



## Exercice des Mercis

Tous les soirs avant de vous endormir et/ou le matin en vous réveillant, trouver au moins 10 raisons pour remercier le Ciel, l'Univers, les Anges, Dieu remercier qui vous voulez mais remercier, *par exemple* :

- \* Je suis en pleine forme, Merci l'Univers
- \* j'ai un toit sur la tête, Merci Seigneur
- \* je mange tous les jours à ma faim, Merci le Ciel
- \* j'ai plein d'amis, Merci
- \* j'ai du travail, Merci Seigneur
- \* J'ai mes 2 jambes, Merci
- \* j'ai l'électricité
- \* j'ai l'eau courante/
- \* j'ai une salle de bain/cuisine, Merci
- \* j'ai 2 enfants formidables, Merci Mon Petit Ange
- \* je suis de plus en plus sereine, Merci l'Univers
- \* je suis en excellente santé, Merci
- \* j'habite dans un endroit super agréable Merci
- \* etc, etc

L'important est de trouver tous les jours au moins 10 raisons d'exprimer votre gratitude