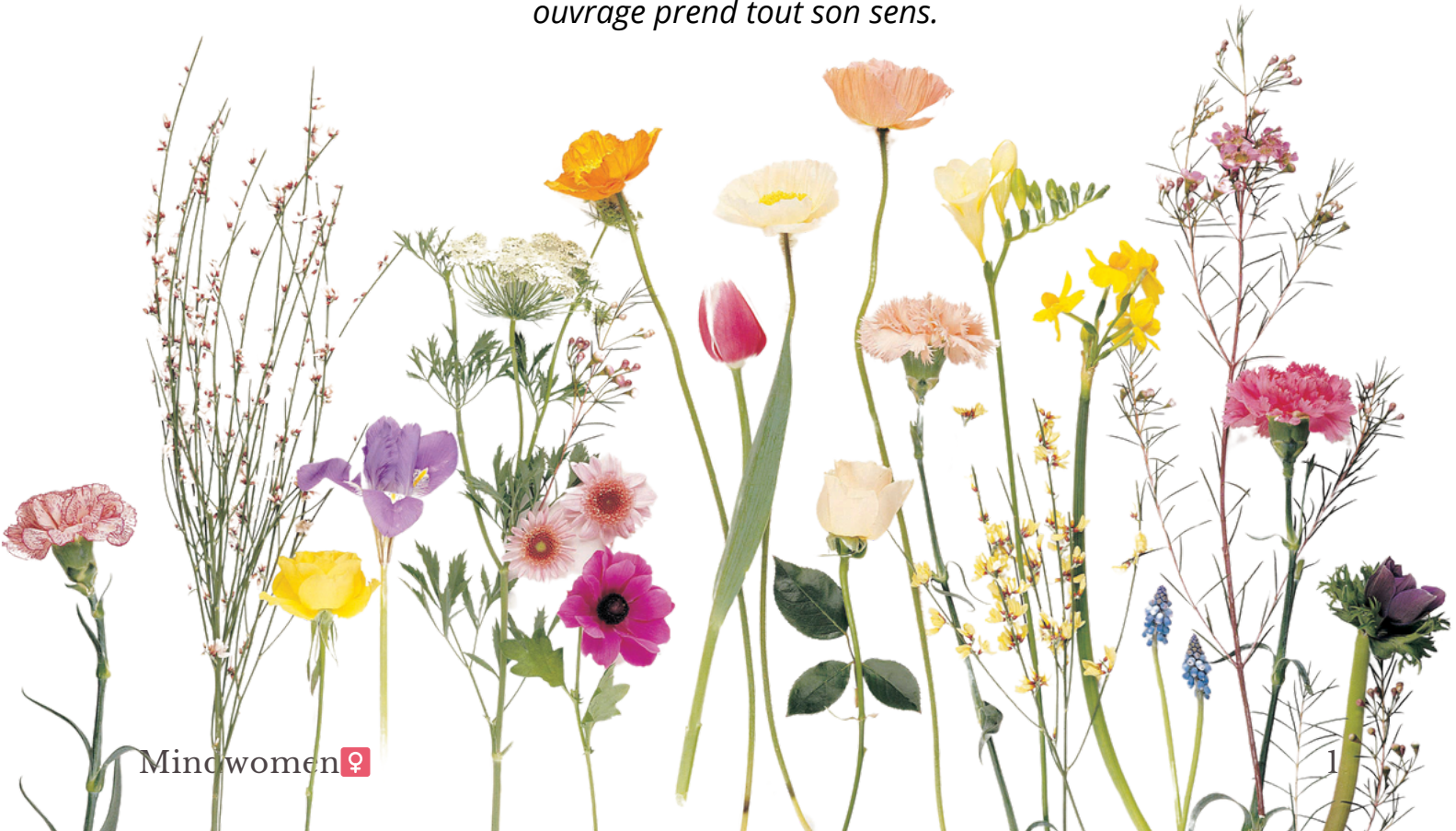
À mes maitres et enseignants, qui m'ont transmis la puissance de la gratitude. Et plus particulièrement Maud Séjournant avec qui j'ai étudié les enseignements des Chamans Toltèques et mon "père spirituel" Joe Dispenza auprès duquel j'ai découvert la puissance de la gratitude.

À toutes les personnes que j'ai rencontrées au fil de mon chemin : les élèves, les participants de mes retraites immersives et les lecteurs de mes écrits précédents. Vos témoignages, vos partages et vos transformations personnelles m'inspirent chaque jour à continuer à enseigner et à transmettre.

A la Vie, et tout ce qui la compose, pour sa Beauté, sa Présence et ses enseignements.

Enfin, merci à toi d'avoir choisi de plonger dans ces pages.

Tu es au cœur de ce projet et c'est grâce à ton désir de grandir et de t'épanouir que cet ouvrage prend tout son sens.



1

Introduction

Pourquoi pratiquer la gratitude ?

Ses origines

Ses enseignements

2

Entraîner le Muscle de la Gratitude

Faire de la gratitude une habitude

Affirmations et questions journalières

La gratitude, un chemin vers la joie

3

La Gratitude pour Soi

Construire une estime solide

Affirmations et questions journalières

Honorer sa propre lumière

4

La Gratitude au-delà de Soi

Étendre sa gratitude au monde

Affirmations et questions journalières

Célébrer les relations et les soutiens

5

Renforcer la résilience par la Gratitude

Sublimer les défis en opportunités

Affirmations et questions journalières

Devenir créateur de sa vie grâce à la gratitude

6

Bénir la vie

Poème amérindien de la gratitude

QUI SUIS JE ?



Stéphanie, coach de vie, coach entrepreneur et professeur de Yoga.

