

Le journal **A**ppréciation, **G**ratITUDE, **I**nspiration et expression de la **R**econnaissance

Aujourd'hui le ...

Fait marquant ⁽¹⁾ 😊 😐 😞 :

Ce que j'ai apprécié ⁽²⁾

Attribué à ... ⁽³⁾

Ce pour quoi je suis content de moi ⁽⁴⁾

Guide d'utilisation

(1) Quel est le fait marquant de la journée ou de la période écoulée. De préférence, choisissez un fait marquant positif, mais si c'est vraiment un fait négatif qui se dégage, citez-le. Le formaliser en quelques mots et entourer le smiley de plus proche de l'état émotionnel relatif à ce fait marquant

(2) Exprimez au moins 3 (et pas trop non plus) choses, actes, faits, situations que vous avez appréciés dans la journée ou pendant la période écoulée. Si jamais le fait marquant est négatif, essayez de réfléchir en quoi il pourrait avoir un aspect positif (éventuellement dans le futur).

Préférez citer des faits précis plutôt que des généralités (ex : « ma femme m'a offert le dernier livre de xxx » plutôt que « mon conjoint est gentil avec moi »). De préférence, développez votre propos et évitez le style télégraphique. Dites en quoi cela vous fait du bien et développez en quoi autrui y a contribué.

Au moment d'écrire les quelques mots pour chacune des choses, laissez-vous envahir par les émotions à l'évocation de ce souvenir récent. En prenant conscience d'une chose formidable : **l'appréciation et la gratitude sont des émotions positives**. En clair : **quand vous écrivez ce journal, vous vous faites du bien sur le champ avec des impacts positifs sur votre santé physique, psychique et sociale qui perdureront pendant plusieurs mois si vous pratiquez l'écriture de ce journal pendant quelques semaines.**

Numérotez chacune des choses.

Posez-vous la question de savoir pour chaque chose si elles sont attribuables oui ou non à une ou plusieurs personnes, en totalité ou en partie (ex : une personne m'a fait un cadeau, deux personnes m'ont aidé à fabriquer ma terrasse, une personne m'a fait un compliment, ...). Si c'est le cas, vous pouvez ressentir de la gratitude pour cette/ces personne(s). Reportez alors leur nom (prénom) dans la colonne d'à côté (« Attribué à ... ») en indiquant le numéro correspondant de la chose appréciée.

Si elles ne sont pas attribuables à des personnes en particulier, vous pouvez tout de même ressentir de la gratitude, mais envers la vie, envers nos ancêtres qui nous ont laissé la terre en bon état, Dieu (si vous êtes croyant), ...

(3) Vous pouvez indiquer par un code, une marque (croix, +, rond, ...) si vous avez déjà exprimé votre reconnaissance à la personne. Vous pouvez indiquer par un autre code ou marque si vous vous donnez l'objectif d'exprimer la reconnaissance aussitôt que possible

Le « I » d'AGIR fait référence à l'inspiration qui peut être entendue de deux manières : inspirer profondément toutes les bonnes choses de la journée en ayant pris conscience qu'une partie est attribuable à autrui. Inspiration aussi car cette prise de recul sur ces bonnes choses peut inspirer pour les jours qui viennent et contribuer à un changement d'attitude, de comportement, de façon de planifier sa journée, ...

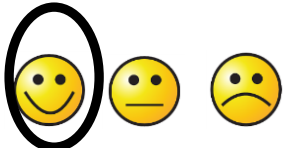
(4) La gratitude ne se conçoit pas comme quelque chose qu'on ressent pour soi-même. L'objectif premier de ce journal est de prendre conscience que des personnes participent à notre bien-être, que ça fait du bien de l'apprécier et qu'on peut exprimer de la reconnaissance à ces personnes.

Maintenant, dans la journée, il y a des choses que vous appréciez et dont vous êtes objectivement aussi en partie ou en totalité responsable. Vous pouvez aussi être content et fier d'avoir réalisé ce que vous vous étiez promis de faire. Cette dernière partie de la page est faite pour lister ce que vous avez fait, pour acter vis-à-vis de vous-même votre contentement.

Par ce journal, vous renforcez votre attitude de gratitude et d'expression de la reconnaissance. Mais cela ne veut pas dire non plus vous dépouiller du mérite que vous avez dans la réalisation de choses dans votre journée.

Il s'agit en réalité par la rédaction de ce feuillet d'être juste à la fois vis-à-vis des autres qui ont participé à votre bien-être et aussi par rapport à votre propre rôle.

Aujourd'hui le ... 12 avril 2015

Fait marquant ⁽¹⁾  : Déjeuner avec nos amis Laurence et Guy

Ce que j'ai apprécié ⁽²⁾

- 1) Laurence et Guy nous ont apporté une plante pour le jardin. Ils sont allés la chercher à 30kms de chez eux car les pépinières plus proches n'avaient pas la variété en question
- 2) Bon moment passé pendant le déjeuner. On a eu plusieurs fois des fous rires, mais on a aussi pu échanger plus sérieusement sur des questions de société, dont le développement durable. Ça m'a fait plaisir car ce n'est pas fréquent de pouvoir en parler aussi librement.
- 3) Il a fait super beau et on a pu déjeuner dehors
- 4) J'ai fini de lire le dernier livre de Matthieu Ricard que j'ai trouvé très riche et qui m'inspire de nouvelles idées et de nouvelles actions pour mon développement personnel. Dire qu'il a pris 5 années de sa vie pour l'écrire !
- 5) Ma femme a fait un boulot pas croyable pour recevoir Laurence et Guy, aussi bien au niveau de la préparation de la table, que la confection de gâteaux pour l'apéritif, des mignardises et le cadeau qu'elle avait confectionné pour Laurence.
- 6) Les fraises du jardin sont en fleur

Attribué à ... ⁽³⁾

- Laurence et Guy 1) 2)
 
- Mathieu Ricard 4)
- Ma femme 5)

-  Reconnnaissance exprimée
-  Reconnnaissance à exprimer

Ce pour quoi je suis content de moi ⁽⁴⁾

Je suis content du repas que j'ai préparé
 J'ai réussi à ne pas parler boulot, ce qui a fait plaisir à ma femme