













Jeu : « 52 semaines de GRATITUDE » - Vibressence.fr – conçu et réalisé par Fanny Boone



Mode d'emploi : découpez chacune des bandelettes et pliez-les en 3 (le texte à l'intérieur). Déposez le tout dans un bocal ou un contenant de votre choix et, au fil de l'année, piochez chaque semaine un papier. Il y a 52 semaines par an, et 52 bandelettes dans ce document (vous pouvez aussi utiliser vos propres textes !) Piochez au hasard une question par semaine. Au cours de la semaine, repensez-y en mettant le focus sur l'aspect de la question qui vous parle le plus (professionnel, personnel, engagement, valeur, pensée...) Avant de piocher la question suivante, apportez quelques éléments de réponse (un mot, une phrase, une pensée, une image, une intention...) au papier de la semaine précédente. La pratique de la gratitude peut s'avérer très puissante. Il s'agit dans cet proposition, de formuler une phrase inspirée du modèle suivant : « quand je repense à ... (il peut s'agir de quelque chose en lien avec la question de la semaine : une expérience qui a émergé, un souvenir, une pensée qui a cheminée, une posture, une attitude...) je me sens reconnaissant(e) de..., plein(e) de gratitude pour... »

 <p>Qu'ai-je fait de bon pour moi ces dernières semaines ? Que puis-je faire dans les semaines qui arrivent pour rendre ma vie agréable ?</p>	 <p>Qu'ai-je fait de « bon » pour les autres ces jours-ci ? Que puis-je envisager de faire avec leur accord, sur leur demande ?</p>	 <p>Quelle activité dans laquelle je me sens utile j'aime faire ? Comment puis-je la faire régulièrement ?</p>
 <p>Sur quel point je me prends trop au sérieux ? Comment apporter plus de légèreté ?</p>	 <p>Que puis-je faire aujourd'hui pour rendre ma vie BELLE ?</p>	 <p>Que puis-je faire pour apporter plus de légèreté aux personnes que je côtoie ?</p>
 <p>Qu'aimais-je faire enfant, que je ne fais plus et que je pourrais refaire aujourd'hui ? Quand vais-je le faire ?</p>	 <p>Vers quels objectifs ai-je envie de cheminer aujourd'hui dans ma vie ? Qu'est ce que je veux accomplir dans cette vie ?</p>	 <p>Quelle qualités les autres s'accordent-ils à me reconnaître et que je ne vois pas encore ?</p>
 <p>Quelles sont les marques d'attention que j'ai reçues ces derniers jours et pour lesquelles j'éprouve de la gratitude ?</p>	 <p>Que puis-je faire pour moi aujourd'hui ?</p>	 <p>Que puis-je faire pour quelqu'un que j'aime cette semaine ?</p>

 <p>En repensant à cette situation, je vois bien que j'ai réussi à gérer quelque chose qui semblait délicat... De quoi puis-je être fier/ fière ?</p>	 <p>Comment puis-je accueillir l'aide dans ma vie aujourd'hui ?</p>	 <p>Quelle est ma pire grimace ? Je vais l'améliorer au fil de cette semaine et la rendre encore pire !!!</p>
 <p>Quel trait de mon caractère mériterait que j'en rie plus ?</p>	 <p>Quelles sont mes ressources face à une difficulté ? Comment je les mobilise ? Sur quoi puis-je compter ?</p>	 <p>Aurais-je des certitudes qui mériteraient d'être passées au crible ? Lesquelles vais-je examiner cette semaine ?</p>
 <p>A quoi ne suis-je pas du tout prêt(e) à renoncer ? Qu'est ce qui est non négociable pour moi ?</p>	 <p>En regardant le fil de ma vie, quelles sont les situations récurrentes où je butte ? En quoi puis-je apporter aujourd'hui une réponse différente ?</p>	 <p>Qu'est-ce que j'aimerais que les autres retiennent de nos rencontres cette semaine ?</p>
 <p>Quelle est la qualité que j'admire chez les autres ? Comment puis-je la développer dans mon quotidien ?</p>	 <p>Comment la peur fonctionne-t-elle pour moi ? En quoi me protège-t-elle ? Que m'empêche-t-elle de faire ? Comment l'utiliser dans mon intérêt ?</p>	 <p>De quoi suis-je fier/ fière dans ma vie ?</p>
 <p>Où vais-je pour trouver du réconfort quand ça ne va pas ? Comment puis-je m'apporter du réconfort dans les moments durs ?</p>	 <p>Si je devais trouver une image pour parler de ce qui me rend heureux/ heureuse, de quoi serait-elle composée ?</p>	 <p>Quand je suis heureux/ heureuse, comment cela se manifeste-t-il dans mon corps (parties du corps concernées, sensations ?...)</p>
 <p>Qui sont les personnes que j'admire ? Qu'ont-elles en commun ? Est-ce que je n'aurais pas moi aussi ces qualités finalement ?</p>	 <p>A qui puis-je exprimer de la gratitude aujourd'hui dans ma vie ? Pour quoi ?</p>	 <p>Comment puis-je m'accorder du temps pour faire quelque chose qui me rende heureux/ heureuse cette semaine ?</p>
 <p>Comment puis-je me comporter pour contribuer au bonheur de quelqu'un/ des autres cette semaine ?</p>	 <p>Quelles sont les expériences lourdes que je traîne encore ? Ai-je envie de les laisser partir ? De quoi puis-je me libérer cette semaine ?</p>	 <p>Quel compliment ai-je reçu ces derniers temps ? En quoi raisonne-t-il en moi ? Que nourrit-il ?</p>