Entrepreneuse depuis plus de 10 ans, j'ai créé Samadhi Bien-être et Samadhi Yoga Studio, où j'ai enseigné le yoga, pratiqué la kinésiologie et accompagné les femmes à travers des retraites immersives et des Cercles de Femmes.

Ayant traversé mes propres défis, j'ai compris que chaque femme possède un potentiel immense, qu'il suffit de libérer et d'aligner.

C'est pourquoi j'ai créé Mindwomen, ma newsletter, pour accompagner les femmes à prendre confiance en elles, à transformer leurs rêves en actions et à bâtir des vies et des entreprises qui leur ressemblent.

Stéphanie Samadhi

www.samadhibienetre.com



B I E N V E N U E

*Félicitations pour avoir choisi
d'entamer ce beau voyage
intérieur !*

Ce journal est conçu pour
t'accompagner chaque jour dans la
célébration des belles choses de ta
vie.

La gratitude est une pratique à la
fois simple et puissante qui a
profondément marqué mon
chemin de vie. Depuis que je l'ai
découverte, elle m'accompagne au
quotidien !

Chaque jour, je ressens son
incroyable pouvoir à transformer
ma physiologie et mon état d'esprit.
Plus je cultive la gratitude, plus ses
bienfaits se renforcent.

Aujourd'hui, elle est devenue un
pilier central de mes
enseignements. Lors de mes
retraites immersives, je guide les
participants à explorer et
expérimenter la puissance de la
gratitude à travers une variété
d'outils et de pratiques.

Les origines de la gratitude - Un concept ancien et universel

La gratitude remonte à des millénaires et traverse les cultures, les religions, et les philosophies.

Elle est évoquée dans les textes spirituels anciens :

- Dans le bouddhisme, la gratitude est essentielle pour cultiver l'équanimité et le contentement. Elle est liée à la reconnaissance de l'interdépendance entre les êtres.
- Dans le christianisme, elle est une vertu clé, souvent associée à des prières de remerciement pour les bénédictions divines.
- Dans le stoïcisme (Grèce antique), les philosophes comme Sénèque et Épictète valorisaient la gratitude comme un moyen de se concentrer sur ce que l'on a, plutôt que sur ce qui manque.
- Dans les traditions amérindiennes, la gratitude est exprimée envers la nature et les éléments qui soutiennent la vie.

Ces enseignements montrent que la gratitude est une pratique universelle qui transcende le temps et les frontières et qu'elle a toujours été perçue comme un moyen de se connecter aux autres et à quelque chose de plus grand que soi.





Enseignements clés de la gratitude

La gratitude crée de l'espace pour accueillir l'abondance future

Lorsque nous nous concentrons sur ce que nous avons déjà avec gratitude, nous changeons notre perception de la vie.

En reconnaissant et en appréciant ce qui nous entoure, nous cultivons un état d'esprit d'abondance. Cela ouvre la porte à de nouvelles opportunités et expériences positives, renforçant notre capacité à accueillir encore plus de bienfaits dans le futur.



La gratitude pose de la guérison sur notre passé et nos traumatismes.

Pratiquer la gratitude nous aide à réconcilier notre passé, même les expériences difficiles.

En trouvant des enseignements ou des forces issues de nos épreuves, la gratitude adoucit les blessures et leur donne un nouveau sens. Elle transforme le poids des souvenirs douloureux en opportunités de croissance et de résilience.

Enseignements clés de la gratitude

La gratitude ouvre notre cœur et renforce notre résilience

En cultivant la gratitude, nous apprenons à voir la beauté dans les petites choses de la vie, ce qui nous aide à faire face aux défis avec plus de force et de sérénité.

Elle nous pousse à vivre avec un cœur ouvert, capable de recevoir et de donner de l'amour, même dans les moments difficiles.

C'est une pratique qui nourrit notre capacité à rebondir après les épreuves.

