



Aujourd'hui

Je remercie mon système immunitaire,
digestif, respiratoire...
de me maintenir en vie.



Dans la semaine

Je me pardonne pour tout
ce que j'ai raté et me remercie pour
tout ce que j'ai appris de ces échecs.



Aujourd'hui

Je prends le temps d'écouter
et d'accueillir mes émotions
du moment sans les juger.

Dans la semaine

Je m'écris une lettre de félicitations
pour tout ce que j'ai accompli
cette semaine.





GRATI
TUDE
ATTITUDE
À SOI



GRATI
TUDE
ATTITUDE
À SOI



GRATI
TUDE
ATTITUDE
À SOI



GRATI
TUDE
ATTITUDE
À SOI





Aujourd'hui

Je prends conscience
de mon besoin essentiel du moment
et trouve une piste pour le satisfaire.



Dans la semaine

Je ressens et amplifie la gratitude
pour tout l'Amour que j'ai donné
et reçu depuis ma naissance.



Aujourd'hui

J'exprime ma gratitude
à une personne qui,
par ses compétences et son travail,
m'a rendu un service aujourd'hui.

Dans la semaine

Je trouve une occasion
de remercier un inconnu.
(pour son sourire, sa prévenance,
sa gentillesse...)





GRATI
TUDE
ATTITUDE
À SOI



GRATI
TUDE
ATTITUDE
À SOI



GRATI
TUDE
ATTITUDE
À L'AUTRE



GRATI
TUDE
ATTITUDE
À L'AUTRE





Aujourd'hui

J'accorde du temps et de l'attention
à l'un de mes proches.
(enfant, parent, partenaire, ami...)



Dans la semaine

J'offre un dessin, un poème,
un cadeau à quelqu'un que j'aime.



Aujourd'hui

Je ressens et amplifie la gratitude
pour toutes les personnes
qui contribuent à me nourrir
au quotidien.
(l'agriculteur, l'éleveur, le commerçant,
le livreur...)

Dans la semaine

Je ressens et amplifie la gratitude
pour une personne qui m'inspire.





GRATI
TUDE
ATTITUDE
À L'AUTRE



GRATI
TUDE
ATTITUDE
À L'AUTRE



GRATI
TUDE
ATTITUDE
À L'AUTRE



GRATI
TUDE
ATTITUDE
À L'AUTRE





Aujourd'hui

La vie m'offre 86 400 secondes
aujourd'hui.

J'en consacre quelques unes
pour lui dire MERCI.



Dans la semaine

Je parle à mes plantes vertes
et leur dis combien je suis heureux
de pouvoir les contempler.



Aujourd'hui

Je décide d'un acte concret et
facilement réalisable pour réduire
mon impact sur l'environnement.

Dans la semaine

Je fais un câlin à un arbre
pendant au moins une minute.





GRATI
TUDE
ATTITUDE
À LA NATURE



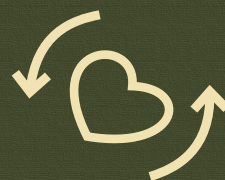
GRATI
TUDE
ATTITUDE
À LA NATURE



GRATI
TUDE
ATTITUDE
À LA NATURE



GRATI
TUDE
ATTITUDE
À LA NATURE





Aujourd'hui

Je me concentre sur les battements
de mon cœur et remercie la Nature
pour sa pulsion de Vie.



Dans la semaine

Je ressens et amplifie la gratitude
pour l'Eau que je bois
et qui me rend tant de services.



Déroulement du jeu en MODE SOLO (MODE COLLECTIF dans le jeu complet)

E*

**GRATI
TUDE
ATTITUDE**
La gymnastique
du 

« Tous nos tourments sur ce qui nous manque me semble procéder
du défaut de gratitude pour ce que nous avons. »

Daniel DEFOE – Robinson Crusoé

Lorsque nous prenons le temps de réaliser tout ce que nous
avons ici et maintenant, les occasions de ressentir de la gratitude
semblent infinies. La pulsion de vie, l'air, l'eau, la nature, notre
interdépendance avec les autres pour se vêtir, se nourrir, se déplacer,
communiquer et tous les cadeaux que l'on s'offre à soi-même
constituent une source intarissable de gratitude et d'occasions pour
REMERCIER.

