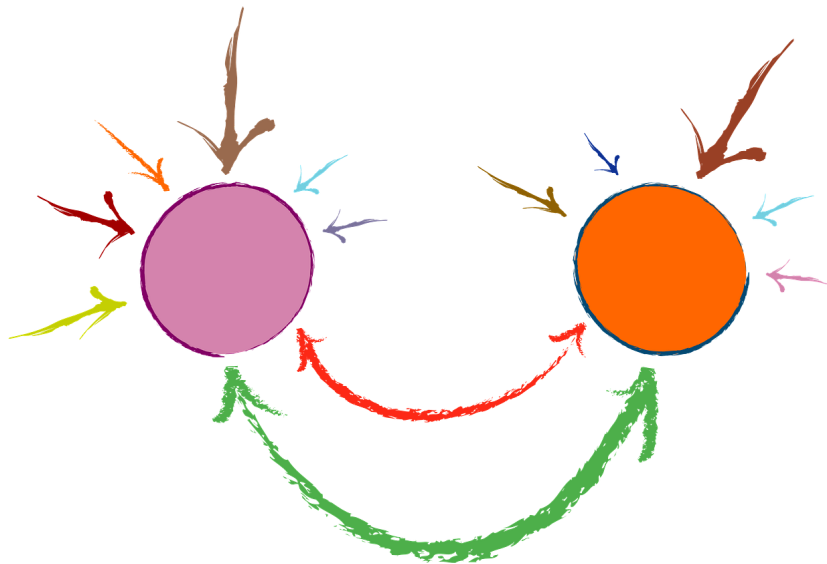


apprendreaeduquer.fr

Mon Journal de Gratitude

DE LA SEMAINE



GRATITUDE : MA LISTE QUOTIDIENNE

★ JOUR 1

Mes 3 plaisirs de la journée :

★ JOUR 2

Mes 3 plaisirs de la journée :

★ JOUR 3

Mes 3 plaisirs de la journée :

★ JOUR 4

Mes 3 plaisirs de la journée :

★ JOUR 5

Mes 3 plaisirs de la journée :

★ JOUR 6

Mes 3 plaisirs de la journée :

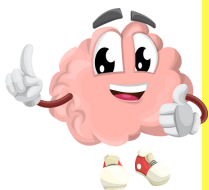
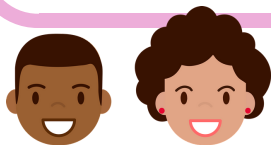
★ JOUR 7

Mes 3 plaisirs de la journée :

LA LISTE DES PERSONNES QUI M'ONT RENDU LA VIE PLUS BELLE

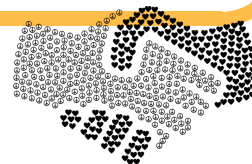
Une personne qui m'a fait rire :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____



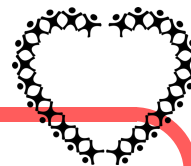
Une personne qui m'a apporté de l'aide :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____



Une personne qui m'a appris quelque chose :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____



Une personne qui m'a témoigné de l'amitié / amour :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____



LA LISTE DE MES ACTES POSITIFS



Les actes de gentillesse
que j'ai offerts



Les mots
d'encouragement que j'ai
dits

Les preuves
d'amitié/amour que j'ai
données

Jour 1

Jour 1

Jour 1

Jour 2

Jour 2

Jour 2

Jour 3

Jour 3

Jour 3

Jour 4

Jour 4

Jour 4

Jour 5

Jour 5

Jour 5

Jour 6

Jour 6

Jour 6

Jour 7

Jour 7

Jour 7

LA LISTE DE MES FIERTÉS

Les choses que j'ai apprises :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

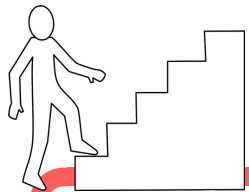
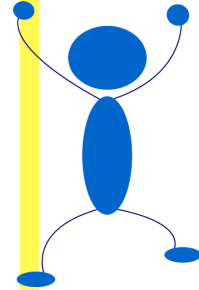
Mes actes de créativité :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____



Les succès/ progrès que j'ai connus :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____



Les objectifs que j'ai atteints :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