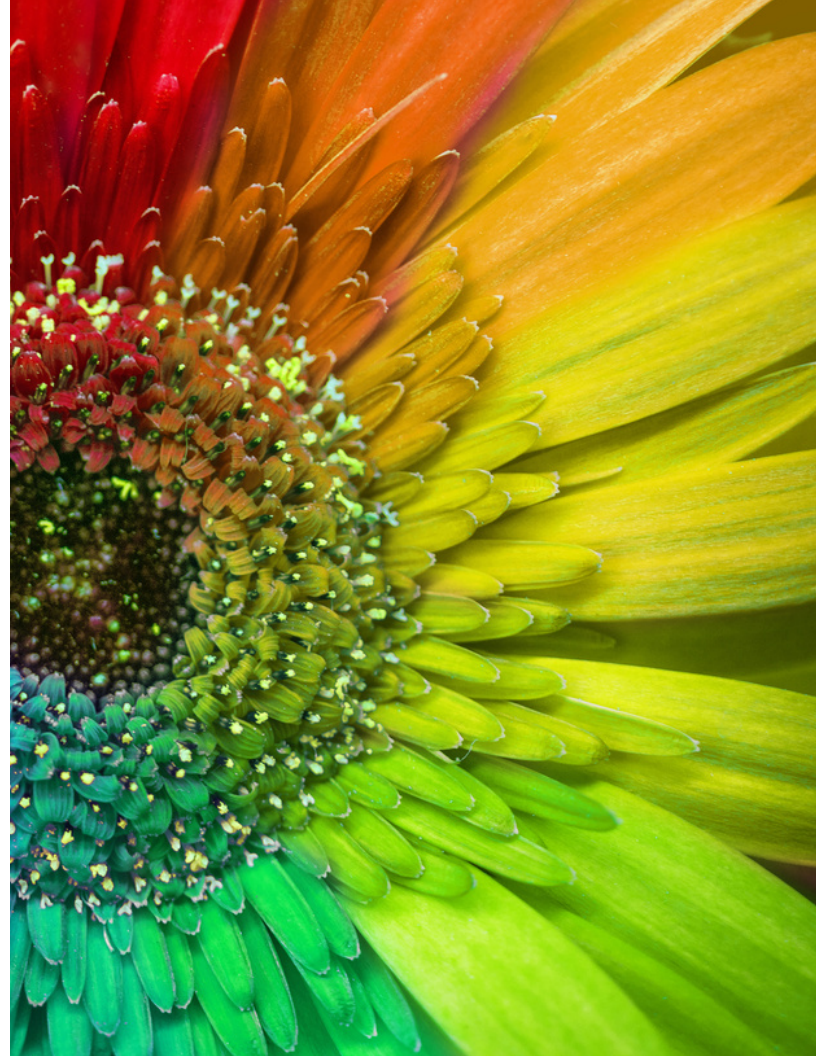


La gratitude équilibre le “donner et le recevoir”.

La gratitude nous rappelle que la vie est un échange constant.

Lorsque nous apprécions ce que nous recevons, nous équilibrons naturellement notre énergie en donnant à notre tour. Ce flux harmonieux de donner et de recevoir renforce nos relations et nous connecte plus profondément à ceux qui nous entourent.





**La gratitude nous rend plus positif
et nous fait ressentir des émotions
agréables**

En nous concentrant sur ce qui va bien dans notre vie, la gratitude nous entraîne à voir le verre à moitié plein.

Elle réduit le stress, améliore notre humeur et nous aide à ressentir davantage d'émotions agréables comme la joie, la sérénité et l'amour. Elle transforme notre regard sur le monde et enrichit notre quotidien.

La gratitude nous invite à trouver une lumière, un enseignement, ou un bienfait, nous rappelant que, même dans les moments difficiles, il y a toujours quelque chose à honorer et à apprécier.

En cultivant cette pratique chaque jour, nous devenons les architectes d'un bien-être profond et durable.

Nota : Tu pourras retrouver certaines questions ou affirmations similaires au fil des pages, c'est tout à fait intentionnel. Chaque répétition aborde un angle différent pour approfondir ta réflexion. Souviens-toi que la répétition est une loi fondamentale du cerveau : elle ancre durablement les apprentissages et te permet d'intégrer pleinement les bienfaits de la gratitude.

CULTIVER LA GRATITUDE



1ère semaine
Entraîner le muscle de la gratitude



2ème semaine
La gratitude pour soi



3ème semaine
La gratitude au delà de soi



4ème semaine
La gratitude pour renforcer
la résilience

Dans ce journal, chaque page t'invite à explorer les multiples dimensions de la gratitude : envers toi même, tes relations, tes expériences et le monde qui t'entoure.

Comment utiliser ton journal ?

Réserve un moment chaque jour :

5 à 10 minutes pour écrire dans un endroit calme, où tu peux te poser. Tu peux écrire le matin pour commencer la journée positivement, ou le soir pour remercier tes expériences de la journée.

Suis la structure journalière :

Chaque page te guidera avec des questions simples pour t'aider à focaliser ton attention sur les aspects positifs.

Récapitulatif hebdomadaire :

À la fin de chaque semaine, prends quelques minutes pour réfléchir à ce que tu as appris pour célébrer tes progrès.

Et les jours difficiles ? :

Lors de ces journées, il est tentant de se concentrer uniquement sur les frustrations. C'est dans ces moments là que la gratitude devient un outil particulièrement puissant.

Elle aide à trouver un équilibre émotionnel en rappelant que, malgré les défis, il existe toujours quelque chose à remercier : un sourire échangé, ou même simplement la force que tu as montrée pour surmonter la journée. Pratiquer la gratitude dans ces instants difficiles nourrit ta résilience.



La gratitude est le secret de la vie. L'essentiel est de remercier pour tout. Celui qui a appris cela sait ce que vivre signifie. Il a pénétré le profond mystère de la vie.

Albert Schweitzer



ENTRAÎNER LE MUSCLE DE LA GRATITUDE

La gratitude, comme un muscle, se renforce avec la pratique.

Chaque jour, en choisissant de reconnaître ce qui va bien dans nos vies, nous cultivons un état d'esprit positif et résilient.

Entraîner la gratitude, c'est apprendre à changer notre regard, même face aux défis, pour apprécier les petites victoires et les moments de beauté qui nous entourent.

Plus on l'exerce, plus elle devient un réflexe puissant pour enrichir notre quotidien.

JOURNAL DE GRATITUDE



SEMAINE 1 : ENTRAINER LE MUSCLE DE LA GRATITUDE

JOUR 1 : LES 3 PRÉCIEUX

Prends un instant pour repenser à ta journée (ou à la veille si tu fais cet exercice le matin).

Identifie trois petits moments précieux pour lesquels tu es reconnaissante : une conversation agréable, un rayon de soleil ou un plat que tu as apprécié.

Note-les dans ton journal et ressens pleinement la gratitude pour chacun d'eux.



RECONNAÎTRE MES ACCOMPLISSEMENTS

De quoi suis-je fière aujourd'hui ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je choisis de voir la beauté et les petits miracles qui m'entourent aujourd'hui.

JOURNAL DE GRATITUDE



SEMAINE 1 : ENTRAINER LE MUSCLE DE LA GRATITUDE

JOUR 2 : UN SOUTIEN

Réfléchis à une personne qui a contribué positivement à ta vie, récemment ou dans le passé

Écris son nom et décris en une phrase ce qu'elle a fait pour toi.

