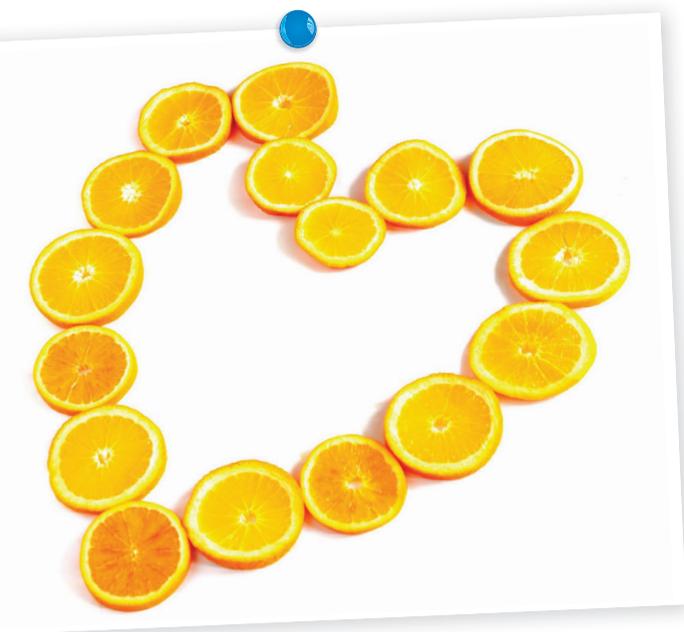




# J • ÊTES-VOUS DANS LA GRATITUDE

Il est important que vous remplissiez les évaluations suivantes et que vous répondiez aux différentes questions posées afin de faire le point de la gratitude dans votre vie en général et dans chaque domaine en particulier. De ce fait, vous serez en mesure de reconnaître plus objectivement votre situation actuelle ainsi que la progression effectuée à la fin de votre expérience, grâce aux apprentissages et expériences proposés dans cet ouvrage. En effet, pratiquer une auto-évaluation est le moyen idéal et reconnu pour stimuler la motivation, booster l'estime de soi et reconnaître ce qui a évolué. La reconnaissance : ressentez-vous toutes les implications de ce mot ?




## TEST

Avant de répondre, prenez 10 bonnes respirations, lentes et profondes, puis évaluez le plus rapidement possible, sans réfléchir.

Notez soigneusement vos résultats.

### En ce qui concerne votre relation à la gratitude :

- Pour commencer, dans quelle mesure pensez-vous avoir les outils et les attitudes pour activer le pouvoir de la gratitude, entre 1 et 10 ?
- Dans quelle mesure pouvez-vous vous connecter à la gratitude et ressentir la satisfaction dans votre vie en général, entre 1 et 10 ? (fréquence, intensité, étendue et profondeur).
- À quel niveau de gratitude vous situez-vous ? entre 1 et 10 ? (voir les 4 niveaux de gratitude).

### En ce qui concerne les 7 domaines de votre vie :

- Votre niveau de satisfaction dans le domaine santé/corps, entre 1 et 10 ?
- Votre niveau de satisfaction dans le domaine argent/finances, entre 1 et 10 ?
- Votre niveau de satisfaction dans le domaine travail/carrière, entre 1 et 10 ?
- Votre niveau de satisfaction dans le domaine relations affectives/familiales, entre 1 et 10 ?
- Votre niveau de satisfaction dans le domaine relations sociales/environnementales, entre 1 et 10 ?
- Votre niveau de satisfaction dans le domaine désirs et évolution personnelle, entre 1 et 10 ?
- Votre niveau de satisfaction dans le domaine biens/matériel, entre 1 et 10 ?

### En ce qui concerne votre destin :

- Votre niveau d'acceptation par rapport au passé entre 1 et 10 ? (Les supers moments mais aussi les regrets, ce qui n'est pas digéré... en considérant globalement les 7 domaines de votre vie)
- Votre niveau de satisfaction quant à votre vie actuelle, entre 1 et 10 ? (en considérant globalement les 7 domaines de votre vie).
- Votre niveau de confiance pour le futur, entre 1 et 10 ? (en considérant globalement les 7 domaines de votre vie).

Quelle que soit l'étendue, l'intensité ou la profondeur de la gratitude dans votre vie, elle se développe. Comment ? Par une attitude, des écrits, des paroles et des actes de gratitude. La méthode qui suit est faite pour vous permettre de croître dans la magie qu'offre la gratitude. Suivez le guide...