

JOURNAL DE GRATITUDE



DATE / /

AUJOURD'HUI JE ME SENS

AFFIRMATION POSITIVE DE LA JOURNÉE

AUJOURD'HUI JE SUIS RECONNAISSANT.E POUR

1
2
3

QUELQU'UN CHOSE DONT JE SUIS FIER.ÈRE

PLUS DE PLACE POUR

MOINS DE PLACE POUR

MON MOMENT PRÉFÉRÉ DE LA JOURNÉE



VISUALISATION

DU MOIS



CE MOIS-CI, MON INTENTION EST

COMMENT TE SENS-TU
PRÉSENTEMENT?

COMMENT SOUHAITES-TU TE
SENTIR APRÈS CE MOIS-CI?

DANS QUOI SOUHAITES-TU INVESTIR TON ÉNERGIE?

Note perso



RÉTROSPECTIVE

DU MOIS



LES FAITS MARQUANTS DU MOIS

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

QU'EST-CE QUE TU AS APPRIS.E DE NOUVEAU?

QUELS SONT LES DÉFIS QUE TU AS RENCONTRÉ?

QUELLE EST LA MEILLEURE CHOSE QUE TU AIES
FAIT POUR TOI MÊME CE MOIS-CI?

EST-CE QUE LA PRATIQUE DE LA GRATITUDE T'AS ÉTÉ
UTILE OU T'AS AIDÉ CE MOIS-CI?

OUI

PEUT-ÊTRE

NON

