

# Gratitude J1 : Qu'est-ce que vous avez suffisamment ?



*La véritable abondance existe ; elle provient de « Avoir assez », c'est une expérience de la beauté et de la complétude de ce qui est. – Lynne Twist*

Commençons ce défi en introduisant un concept très spécial : « Avoir assez » (en anglais sufficiency). C'est un état d'être en lien avec toutes les ressources, intérieures et extérieures, que chacun de nous possède à chaque instant. Avoir assez ne signifie pas le déni ou l'absence d'aspiration, mais simplement que vous êtes totalement conscient de ce qui EST dans votre vie et que vous n'êtes pas aveuglé par les choses que vous n'avez pas. Et donc aujourd'hui, prenez un peu de temps pour réfléchir aux domaines où vous avez assez. Faites-en la liste dans votre journal de gratitude, ou si vous avez l'âme artiste, réalisez un [wordle](#) ou un dessin qui rend compte de tout ce que vous avez suffisamment. En apprenant à être attentif à tout ce que nous avons, nous découvrons la vraie abondance. Si vous lisez l'anglais, il y a un beau texte de Lynne Twist sur la [vérité surprenante de l'abondance](#).



*True abundance does exist; it flows from sufficiency, in an experience of the beauty and wholeness of what is. – Lynne Twist*

Let's kick-off this challenge with the introduction of a very special concept: « Sufficiency ». A state of being that is in touch with all the resources, both inner and outer, that we each have in any given moment. Sufficiency doesn't mean living in denial or with an absence of aspiration. It just means that you are fully aware of what \*is\* in your life and that you are not blinded by the things you don't have. Today, then, take some time to reflect on your places of sufficiency. List them down in your gratitude journal, or if you're feeling artsy, create a collage of words or a drawing that captures all that you have enough of. As we learn to be attentive to all that we have,

we discover true abundance. For more inspiration read this beautiful passage by Lynne Twist on The Surprising Truth of Sufficiency

Pour voir tous les articles sur le défi de la gratitude :

[Gratitude J1](#) [Gratitude J2](#) [Gratitude J3](#) [Gratitude J4](#) [Gratitude J5](#) [Gratitude J6](#) [Gratitude J7](#)  
[Gratitude J8](#) [Gratitude J9](#) [Gratitude J10](#) [Gratitude J11](#) [Gratitude J12](#) [Gratitude J13](#) [Gratitude J14](#)  
[Gratitude J15](#) [Gratitude J16](#) [Gratitude J17](#) [Gratitude J18](#) [Gratitude J19](#) [Gratitude J20](#) [Gratitude J21](#)

## Gratitude J2 : Ceux à qui vous ne pourrez jamais rendre...



*Vous ne pouvez pas vivre une journée parfaite sans faire quelque chose pour quelqu'un qui ne pourra jamais vous rendre... ce que vous avez fait. – John Wooden*

Nous recevons d'innombrables cadeaux tangibles et non tangibles du monde qui nous entoure. Que ce soit de nos parents, professeurs, collègues, un étranger dans le bus, nous nous trouvons souvent en position de recevoir des cadeaux que nous ne pourrions jamais rendre – mais seulement payer en avance. Aujourd'hui, pensez à quelqu'un dont vous avez reçu mais à qui vous ne pouvez rendre directement. Approfondissez la texture de votre appréciation en décrivant par écrit votre relation et votre rencontre avec cette personne. Puis faites aujourd'hui quelque chose de spécial pour honorer les cadeaux reçus. Si possible, vous pouvez peut-être téléphoner à cette personne, ou lui écrire une lettre de remerciement. Ou alors, vous pouvez seulement faire quelque chose de gentil pour quelqu'un d'autre qui ne pourra pas vous le rendre, et dédier en silence ce geste à celui ou celle qui a touché votre vie de la même façon inconditionnelle. Pour votre inspiration, si vous comprenez l'anglais, voici une vidéo profonde où [Julio Olalla](#) partage l'histoire d'une rencontre déterminante dans la vie de son père dans les années 30, rencontre qui changea fondamentalement sa compréhension de la gratitude.

