

Rodrigue SACRAMENTO, Eglise CLE (Montpellier, France)

Adoptez la gratitude attitude



Définition

- ❑ Reconnaissance pour un service, pour un bienfait reçu ; sentiment affectueux envers un bienfaiteur



Une génération ingrate

□ 2 Timothée 3.1-2

Sache que, dans les derniers jours...Car les hommes seront égoïstes, amis de l'argent, fanfarons, hautains, blasphémateurs, rebelles à leurs parents, **ingrats**, irréligieux...

La gratitude thérapie, Ex d' Élie

- ❑ 1 rois 19.4 Pour lui, il alla dans le désert où, après une journée de marche, il s'assit sous un genêt, et demanda la mort, en disant: C'est assez! Maintenant, Éternel, prends mon âme, car je ne suis pas meilleur que mes pères
-

La gratitude thérapie, Ex d' Élie

- 10 J'ai déployé mon zèle pour l'Éternel, le Dieu des armées; car les enfants d'Israël ont abandonné ton alliance, ils ont renversé tes autels, et ils ont tué par l'épée tes prophètes; je suis resté, moi seul, et ils cherchent à m'ôter la vie
-

La bible nous encourage à la gratitude

- ❑ Col 2.7 Abondez en reconnaissance
 - ❑ Col 4.2 Persévérez dans la prière, veillez y avec reconnaissance
 - ❑ Ph 4.6 Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces
 - ❑ Col 3.15 Soyez pleins de reconnaissance
-

Les bienfaits de la gratitude

- ❑ La joie : Se réjouir de ce que nous considérons comme des acquis : une famille, un toit, une bonne santé, nous fait apprécier notre vie
 - ❑ le contentement : Cette reconnaissance consciente nous amène à apprécier ce que nous avons plutôt qu'à déplorer ce qui nous manque
 - ❑ Antidote à la nostalgie
-

Adoptez la gratitude attitude

- ☐ Faire un bilan positif : le matin ou le soir (avec ou sans cahier de marche avec Dieu)
 - ☐ Remonter la chaîne des causes et des effets qui ont apporté des éléments positifs dans votre vie
 - ☐ Cultiver un regard neuf : ouvrir les yeux sur le passé et le quotidien Deut 8.17-18 / Ps 103.2 / Lam 3.21
-

Adoptez la gratitude attitude

- ☐ Remerciez... lorsque vous donnez
Act 20.35
 - ☐ Écrire une « lettre de gratitude » à
une personne qui a compté dans
notre vie
 - ☐ Dire « ce que j'aime chez toi »
-

Conclusion

- ❑ Apo 2.4-5 : Mais ce que j'ai contre toi, c'est que tu as abandonné ton premier amour. Souviens-toi donc d'où tu es tombé, repens-toi, et pratique tes premières oeuvres

 - ❑ Mesure ton quotient d'émerveillement
-