 <p>Qu'est ce qui me motive vraiment ? Est-ce que je le fais régulièrement ? Comment puis-je m'autoriser à le faire plus souvent ou autrement ?</p>	 <p>Je choisis un mot dans cette liste, je le laisse m'inspirer pour la semaine : fraternité, lien, respect, calme, gentillesse, douceur</p>	 <p>Je choisis un mot dans cette liste, je le laisse m'inspirer pour la semaine : harmonie, écoute, équilibre, paix</p>
 <p>Je choisis un mot dans cette liste, je le laisse m'inspirer pour la semaine : me sentir utile, en joie, en paix, aimé(e), écouté(e)</p>	 <p>Comment puis-je contribuer cette semaine à créer un environnement agréable (en voiture, au travail, à la maison...)</p>	 <p>Est-ce important pour moi d'avoir raison ? A quoi cela fait-il écho en moi ?</p>
 <p>Comment mon corps réagit-il (que s'y passe-t-il ? quand je vis des situations agréables/désagréables ?</p>	 <p>Quelles étaient mes rêves, enfant ? Qu'ai-je accompli ? comment puis-je nourrir ceux non réalisés et qui me tiennent encore à cœur aujourd'hui ?</p>	 <p>En quoi je crois vraiment ? Comment se manifestent ces croyances dans ma vie quotidienne ? Sur quoi puis-je lâcher ? Que puis-je découvrir ?</p>
 <p>Pourquoi ce qui me tient à cœur me tient-il à cœur ?</p>	 <p>C'était quand ma dernière colère ? Comment m'a-t-elle impactée ? Et mon entourage ? Sur quoi je peux agir pour réagir autrement ?</p>	 <p>Comment fais-je pour honorer mon corps et prendre soin de lui ?</p>
 <p>Qu'y a-t-il de sacré à mes yeux ? Comment je l'honore dans ma vie quotidienne ?</p>	 <p>Quel est le paysage dans lequel je me sens heureux ? Comment puis-je m'autoriser à l'habiter cette semaine ?</p>	 <p>Mais au fait, est-ce que j'ai ri ces derniers jours ? De quoi ?</p>
 <p>La réponse à CETTE question me soulagerait tellement... Quelle est la question ? Comment puis-je élaborer des pistes de réponses ?</p>	 <p>Qu'est-ce que je souhaite accomplir dans cette existence ? Comment puis-je m'y atteler ou continuer à le faire ?</p>	 <p>De quoi ai-je fondamentalement BESOIN dans ma vie ? Comment fais-je pour me l'apporter ?</p>
 <p>Cette semaine je fais la liste de toutes mes qualités (y compris celles que je ne crois pas que j'ai et que j'aimerais tellement avoir)</p>	<p>Pour ma part, je me sens pleine de gratitude d'avoir été inspirée pour réaliser ce jeu et pleine de joie de le partager ! Je vous souhaite une nouvelle année pleine de la réalisation de vos souhaits les plus chers.</p> <p>www.vibressence.fr</p> <p style="text-align: right;">Fanny</p>	