Journal de gratitude

Chaque soir, trois choses précises. Une ligne chacune suffit.

Semaine du _____

Lundi
1. _____
2. _____
3. _____

Mardi
1. _____
2. _____
3. _____

Mercredi
1. _____
2. _____
3. _____

Jeudi
1. _____
2. _____
3. _____

Vendredi
1. _____
2. _____
3. _____

Samedi
1. _____
2. _____
3. _____

Dimanche
1. _____
2. _____
3. _____

En relisant la semaine, ce qui revient :

_____

_____

Une journée en détail

Pour les soirs où vous avez envie d’écrire un peu plus.

Date _____

Aujourd’hui, j’ai de la gratitude pour :

1. _____
2. _____
3. _____

Pourquoi la première compte pour moi :

Un moment que je veux garder :

Quelqu’un que je voudrais remercier, et pour quoi :

Si rien ne vient, une de ces questions :

- Quelle chose simple avez-vous appréciée aujourd’hui ?
- Qu’avez-vous remarqué de beau aujourd’hui ?
- Quelle petite victoire méritez-vous de fêter ?
- Qu’avez-vous la chance d’avoir, et que vous oubliez parfois ?