



F • UN BOUCLIER DES TEMPS MODERNES

L'évolution de notre société nous pousse à la surconsommation, à l'impatience, nous voulons vite, rapidement et maintenant. Les addictions prennent racine pour combler notre vide intérieur. La frustration est parfois difficile à gérer, nos difficultés sont parfois mal vécues et nous entretenons des ressentiments, des tristesses, des peurs qui conditionnent nombre de domaines de notre vie ainsi que le cours de notre destin. La gratitude nous redonne l'accès à l'appréciation de qui est déjà là. De plus, elle nous permet de remettre de la valeur sur nous et ce qui est autour de nous.

Elle remplit et nourrit notre être en nous donnant une plénitude et une profonde satisfaction, écartant les addictions et nous rendant ainsi notre liberté. La gratitude a ce pouvoir également d'apaiser, de digérer et de transformer les difficultés en une source d'évolution, de compréhension, de sagesse. Nous développons une confiance en nous et la vie avec cette faculté de créer un futur aligné à nos valeurs et à ce qui est important pour nous.

