



Matthieu Biasotto





Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que « les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique, ou d'information », toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Couverture crédits photos Envato Element den-belitsky – réf. PC3XP72 – réf. 6LD3NM5 |
Matthieu Biasotto © 2023. Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

Tous droits réservés.

ISBN : 979-10-359-9166-1



Avant de démarrer

28 jours

Bonjour mon miracle, que tu décides de te lancer dans cette aventure en solitaire ou en bénéficiant de l'énergie du collectif, sache que tu peux **consulter mes vidéos** des défis postées quotidiennement sur les groupes. Si tu as la moindre **question**, n'hésite pas à me **la poser sur WhatsApp et Telegram**, ces canaux sont là pour ça et il se peut même qu'un autre miracle me prenne de vitesse et te réponde avant moi.

Avant toute chose, je voudrais te remercier pour ce que tu vas accomplir et te féliciter pour avoir sauté le pas avec ce Carnet. J'espère que celui-ci te sera d'une aide précieuse durant les 28 jours qui nous attendent. Je l'ai imaginé comme un véritable compagnon de route, un complément indispensable à mon livre « **28 Jours de Gratitude** » qui explore chaque défi en profondeur et en détail. Le livre en question est une étape supplémentaire, sa lecture n'a rien d'obligatoire, tu peux tout à fait suivre les 28 jours de Gratitude juste avec ce Carnet et même avec un simple cahier.

Ceci étant dit, imagine cette période de 28 jours comme une grande parenthèse consacrée à ton bonheur, un processus dédié à la reconnaissance que tu peux ressentir, il faut le voir comme un grand tout.



Aussi, si tu sautes un défi ou que tu prends du retard, il est inutile de vouloir rattraper à tout prix le train en marche, chaque exercice a son importance et doit être réalisé le plus sincèrement possible.

Si d'aventure tu devais interrompre les défis plus d'une journée, je te conseille de reprendre les trois précédents exercices pour ne pas couper le « flux » de gratitude.

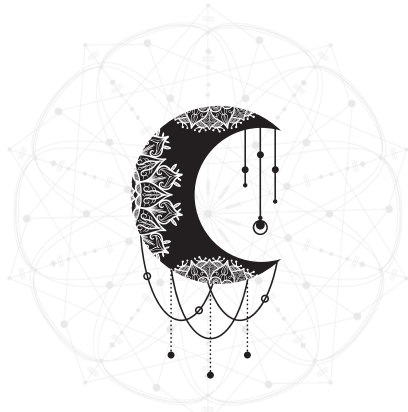
Dès maintenant, n'hésite pas à rejoindre les canaux WhatsApp ou Telegram ainsi que les tchats associés pour rejoindre la communauté. Tu pourras également retrouver l'intégralité des défis déjà postés, le tout, en flashant ce QR code :



Avec tout mon amour.

Matthieu.

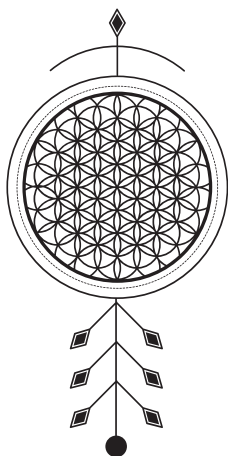




*S'aimer soi-même est le début d'une histoire
d'amour qui durera toute une vie.*

OSCAR WILDE





La décision que je vais prendre pour les 28 prochains jours est le plus
beau cadeau que je puisse m'offrir.





Le Pacte de 28 jours

Un contrat avec moi-même

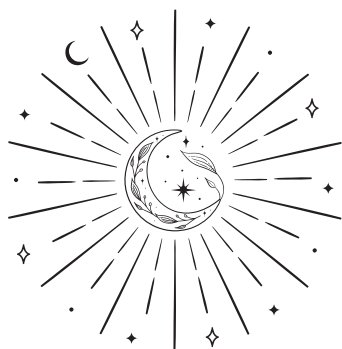
Aujourd'hui, je soussigné, _____, décide d'investir un peu de temps pour la personne que je suis réellement, mais aussi pour celle que je souhaite devenir. Je m'engage pendant 28 jours à évoluer dans une **sincérité totale** afin d'appréhender de mieux en mieux la **gratitude** pour moi-même, pour ma vie et celles de mes proches.

Je me fais la promesse de relever ce défi en conscience et avec un maximum d'authenticité, je me jure d'être tolérant avec moi-même et d'intégrer l'idée que certains défis me seront plus faciles que d'autres. Je suis prêt à apprendre, à accepter, à avancer sans abandonner pour attirer à moi le meilleur.

Fait le _____ à _____

Signature :



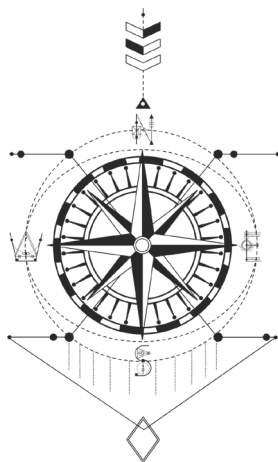




*Le seul endroit où vos rêves sont impossibles,
c'est dans votre tête.*

ROBERT SCHULLER





« Car on donnera à celui qui a [de la gratitude], et il sera dans l'abondance,
mais à celui qui n'a pas [de gratitude] on ôtera même ce qu'il a. »

Matthieu 13 : 12





La Boussole

La liste de mes Rêves

Telle une boussole qui guide mes idées et mes émotions afin d'orienter ma gratitude pour les 28 jours qui viennent, je contemple ma vie et note **la liste de mes objectifs** à court terme, **mes envies** à moyen terme et **mes rêves** à long terme. Ce sont de petites et de grandes choses, ce que j'aimerais vraiment, que ce soit pour ma santé, mes relations, mon argent, mon travail & ma carrière, mes désirs personnels, mes biens matériels, etc.

