

# FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

## Développer ta gratitude

Une façon puissante d'ancrer ton état d'esprit de Femme Pépité (positif et bienveillant) est de développer ta gratitude.

Tu vivras ainsi en pleine conscience de la chance que tu as de vivre chaque jour cette multitude de moments de bonheur, qu'ils soient petits ou grands.

Tu te connecteras aussi plus consciemment et plus volontiers à ta vie, aux autres, à la nature (règne animal, minéral, végétal).

### Comment développer ta gratitude ?

Au début, cela pourra te sembler bizarre, difficile ou même incongru.

A force de pratiquer la gratitude, cela deviendra un réel besoin pour t'endormir sereinement.

Il y a deux façons de la pratiquer.

- 1) Noter chaque soir dans un carnet tes 3 gratitudes de la journée (ou plus !).

Je remercie l'Univers pour :

- Ce bon repas en famille
- Ce moment pour moi
- Cette séance de sport
- Ce moment de relaxation
- Ce rendez-vous enrichissant
- Cet échange si intéressant
- Cette nouvelle cliente
- ...

... A toi de trouver ce qui a fait de chaque journée une réussite et un plaisir pour toi.

- 2) Une fois couchée dans ton lit et prête à dormir, te dire dans ta tête tes 3 gratitudes ou plus. Nul besoin de les écrire. Le simple fait de te les dire te fait du bien, t'apaise et te permet de t'endormir sereinement.

# FEMME PÉPITE



---

PAR SOPHIE VINCLAIRE

Tu verras que de jour en jour, un nouvel état d'esprit s'installe en toi tout naturellement. Et cet état d'esprit aura des répercussions dans tous les domaines de ta vie.

C'est à toi de jouer dès maintenant !

Petit truc : si au début tu éprouves de la difficulté à trouver des idées de gratitude, reprend simplement le fil de ta journée et pense à chaque moment vécu, à chaque chose qui t'a fait du bien ou pour laquelle tu éprouves de la gratitude.

**Des pépites pour ton état d'esprit**

Phrase magique à intégrer dans tes règles de vie dès maintenant :

**'Comment je peux apprécier encore d'avantage le moment extraordinaire que je vis maintenant' 😊**