

## Table des matières

Préface.....	11
Remerciements.....	15
Introduction .....	19
Comment lire ce livre ? .....	25

### CHAPITRE I :

#### Comprendre la gratitude

<b>Dans quel monde vivons-nous ?</b> Ou comment deux mots suffisent à éteindre l'esprit de gratitude en nous ? .....	28
<b>Qu'est-ce que la gratitude ?</b> Ou comment découvrir l'abondance derrière la gratitude ? .....	33
<i>Alors, qu'est-ce que la gratitude ? .....</i>	39
<b>Quelles sont les cinq prises de conscience nécessaires à la pratique de la gratitude ?</b> Ou comment retrouver l'esprit de gratitude ?.....	43

<b>Et l'ingratitude alors ?</b>	
Ou comment redevenir un bien-vivant ?.....	54
<b>La pratique de la gratitude est-elle nécessairement religieuse ?</b>	
Ou comment la gratitude nous relie et nous transcende ?.....	59
<b>Que puis-je attendre de la pratique de la gratitude ? Ou comment la gratitude prend soin de vous ?.....</b>	68
<b>Comment la gratitude agit-elle ?</b>	
Ou d'où vient cette puissance de la gratitude sur notre bien-être ?.....	72
<b>Est-ce que pratiquer la gratitude, c'est avoir de la chance ?</b>	
Ou comment la pratique de la gratitude nous aide à créer notre propre chance ?.....	79
<b>Comment transmettre la gratitude aux enfants ? Ou comment en finir avec l'ingratitude de 4 à 18 ans ?.....</b>	82
<b>Qu'est-ce que la gratitude apporte au processus de pardon ?</b>	
Ou comment traverser la souffrance grâce à la pratique de la gratitude ?.....	88
<b>Pouvons-nous éprouver de la gratitude pour tout ? Ou comment regarder TOUTE la vie en face ?.....</b>	92

<b>Quels sont les freins à la pratique de la gratitude ? Ou comment nous pouvons libérer la gratitude déjà en nous ? .....</b>	104
<b>Comment amener la gratitude au travail ? Ou comment gagner 25 % de satisfaction au travail en plus ? .....</b>	112
<b>Conclusion du chapitre.....</b>	131

## CHAPITRE II :

### PRATIQUER LA GRATITUDE

<b>Avant d'entrer dans la pratique de la gratitude .....</b>	134
<b>La pratique de la gratitude et moi aujourd'hui .....</b>	138
<b>Relever le D.E.F.I. de la Gratitude pour en approfondir la pratique ? .....</b>	141
<i>Par où commencer ? .....</i>	144
<i>Pendant combien de temps ? .....</i>	145
<i>Y a-t-il un moment plus propice pour s'entraîner ? .....</i>	145
<i>À quelle fréquence s'entraîner ? .....</i>	145
<i>Sur Smartphone ou par écrit ? .....</i>	146
<i>Faut-il partager ses gratitudes sur les réseaux sociaux ? .....</i>	146
<i>Et si je ne sais pas à propos de quoi éprouver de la gratitude, comment faire ? ..</i>	147

<i>Et si je ne sais pas envers qui éprouver de la gratitude, comment faire ?.....</i>	150
<b>Pratique n° 0 : Savourer l'instant .....</b>	151
<b>Pratique n° 1 : Le journal de gratitude, ou l'exercice des bonnes choses de la semaine....</b>	153
<b>Pratique n° 2 : 3 bonnes choses dans ma vie ...</b>	156
<b>Pratique n° 3 : Dire merci .....</b>	158
<b>Pratique n° 4 : La lettre de gratitude .....</b>	161
<b>Pratique n° 5 : La visite de gratitude .....</b>	163
<b>Pratique n° 6 : Le recadrage positif.....</b>	165
<b>Pratique n° 7 : Merci mon corps.....</b>	166
<b>Pratique n° 8 : Réécrire sa ligne de vie .....</b>	168
<b>Pratique n° 9 : Pratiquer des actes de gentillesse .....</b>	169

### CHAPITRE III : EXPRIMER SA GRATITUDE

<b>Lettre de gratitude 1 :</b> « Cher Francis... » .....	172
<b>Lettre de gratitude 2 :</b> « Très chère Madeleine... » .....	174
<b>Lettre de gratitude 3 :</b> « À mon Amie depuis 42 ans !... » .....	176
<b>Lettre de gratitude 4 :</b> « À mon grand-père... » .....	178

---

<b>Lettre de gratitude 5 :</b> « Une lettre de gratitude... et tout à coup c'est le feu d'artifice dans ma tête... » .....	179
<b>Lettre de gratitude 6 :</b> « Lettre à Emmanuelle, Mon professeur de Yoga depuis 2009... » .....	181
<b>Lettre de gratitude 7 :</b> « Le jeune âge. Timide pas sur de soi... » .....	182
<b>Lettre de gratitude 8 :</b> « Virginie... » .....	185
<b>Lettre de gratitude 9 :</b> « Soyons reconnaissants aux personnes qui nous donnent du bonheur... » .....	184
<b>Lettre de gratitude 10 :</b> « Papa, Maman... » .....	188
Conclusion.....	189
Bibliographie .....	193
Études .....	194
Sites Internet.....	197
Vidéo .....	198