

# Mon journal de gratitude

Prenez le temps de remplir ce journal de gratitude quand vous en ressentez l'envie : le plus souvent c'est le mieux. L'important n'est pas le nombre de moments notés, mais la valeur qu'ils ont pour vous.



↳ Pourquoi suis-je reconnaissant(e) aujourd'hui ?

↳ Pourquoi ce moment a-t-il compté pour moi ?

	↳ Pourquoi suis-je reconnaissant(e) aujourd'hui ?	↳ Pourquoi ce moment a-t-il compté pour moi ?
<b>Lundi</b>	<p><b>Exemple</b> Par hasard, j'ai croisé Alexis, que je n'avais pas vu depuis longtemps.</p>	<p>C'est quelqu'un que j'apprécie beaucoup, il semblait sincèrement très heureux de me voir. Ça m'a mis de bonne humeur pour la journée.</p>
<b>Mardi</b>		
<b>Mercredi</b>		
<b>Jeudi</b>		
<b>Vendredi</b>		
<b>Samedi</b>		
<b>Dimanche</b>		

## Bilan de la semaine

Ce journal est votre allié, utilisez-le pour mieux apprécier les moments qui vous font du bien.

Quel moment ai-je apprécié cette semaine ?

---

Envers qui ai-je éprouvé de la gratitude ?

---

Au cours de cette semaine, à quel moment ai-je réussi à surmonter une situation stressante ou difficile et comment ai-je fait cela ?

---



---

