


Journal de gratitude



Un journal guidé de 30 jours



Entrée quotidienne

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- List three to five things you are grateful for each day
 - Describe one positive moment from your day
 - Write a personal affirmation to carry with you



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Rendre cette journée formidable *(3 actions ou événements qui rendraient cette journée réussie)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

Choses incroyables *(même les petites choses — un bon café, un mot gentil, un moment de calme)*

Amélioration *(une petite réflexion — pas de l'autocritique, mais une piste vers le progrès)*

Date: _____

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Rendre cette journée formidable *(3 actions ou événements qui rendraient cette journée réussie)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

Choses incroyables *(même les petites choses — un bon café, un mot gentil, un moment de calme)*

Amélioration *(une petite réflexion — pas de l'autocritique, mais une piste vers le progrès)*

Date: _____

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Rendre cette journée formidable *(3 actions ou événements qui rendraient cette journée réussie)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

Choses incroyables *(même les petites choses — un bon café, un mot gentil, un moment de calme)*

Amélioration *(une petite réflexion — pas de l'autocritique, mais une piste vers le progrès)*

Date: _____

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Rendre cette journée formidable *(3 actions ou événements qui rendraient cette journée réussie)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

Choses incroyables *(même les petites choses — un bon café, un mot gentil, un moment de calme)*

Amélioration *(une petite réflexion — pas de l'autocritique, mais une piste vers le progrès)*

Date: _____

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Rendre cette journée formidable *(3 actions ou événements qui rendraient cette journée réussie)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

Choses incroyables *(même les petites choses — un bon café, un mot gentil, un moment de calme)*

Amélioration *(une petite réflexion — pas de l'autocritique, mais une piste vers le progrès)*

Date: _____

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Rendre cette journée formidable *(3 actions ou événements qui rendraient cette journée réussie)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

Choses incroyables *(même les petites choses — un bon café, un mot gentil, un moment de calme)*

Amélioration *(une petite réflexion — pas de l'autocritique, mais une piste vers le progrès)*

Date: _____

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Rendre cette journée formidable *(3 actions ou événements qui rendraient cette journée réussie)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

Choses incroyables *(même les petites choses — un bon café, un mot gentil, un moment de calme)*

Amélioration *(une petite réflexion — pas de l'autocritique, mais une piste vers le progrès)*

Date: _____

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Rendre cette journée formidable *(3 actions ou événements qui rendraient cette journée réussie)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

Choses incroyables *(même les petites choses — un bon café, un mot gentil, un moment de calme)*

Amélioration *(une petite réflexion — pas de l'autocritique, mais une piste vers le progrès)*

Date: _____

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Rendre cette journée formidable *(3 actions ou événements qui rendraient cette journée réussie)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

Choses incroyables *(même les petites choses — un bon café, un mot gentil, un moment de calme)*

Amélioration *(une petite réflexion — pas de l'autocritique, mais une piste vers le progrès)*

Date: _____

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Rendre cette journée formidable *(3 actions ou événements qui rendraient cette journée réussie)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

Choses incroyables *(même les petites choses — un bon café, un mot gentil, un moment de calme)*

Amélioration *(une petite réflexion — pas de l'autocritique, mais une piste vers le progrès)*

Date: _____

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Rendre cette journée formidable *(3 actions ou événements qui rendraient cette journée réussie)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

Choses incroyables *(même les petites choses — un bon café, un mot gentil, un moment de calme)*

Amélioration *(une petite réflexion — pas de l'autocritique, mais une piste vers le progrès)*