*Dans cette vidéo, l'auteur raconte une histoire sur son père qui a donné du pain à une femme et été reconnu par elle des années plus tard. La gratitude permet de vivre satisfait, d'apprécier les choses simples, de ne pas croire qu'on a droit à mais de dire plutôt merci.*

## Gratitude J3 : Que tenez-vous pour acquis ?



*L'arithmétique la plus difficile à maîtriser est celle qui nous permet de compter les bienfaits dont nous bénéficions. – Eric Hoffer*

Nous autres êtres humains sommes des créatures d'habitudes. Nous nous habituons rapidement aux choses dans nos vies, et bien que l'habitude puisse être un trait de caractère utile, elle nous rend parfois sourds à nos bienfaits quotidiens. De temps en temps, il peut être extraordinairement puissant de regarder nos vies depuis l'extérieur, et d'examiner chaque facette de ce que nous tenons d'habitude pour acquis. La nourriture dans le réfrigérateur, le sens de la perception qui nous permet de lire ce message, les petits luxes qui nous entourent, et les capacités ordinaires auxquelles on ne pense pas, mais auxquelles chacun a droit. Prenez un moment aujourd'hui pour réfléchir aux choses que vous considérez comme acquises. Ecrivez-les dans votre journal, faites une liste ou un poème, ou partagez-les avec un ami dans la conversation. Lorsque vous commencez à vraiment examiner votre vie, vous commencez à réaliser que rien n'est vraiment ordinaire ; et que rien ne peut être tenu pour acquis. Tout est un cadeau. Si vous connaissez l'anglais, vous pouvez lire « [Shelag was here](#) », un article à propos d'une femme qui ne prenait ni les gens ni les choses pour acquis dans sa vie quotidienne magique.

*Je recommande vraiment de lire cet article qui nous montre le chemin de la gentillesse comme passion !*

## Gratitude J4 : Pour quel désagrément avez-vous de la gratitude ?



*Une aventure est seulement un désagrément bien considéré. – GK Chesterton*

Comme nous vivons en des temps où la gratification instantanée devient la norme, nous courrons le risque de perdre les précieuses prises de consciences cachées sous la surface d'apparents désagréments. Aujourd'hui, prenez le risque de réfléchir à (et peut-être d'écrire sur) quelque chose dans votre vie qui était apparemment une corvée fastidieuse ou un événement non désiré, mais qui a apporté une richesse inattendue. Des choses telles que les longues queues, les lave-vaisselles en panne, les embouteillages, l'absence de réseau, peuvent vous conduire dans des aventures inattendues pourvu que vous preniez le temps d'y prêter attention. Pour votre inspiration, lisez [ce passage](#) (en

anglais) de Margaret Wheatley qui nous invite à jouer avec l'élément de surprise dans la vie, qui vient souvent déguisé comme un désagrément.

...et créer autre chose (NdT)

## Gratitude J5 : Quel est votre souvenir le plus précieux ?



*La gratitude est la mémoire du cœur. – Jean Baptiste Massieu*

Notre passé ressemble à un vaste jardin indiscipliné, plein de vignes enchevêtrées, de fleurs tumultueuses et d'arbres pour donner de l'ombre. Si vous regardez en arrière à travers votre propre jardin du passé, vers quel souvenir Est-ce que vous revenez encore et encore avec un cœur plein de gratitude ? Aujourd'hui, prenez un moment pour cueillir un précieux souvenir du passé et le faire remonter à la lumière. Réfléchissez à ce qui le rend si spécial pour vous. Partagez-le avec un ami ou un membre de la famille et demandez-lui quel est son souvenir le plus précieux à lui ou elle. La recherche a montré que revenir à des souvenirs chers à notre cœur a des bénéfices positifs sur notre santé. Et pendant que vous êtes dans cet état d'esprit, prenez le temps de cultiver un nouveau souvenir aujourd'hui ! Pour votre inspiration, le mystique celtique John O'Donohue [exprime magnifiquement](#) comment « Chaque nouveau jour est une voie d'émerveillement, une invitation différente. Les jours sont là où nos vies deviennent graduellement visibles. »

