

Série sur les auto-soins

Pratiquer la gratitude



Programme apprentissage

Discutons :

- La gratitude réentraîne votre cerveau
- Faisons un exercice
- Comment l'intégrer à votre routine quotidienne



Gratitude ✨

Mettre l'accent sur le POSITIF
et
être reconnaissants de ce que nous avons



Sérotonine

Dopamine



La gratitude peut réentraîner votre cerveau!

- Augmentation des pensées et émotions positives;
- Se sentir plus vivant;
- Mieux dormir;
- Faire preuve de plus de compassion et de gentillesse;
- Établir des relations plus solides;
- Système immunitaire plus fort;
- Mieux gérer l'adversité.

En faire une habitude



Dose quotidienne de gratitude



Discussion sur la gratitude à table



Pot de la gratitude

EXERCICE DE GRATITUDE

Choisissez trois messages et terminez la phrase.



Un endroit dont je suis reconnaissant est _____ parce que...



Je suis reconnaissant de mon amitié avec _____ parce que...



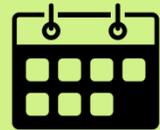
Je suis reconnaissant envers ma famille/mes amis/mes collègues parce que...

me

Je suis reconnaissant de qui je suis parce que...



Quelque chose d'amusant pour lequel je suis reconnaissant...



Une bonne chose s'est produite cette semaine...

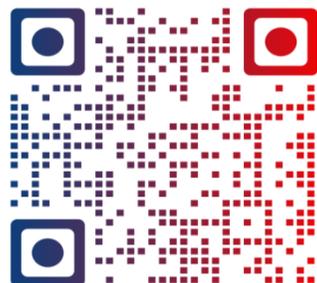


Un aliment pour lequel je suis reconnaissant est _____ parce que...



Une autre chose dont je suis reconnaissant...

Moments bien-être



Trois choses positives

Faire preuve de gratitude peut améliorer votre humeur et votre estime de soi, et vous rendre plus apte à gérer les situations difficiles.

Cet exercice entraîne notre esprit à être plus conscient des aspects positifs de la vie. Posez-vous ces deux questions chaque jour :

- Quelles sont les trois choses qui se sont bien déroulées aujourd'hui?
- Comment ces choses positives se sont-elles produites? Comment y ai-je contribué?

Vous trouverez d'autres ressources sur la santé mentale et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com

Ce moment bien-être est accessible sur le site de Purolator Santé



Merci!

Envoyez-nous un message à
purolatorhealth@purolator.com
si vous avez des questions.