Je n'hésite pas à coucher sur le papier les détails de mes besoins et de mes rêves, mais je ne me préoccupe pas de la manière dont ils pourraient se réaliser : la gratitude durant les 28 prochains jours va s'en charger.



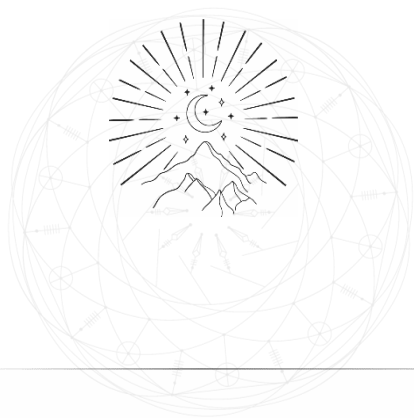


La liste de mes rêves

Du fond du cœur, j'aimerais vraiment...

A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page below the title.







*Je mets l'accent sur ce qui est important pour moi. je visualise
les détails pour déterminer exactement ce que je souhaite. Ce
que je ressens va me servir de boussole.*



Défi 1



*Un voyage de mille lieues commence toujours
par un premier pas.*

LAO TSEU





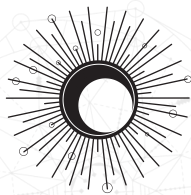
Chaque matin, je m'offre quelques minutes pour faire les comptes, **je prends le temps d'apprécier 10 choses** que j'ai déjà en ma possession, 10 choses pour lesquelles je m'estime chanceux et profondément reconnaissant. Je remercie ma santé, mes proches, le fait de me réveiller sans douleur, j'apprécie sincèrement mon confort, mes aptitudes, mon abondance, je m'attarde sur tout ce que je pense tenir pour acquis. Je peux imaginer que la situation serait pire si je n'avais pas tel ou tel bienfait afin d'apprécier sincèrement la chance que j'ai.

Pour chacune des bonnes raisons d'être reconnaissant, je réponds à la question « **pourquoi** » afin d'accentuer le sentiment d'avoir une chance inouïe de vivre cette vie. Je termine chaque énoncé par « merci, merci, merci ». Une fois terminé, **je relis lentement** mes 10 gratitudes du matin, je ressens le plus sincèrement et le plus intensément possible cette reconnaissance. Je songe en même temps que ces cadeaux qui m'entourent sont des coups de bol apportés par le Destin, la Vie, l'Univers, la Source, l'Esprit, Dieu ou mon Moi profond... je commence à accepter que tout ce qui m'entoure est une chance.



Ce petit défi est à répéter chaque matin.





L'heure des (bons) comptes

Je m'estime très reconnaissant pour

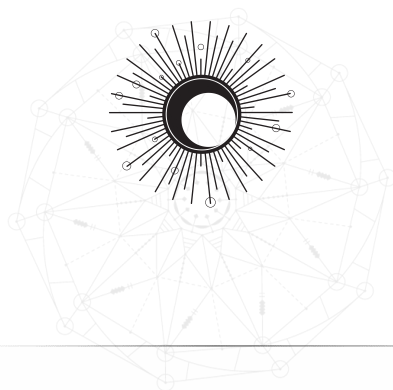
Parce que

J'ai une chance incroyable d'avoir

Parce que

Merci du fond du cœur pour





Défi 2



*La gratitude peut transformer votre routine en
jours de fête.*


WILLIAM ARTHUR WARD







Jour #2

La Pierre de Gratitude

 Ce matin, je répète mon rituel des 10 grâces en listant 10 nouvelles choses que je possède déjà et pour lesquelles je m'estime sincèrement reconnaissant, sans oublier de préciser pourquoi ça me remplit de joie.

 **Je pars en mission.** Ma quête du jour est de trouver une **jolie pierre** qui tient dans **la paume de ma main**. Ce petit caillou que j'aurai choisi (ou qui m'aura choisi) doit me plaire, c'est la seule condition. Je vais ramener ce caillou à la maison puis le poser sur ma table de nuit.

 Tous les soirs, en allant me coucher, je vais tenir cette pierre, fermer ma main, et penser à la meilleure chose qui me soit arrivée dans la journée. **Celle pour laquelle je ressens le plus de gratitude.** Quand je mets le doigt sur l'évènement pour lequel je suis le plus reconnaissant, je me le repasse mentalement en ressentant au plus profond de mon cœur l'émotion procurée. Je prononce tout doucement « merci » et je repose ma pierre avant de trouver le sommeil. C'est tout pour aujourd'hui.



Ce petit défi est à répéter chaque soir.





L'heure des (bons) comptes

- RITUEL -

Lined area for writing, consisting of 15 horizontal lines.





J'essaie de varier mes 10 motifs de gratitude.