## Gratitude J6 : Quel artiste éclaire votre monde ?



*L'art nous permet en même temps de nous trouver et de nous perdre. – Thomas Merton*

Nous sommes entourés par tant de formes d'art. Musique, théâtre, danse, poésie, peinture... ces expressions créatives sont un cadeau. L'art nous ravit, nous informe et nous inspire de façon profonde. Et chaque personne répond de façon unique à ces différentes formes et artistes. Aujourd'hui, prenez un moment pour réfléchir à et écrire sur les différents artistes de votre vie et sur la façon dont ils ont servi votre parcours. Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans leur travail. Rappelez-vous qu'un artiste n'a pas besoin d'être un professionnel connu. Votre artiste favori peut être un concierge, un enfant ou même la Nature. Comme on dit : « L'artiste n'est pas une personne spéciale, c'est plutôt chaque personne qui est une sorte spéciale d'artiste. » Pour votre inspiration, voici (en anglais) l'histoire

d'un couple d'artistes phénomènes qui ont réalisé « l'art de donner » dans leur mariage : c'est [une forme spéciale de grâce](#) !

*Et les héros de cette histoire ont continué à donner avec passion même après que l'accident et la maladie les aient durement touchés !*

## Gratitude J7 : Comment avez-vous changé en mieux ?

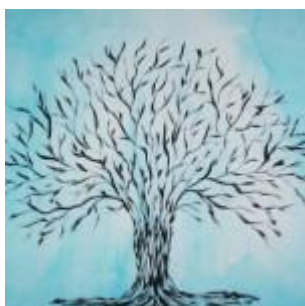


*Lorsque nous allons de l'avant, le monde va de l'avant, car le monde c'est nous. La révolution qui changera le monde est au final une révolution personnelle. – Marianne Williamson*

Le parcours de la vie n'est jamais une ligne droite. Parfois il nous amène sur des hauteurs exaltantes et à d'autres moments il nous fait dégringoler dans les profondeurs du désespoir. Il nous apporte des défis inédits et il nous surprend avec de nobles cadeaux. Parfois il vivote et parfois il fait la course avec le vent. Et en suivant ce cours mouvementé, changeant, nous grandissons à travers lui. Avec le temps, la vie nous moule de la même façon lente et constante qu'emploient l'eau et le vent pour façonner la terre. Aujourd'hui, prenez le temps de réfléchir sur la façon dont vos expériences, influences et interactions de vie, vous ont transformé pour le mieux. Célébrez votre évolution en remerciant les différents éléments qui ont contribué à votre croissance et considérez ce que vous avez incorporé de chacun. Pour votre inspiration, voici un article (en anglais) publié par nos partenaires du [magazine YES](#) ! sur les dix choses dont la science dit qu'elle vont vous rendre plus heureux.

*Et ce que dit entre autres cet article, c'est que ceux qui pratiquent la gratitude et la gentillesse sont plus susceptibles d'être heureux, ce n'est pas moi qui le dit, c'est la science !*

## Gratitude J8 : Qu'est-ce que vous savez que vous ne voulez jamais oublier ?



*Nous sommes, en grande partie, qui nous nous rappelons être.- Holly Black*

La sagesse nous vient sous différentes formes. Elle vient de nos parents et enseignants, en tant qu'amis sur lesquels s'appuyer et expériences qui nous montrent notre lumière intérieure. Le véritable défi consiste à nous rappeler les prises de conscience précieuses que la vie a déposées sur nos côtes. Trop souvent, nous oublions de



nous rappeler les profondes vérités que nous connaissons sur nous-même et sur notre monde. Aujourd'hui, prenez un moment pour ramener à la surface quelque chose que vous avez appris sur la vie et dont vous voulez être conscient pour toujours. Peut-être qu'il s'agit d'une vérité poignante, ou d'un truc pratique, peut-être un dicton amusant ou une révélation inoubliable. Pour votre inspiration, voici l'histoire d'un pense-bête qui est venu d'une source inattendue : [Trois mots de sagesse](#) (en anglais).

