

Cite une
chanson qui te
met en joie
chaque fois que
tu l'entends

Remercie la
nature pour
trois choses
qu'elle offre et
qu'elle permet

Cite une odeur
qui te plaît et
que tu aimes
Sentir

Souhaite une
bonne
journée à
celles que tu
aimes, en
vrai ou en
pensée

Ce soir, prends le
temps de te
remémorer
chaque moment
de joie de ta
journée
(sourire,
morceau de
musique
apprécié,
bon plat,
chant d'un
oiseau...)

Nomme un
jeu auquel tu
aimes jouer

Cite le nom
d'une personne
que tu as envie
de remercier
pour une
action qui
t'a fait
Plaisir

Remercie ton
corps pour
trois choses
qu'il te permet
de faire

apprendreaeducer.fr

