

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Un exercice simple de reconnaissance en pleine conscience

Il n'est pas difficile de renforcer votre capacité à exprimer votre gratitude. Il suffit de vous exercer. Plus vous êtes en mesure d'attirer l'attention sur ce dont vous êtes reconnaissant, plus vous remarquerez que vous l'êtes!

Des chercheurs de renom ont comparé l'activité cérébrale de personnes qui écrivaient des lettres de gratitude à celle de personnes qui n'en écrivaient pas. Celles qui en ont rédigé ont montré une plus grande sensibilité neuronale dans le cortex préfrontal interne, une région du cerveau associée à l'apprentissage et à la prise de décision – et l'effet positif était encore présent trois mois plus tard.

La simple expression de la gratitude peut avoir des effets positifs durables sur le cerveau, et la pratique de la gratitude peut mener à une plus grande sensibilité à l'égard de l'expérience future de la gratitude. Et c'est de bon augure pour tout le monde!

Voici deux conseils pour commencer à exprimer plus de gratitude au quotidien :

1. Commencez par observer. Remarquez quand vous dites merci. Dire « merci » n'est-ce pour vous qu'une simple habitude? Y pensez-vous après coup? Comment vous sentez-vous lorsque vous exprimez vos remerciements lors de brèves interactions? Effectuez une analyse rapide de votre corps – êtes-vous déjà physiquement en train de passer à votre prochaine interaction?
2. Choisissez une interaction par jour. Lorsque votre instinct vous incite à dire « merci », arrêtez-vous un instant et notez-le. Discernez-vous ce dont vous êtes reconnaissant, au-delà du geste posé? Ensuite, dites merci.