Prends un moment pour ressentir la reconnaissance que tu éprouves envers cette personne.

Tu peux lui exprimer ta reconnaissance dans les prochains jours.



UNE FORCE EN MOI

Quelles qualités ou compétences m'ont aidées aujourd'hui ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis reconnaissante pour les personnes qui enrichissent ma vie et m'apportent leur soutien.

JOURNAL DE GRATITUDE



SEMAINE 1 : ENTRAINER LE MUSCLE DE LA GRATITUDE

JOUR 3 : L'ESSENTIEL

Regarde autour de toi et identifie un objet ou un outil que tu utilises quotidiennement et qui facilite ta vie (ton téléphone, un livre, une tasse préférée).

Écris ce qu'il représente pour toi et pourquoi il t'apporte de la valeur.

Prends un moment pour ressentir de la gratitude envers cet objet pour le confort ou l'utilité qu'il t'offre.



JE SAIS LE FAIRE

Quel moments ou quelles actions m'ont fait me sentir capable et confiante ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis entourée de tout ce dont j'ai besoin pour avancer sereinement.

JOURNAL DE GRATITUDE



SEMAINE 1 : ENTRAINER LE MUSCLE DE LA GRATITUDE

JOUR 4 : UN SOUVENIR POSITIF

Ferme les yeux et laisse remonter un souvenir agréable de ton passé.

Décris brièvement ce souvenir dans ton journal : où étais-tu ? Avec qui ? Que ressentais-tu ?

Prends un instant pour remercier ce moment de t'avoir apporté de la joie ou un apprentissage précieux.



CÉLÉBRER UN CHOIX

Quelle décision récente puis-je célébrer ?

AFFIRMATION DU JOUR

Les souvenirs heureux de mon passé nourrissent ma force et ma joie d'aujourd'hui.

JOURNAL DE GRATITUDE



SEMAINE 1 : ENTRAINER LE MUSCLE DE LA GRATITUDE

JOUR 5 : VOIR L'ENSEIGNEMENT

Pense à un défi récent ou une situation difficile que tu as surmonté ou qui t'a appris quelque chose.

Note ce que cette expérience t'a apportée : une leçon, une force intérieure, ou une nouvelle perspective.

Prends un instant pour remercier ce défi d'avoir contribué à ta croissance.



SUBLIMER UN DÉFI

Quelle difficulté ai-je surmontée cette semaine, et qu'est-ce que cela dit sur ma force ?

AFFIRMATION DU JOUR

Les défis de la vie m'aident à grandir et à devenir plus forte.

JOURNAL DE GRATITUDE



SEMAINE 1 : ENTRAINER LE MUSCLE DE LA GRATITUDE

JOUR 6 : LA BEAUTÉ

Regarde par la fenêtre ou sors dehors, même pour quelques instants.

Observe un détail de la nature qui t'inspire : la couleur d'un arbre, le chant d'un oiseau, ou la douceur du vent.

Écris ce que tu as remarqué et pourquoi cela t'a touchée ou apaisée.

Remercie la nature pour cette simple mais profonde beauté.



BIENVEILLANCE

*Quel compliment je me ferai
aujourd'hui ?*

AFFIRMATION DU JOUR

*La nature me rappelle que la vie est un cycle
constant de beauté et de renouveau.*

JOURNAL DE GRATITUDE



SEMAINE 1 : ENTRAÎNER LE MUSCLE DE LA GRATITUDE

JOUR 7 : FIÈRE DE TOI

Identifie une chose que tu as faite récemment dont tu es fière.

Cela peut être un geste gentil, une tâche accomplie, ou une décision importante.

Note ce moment et pourquoi il te rend reconnaissante envers toi-même.

Prends un instant pour te remercier pour ton effort ou ton intention.



CHAQUE PAS COMPTE

Quels progrès ai-je faits cette semaine, même s'ils sont petits ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis fière de qui je suis et de chaque petit pas que je fais pour grandir.

Ressentir la gratitude, un chemin vers la joie

Cette première semaine a été une invitation à découvrir que la gratitude va bien au-delà d'un simple "merci" mental.

Elle est un ressenti profond, une énergie qui naît du cœur et se diffuse dans tout ton être.

Lorsque tu prends le temps de véritablement sentir la gratitude, elle ouvre un espace de légèreté et de joie.

La pratique de la gratitude ne consiste pas seulement à remarquer ce qui va bien, mais à le ressentir pleinement.

C'est ce ressenti qui transforme une pensée en une véritable expérience émotionnelle, capable d'élever ta vibration et de changer ton regard sur le monde. Plus tu te connectes à cette émotion avec sincérité, plus tu ouvres ton cœur à la beauté de la vie et à toutes les possibilités qu'elle offre.

Continue à cultiver ce ressenti chaque jour et laisse la gratitude illuminer tes pensées, alléger tes fardeaux et enrichir ton chemin.

Tu es en train de poser les fondations d'un état d'esprit positif et durable.





LA GRATITUDE POUR SOI

La gratitude pour soi est souvent oubliée dans notre quête de reconnaissance extérieure. Et pourtant tout part de soi !

Prendre le temps de s'honorer et de reconnaître ce que l'on est, ce que l'on fait, et ce que l'on traverse, est essentiel pour construire une estime personnelle solide.

En cultivant cette gratitude envers toi-même, tu apprends à nourrir ton bien-être, à célébrer tes efforts et à poser un regard bienveillant sur toi-même.

Cette semaine est dédiée à cet exercice d'amour et de reconnaissance de soi, car avant de rayonner vers les autres, il faut commencer par soi.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 2 : LA GRATITUDE POUR SOI



JOUR 1 : RECONNAÎTRE TES QUALITÉS

Écris trois qualités personnelles que tu apprécies chez toi (exemple : patience, créativité, générosité).

