



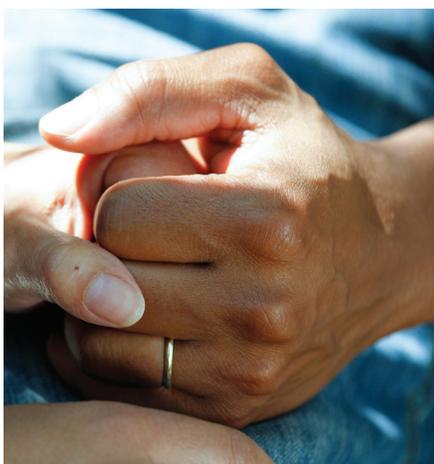
# Pratiquez la gratitude

## DÉFI

Adoptez des habitudes quotidiennes pour exprimer

## Exigences pour réaliser ce DÉFI SANTÉ :™

1. Lire « Pratiquer la gratitude »
2. Create a plan to practice gratitude daily.
3. Keep a record of your completed health challenge in case your organization requires documentation.



Lorsque le jeune Hal Elrod a sauté dans sa voiture pour revenir chez lui par une journée ordinaire en Californie, il y a environ 20 ans, il avait beaucoup de raisons d'être reconnaissant.

Sa famille lui chérissait. Il avait beaucoup d'amis. Il a rapidement gravi les échelons dans son travail de vendeur. Et

puis tout a changé en un instant.

Un conducteur ivre dans un camion a traversé sa voie et l'a heurté directement à 80 miles par heure. La voiture d'Elrod a été lancée dans la voie de circulation en sens inverse et a été percutée encore une fois. L'impact a brisé 11 os de son corps, fait éclater sa rate et causé de graves lésions nerveuses.

Lorsque les secouristes l'ont retiré de l'épave, il a perdu tout son sang et il a succombé. Il a fallu six minutes pour réussir à le ranimer, puis sept opérations chirurgicales suivies par un long chemin de guérison.

### Le pouvoir de la gratitude

Pendant six jours après l'accident, il était dans le coma. Quand il s'est réveillé, il ne pouvait pas marcher, ni utiliser un de ses bras, ni se souvenir des événements récents. Et il avait énormément de

## Répondez au questionnaire sur la gratitude

Découvrez si vous pouvez tirer profit de la gratitude.



### O N

1.   Je consacre beaucoup de temps à mes problèmes.
2.   Je pense rarement à quelque chose pour lequel je suis reconnaissant.
3.   Je me sens malheureux ou insatisfait d'une partie de ma vie.
4.   Il est difficile de voir les choses de manière positive quand tant de mauvaises choses arrivent dans le monde.
5.   Je veux plus de la vie, mais je ne sais pas comment améliorer ma situation.

Votre résultat? Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, la pratique de la gratitude peut vous aider. Des actions simples comme la rédaction d'un journal, l'envoi de notes de remerciement ou la méditation axée sur la gratitude peuvent améliorer votre perspective de la vie, améliorer vos relations, vous aider à prendre de meilleures décisions et améliorer votre humeur.

douleur.

Mais malgré tous ces défis, il était toujours plein de gratitude. Gratitude d'être en vie. Reconnaisant pour la chance de revoir sa famille et ses amis. Et reconnaissant de pouvoir continuer à vivre pleinement sa vie.

« La gratitude et les plaintes ne peuvent pas exister en même temps », dit Elrod. « Choisissez celui qui vous sert le mieux. »

Il n'a pas été facile pour Elrod de se remettre après l'accident. Il a été confronté à des difficultés physiques, financières et émotionnelles.

Mais les jours où il était incapable de sortir du lit, il a réalisé que la pratique de la gratitude était quelque chose qu'il pouvait faire. Cela a transformé sa vie et l'a aidé à écrire un livre à succès. Il a inspiré des millions d'autres personnes à pratiquer la gratitude.

### Que pouvez-vous nous dire de votre gratitude?

Réfléchissez-y, puis agissez. Les recherches révèlent que la pratique de la gratitude peut améliorer votre humeur, vous aider à vous sentir mieux dans votre vie et avoir un impact positif sur les autres.1 Relevez le Défi Santé d'un mois pour pratiquer la gratitude.

Cinq méthodes pour pratiquer la gratitude au travail  
<https://tinyurl.com/kyp3q27>