

Pensez-vous à dire “merci” ?



Qu'ils soient bons et montrent sans cesse de la douceur envers tous. [Tite 3.2](#)

La gratitude n'a que des avantages. Elle améliore le rythme cardiaque, réduit le stress, vous aide à rester en bonne santé et à garder les idées claires sous la pression. Votre corps et votre cerveau produisent des endorphines qui vous fortifient et vous régénèrent. Comme un muscle, plus vous l'exercez, plus elle grandit. C'est simple, démarrez la journée par une balade et pensez à toutes vos bénédictions.

Dire merci vous rend objectivement plus heureux(se) et moins déprimé(e)

Le psalmiste a dit : "*Mon âme, bénis l'Éternel, et n'oublie aucun de ses bienfaits.*" ([Psaume 103.2](#)) Les bénédictions de Dieu sont actives 24 heures sur 24, 365 jours par an. Essayez ceci : avant de vous mettre à table, demandez à chacun de citer une chose pour laquelle il peut être reconnaissant. Il y en a toujours une.

Une vieille dame dans un hospice a dit : "Merci, Seigneur, pour mes deux bonnes dents, une en haut et une en bas. Et merci qu'elles se touchent !" Le psychologue Martin Seligman suggère d'envoyer une lettre à quelqu'un, puis de lui rendre visite et de la lui lire. Dire merci vous rend objectivement plus heureux(se) et moins déprimé(e).

Un patron a boosté toute son entreprise en rédigeant plus de seize mille notes de remerciements à ses employés. Allez-y, encouragez vos amis et vos collègues de travail en leur montrant que vous appréciez ce qu'ils font. La Bible dit : "*Qu'ils soient bons et montrent sans cesse de la douceur envers tous.*" Un auteur observe : "Tout le bonheur du monde se trouve dans quelques mercis adressés au solitaire et au découragé. Vous oublierez peut-être les mots gentils que vous avez dits, mais le destinataire pourrait bien les chérir pour la vie."

Une prière pour aujourd'hui

Je veux me montrer reconnaissant(e) envers toi, Père, mais aussi envers tous ceux qui croisent ma route. Je veux cultiver l'encouragement, la douceur et la bienveillance envers tous comme tu me le rappelles aujourd'hui. Amen.

[Bob Gass](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

1509 Partages

Partager par email

Cette méditation de Bob et Debby Gass, publiée en français par l'association PHARE MEDIA est la propriété de

UCB UK (charity).

L'autorisation de diffusion est accordée aux églises et aux œuvres chrétiennes à raison de 52 textes par an sous réserve de citer les auteurs, Bob et Debby Gass, la source - www.paroledujour.com - et la possibilité d'obtenir gratuitement la version papier sous forme de brochure auprès de : contact@paroledujour.com.