Prends un moment pour te remercier de manifester ces qualités dans ta vie quotidienne.

.



ALLER PLUS LOIN

Comment les qualités que je reconnais en moi contribuent-elles à rendre ma vie plus épanouissante ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis une personne unique et précieuse, avec des qualités qui m'aident à avancer chaque jour.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 2 : LA GRATITUDE POUR SOI



JOUR 2 : APPRÉCIER TES EFFORTS

Pense à un effort récent que tu as fourni, même s'il semble petit.

Cela peut être un geste pour ta santé, un travail accompli ou simplement avoir pris soin de toi.

Note cet effort et remercie-toi d'avoir choisi d'agir dans ton intérêt.



CROISSANCE

De quelle manière cet effort récent a-t-il contribué à mon bien-être ou à ma croissance personnelle ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis fière des efforts que je fais pour grandir et m'épanouir.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 2 : LA GRATITUDE POUR SOI



JOUR 3 : HONORER TON CORPS

Prends un moment pour observer ton corps, cet allié précieux qui te permet de vivre chaque jour.

Écris une chose que tu apprécies particulièrement dans ton corps : sa force, sa capacité à bouger, à te faire ressentir des émotions.



ENCORE PLUS

Comment puis je aider mon corps à être en meilleure forme ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je remercie mon corps pour tout ce qu'il fait pour moi, chaque jour.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 2 : LA GRATITUDE POUR SOI



JOUR 4 : CÉLÉBRER TES RÉUSSITES

Remémore-toi une réussite personnelle, récente ou passée.

Cela peut être un accomplissement professionnel, un défi surmonté, ou une petite victoire.

Note pourquoi cette réussite est importante pour toi et ce qu'elle dit de tes capacités.

POTENTIEL



Quel est le potentiel que j'ai mis en avant lors de cette réussite?

AFFIRMATION DU JOUR

Je célèbre mes victoires, grandes et petites, qui témoignent de ma force intérieure.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 2 : LA GRATITUDE POUR SOI



JOUR 5 : ÊTRE BIENVEILLANTE AVEC TOI-MÊME

Identifie une situation récente où tu t'es jugée sévèrement, mais choisis maintenant de te pardonner et d'être bienveillante avec toi-même.

Note ce que cette indulgence envers toi-même t'apporte comme sentiments et ressentis.

SÉRÉNITÉ



Comment la bienveillance envers moi-même me permet-elle de surmonter les défis avec plus de sérénité ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je m'accepte avec bienveillance.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 2 : LA GRATITUDE POUR SOI



JOUR 6 : RECONNAÎTRE TON COURAGE

Identifie un moment récent où tu as fait preuve de courage, que ce soit pour exprimer une opinion, affronter une peur, ou prendre une décision difficile.

Écris ce moment et remercie-toi pour ton courage.



OBJECTIFS

Comment le courage que j'ai montré récemment m'a-t-il rapproché de mes objectifs ou de mes aspirations ?

AFFIRMATION DU JOUR

J'honore mon courage et ma capacité à relever les défis avec force.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 2 : LA GRATITUDE POUR SOI



JOUR 7 : SE REMERCIER D'ÊTRE SOI

Prends un moment pour réfléchir à ce qui te rend unique : tes expériences passées et présentes, tes valeurs, ta vision de la vie...

Écris un remerciement à toi-même, pour tout ce que tu es et tout ce que tu deviens.



OBJECTIFS

Comment je contribue à la personne que je deviens chaque jour ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis reconnaissante d'être la personne que je suis, en constante évolution.

Honorer sa propre lumière

Cette semaine t'a invitée à te reconnecter à toi-même et à cultiver une gratitude sincère pour la personne unique que tu es.

En apprenant à reconnaître tes qualités, tes efforts et tes réussites, tu renforces ton estime personnelle et ouvres la voie à un épanouissement durable.

La gratitude envers soi est un geste d'amour puissant, un moyen d'apaiser les jugements que l'on porte sur soi-même et de nourrir un sentiment de légèreté et de joie.

En te répétant des mots doux et bienveillants, comme dans la pratique d'Ho'oponopono, tu accueilles la gratitude comme un remède pour tous tes maux passés et présents.

Ces simples paroles – « Je suis désolée. Pardonne-moi. Merci. Je t'aime. – sont une clé pour libérer les blessures, rétablir l'équilibre et insuffler de l'amour à chaque recoin de ton être.

Souviens-toi que tu es ton premier soutien et ton meilleur allié.

Continue d'honorer ta lumière intérieure, car elle est le socle sur lequel tu bâtis une vie pleine de richesse et de beauté.



Reconnaissance

Célébration

Joie



Amour

Foi

Gratitude

Abondance

Merci



LA GRATITUDE AU DELÀ DE SOI

S'ouvrir à la gratitude universelle, est la 3ème étape pour approfondir cette émotion élevée.

Après avoir exploré la gratitude envers les aspects de ta vie et envers toi-même, il est temps d'élargir ton champ de reconnaissance.

La gratitude au-delà de soi consiste à reconnaître tout ce qui te soutient, te guide et contribue à ton bien-être dans un cadre plus vaste.

Que ce soit les autres personnes, la nature, ou des événements inattendus, chaque élément joue un rôle dans ton cheminement.

La gratitude universelle est ce qui t'ouvrira à plus de connexion et d'harmonie avec le monde qui t'entoure.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 3 : LA GRATITUDE AU DELÀ DE SOI



JOUR 1 : REMERCIER UNE PERSONNE

Pense à une personne qui a, récemment ou dans le passé, contribué positivement à ta vie.

