

Pratiquer la gratitude

Voici quelques pistes pour vous aider à débuter votre pratique de gratitude. Au début ou à la fin de chaque journée, écrivez vos pensées dans une case.

Vous pouvez même le garder ouvert sur votre ordinateur pour servir de rappel quotidien.



Aujourd'hui, j'ai ri quand...	Une belle chose que j'ai vue aujourd'hui...	Un service qu'on m'a rendu aujourd'hui...	Un service que j'ai rendu à quelqu'un d'autre...
Quelque chose de nouveau que j'ai appris aujourd'hui...	Une nouvelle personne que j'ai rencontrée aujourd'hui...	J'ai eu du plaisir lorsque...	J'ai eu de la chance lorsque...
Une bonne pensée que j'ai eu aujourd'hui...	Un compliment que j'ai donné aujourd'hui...	Un compliment que j'ai reçu aujourd'hui...	Un moment où j'ai trouvé une solution...
J'ai pris de soin de moi en faisant...	Un moment où je me suis senti(e) spécial(e)...	Un moment de fierté...	Un moment où je me suis senti(e) proche d'une autre personne...