*Ces mots sont l'enseignement d'un SDF à qui l'auteur de l'article a demandé s'il avait besoin d'aide : « N'en avons-nous pas tous besoin ? »*

## Gratitude J10 : Quel est le meilleur conseil que vous ayez reçu ?



*La seule chose à faire avec un bon conseil est de le transmettre. – Oscar Wilde*

Un conseil peut être dur, doux-amer et difficile à avaler parfois. Mais il peut parfois nous indiquer un pont lorsque le golfe que nous essayons de franchir semble impossible. Aujourd'hui, prenez un moment pour vous rappeler un conseil reçu qui vous a aidé dans des moments sombres et difficiles. Il se peut que ce soit une parole ironique d'un professeur ou un sage proverbe de votre grand-mère. Il se peut que ce soit une prise de conscience qui vous vient d'un étranger que vous ne reverrez plus, ou quelque chose que votre propre cœur vous a murmuré. Pour votre inspiration voici (en anglais) les [meilleurs conseils maternels](#) issus de l'Histoire avec un grand H.

[Reprendre le défi à J1](#)

Pour voir tous les articles sur le défi de la gratitude, cliquez sur Accueil en haut de cette page.

## Gratitude J11 : Qu'est-ce qui vous fait sourire aujourd'hui ?



*Parfois, votre joie est la source de votre sourire, mais parfois votre sourire peut être la source de votre joie. – Thich Nhat Hanh*

En parcourant nos vies quotidiennes, les raisons de sourire nous suivent comme un nuage de papillons brillants. Souvent, nous sommes trop occupés et préoccupés pour les remarquer. Mais aujourd'hui, faites un effort conscient pour vous mettre au diapason des

petits moments de joie, de beauté et de bien qui vous entourent. Dégagez du temps pour sourire, respirer, et exprimer de la gratitude pour tous les cadeaux qui vous ont trouvés comme par hasard. Laissez votre regard s'attarder sur les enfants qui font de la balançoire, sur la vapeur qui s'élève de votre café, laissez vos oreilles entendre les rires des gens qui travaillent avec vous et le chant des oiseaux, laissez vos pieds ressentir la fondation stable de la terre – vivons vraiment dans la joie à chaque moment de cette journée. Pour votre inspiration, lisez ce beau passage intitulé (en anglais) « [Demeurez amoureux des petites choses](#) » où vous trouverez plein de belles idées !

## Gratitude J12 : Quelle est la meilleure erreur que vous ayez faite ?



*Les erreurs d'un homme sont ses portails vers la découverte. – James Joyce*

Le vieux cliché disant que nos échecs et nos erreurs sont les pierres angulaires du succès est vrai plus souvent que nous le réalisons. Si vous regardez en arrière la série de virages à gauche et de virages à droite qui vous ont amenés à aujourd'hui, il y a sans doute des choses que vous voudriez avoir fait différemment. Mais aujourd'hui, prenez un moment pour approfondir ces soit-disant erreurs que vous avez faites dans votre parcours, et pour examiner comment elles sont en fait connectées à certaines des choses les plus importantes de votre vie d'aujourd'hui. Même nos pas les plus disgracieux, et nos mouvements les plus fous ont leur place dans cette danse de la vie. Pour votre inspiration, lisez « [21 bienfaits déguisés](#) » (en anglais).