Note son nom, ce qu'elle a fait pour toi, et pourquoi cela a compté.

Prends un moment pour lui exprimer ta gratitude et pourquoi pas directement ?



UN MENTOR

Quelle personne a impacté ma vie de façon positive ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis reconnaissante envers les personnes qui enrichissent ma vie.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 3 : LA GRATITUDE AU DELÀ DE SOI



JOUR 2 : GRATITUDE POUR LA VIE

Prends un moment pour réfléchir à tout ce qui compose ta vie : les défis, les joies, les relations, et les opportunités.

Écris un message de gratitude globale pour ce que la vie te permet de vivre et d'expérimenter.



INSPIRATION

Comment la vie, dans son ensemble, me guide et m'inspire chaque jour ?

AFFIRMATION DU JOUR

*Merci la vie pour tout ce que tu m'apportes !
Tes enseignements, tes cadeaux et
ta richesse infinie.*

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 3 : LA GRATITUDE AU DELÀ DE SOI



JOUR 3 : REMERCIER L'INATTENDU

Pense à un événement ou une situation récente, même minime, qui t'a apporté quelque chose de positif ou de constructif.

Écris pourquoi tu es reconnaissante pour ce moment.

.



AUTRE PRISME

Quel changement imprévu a amélioré ma vie ou m'a offert une nouvelle perspective ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis ouverte aux surprises de la vie et à la richesse qu'elle m'apporte.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 3 : LA GRATITUDE AU DELÀ DE SOI



JOUR 4 : AIDE INVISIBLE

Réfléchis à une aide que tu as reçue sans nécessairement y prêter attention : un service, une opportunité, ou un geste anonyme.

Note ce qui t'a été offert et ce que cela a changé dans ta vie.

.



ENCOURAGEMENT

Qui m'a offert un encouragement ou un mot qui m'a aidée à avancer ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je remercie la vie pour les soutiens qui m'accompagnent.

JOURNAL DE GRATITUDE



SEMAINE 3 : LA GRATITUDE AU DELÀ DE SOI

JOUR 5 : HONORER LA NATURE

Souviens toi d'un moment mémorable en lien avec la nature : un lever/coucher de soleil, l'apaisement ressenti dans une forêt,...

Écris tout ce que tu as ressenti lors de cette expérience.



PRÉCIEUX

Qu'est-ce que la nature m'offre de précieux dans ma vie quotidienne ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis en harmonie avec la nature et reconnaissante pour sa beauté infinie.

JOURNAL DE GRATITUDE



SEMAINE 3 : LA GRATITUDE AU DELÀ DE SOI

JOUR 6 : CONNEXIONS HUMAINES

Prends un moment pour réfléchir à tes relations : amis, collègues, ou connaissances.

Note un lien particulier qui t'apporte du bonheur ou du soutien et pourquoi tu en es reconnaissante.



MEILLEURE VERSION

Quelle relation m'aide à devenir une meilleure version de moi-même, et comment ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je remercie les liens qui nourrissent mon cœur et mon esprit.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 3 : LA GRATITUDE AU DELÀ DE SOI



JOUR 7 : PETIT GESTE QUOTIDIEN

Observe un geste ou une tâche effectuée régulièrement par une personne dans votre environnement.

Écris pourquoi ce geste, bien que discret, a un impact positif sur ta vie ou ton environnement.



UNE ATTENTION

Quel geste ou attention de quelqu'un m'a facilité la vie récemment ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis reconnaissante pour les attentions même discrètes, qui embellissent ma vie.

S'épanouir dans la gratitude universelle

Cette semaine a été une invitation à sortir de ton propre cercle et à reconnaître tout ce qui contribue à ta vie, même au-delà de toi-même.

En exprimant une gratitude universelle, tu te connectes à quelque chose de plus grand, ouvrant ton cœur à la beauté et à l'interconnexion du monde.

Chaque geste de générosité, chaque soutien reçu, chaque manifestation de la nature devient une source d'inspiration pour nourrir ton âme.

La gratitude au-delà de soi nourrit l'humilité et l'émerveillement, te rappelant que tu fais partie d'un tout.
Elle t'invite à honorer les forces visibles et invisibles qui t'accompagnent sur ton chemin.

Ce sentiment d'interconnexion t'aide à trouver du sens dans les moments les plus simples, à savourer la richesse des relations, et à apprécier la magie du quotidien.

En cultivant cette pratique, tu renforces tes liens avec les autres, la nature et la vie elle-même.

Cela apporte plus de sérénité, d'amour et une profonde reconnaissance pour l'équilibre précieux de notre monde.

Continue d'élargir ton regard, car chaque pas vers l'autre est aussi un pas vers toi-même.





RÉSILIENCE

5

LA GRATITUDE POUR RENFORCER LA RÉSILIENCE

La résilience est la capacité de rebondir face aux défis de la vie.

C'est un muscle que nous pouvons entraîner en adoptant une attitude de gratitude.

Cette semaine, nous allons explorer comment la gratitude peut nous rendre plus forts, plus sereins et plus aptes à faire face aux épreuves.

Lorsque nous cultivons la gratitude, même dans les moments difficiles, nous développons une plus grande résistance émotionnelle et une vision positive face aux obstacles.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 4 : LA GRATITUDE ET LA RÉSILIENCE



JOUR 1 : FORCE INTÉRIEURE

Prends un moment pour réfléchir à un moment difficile que tu as traversé par le passé.

Écris ce que cette expérience t'a appris sur ta propre force et résilience.

Remercie-toi pour avoir su surmonter cette épreuve et reconnaître la force qui t'a permis de rebondir.



