

Les Nouvelles de ValeriaNature



Août 2023

la Gratitude ou le chemin du Bonheur ?

Épilogue de cette trilogie estivale autour des attitudes et postures de zénitude ou de sérénité (le lâcher prise lors des Nouvelles de juin et le détachement dans celles de juillet), il me semble bienvenu d'aborder la puissance de la **gratitude**, sa profondeur et sa légèreté simultanée.

Pour beaucoup, «gratitude» c'est un mot un peu pompeux pour dire

«Merci» .

« Merci pour ce magnifique cadeau »

« Merci de ton aide »

« Merci de ton sourire »

« Merci la vie »

« Merci pour ce sublime coucher de soleil »



Précisons que ce n'est pas un merci automatique, c'est un « MERCI » en pleine conscience du DON, telle une reconnaissance et même une réciprocité.

Les occasions d'exprimer de la gratitude sont multiples, et souvent d'une grande simplicité. Elles ne nécessitent pas de recevoir un cadeau extraordinaire ou hors de prix, mais elles supposent une certaine réceptivité aux événements, à leur beauté, leur fluidité ou leur synchronicité. Au début, cette réceptivité peut demander quelques efforts mais, devenant plus spontanée au fil de sa pratique, elle permet de multiplier les instants de gratitude intérieure et leurs bénéfiques.

Par exemple, peut être, tel une lectrice assidue ou un lecteur convaincu de ces Nouvelles, avez-vous tenter d'expérimenter des situations de lâcher prise ou de détachement ces dernières semaines ? Ou encore mieux, les avez-vous vécues sans même les avoir recherchées ? Vous êtes-vous félicité(e) de cette tentative ou de cette démarche ?

Qu'elle se soit terminée par une réelle satisfaction, ou à l'inverse par une frustration, chacune de ces tentatives aura pu donner lieu à de la gratitude envers vous-même, et ce même si le résultat ne fut pas à la hauteur de vos espérances !! **Si, si !!**



En êtes-vous convaincu ? (ce sera toujours plus facile en s'écartant des exigences sociétales qui incitent à placer la barre trop haut, sans garder l'écoute de soi-même...).

Alors, rien que le fait de prendre conscience d'un acte d'écoute, de questionnement, d'expérimentation, de générosité, de patience (...) peut générer de la bienveillance vis-à-vis de soi-même et donc de la gratitude intérieure :



« *Merci à moi-même pour cette démarche, pour cette expérience de vie, pour cette prise de recul, merci d'avoir osé* ».

NB : Pour ceux qui connaissent, c'est ici un renvoi à la méthode hawaïenne ho'oponopono (désolé, pardon, merci, je t'aime) qui s'applique tout autant à des évènements agréables que désagréables.

Exprimer sa gratitude, c'est dire merci à tous les petits bonheurs de la vie, c'est se centrer sur les aspects positifs, c'est être reconnaissant vis-à-vis de soi-même et envers autrui.

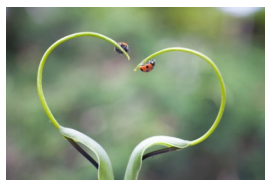
Pour résumer, la gratitude c'est un mouvement en trois temps :

- la reconnaissance d'un évènement, d'un don ou d'un cadeau gratuit
- le sentiment suscité par cette reconnaissance tel la joie ou l'émerveillement et l'acceptation de ce sentiment ;
- son retour par une expression, une formulation même interne, dans un acte gratuit très apaisant, équilibrant, au plus profond de soi, et avant même de concevoir ce qu'il induit pour l'autre directement, ou autour de soi.

C'est au final une vibration d'Amour Pur.

Très étudié en psychologie depuis une vingtaine d'années, c'est maintenant reconnu : les gens qui pratiquent régulièrement la gratitude sont plus heureux, plus optimistes, plus serviables, plus empathiques, et éprouvent plus d'émotions positives. La gratitude conduit donc au bonheur !!

C'est donc dans une profonde gratitude, et sans prétention dans ces pratiques, que j'espère vous avoir donné envie de vous lancer !



Les sorties Nature : l'occasion d'une gratitude à Dame Nature !

En attendant le programme de rentrée que je vous livrerai très prochainement, voici le calendrier actualisé de ce mois d'août !

A vos inscriptions,

Et au plaisir de vous y retrouver ...



Les sorties nature du mois d'août

"Si nous prenons la Nature pour guide, jamais nous ne nous égarerons"
Cicéron

Horaire unique
10h-12h

Gratuit pour les moins de 16 ans

Renseignements et Inscription
06 64 68 39 18

www.valerianature.com

Samedi 19	Marais de Nieul/Marsilly
Mardi 22	Lac de Frace Aigrefeuille d'Aunis
Mercredi 23	Littoral Aytré/ La Rochelle
Dimanche 27	Canal de Rompsay Dompierre sur Mer
Mercredi 30	Marais Doux Aytré
Jedi 31	Marais de Fouras

ValeriaNature EI
28 Rue Leverrier La Rochelle
valeriane.nature@gmail.com
06 64 68 39 18