

Apprendre à être reconnaissant

‘Soyons reconnaissants aux personnes qui nous donnent du bonheur; elles sont les charmants jardiniers par qui nos âmes sont fleuries.’ (Marcel Proust)

The above, loosely translated, means: Let us be grateful to the people who make us happy; they are the charming gardeners who make our souls blossom.

Un entretien avec mon ami tournait autour du secret du bonheur. Qu’est-ce qui nous rend heureux?

Cette question m’a offert l’occasion d’évaluer ma vie et d’y réfléchir. Il fallait y penser et mettre le doigt sur mes moments les plus heureux. Peu à peu j’ai commencé à me rendre compte que ces moments se sont accordés aux périodes dans ma vie quand je prenais le temps de penser à mes réussites et à toutes les bonnes choses qui me sont arrivées. C’étaient les moments quand je souriais le plus, et quand j’étais plein de reconnaissance de la bonté de Dieu.

Cette petite causerie m’a également amené à commencer un journal personnel de reconnaissance.

Alors, prenez le temps d’y penser - de quoi êtes-vous reconnaissant / reconnaissante ce mois-ci?

Comment allez-vous apporter des moments de bonheur aux autres?

Bibliography

Gratitude:

1. Gratefulness, the Heart of Prayer: An Approach to Life in Fullness

Brother David Steindl-Rast, with foreword by Henri Nouwen
N.J. Paulist Press; 1984. ISBN 0-8091-2628-1

2. The Grateful Rabbi

<http://www.thegratefulrabbi.com/2007/12/new-beginning.html>

Some of the topics include:

- Grateful for Adoptive Grandparents
- Grateful for Life's Surprises
- Grateful for a Student's Wisdom

3. Kindling the Science of Gratitude

Discussion on gratefulness by professors, Doctors and researchers.

http://www.templeton.org/humble_approach_initiative/Gratitude/