## Gratitude J13 : Qui est-ce qui vous inspire à être le meilleur vous-même ?



*Je ne suis pas un professeur mais un éveilleur. – Robert Frost*

Les rôles modèles arrivent sous différentes formes et déguisements. En avançant dans la vie, nous trouvons certains êtres qui croisent notre chemin, soit en personne, soit par leurs paroles, et qui ont une profonde influence sur nous. Nous portons une partie d'eux dans notre conscience et leur inspiration nous donne des ailes. Ils nous aident à grandir vers notre potentiel le plus élevé, ils nous aident à découvrir des trésors cachés profondément en nous. Aujourd'hui, réfléchissez à une personne spéciale dans votre propre vie qui a éveillé le meilleur en vous et donnez-lui mentalement de la gratitude. Pour votre

inspiration, voici une [chanson de gratitude](#) créée par deux incroyables musiciens qui venaient de terminer le défi de la gratitude de 21 jours.

## Gratitude J14 : Quand est-ce que la nature vous a coupé le souffle ?



*La nature nous peint, jour après jour, des images de beauté infinie si seulement nous ouvrons les yeux pour les voir. – John Ruskin*

Nous sommes pris trop souvent dans le drame de l'existence humaine, et nous oublions que nous faisons partie d'un réseau bien plus grand. La nature n'est pas seulement la toile de fond de notre vie – en réalité nous ne sommes que des figurants dans son théâtre en improvisation constante. Parfois nous avons un aperçu de son mystère et de sa beauté infinie – que ce soit en levant la tête pour regarder le ciel de nuit, ou en écarquillant les yeux devant l'étendue bleue d'un océan ou en regardant les arbres flamboyants dans leur gloire automnale. Aujourd'hui, prenez quelques instant pour vous rappeler un moment où la nature vous a immobilisés et ramenés à votre vraie place dans ce magnifique univers. En avançant dans votre journée, faites de la place pour honorer la nature, par exemple en faisant une marche dans les bois, ou simplement en vous penchant à votre fenêtre, ou en tournant la tête vers le ciel. Pour votre inspiration, voici un aperçu de « [11 endroits tellement beaux qu'on a du mal à croire qu'ils existent](#) » ! (et vous n'avez pas besoin de connaître l'anglais pour apprécier ces photos).

## Gratitude J15 : Qu'est-ce qui a donné forme à votre boussole intérieure ?



*La compassion est la base de la moralité – Arthur Schopenhauer*

Nous portons tous au plus profond de notre cœur une boussole qui sert à nous guider dans nos dilemmes et décisions. Il n'est pas facile à lire, mais son existence est un merveilleux cadeau. En parcourant les aventures de la vie, certaines expériences ou certains individus, jouent un rôle pour nous aider à donner forme à cette boussole intérieure. Aujourd'hui, prenez un moment pour réfléchir et remercier les influences du passé qui vous ont guidé, qui vous ont aidé à donner une direction à votre vie, qui ont formé vos idées autour de l'intégrité, de ce qui est juste, de la compassion. Pour l'inspiration du jour, voici un joli texte : [Leçons de vie d'après un chat nommé Ali](#).



## Gratitude J16 : Quel est le plus beau cadeau que vous ayez reçu ?



*La façon de donner est plus importante que le cadeau. – Pierre Corneille*

Les cadeaux nous viennent sous toutes sortes de formes et de tailles et souvent les plus petits cadeaux peuvent avoir le plus grand impact. En regardant en arrière votre vie, et en réfléchissant aux nombreux cadeaux que vous avez reçus, lequel vous apparaît comme quelque chose qui sera toujours cher pour vous ? Il se peut que ce soit quelque chose que vous avez reçu dans votre enfance, ou qu'un aîné vous a transmis – ou peut-être qu'il ne s'agit pas d'un objet ! Peu importe, prenez un moment pour réfléchir à ce qui le rend si spécial pour vous. Et aujourd'hui, trouvez un moyen d'apporter une petite touche de (non-)hasard et de soleil dans la vie de quelqu'un. Surprenez un étranger, un ami ou un membre de la famille avec un cadeau – uniquement pour leur faire savoir à quel point ils sont uniques. Pour votre inspiration, voici l'histoire d'un [cadeau inoubliable](#) offert par un père à l'occasion du baccalauréat.

