



# Défi de la Marche de la Gratitude



## DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue dans le **Défi de la Marche de la Gratitude** ! Pendant les 7 prochains jours, nous combinerons les bienfaits apaisants du mouvement avec la pratique stimulante de la gratitude. Nourrissez à la fois votre corps et votre esprit en faisant une promenade de 15 minutes chaque jour et en réfléchissant à trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).

### Pourquoi pratiquer la gratitude en marchant ?

Marcher est non seulement excellent pour votre santé physique, mais cela permet également de clarifier l'esprit et crée l'opportunité idéale pour la réflexion. Des **recherches** montrent que pratiquer la gratitude peut considérablement améliorer l'humeur, renforcer la résilience et favoriser une vision plus positive de la vie. Associer cela au mouvement renforce la clarté mentale, réduit le stress et vous laisse une sensation de rafraîchissement et de concentration. Ensemble, la marche et la gratitude forment une habitude puissante qui soutient le bien-être général.

## LE DÉFI

- 1. Faites une promenade de 15 minutes par jour :** Choisissez un moment et un endroit qui conviennent à votre emploi du temps—que ce soit une balade dans votre quartier, un parc, ou même autour du bloc.
- 2. Réfléchissez à la gratitude :** Pendant votre marche, pensez à trois choses spécifiques pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Elles peuvent être grandes ou petites, personnelles ou universelles.
- 3. Soyez présent(e) :** Activez vos sens pendant la promenade — remarquez les vues, les sons et les sensations autour de vous pour vous ancrer dans l'instant.
- 4. Notez-le :** Après votre marche, inscrivez vos réflexions dans un carnet ou une application de notes pour solidifier votre pratique de gratitude.

### Conseils pour réussir !

- **Choisissez un rythme confortable :** Marchez à un rythme qui vous semble naturel et relaxant.
- **Variez les parcours :** Explorez de nouveaux itinéraires ou revisitez vos endroits préférés pour rendre vos promenades intéressantes.
- **Pratiquez la respiration profonde :** Prenez des respirations lentes et conscientes pendant votre marche pour améliorer la relaxation.
- **Soyez régulier :** Programmez un rappel quotidien pour faire de cette pratique une priorité.

**Si vous avez besoin d'inspiration, utilisez ces pistes pour guider vos réflexions de gratitude :**

# SUGGESTIONS QUOTIDIENNES

1



**Jour 1 :**

Qu'est-ce qui vous a fait sourire aujourd'hui ?

2



**Jour 2 :**

Qui est une personne dans votre vie pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) ?

3



**Jour 3 :**

Quelle est une chose que vous appréciez chez votre santé ou votre corps ?

4



**Jour 4 :**

Qu'est-ce qui, dans la nature, vous apporte de la joie ?

5



**Jour 5 :**

Pensez à un défi que vous avez surmonté—qu'avez-vous appris, et pourquoi êtes-vous reconnaissant(e) pour cette expérience ?

6



**Jour 6 :**

Quelle est une chose que vous attendez avec impatience, et pourquoi ?

7



**Jour 7 :**

Réfléchissez à la semaine — comment cette pratique de gratitude vous a-t-elle fait sentir ?

# SUGGESTIONS QUOTIDIENNES

## DÉFI TERMINÉ !

À la fin de la semaine, prenez un moment pour revenir sur vos réflexions de gratitude. Avez-vous remarqué un changement dans votre état d'esprit ou votre énergie ? Marcher avec gratitude est une manière simple mais puissante d'adopter la positivité et la pleine conscience. Continuez cette habitude et profitez des bienfaits d'un cœur plus léger et plus reconnaissant. Passons à la gratitude—une marche à la fois !



# Félicitations d'avoir terminé le défi de la Marche de la Gratitude

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape,  
aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer.  
Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme  
une occasion de vivre votre meilleure vie.