MERCI À COLORIER

MERCI à
moi-
même

MERCI
à la vie
MERCI
à mes
ami.e.s

MERCI
à ma
famille

MERCI

MERCI AUX AUTRES



★ JOUR 1

Merci à _____
pour _____

★ JOUR 2

Merci à _____
pour _____

★ JOUR 3

Merci à _____
pour _____

★ JOUR 4

Merci à _____
pour _____

★ JOUR 5

Merci à _____
pour _____

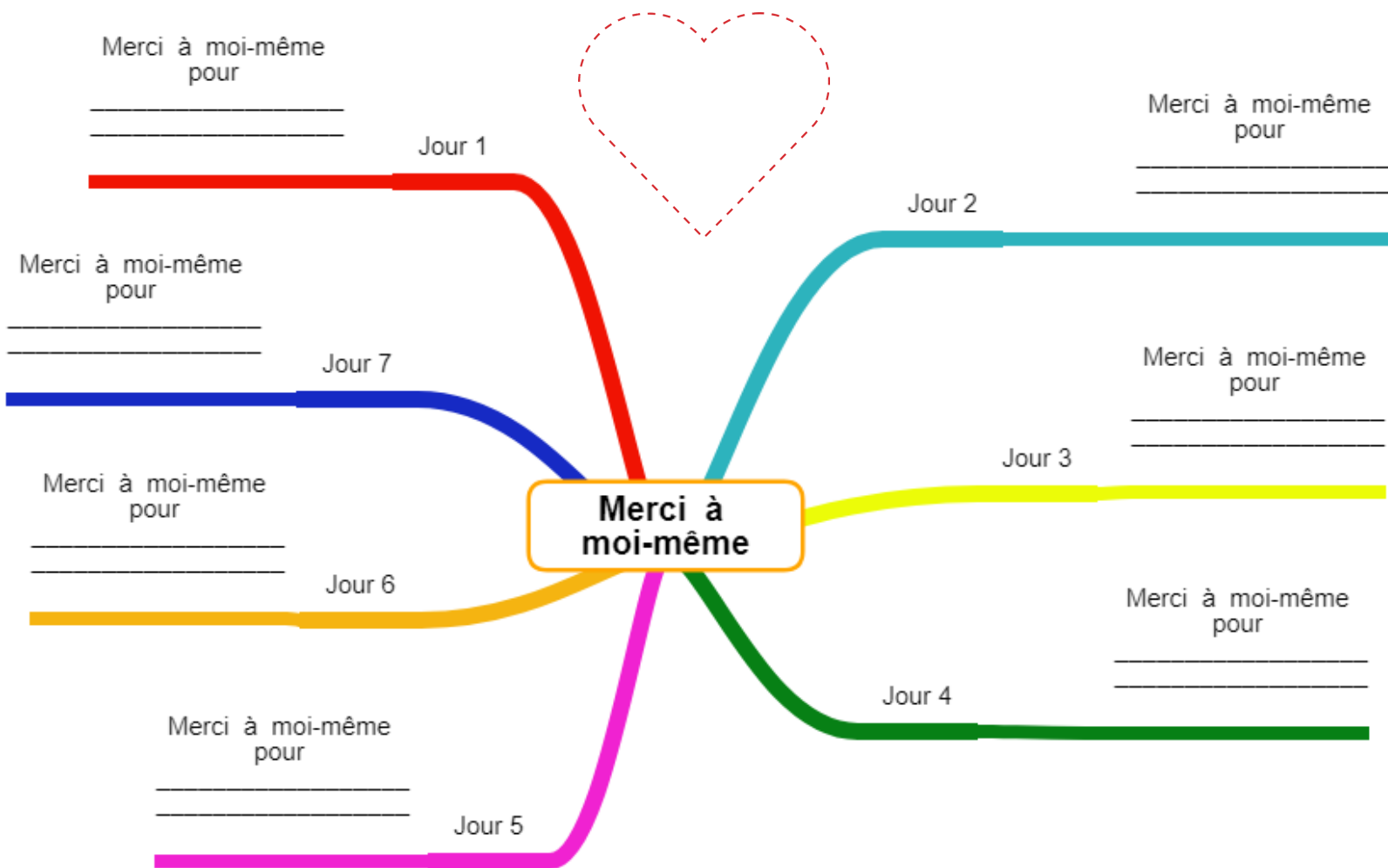
★ JOUR 6

Merci à _____
pour _____

★ JOUR 7

Merci à _____
pour _____

MERCI À MOI-MÊME



Peuplez votre existence de moments et de sensations de joie et de passion, en aussi grand nombre que vous pourrez, autant qu'il est humainement possible de le faire. Commencez par un acte, une sensation et bâtissez par-dessus le reste de l'édifice.

Marcia Wexler

MERCI À LA VIE

*La gratitude n'est pas seulement
la plus grande des vertus, c'est
aussi la mère de toutes les autres.*

Cicéron

Jour 1

Merci à la vie
pour _____

Jour 6

Merci à la vie
pour _____

Jour 7

Merci à la vie
pour _____

Jour 2

Merci à la vie
pour _____

Jour 5

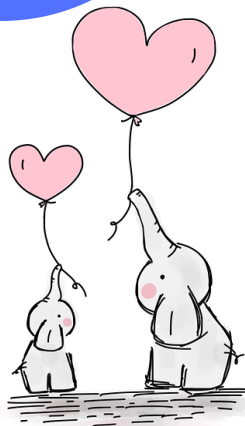
Merci à la vie
pour _____

Jour 3

Merci à la vie
pour _____

Jour 4

Merci à la vie
pour _____



UN MANDALA À COLORIER POUR UN MOMENT DE
MÉDITATION ACTIVE : LE TEMPS DE LAISSER INFUSER CETTE
GRATITUDE EN SOI ET DE PROFITER PLEINEMENT DES
ÉMOTIONS POSITIVES PROCURÉES