*Et ce cadeau était un livre gardé secret pendant 13 ans, intitulé « Les endroits où tu vas aller » mais dans lequel chaque enseignant avait écrit quelque chose à propos de sa fille !*

## Gratitude J17 : Qui est-ce que vous ne remerciez pas assez ?



*L'appréciation est une chose admirable. Elle nous permet de profiter de ce qui est excellent chez les autres. – Voltaire*

Au cours de notre vie, des gens tellement différents nous soutiennent de tant de différentes façons et contribuent à notre sentiment de joie et d'appartenance. Aujourd'hui, pensez à quelqu'un dont vous vous êtes aperçus récemment. Considérez comment cette personne ajoute de la couleur et du bien-être dans vos journées. Il se peut que ce soit la personne derrière le comptoir de votre café favori qui vous demande toujours comment vous allez, ou un facteur attentionné, ou le professeur de votre enfant. Peu importe qui vous vient à l'esprit, voyez si vous pouvez trouver une façon de faire quelque chose de spécial pour lui/elle aujourd'hui. Pour votre inspiration voici l'histoire remarquable de la façon dont [365 post-it disant merci](#) ont changé la vie d'un homme.

*Cette histoire est vraiment très inspirante. L'auteur a commencé à remercier pour les bonnes choses au lieu de se concentrer sur les mauvaises, et à l'époque, il avait du mal à trouver simplement une chose dont il pouvait être reconnaissant. Puis il a remarqué qu'exprimer de la gratitude à l'avance changeait sa vie...*

## Gratitude J18 : Quel est votre don le plus précieux ?

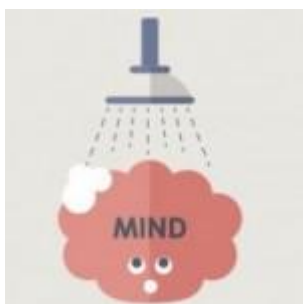


*Que la beauté que vous aimez soit ce que vous faites. Il existe des milliers de façon de s'agenouiller et d'embrasser la terre. – Rumi*

Chacun de nous entretient de nombreux talents et des dons, mais parfois nous oublions de leur prêter attention et nous nous concentrons sur nos manques. Aujourd'hui, prenez un moment pour faire appel aux dons que vous valorisez le plus chez vous-même. Rappelez-vous cependant que cela n'a pas besoin d'être quelque chose de spectaculaire ou grandiose. Souvent, ce sont les talents simples et sans prétention qui enrichissent le plus nos vies et celles des autres ! Pour votre inspiration, voici un [article](#) sur ce que les Africains peuvent nous apprendre sur le don d'écouter, au lieu de bavarder continuellement.

*Cet article raconte que les Africains partagent non seulement leur nourriture avec l'étranger mais aussi l'ombre d'un arbre. Et il met l'accent sur le rôle de celui qui écoute dans le déploiement d'une longue histoire...*

## Gratitude J19 : Pour quoi pouvez-vous dire merci en ce moment-même ?



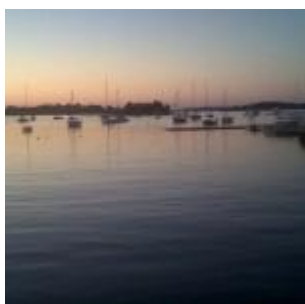
*Nous ne nous rappelons pas les jours. Nous nous rappelons les moments. – Cesare Pavese*

Etre capable de se mettre complètement au diapason du moment présent est un travail de toute une vie. En devenant de plus en plus conscient de chaque moment, nous commençons à puiser dans un flux constant de cadeaux que nous sommes d'habitude trop préoccupés pour remarquer. Prenez un moment maintenant pour faire une pause et prendre du recul par rapport à tout ce que vous êtes en train de faire, y compris lire cet article. Connectez-vous aussi profondément que possible à ce moment, les images, les sons, et les diverses sensations que vous expérimentez, l'environnement dans lequel vous vous

trouvez, les gens autour de vous, les activités dans lesquelles vous êtes impliqué. Pour quoi avez-vous le plus de gratitude en ce moment présent ? En parcourant vos journées, semaines, mois et années, prenez du temps pour vous poser périodiquement cette question et voyez comment les réponses changent – sans oublier comment elles restent les mêmes. Pour votre inspiration, voici [une manière](#) d'ajouter de la pleine conscience dans votre vie quotidienne (sous la douche, en vous brossant les dents, dans les transports, en faisant la vaisselle, et en faisant la queue... )

