

LA PIERRE DE GRATITUDE

Thank You!

TROUVEZ LA VOTRE OU OFFREZ LA

LA PIERRE DE GRATITUDE



UN MANUEL MAGIQUE POUR DIRE
MERCİ AUX GENS QUE VOUS AIMEZ

LAURA DE DIAMOND

Copyright © 2012 Nom de l'auteur
Tous droits réservés.
ISBN :

Citations

« La gratitude est le meilleur remède pour la vie quotidienne.
Elle guérit le corps, l'esprit et l'âme. »

Louise Hay

« La pensée positive est le moyen le plus rapide pour améliorer son
humeur et sa qualité de vie. Elle nous permet de voir la vie avec
optimisme et gratitude, elle nous aide à maintenir un état d'esprit
positif qui attire la bonne santé, le bonheur et la prospérité dans
notre vie. »

Rhonda Byrne

« Garder les yeux ouverts sur la beauté du quotidien. Se réjouir de
vivre, ici et maintenant. Voilà nos premières et plus fréquentes
possibilités de bonheur. »

Christophe André

« Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme
si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme tout était un
miracle. »

Albert Einstein

« La gratitude c'est le paradis lui-même. »

Rumi



Du même auteur

Dans la collection :

LES ATELIERS SECRETS DE PANDORA



LE GRAND SECRET DE NIKOLA TESLA

manuel de manifestation magique pour cocreer la vie de
vos rêves.

GRATITUDE JOURNAL. Ma bulle de Sérénité

faites entrer la Magie dans votre vie

SOMMAIRE



Préface.....	9
Introduction	11
• CHAPITRE I : La gratitude.....	15
• 1/La gratitude, qu'est-ce que c'est ? L'art de mettre des paillettes dans votre vie !	
2/Comment ça fonctionne ? Cultivons le bonheur !	
3/Les bienfaits de la gratitude	
4/Développer sa gratitude : recenser les jolies choses sur un cahier	
• CHAPITRE II : La Pierre de Gratitude.....	21
1/ Mode d'emploi	
2/ Exercice	
3/Trouver sa pierre de gratitude : conseils précieux	
• CHAPITRE III : Le Carnet de Gratitude.....	37
1/ Qu'est-ce qu'un carnet de gratitude ?	
2/ Pourquoi tenir un journal de gratitude ?	
3/ Comment tenir un carnet de gratitude ?	
4/ Combien de temps faut-il consacrer au cahier de gratitude ?	
5/À quelle fréquence écrire dans son carnet de gratitude ?	
6/ Comment écrire ses grâces ?	
7/ Quels sont Les bénéfices de la gratitude	
8/ En bref: Comment pratiquer la gratitude au quotidien ?	
9/Ton Carnet de Challenge Gratitude pour la semaine	

• **CHAPITRE IV :**

Les bienfaits de la gratitude et son pouvoir..... 59

1/Encourager une attitude de gratitude chez les enfants

2/ Comment la gratitude peut-elle aider à améliorer ma
santé mentale?

3/50 affirmations positives pour transformer votre vie!

4/ Bonus: L'arbre de gratitude, un bel outil pour apprendre
à dire « merci »

Le pouvoir de la Gratitude en bref..... 72

Conclusion..... 83

Remerciements..... 85

A propos de l'auteure..... 87

PREFACE



Je suis très heureuse aujourd'hui grâce à ce livre de ma collection "Les ateliers Secrets de Pandora" de vous parler du pouvoir de la gratitude. Je suis convaincue que la gratitude est l'une des clés les plus importantes pour vivre une vie heureuse et épanouissante. La gratitude peut transformer n'importe quelle situation, même les plus difficiles, en quelque chose de positif. Elle peut vous aider à voir les choses sous un angle différent et à trouver des solutions là où vous ne voyiez que des problèmes.

J'ai moi-même connu des moments difficiles dans ma vie, mais j'ai toujours essayé de rester reconnaissante pour ce que j'avais. Cela m'a aidé à garder espoir et à continuer à avancer, même lorsque les choses semblaient insurmontables.

Je sais que la vie peut être difficile parfois, mais je vous encourage à chercher les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Prenez le temps chaque jour de réfléchir à ce qui est bon dans votre vie et de remercier les personnes qui vous ont aidé à en arriver là où vous êtes aujourd'hui.

La gratitude est un choix que nous faisons chaque jour. Nous pouvons choisir de nous concentrer sur les choses négatives de la vie, ou nous pouvons choisir de voir le positif. Je vous encourage à choisir la gratitude, car c'est l'une des clés les plus importantes pour vivre une vie heureuse et épanouissante.

"Il y a de la sérénité à vivre dans la gratitude, une joie paisible." Ralph H. Blum

Alors n'attendez plus!