

Apprendre à témoigner sa gratitude

Source: [Beacon](#)

Apprécier toutes les bonnes choses dans nos vies contribue à augmenter nos sentiments positifs et à diminuer la dépression et le stress.

Les personnes qui savent témoigner de la reconnaissance sont souvent plus heureuses, nourrissent plus d'espoir envers la vie et entretiennent des relations plus satisfaisantes. En plus, les effets durent longtemps!

Alors, pourquoi ne pas essayer?

Commençons tout doucement : pensez à une personne qui a eu une belle influence sur votre vie, une personne que vous aimeriez remercier ou une personne que vous aimez avoir dans votre vie. Écrivez une lettre ou un courriel et décrivez en détail pourquoi vous éprouvez de la gratitude envers cette personne, puis envoyez-lui votre message.

Cherchez des raisons de remercier les gens pour des petits gestes de gentillesse comme vous ouvrir une porte, retenir l'ascenseur ou vous laisser passer devant dans une file d'attente.

Vous pouvez répéter cet exercice aussi souvent que vous le désirez. Plus vous le mettez en pratique, plus vous observerez tous les bienfaits que procure l'expression de la gratitude.