

## LE QUESTIONNEMENT

Notre cerveau fonctionne comme une tête chercheuse, il suffit de lui poser des questions ouvertes, c'est-à-dire qui ouvrent à la réflexion, génèrent des répliques au-delà du « oui » et du « non » et tôt ou tard notre réponse surgira de notre esprit. Pour cela nous allons nous poser la question essentielle et fondamentale: **Pour qui ou pour quoi puis-je développer de la gratitude?**



### ESSAYONS ENSEMBLE

- Pour qui ou pour quoi puis-je développer de la gratitude?
- Exprimez votre réponse

Nous allons dans la méthode, orienter et missionner notre cerveau sur différents domaines de notre vie, sur le passé, le présent et le futur.

Une sous question vient ensuite pour approfondir notre connexion et notre activation de la gratitude: **« et pourquoi ? »**. En effet, si j'exprime de la gratitude pour quelqu'un ou quelque chose et que je me demande: **« et pourquoi ? »**, cela m'amène à réfléchir et à trouver ce qui est important pour moi, ce qui a de la valeur, en quoi cette situation, cette personne, cette chose active en moi de la gratitude. Je passe donc d'une perception à un ressenti, un besoin, à une fonction, à ce que cela me fait, me permet. Cette question m'offre la possibilité de descendre un peu plus profondément en moi. Voyons cela sous forme d'exemple: merci pour l'argent que j'ai dans mon sac, car je me sens en sécurité ou, car je peux m'acheter ce qui me fait plaisir, car j'ai pu acheter ce cadeau pour mon ami ou bien, car ça me détend ou encore parce que ça m'excite ! Peu importe ce qui vient à votre esprit ou surgit dans votre corps lorsque vous vous connectez à la question: **« et pourquoi ? »**. Acceptez-le et exprimez-le.



### ESSAYONS ENSEMBLE

- Pour qui ou pour quoi puis-je développer de la gratitude?
- Exprimez votre réponse
- Et pourquoi?
- Exprimez votre réponse