QUALITÉS

Quelles sont mes qualités et forces intérieures ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis reconnaissante pour ma capacité à surmonter les défis et à en sortir plus forte.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 4 : LA GRATITUDE ET LA RÉSILIENCE



JOUR 2 : ÉPREUVES ET APPRENTISSAGE

Pense à un obstacle récent que tu as rencontré.

Écris comment tu as abordé cette situation et ce que tu en as appris.

Quelle sagesse cette épreuve t'a apportée ?



DÉVELOPPEMENT

Quel aspect de ma personnalité ai-je découvert ou développé grâce à un défi passé ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis reconnaissante pour chaque difficulté qui m'a appris à grandir et à évoluer.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 4 : LA GRATITUDE ET LA RÉSILIENCE



JOUR 3 : CÉLÉBRATION

Prends un moment pour reconnaître une petite victoire que tu as obtenue récemment.

Cela peut être surmonter un stress, résoudre un problème, ou simplement rester calme face à une difficulté.

Note ce que cette victoire t'apporte et pourquoi tu devrais la célébrer.



CAPACITÉ

En quoi un petit succès m'a-t-il montré ma capacité à avancer malgré les défis ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis reconnaissante pour chaque petite victoire qui me rapproche de mes objectifs.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 4 : LA GRATITUDE ET LA RÉSILIENCE



JOUR 4 : PRENDRE SOIN DE SOI

Même dans les moments de difficulté, il est essentiel de prendre soin de soi.

Réfléchis à une manière de prendre soin de soi-même (repos, loisirs, moment seul, méditation) dans une période de stress.

Écris ce que cette attention envers toi-même t'apporte pour garder ton équilibre.



NOURRIR

Comment puis-je nourrir ma résilience en prenant soin de mon bien-être émotionnel et physique ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis reconnaissante pour les moyens que j'ai de prendre soin de moi lors des périodes de stress.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 4 : LA GRATITUDE ET LA RÉSILIENCE



JOUR 5 : L'INCERTITUDE

La vie est pleine d'incertitudes, mais la gratitude peut nous ancrer dans le présent.

Écris une situation incertaine ou imprévue et comment tu choisis de la voir sous un angle positif.

Remercie-toi pour ta capacité à changer de prisme.



OPPORTUNITÉS

Quelles opportunités pourraient découler de situations incertaines ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis reconnaissante pour ma capacité à accueillir l'incertitude avec calme et confiance.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 4 : LA GRATITUDE ET LA RÉSILIENCE



JOUR 6 : PROJECTION

Prends un moment pour visualiser un futur dans lequel tu as surmonté les défis actuels.

Écris comment tu te vois après avoir franchi ces obstacles, plus forte, plus sage, et plus épanouie.

Remercie-toi pour ta capacité à rester résiliente et à avancer vers ce futur.



TRAVERSÉE

Comment puis-je me voir, plus forte et plus résiliente, après avoir traversé les défis actuels ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis reconnaissante pour ma capacité à surmonter les défis et à en sortir grandie.

JOURNAL DE GRATITUDE

SEMAINE 4 : LA GRATITUDE ET LA RÉSILIENCE



JOUR 7 : PASSÉ

Réfléchis à un moment difficile que tu as traversé dans le passé.

Bien que cela ait pu être une épreuve, quel enseignement en as-tu tiré ?

Note cet enseignement et la manière dont il t'a aidée à grandir ou à te renforcer.

Exprime ta gratitude pour ce défi passé qui t'a permis de devenir plus forte aujourd'hui.

CHOIX



Quel choix du passé, même si difficile à prendre, m'a permis de devenir une meilleure version de moi-même ?

AFFIRMATION DU JOUR

Je suis reconnaissante pour les leçons apprises dans le passé qui nourrissent ma résilience et mon courage.

Sublimer et transformer par la gratitude

Cette semaine, tu as exploré la résilience à travers le prisme de la gratitude.

Ce n'est pas seulement une question de traverser les tempêtes de la vie, mais aussi d'en sortir plus puissante, avec une perspective enrichie et un cœur plus ouvert.

En embrassant la gratitude pour les épreuves surmontées, les petites victoires et les apprentissages tirés de chaque difficulté, tu nourris et renforces ta résilience, transformant chaque défi en une opportunité de croissance.

Pour vivre pleinement le bonheur, il est essentiel de rendre les choses aussi sacrées que possibles.

Considère chaque pas que tu fais dans la vie comme une bénédiction, une chance de grandir, de faire le tri en toi et autour de toi, et d'attiser le feu unique de ta créativité.

Chaque moment de transition, même les plus turbulents, peut être vu comme une invitation à réévaluer, à clarifier ce qui compte, et à bâtir avec conscience un chemin qui reflète ta véritable essence.

Rappelle-toi que chaque moment difficile peut être une opportunité pour grandir et pour construire une version plus forte et plus lumineuse de toi-même.

Garde la gratitude comme une ancre dans les moments de turbulence, et regarde ta vie se transformer avec grâce et profondeur



Bénir la vie

J'ai vu les chevaux pommelés
Galoper dans l'immensité des plaines.

J'ai vu le Faiseur de Pluie
Pour que vienne le tonnerre et tombe la pluie.

J'ai dansé avec les Kachimas
Dans la profondeur de mes rêves.

J'ai cheminé sur la Terre d'Or
Jusqu'à toucher les rayons du soleil.

Les Ancêtres me parlent,
Les esprits portés par le vent
Me rappellent d'être reconnaissante
Pour toutes les bénédictions reçues par le Créateur.

Avec la Beauté tout autour de moi,
Mon cœur déborde de louanges,
Car j'ai vu les merveilles
Des chemins de la Terre Mère.