Jouer avec la gratitude, sortir de sa zone de « confort relationnel
», muscler son humanité au quotidien : un sport accessible à tous,
tout le temps.

La **GRATITUDE ATTITUDE**, c'est un entraînement sans équipement, un
mouvement sans contrainte, un effort sans courbature.

Une gymnastique du cœur pour les sportifs de l'Amour.

Les cartes **GRATITUDE ATTITUDE** sont un prétexte, une invitation à
pratiquer cette gymnastique du cœur le plus spontanément et le
plus souvent possible.

But du jeu : Se mettre au défi d'exprimer de la gratitude tous azimuts et sans
complexe. Selon ton envie de challenge du moment et ton degré d'entraînement,
choisis l'auto-défi qu'il te convient de relever maintenant.

Le conseil du coach

Échauffement : Félicite-toi et encourage-toi dans cette démarche. Commence doucement pour
savourer des victoires avec quelques Mono-Défis puis augmente la difficulté avec des combos
dès que tu le sens.

Pour les défis « Penser », installe-toi confortablement, observe ta respiration et médite sur le défi
pioché pendant 5 minutes chrono.

Auto-défi 1 : Mono-Défi

Mélange les 90 cartes puis étales-les en éventail sur la table. Ferme les yeux et
pioche une carte au hasard. Lis-la à voix haute et tente de relever le défi dans le
temps imparti.

Auto-défi 2 : Combo Pluri-Merci

Rassemble les cartes par thème (à Soi, à l'Autre, à la Nature) et pioche une carte
au hasard dans chaque paquet. Retourne les 3 cartes et lis-les à voix haute. Tente
de relever ces 3 défis dans les temps impartis.

Auto-défi 3 : Combo Multitâche

Rassemble les cartes par type de défi (Dire, Faire, Penser) et pioche une carte au
hasard dans chaque paquet. Retourne les 3 cartes et lis-les à voix haute. Tente de
relever ces 3 défis dans les temps impartis.

Ne compte pas les points mais les victoires sur toi-même et savoure les sorties
courageuses de ta zone de confort relationnel.

Le conseil du coach

Prends le temps d'observer les effets de la gratitude sur les Autres et sur toi-même pour chaque
défi relevé et n'oublie pas de t'en féliciter !

Invente et compose de nouveaux défis et partage ton expérience avec d'Autres.



Le jeu complet **GRATITUDE ATTITUDE** en vente sur www.lejokcœur.fr



GRATITUDE ATTITUDE
La gymnastique du cœur

Ressentir puis exprimer de la gratitude provoque toute une série de bienfaits sur le plan physique, psychique, énergétique et relationnel.

Éprouver, manifester ou recevoir : La gratitude nourrit notre Humanité en profondeur, célèbre notre interdépendance au Monde, rend hommage à la Vie.

GRATITUDE ATTITUDE est un prétexte, une invitation à pratiquer cette gymnastique du cœur le plus spontanément et le plus souvent possible, en solo ou à plusieurs.

Matériel : 90 cartes (90 Défis pour DIRE, FAIRE, PENSER)

- 30 défis Gratitude à Soi
- 30 défis Gratitude à L'Autre
- 30 défis Gratitude à La Nature

2 Modes : SOLO & COLLECTIF de 2 à 6 joueurs.

Auteur Karine Minidré
Création graphique Stef'Création - www.muad-dib.fr
Impression Parenthèses Nantes - Certifiée Imprim'vert

le **JOK'cœur**
www.lejokcœur.fr

Made in L.A.
Élaboré & Concocté en Loire Atlantique
France