Source de l'image : <https://headspace.com>

## Gratitude J20 : De quelle perte avez-vous appris ?



*Le cœur qui s'ouvre peut contenir l'univers tout entier. – Joanna Macy*

L'impermanence fait partie de la condition humaine. Nous apprenons cette vérité encore et encore de façon poignante et parfois douloureuse.

En revoyant le paysage de nos vies, nous constatons que notre parcours a son lot de pertes, depuis les pertes mondaines de l'apparence physique et des objets, jusqu'à la perte plus abstraite de vieux rêves, et celle plus fondamentale de personnes aimées. Dans cette expérience de la perte, nous trouvons parfois des prises de conscience profondes, et nos faux pas sont des leçons qui nous restent longtemps après. Aujourd'hui, réfléchissez à vos rencontres avec la perte sous toutes ses formes, et aux apprentissages qui en découlent. Pour votre inspiration, voici un texte en anglais où l'écrivaine bien connue Isabel Allende sur [Amour, Perte et Générosité](#) parle de la perte de sa fille et nous dit :

*Vous n'êtes que ce que vous donnez.*

Pour reprendre le défi de la gratitude au début, allez dans l'onglet Accueil.

## Gratitude J21 : Si c'était votre dernier jour, comment le passeriez-vous ?



*Changez votre vie aujourd'hui. Ne pariez pas sur le futur, agissez maintenant, sans délai. – Simone de Beauvoir*

Remettre à plus tard se glisse souvent dans notre vie, malgré nos meilleures intentions. Certaines choses sont systématiquement remises au lendemain – et parfois ce sont des choses qui nous sont finalement les plus précieuses. Aujourd’hui, pour ce dernier jour du défi de la gratitude, prenez du temps pour reclasser vos priorités. Pensez aux nombreuses personnes, aux lieux, aux expériences, et aux choses pour lesquels vous avez exprimé de la gratitude ces trois dernières semaines. Votre vie est débordante de cadeaux que vous pouvez apprécier et partager avec le monde. Si aujourd’hui était votre dernier jour sur terre, réfléchissez à la façon dont vous voudriez le passer. Dégagez du temps pour honorer profondément les choses pour lesquels vous avez le plus de gratitude. Cela peut être par un acte de générosité, ou en passant du temps en méditation ou prière, ou en faisant quelque chose de spécial pour quelqu’un que vous aimez. Voici un article très inspirant : [Les 5 regrets principaux des mourants](#) écrit par quelqu’un qui a travaillé avec des personnes en fin de vie.

*Et le principal de ces regrets est de ne pas avoir vécu la vie dont on rêvait !*

Si vous parlez anglais, voici un site entièrement dédié à la [gratitude](#). En fait, c'est la "gratefulness" que l'on pourrait traduire par "une vie pleine de gratitude". Je vous invite vivement à visiter ce site inspiré par le frère DAVID STEINDL-RAST dont certaines pages possèdent une traduction française.

Voici enfin les liens vers les 21 jours du défi :

[Gratitude J1](#) [Gratitude J2](#) [Gratitude J3](#) [Gratitude J4](#) [Gratitude J5](#) [Gratitude J6](#) [Gratitude J7](#)  
[Gratitude J8](#) [Gratitude J9](#) [Gratitude J10](#) [Gratitude J11](#) [Gratitude J12](#) [Gratitude J13](#) [Gratitude J14](#)  
[Gratitude J15](#) [Gratitude J16](#) [Gratitude J17](#) [Gratitude J18](#) [Gratitude J19](#) [Gratitude J20](#) [Gratitude J21](#)