Chaque jour qui se lève est une bénédiction,
Mon abri c'est le ciel grand ouvert.

La Terre Mère comble mon cœur
Jusqu'à ce que, tel un Aigle - je vole.

Prière amérindienne de la gratitude - Jamie Sams

Je tiens à te remercier d'avoir pris le temps de découvrir et d'explorer cet ebook dédié à la gratitude.

Ton engagement envers ce chemin de transformation personnelle témoigne de ton désir de cultiver un quotidien plus riche en sérénité, en joie et en lumière.

C'est un privilège pour moi de t'accompagner dans cette démarche précieuse.

Chaque page a été écrite avec l'intention de t'offrir des outils simples mais puissants, pour nourrir ton esprit et ton cœur.

Sache que chaque petite étape vers la gratitude est une graine semée pour une vie plus épanouie.

Merci de me permettre de partager cette vision et d'être, à travers ce livre, une humble source d'inspiration sur ton chemin.

Conditions d'auteur :

Ce livre est le fruit d'un travail passionné, nourri par des expériences personnelles, des enseignements et des réflexions profondes.

Tous les droits d'auteur sont réservés.

Toute reproduction, distribution ou utilisation à des fins commerciales, sans autorisation écrite préalable, est strictement interdite.

Cependant, je t'invite à partager sans modération autour de toi l'esprit de gratitude et les idées inspirantes que tu as trouvées ici, tout en respectant le contenu original.

Tes retours et témoignages sont précieux pour moi, alors n'hésite pas à me faire part de ton expérience à travers ce livre.

Avec toute ma gratitude,
Sté



The background of the page is a soft-focus photograph of pink cosmos flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The stems are thin and dark, and the overall color palette is a mix of soft pinks and light purples against a bright, slightly overexposed background.

Et pour aller plus loin...

Si ce voyage au cœur de la gratitude a éveillé en toi le désir d'explorer encore plus profondément ton chemin, je serais honorée de t'accueillir lors de mes retraites immersives.

Dans des lieux apaisants et inspirants, ces retraites sont une invitation à te reconnecter pleinement à toi-même, à découvrir des outils puissants, et à transformer durablement ta perception du monde.

Rejoins-moi pour des expériences uniques sur www.samadhibienetre.com et sur les réseaux sociaux sous le nom de Stéphanie Samadhi.

*A Pâquerette,
Ma Grand-Mère Veilleuse*





BONUS

CHECKLIST BIEN-ÊTRE

7 Habitudes positives pour nourrir ton énergie et ton équilibre intérieur !

Adopter des rituels bien-être simples peut transformer ton quotidien de façon extraordinaire !

Cette checklist est conçue pour t'accompagner dans une routine équilibrée qui nourrit à la fois ton corps, ton esprit et ton âme.

✓ 1. Respiration consciente (5 minutes)

Prends 5 minutes chaque jour pour respirer profondément. Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4, retiens ton souffle 4 secondes, puis expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6.

☀ Pourquoi ? La respiration consciente apaise le système nerveux, diminue le stress et t'aide à te reconnecter au moment présent.



✓ 2. Hydratation bienveillante

Chaque matin, bois un grand verre d'eau en pleine conscience. Ajoute une tranche de citron ou quelques feuilles de menthe pour le plaisir.



☀ Pourquoi ? L'hydratation est essentielle pour réveiller ton corps, booster ton énergie et clarifier ton esprit.



✓ 3. Pause lumière (Exposition à la lumière naturelle)

Sors quelques minutes dehors, même si le temps est couvert. Expose ton visage à la lumière naturelle et ressens la chaleur ou la fraîcheur sur ta peau.

☀ Pourquoi ? La lumière naturelle régule ton rythme biologique, améliore ton humeur et stimule la production de vitamine D.

✓ 4. Mouvements libérateurs

Accorde-toi 5 à 10 minutes de mouvements libres : étirements, danse, marche ou yoga doux. Écoute ton corps et bouge comme il en a besoin.

☀ Pourquoi ? Le mouvement libère les tensions accumulées, stimule l'énergie et améliore la circulation.



✓ 5. Gratitude pour ton corps

Prends un instant pour remercier ton corps, même si tout n'est pas parfait. Choisis une partie de ton corps et remercie-la pour ce qu'elle t'apporte (tes jambes qui te portent, tes mains qui créent...).



☀ Pourquoi ? La gratitude corporelle t'aide à développer une relation positive avec ton corps et à renforcer ton estime personnelle.



✓ 6. Moment de silence intérieur

Accorde-toi 5 minutes de silence, sans téléphone ni distraction. Juste toi, ton souffle, et le calme.

☀ Pourquoi ? Le silence intérieur apaise le mental, te permet d'écouter tes besoins profonds et de faire le vide.

✅ 7. Rituel de libération émotionnelle (soir)

Le soir, prends un instant pour libérer une pensée ou une émotion qui t'a pesé dans la journée. Écris-la sur un papier et, si tu le souhaites, brûle-le ou déchire-le pour symboliser la libération.

🌟 Pourquoi ? Ce rituel aide à ne pas accumuler les charges émotionnelles, à alléger ton esprit et à t'endormir plus sereinement.

Conseils d'utilisation

- ✦ Imprime cette checklist et affiche-la dans un endroit visible.
- ✦ Coche chaque pratique accomplie et ressens les bénéfices au fil de la semaine.
- ✦ Adapte les pratiques selon tes besoins et ton rythme.
- 🌟 Rappelle-toi : Le bien-être ne réside pas dans les grandes transformations, mais dans les petits gestes répétés chaque jour. Nourris ton corps, ton esprit et ton cœur avec douceur et bienveillance.

Belle pratique !