



40

# Ngnoc & Jeanne

Nous pouvons être parfois insatisfaits, en vouloir plus et n'être heureux que quelques instants après une nouvelle acquisition. Sorcières de la gratitude, Ngnoc et Jeanne ont le pouvoir de nous laisser ressentir la joie de ce que nous avons déjà et de ce que nous recevons de la vie. Les occasions qui se présentent, les petits cadeaux ou petites actions de l'entourage sont autant d'opportunités de se réjouir.

## Sorcière de la gratitude Witches of gratitude

*We can sometimes be unsatisfied, wanting more and only being happy for a few moments after a new acquisition. Ngnoc and Jeanne, the Witches of Gratitude, have the power to let us feel the joy of what we already have and what we receive from life. Opportunities that arise, small gifts, or little actions from those around us are all opportunities to rejoice.*

## Comment faire / Tips

- Dans notre salon, chambre ou cuisine, certains objets peuvent nous raconter des souvenirs de moments partagés. Nous pouvons prendre le temps d'observer notre environnement afin de se remémorer ces instants
- Plutôt que de se demander ce qui nous manque, nous pouvons prendre le temps de constater en quoi tel ou tel objet en notre possession est une source de satisfaction.
- Lorsqu'un évènement inattendu se produit et que l'on pourrait voir comme négatif, nous pouvons prendre de penser que nous pouvons rester curieux de savoir ce qui va se produire ensuite.

*In our living room, bedroom, or kitchen, certain objects can tell us memories of shared moments. We can take the time to observe our environment in order to recall these instants.*

*Rather than asking ourselves what we lack, we can take the time to notice how such-and-such an object in our possession is a source of satisfaction.*

*When an unexpected event occurs that we might see as negative, we can take a moment to think that we can remain curious about what will happen next.*

## Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON