

L'Importance de Tenir un Journal de Gratitude

Dans un monde où le stress et les préoccupations prennent souvent le dessus, tenir un journal de gratitude est une habitude précieuse. Il s'agit de noter régulièrement ce pour quoi nous sommes reconnaissants, qu'il s'agisse d'un moment agréable, d'un geste bienveillant ou d'une réussite personnelle.

Pourquoi est-ce bénéfique ?

- Favoriser une attitude positive : Se concentrer sur le positif aide à voir la vie sous un jour plus optimiste.
- Réduire le stress et l'anxiété : Cela permet de relativiser les difficultés et d'apaiser l'esprit.
- Renforcer l'estime de soi : Reconnaître nos petits bonheurs quotidiens nous aide à mieux apprécier notre propre valeur.
- Créer un état de bien-être durable : Avec le temps, cette pratique transforme notre façon de penser et augmente notre niveau de bonheur.

Comment commencer ?

Prenez un journal et, chaque jour, notez 3 à 5 choses qui vous ont apporté de la joie ou de la gratitude. Cela peut être un sourire échangé, une réussite, un beau paysage... L'important est d'écrire avec sincérité et régularité. Adopter cette habitude, c'est choisir de porter un regard plus lumineux sur sa vie.

Alors, pourquoi ne pas essayer dès aujourd'hui ?



Journal gratitude





Ce livre appartient à



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

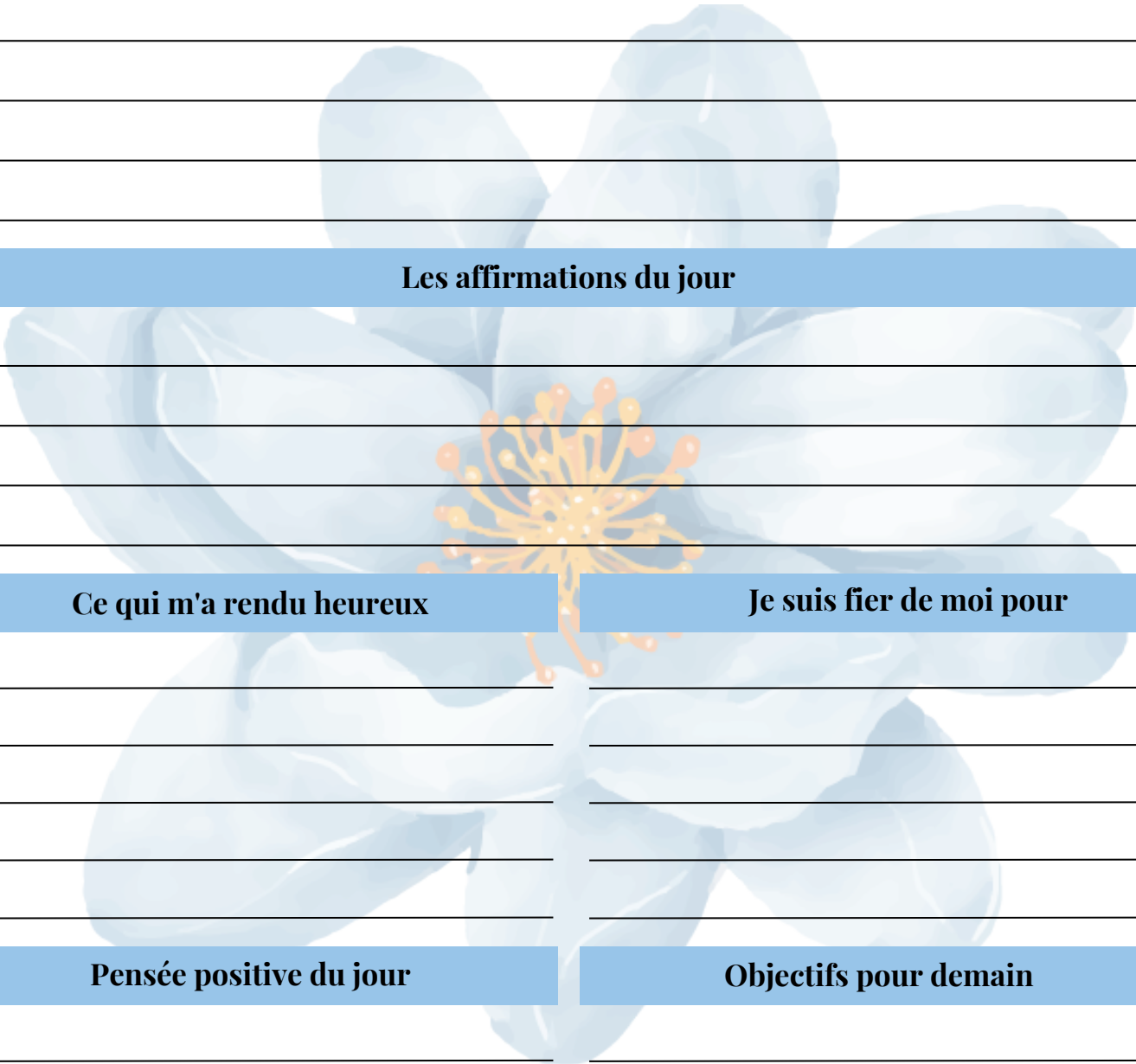
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

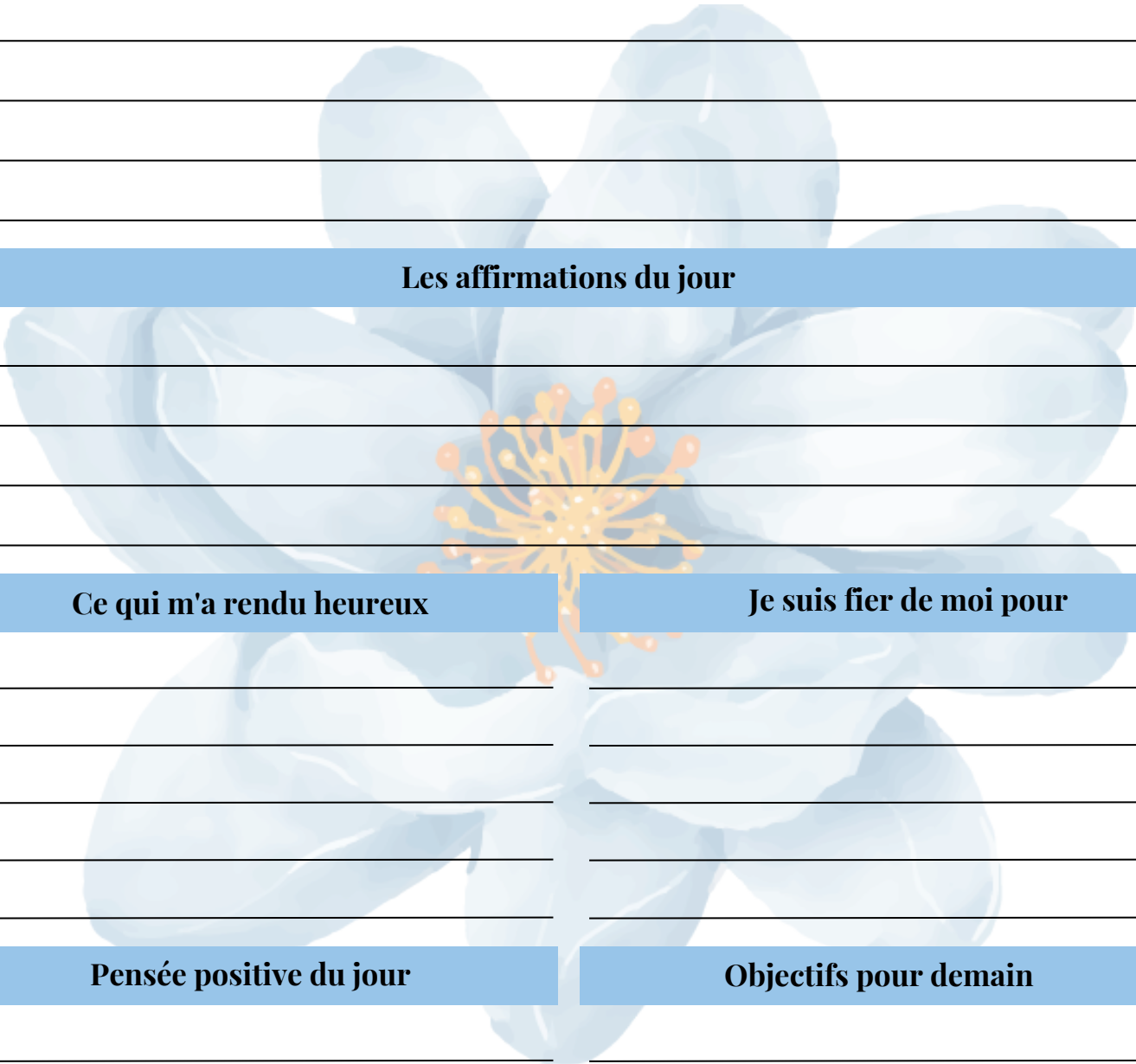
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

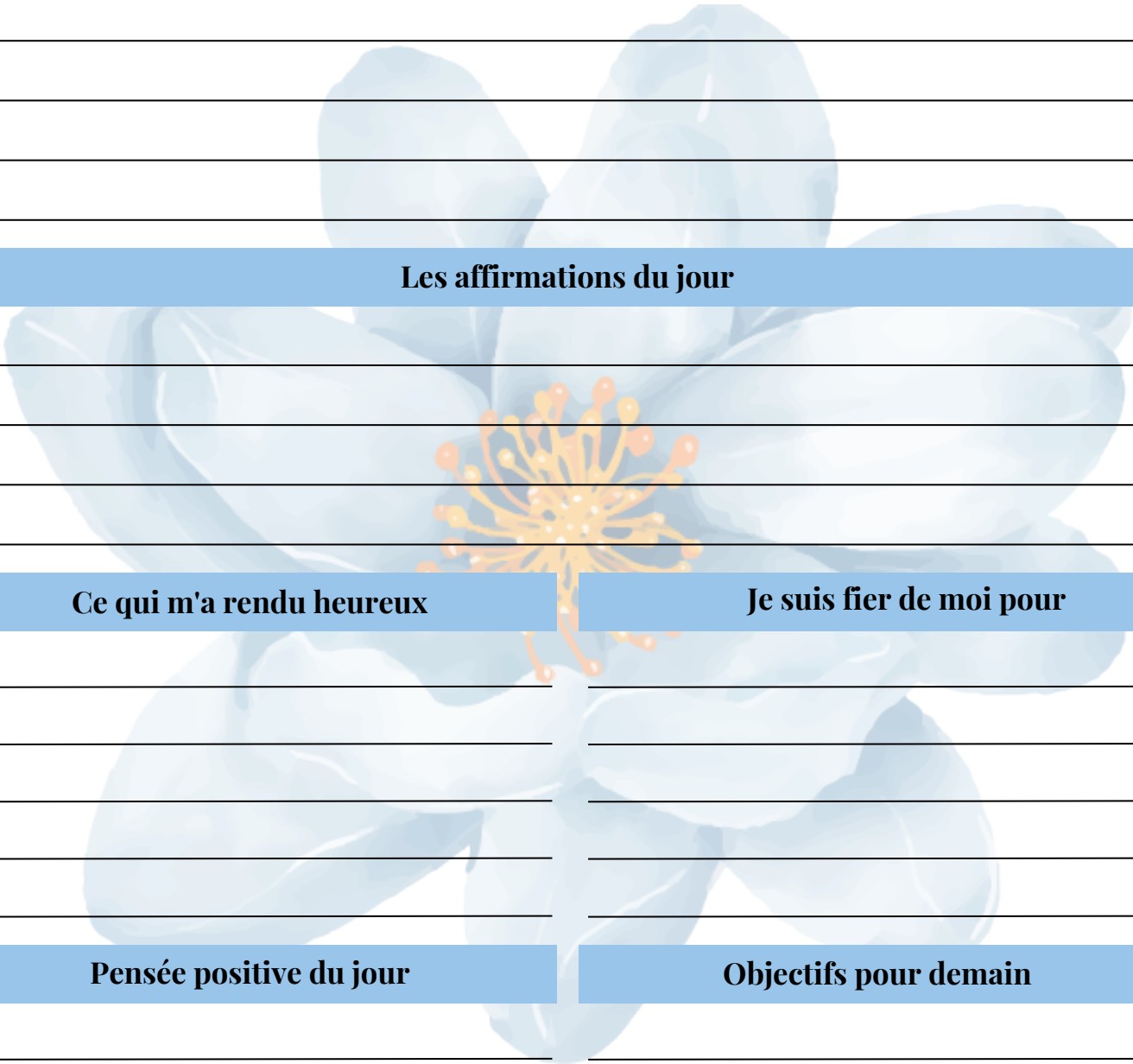
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

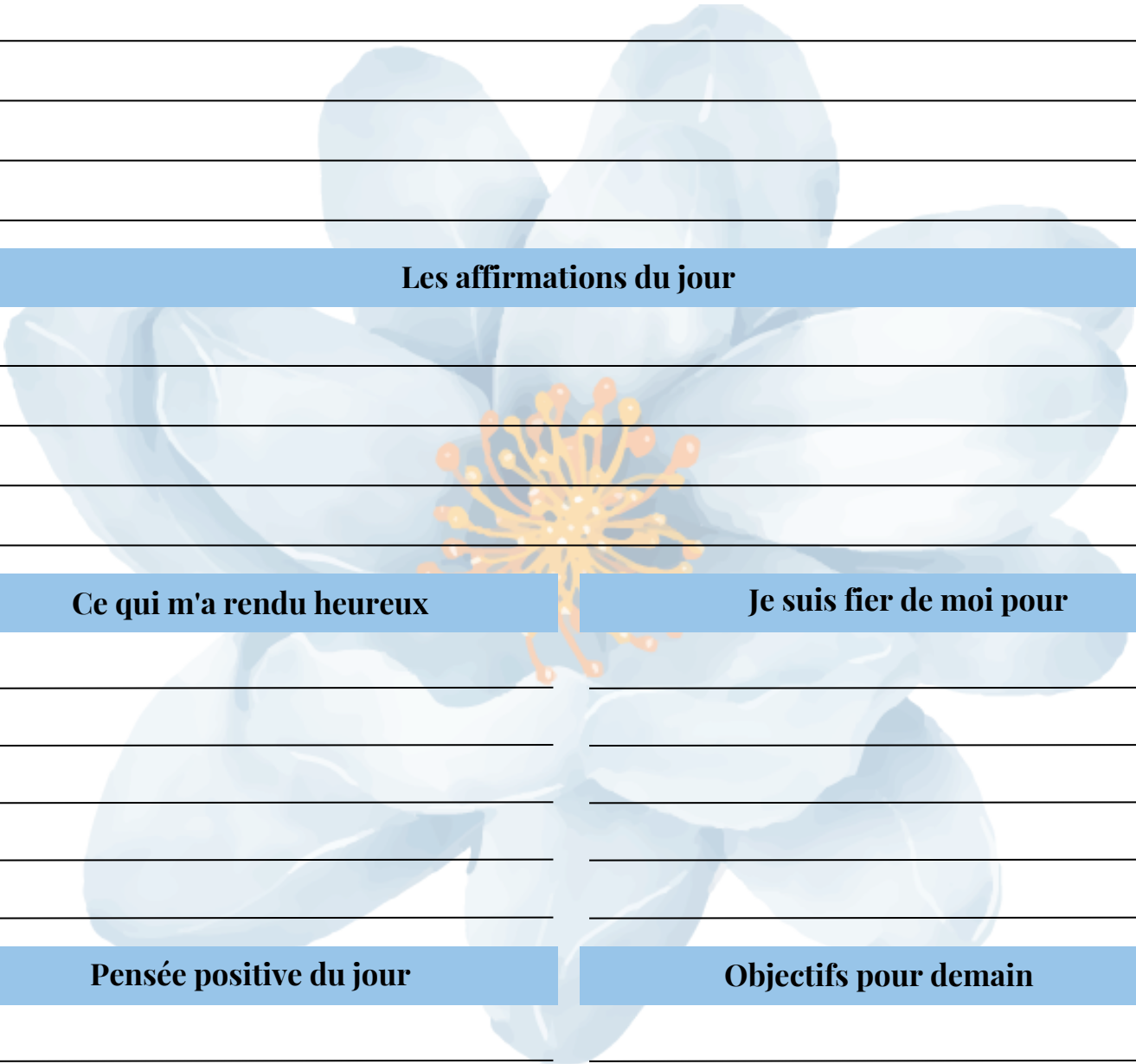
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

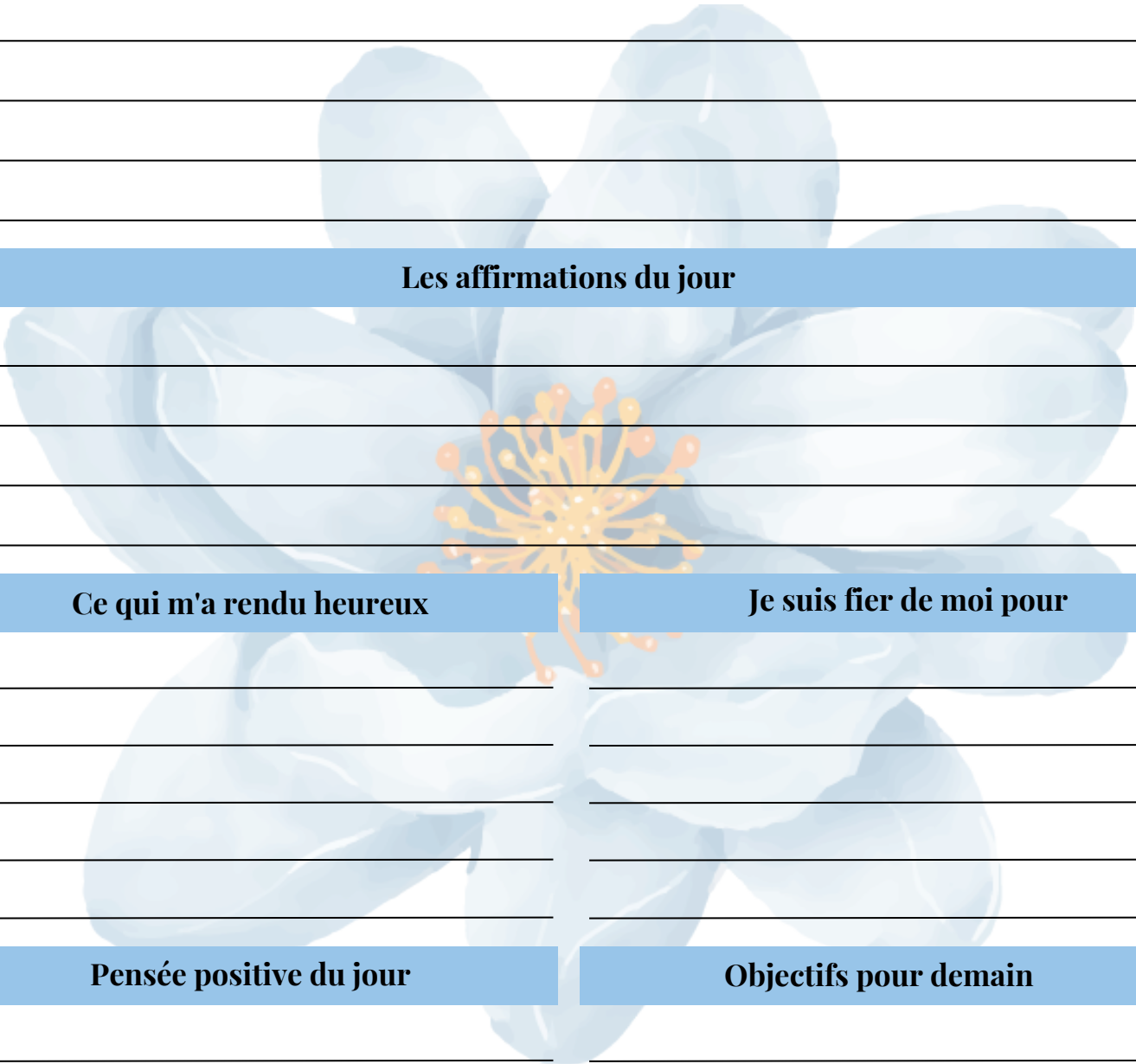
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

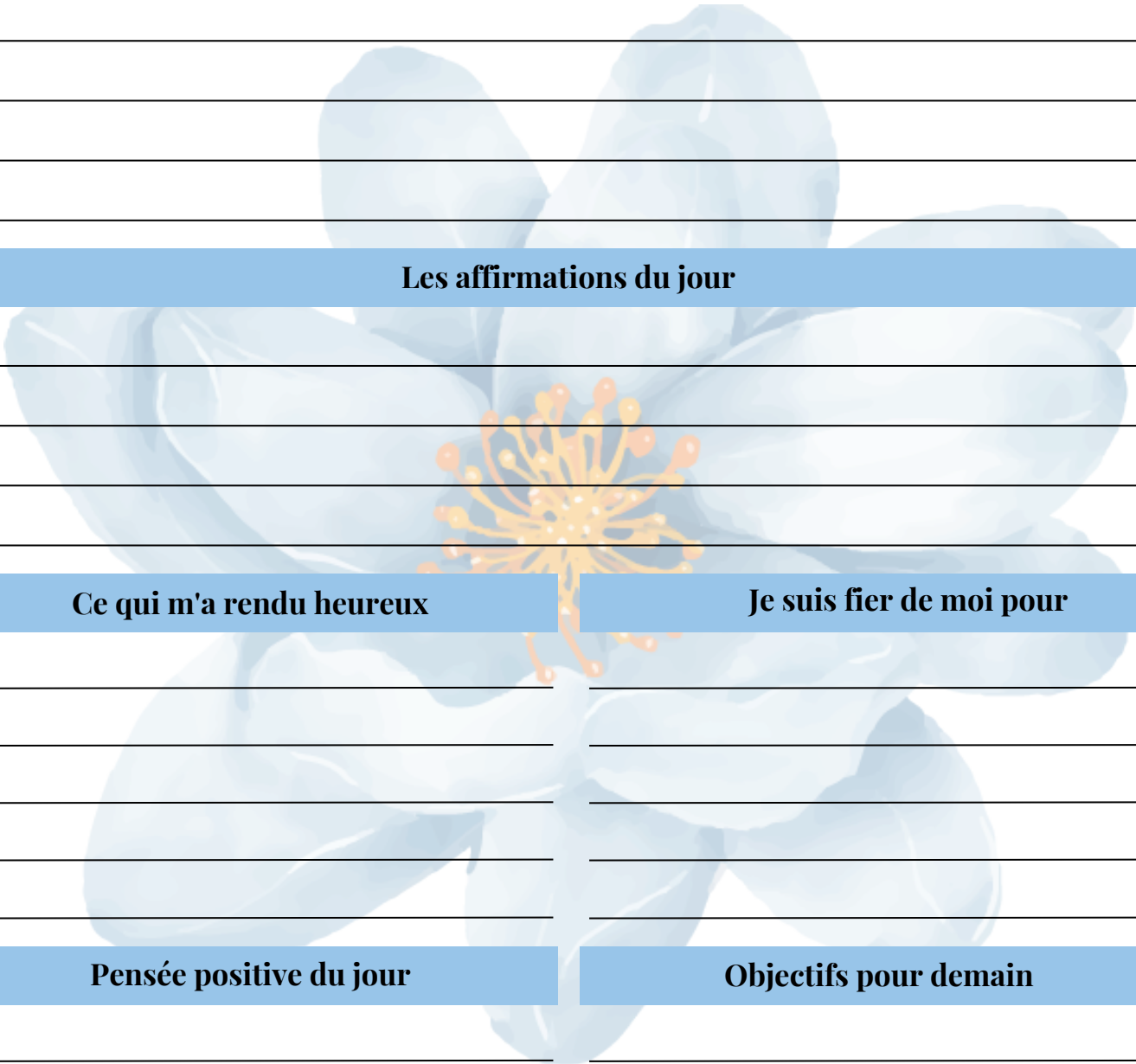
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

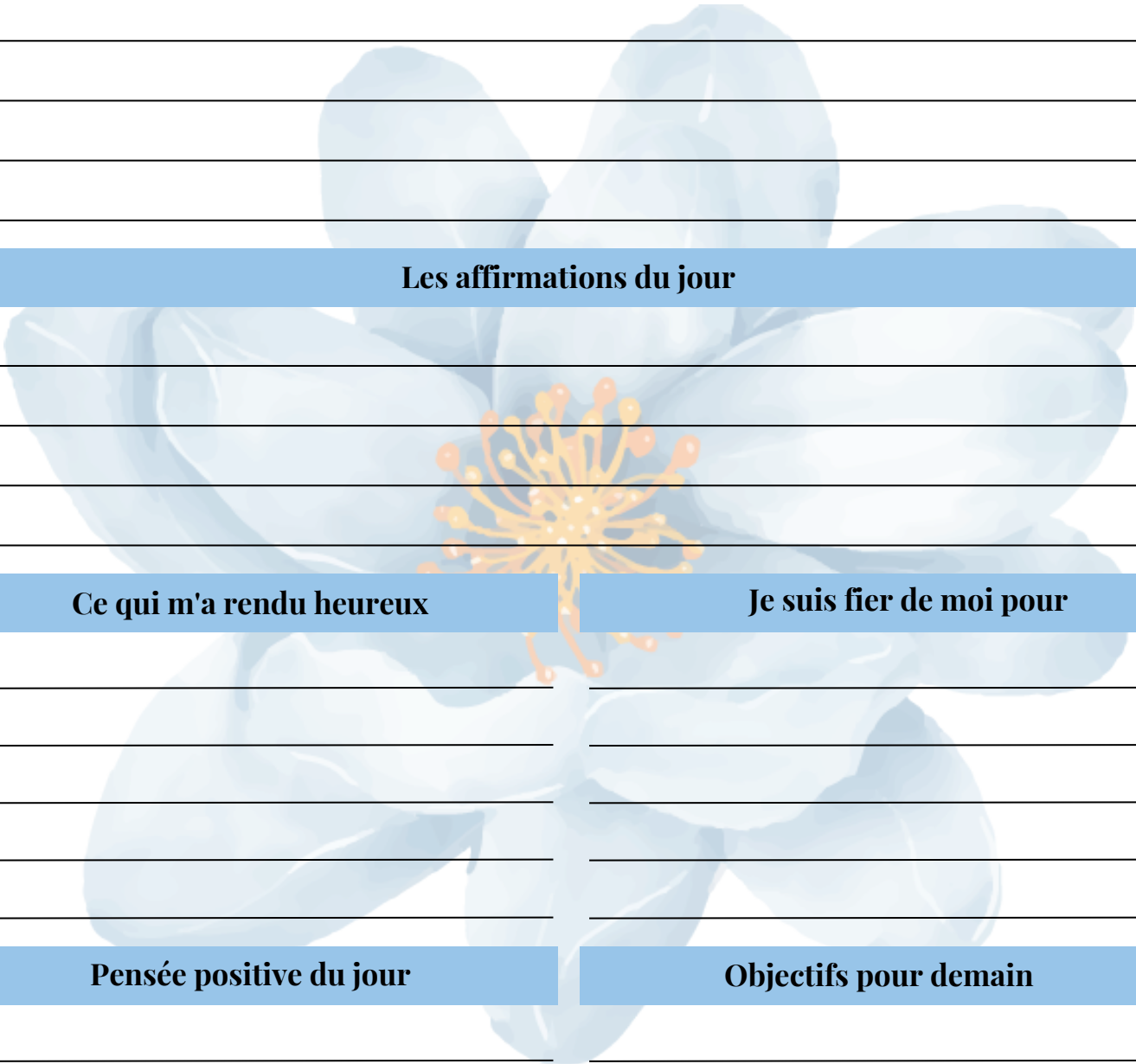
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

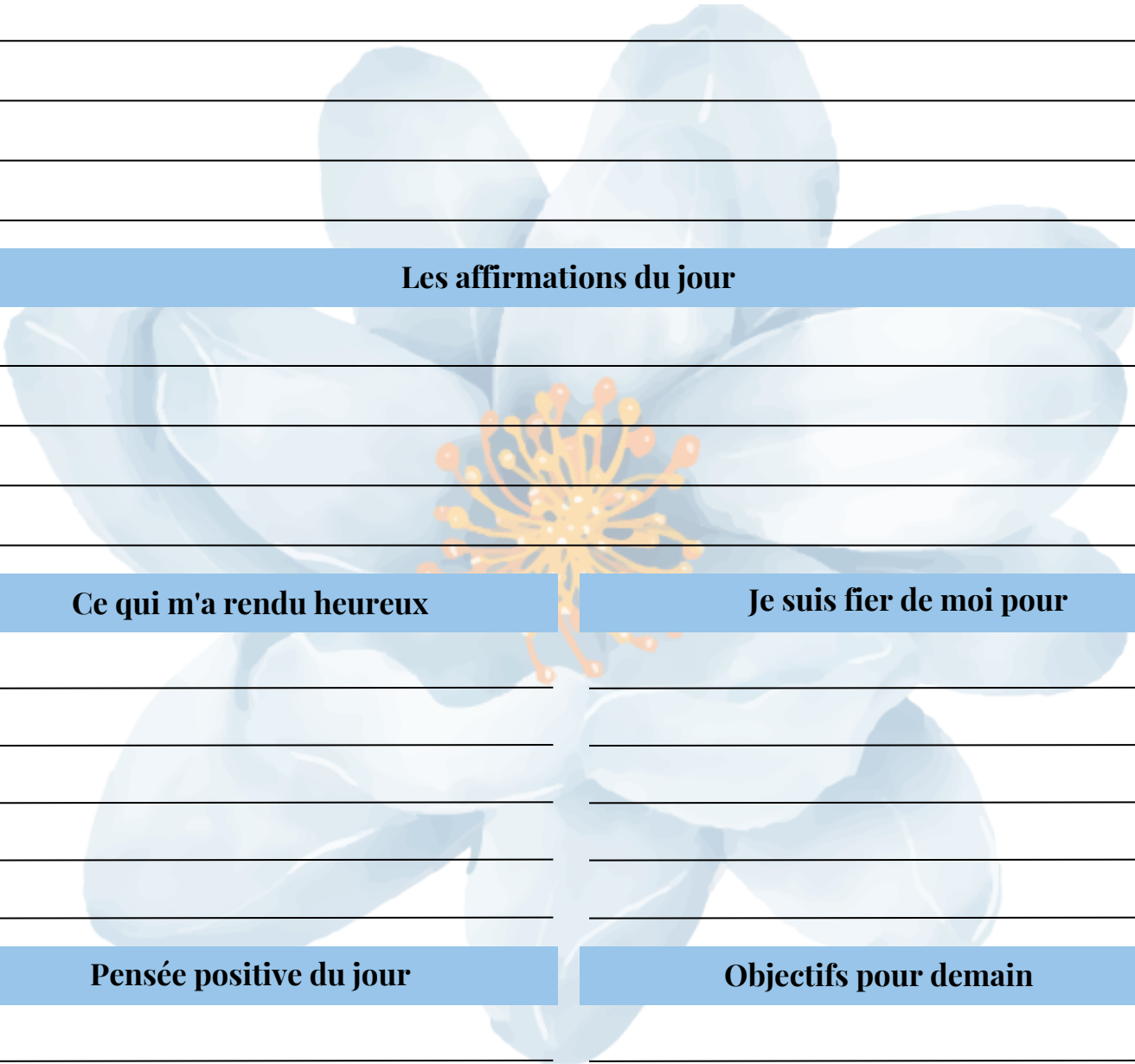
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

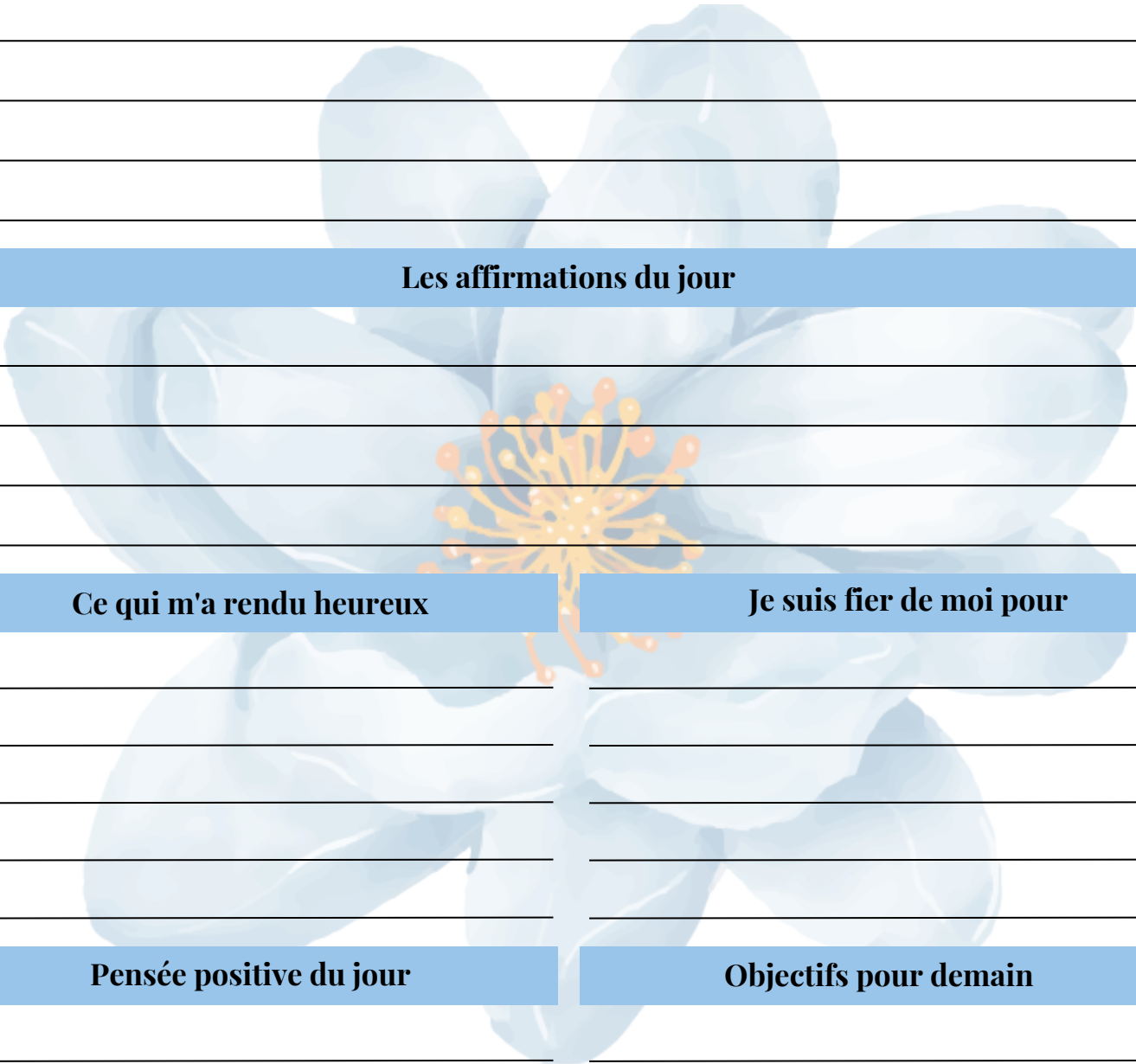
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

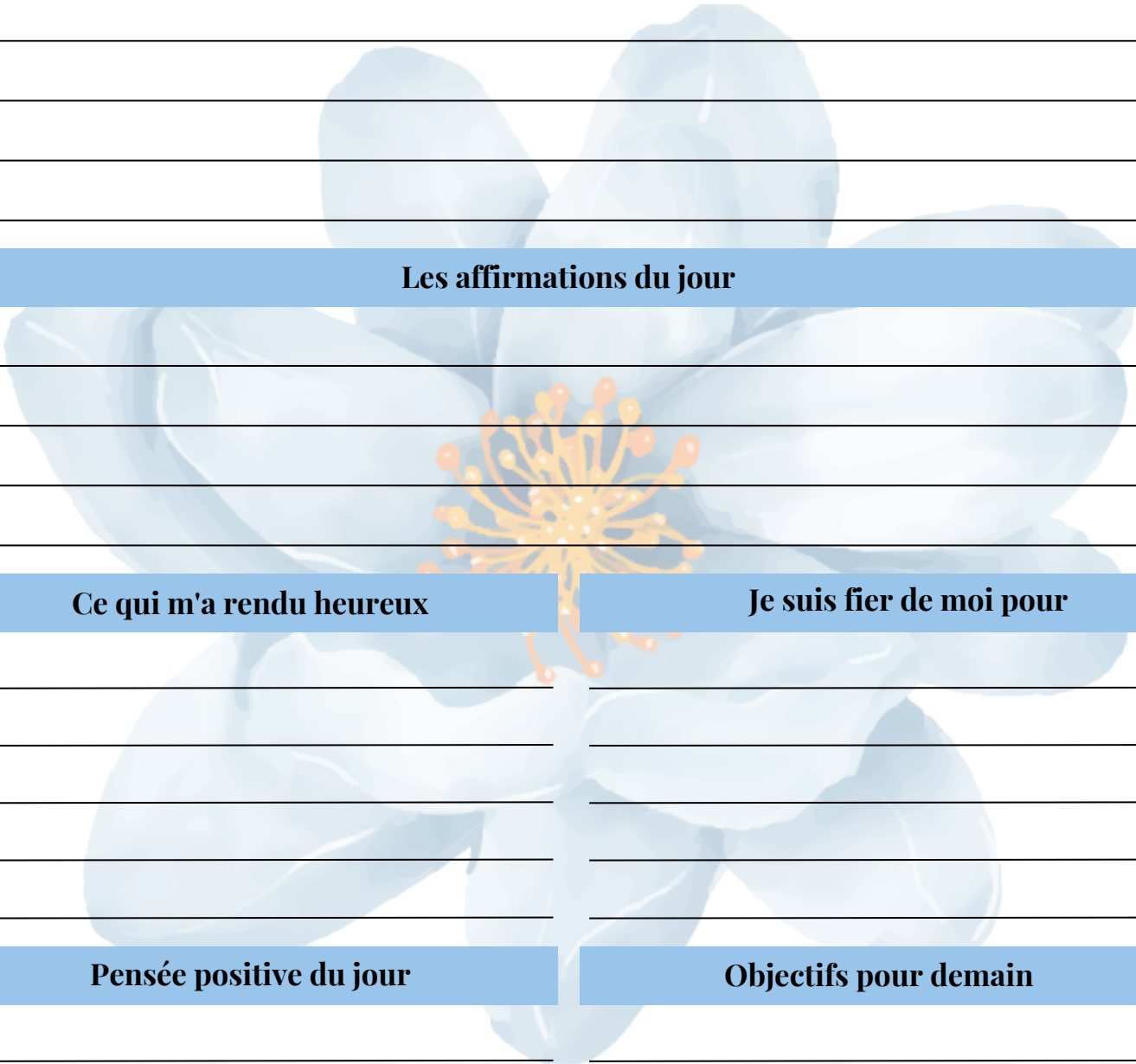
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

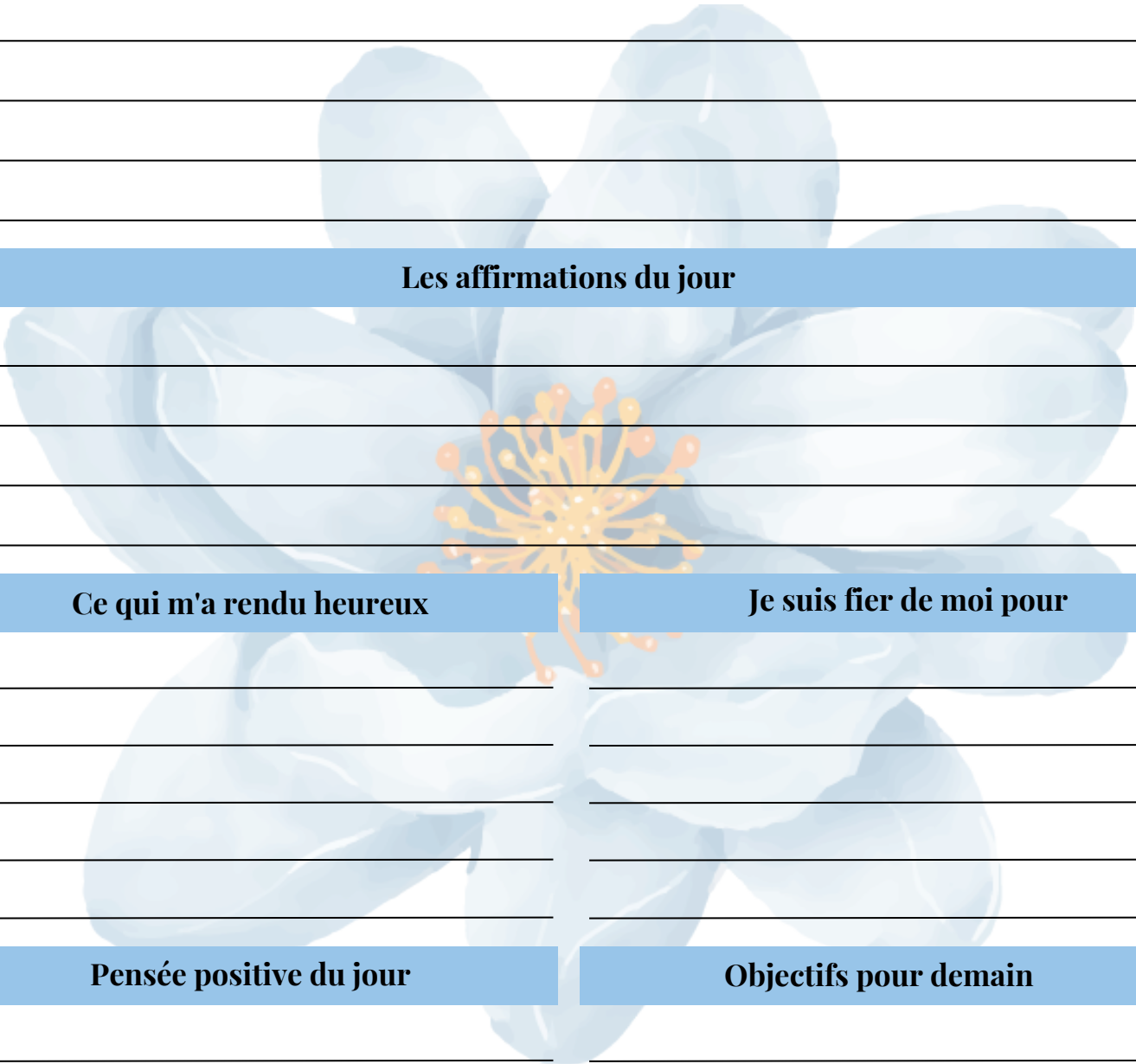
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

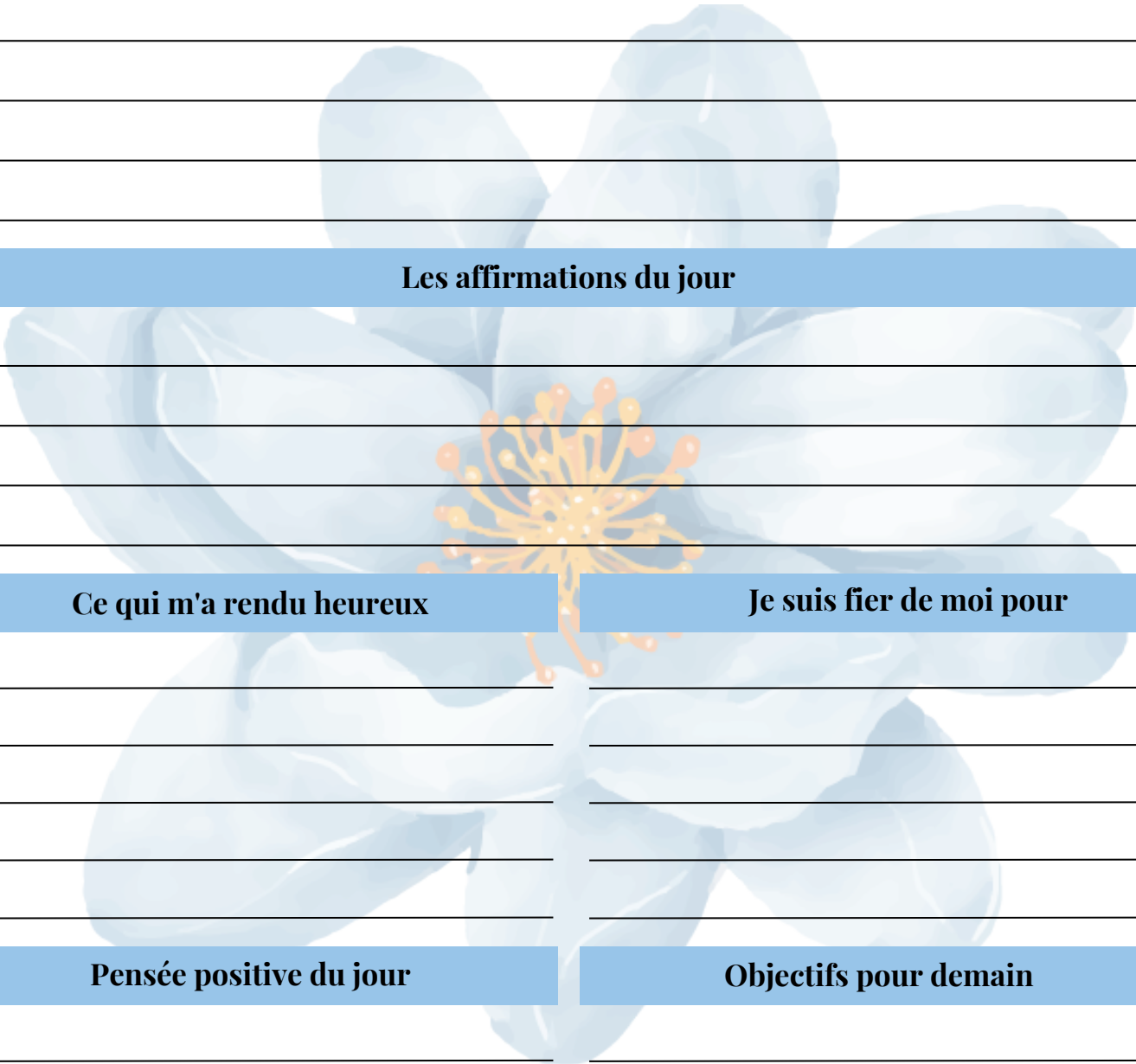
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

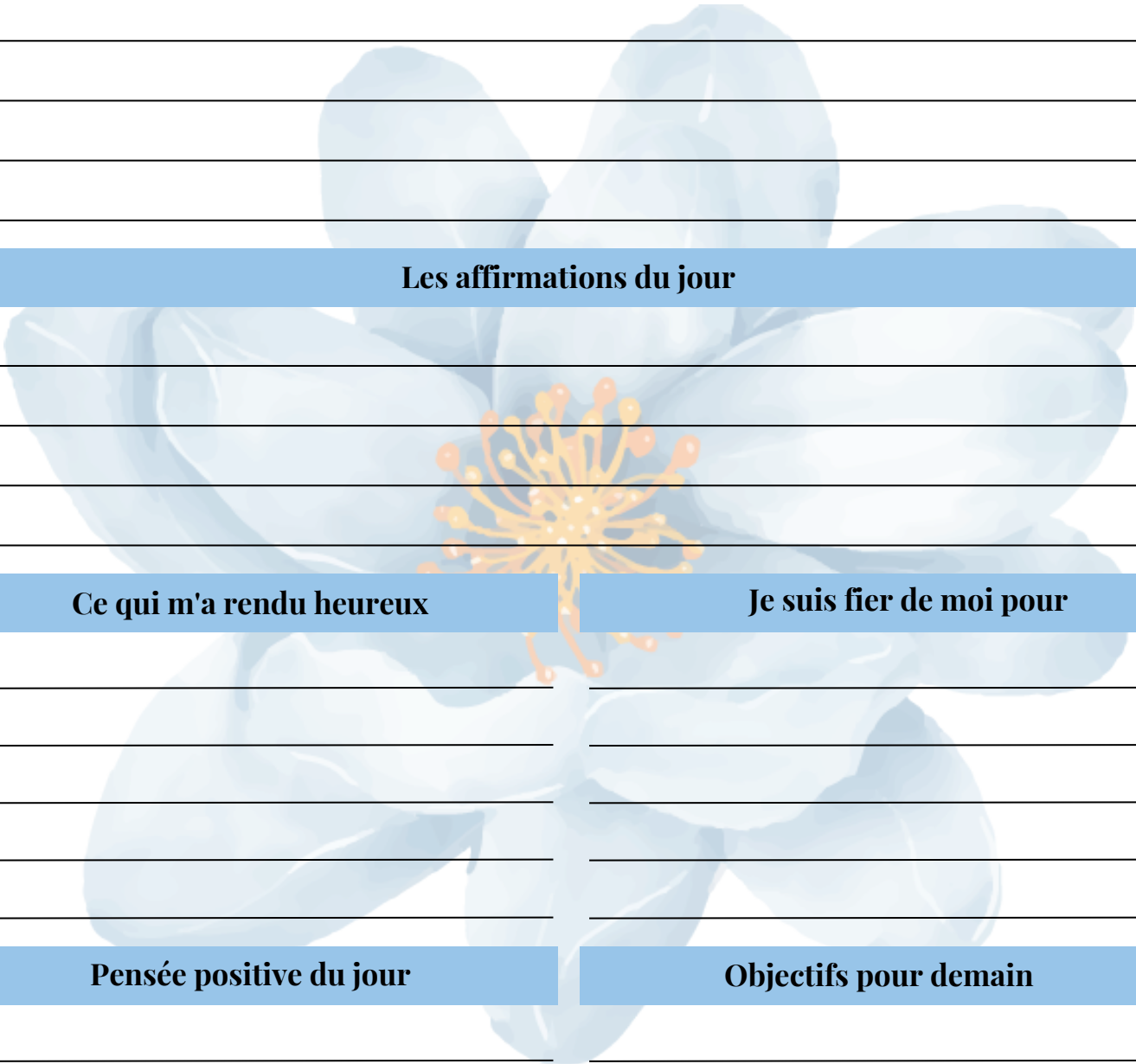
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

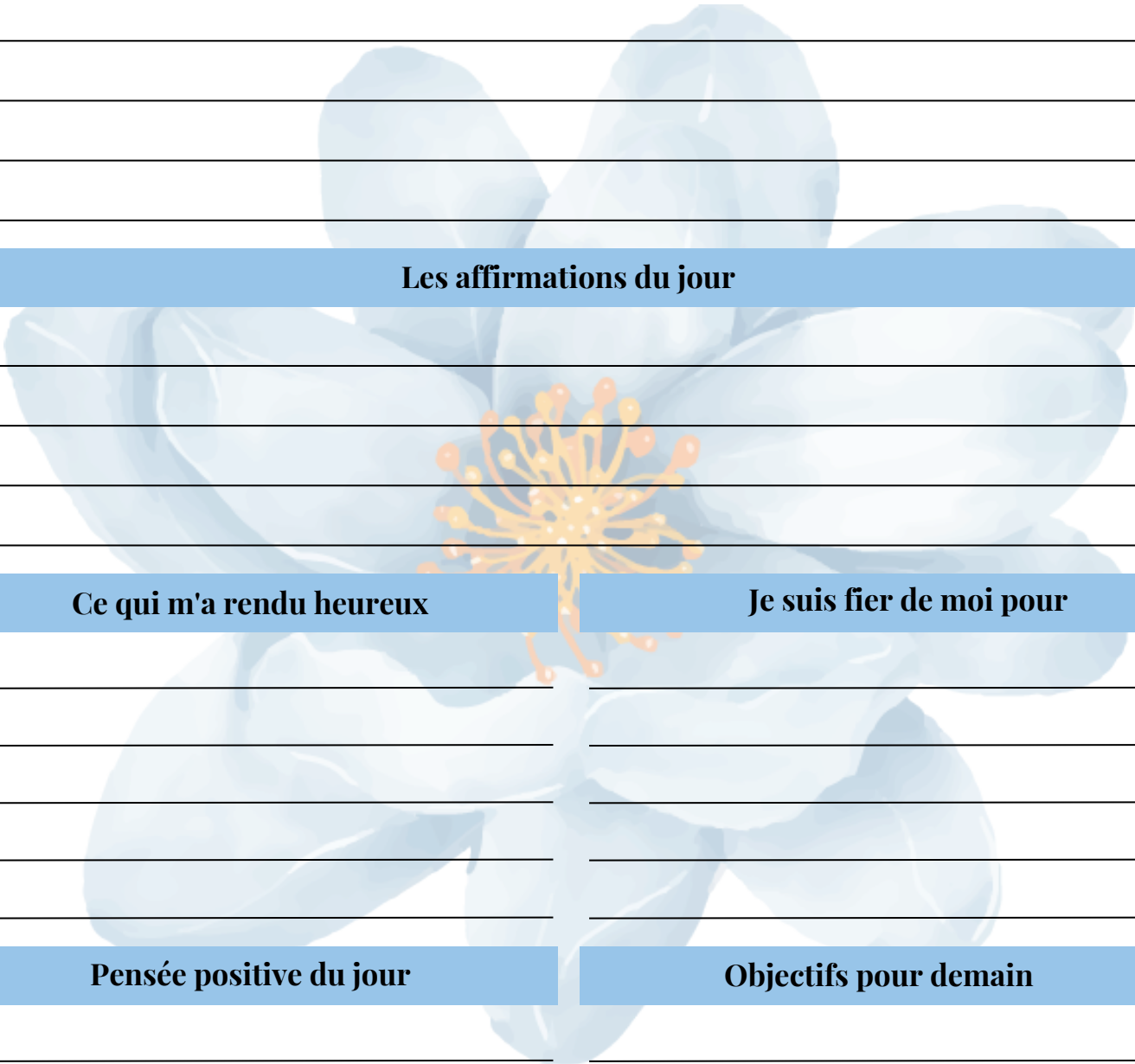
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

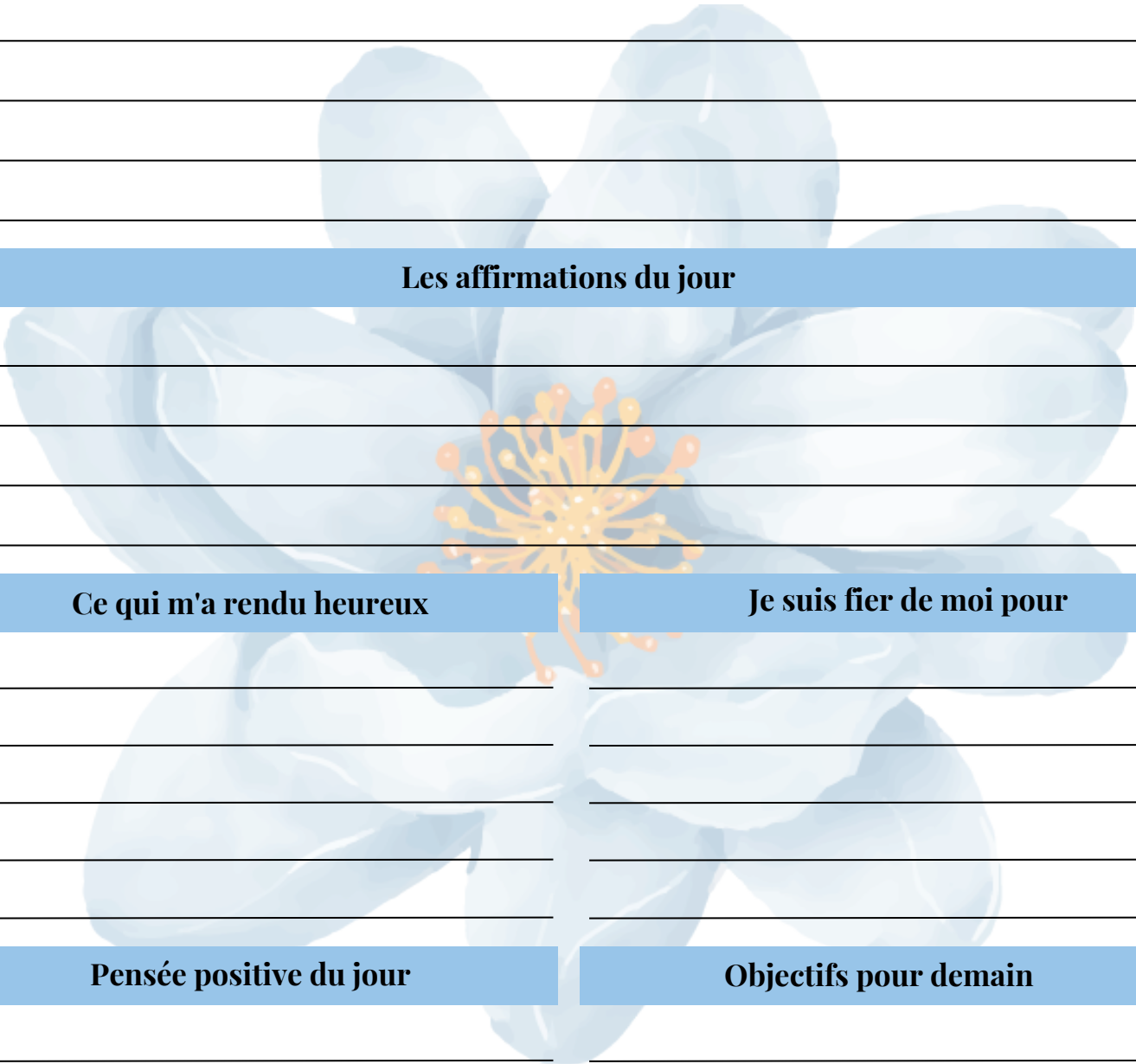
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

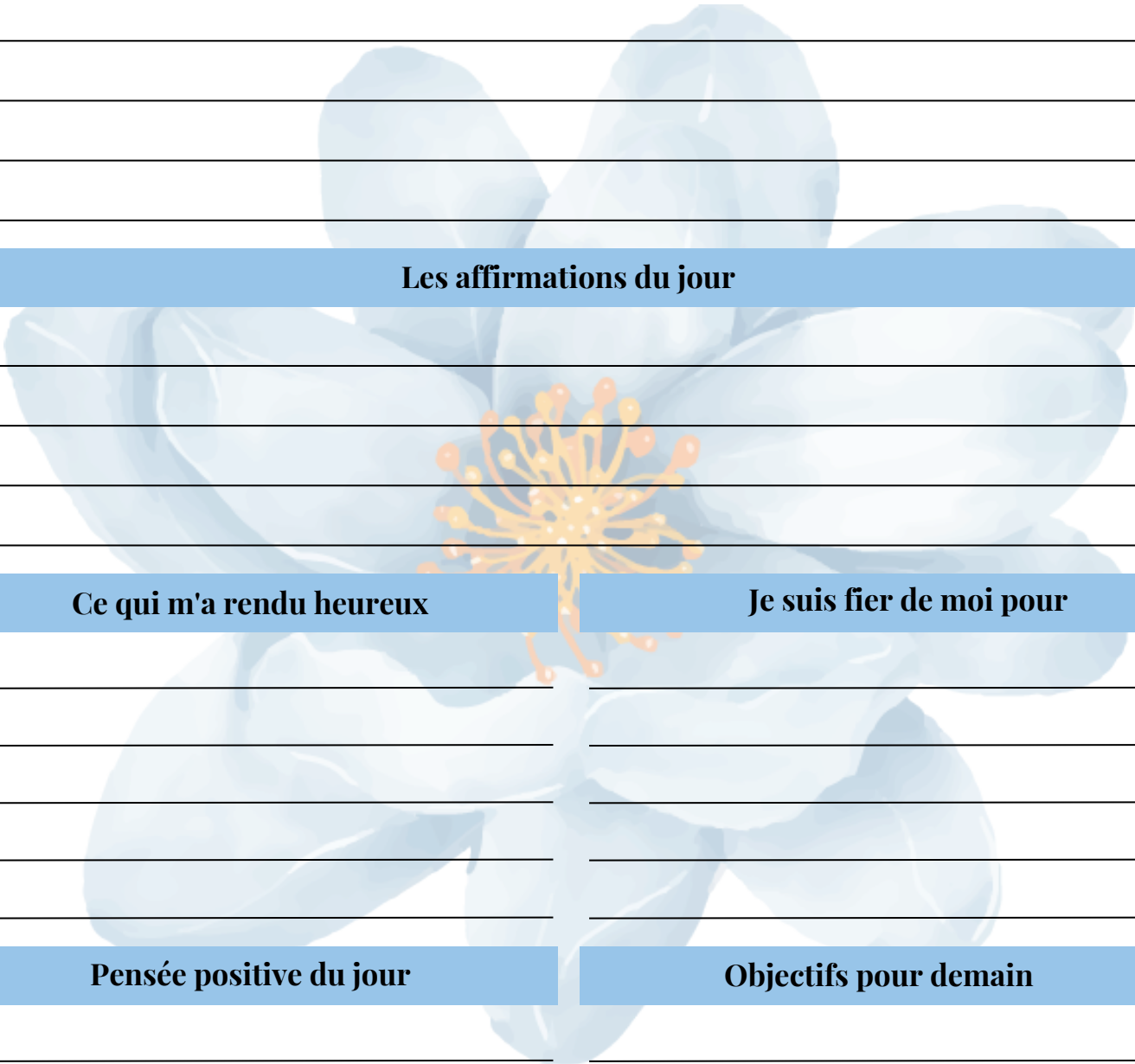
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Gratitude quotidienne

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour

Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain

Idées d'affirmations

Je suis reconnaissante d'être libre! Je suis libre d'être qui je suis.

Chaque jour, je trouve de nouvelles raisons d'être reconnaissante et de célébrer la beauté de la vie.

La gratitude remplit mon cœur de joie et de paix, et je choisis de cultiver cette gratitude chaque jour.

En exprimant ma gratitude envers les autres, je crée des connexions profondes et je répands l'amour et la positivité dans le monde.

Je suis reconnaissante pour la magie de chaque instant, et je trouve la beauté dans les petites choses de la vie.

Je prends conscience de la magnifique personne que je suis et l'honneur. Je prends conscience de la pureté, de l'authenticité et de l'amour qui m'habitent.



Croissance mensuelle

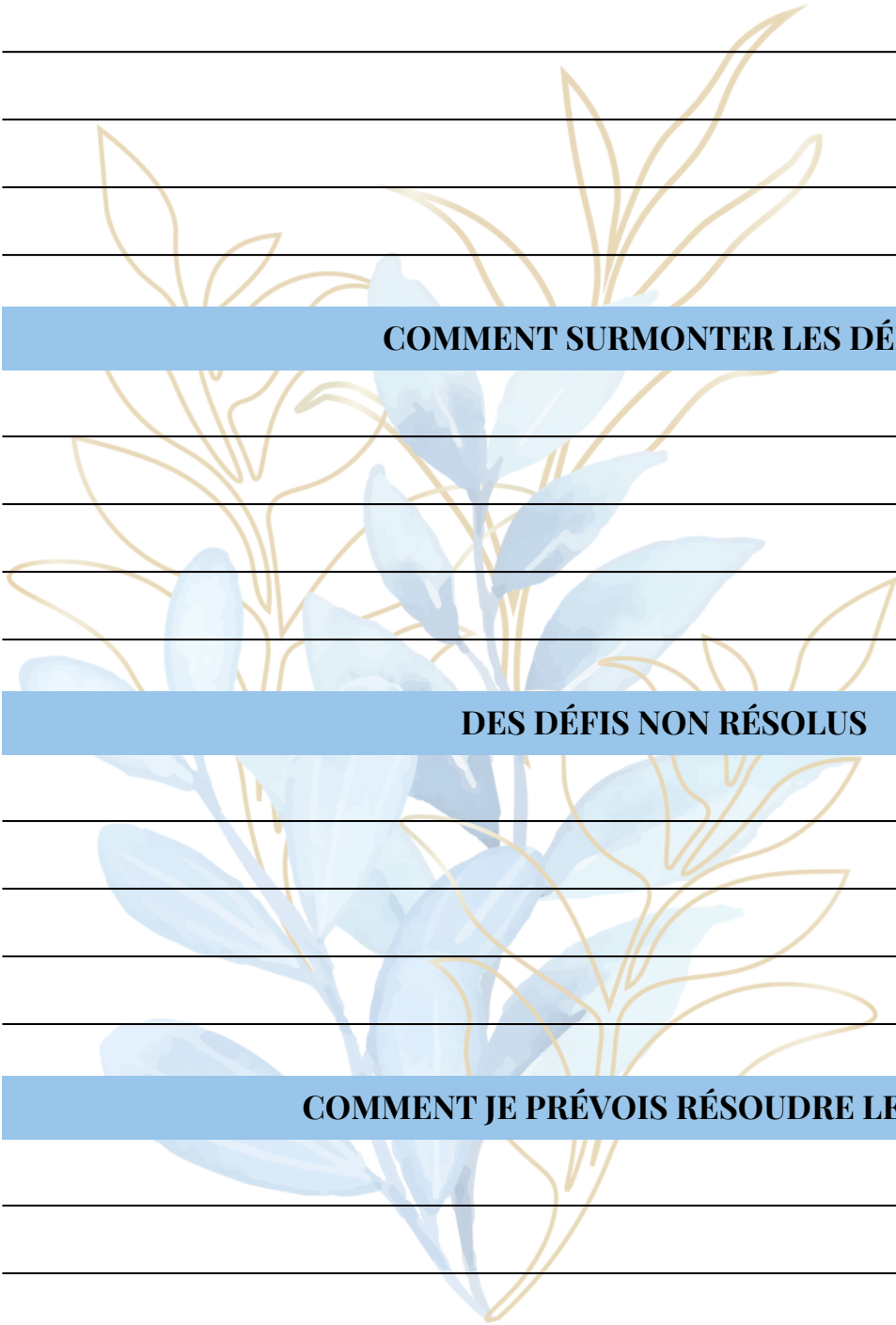
Date:

DES DÉFIS SURMONTÉS

COMMENT SURMONTER LES DÉFIS

DES DÉFIS NON RÉSOLUS

COMMENT JE PRÉVOIS RÉSOUDRE LES DÉFIS



Gratitude annuelle

Date:

Bénédictions

Opportunités

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------------	-------------------------------------

Je suis très reconnaissant pour

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Ce que j'ai appris cette année

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Ce que je peux faire différemment pour rendre l'année prochaine encore meilleure

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Questions inspirante



1. ÊTES-VOUS SATISFAIT DU DÉROULEMENT DE VOTRE JOURNÉE ?
2. ÉCRIVEZ UNE BONNE CHOSE QUI VOUS EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.
3. ÉCRIVEZ SUR UN ENDROIT OÙ VOUS ÊTES ALLÉ ET POUR LEQUEL VOUS ÊTES RECONNAISSANT.
4. QU'EST-CE QUI CONCERNE VOTRE CORPS OU VOTRE SANTÉ POUR LEQUEL VOUS ÊTES RECONNAISSANT ?
5. QU'EST-CE QUE QUELQUE CHOSE OU QUELQU'UN QUI VOUS FAIT VOUS SENTIR EN SÉCURITÉ ?
6. ÉCRIVEZ À PROPOS D'UN AMI POUR LEQUEL VOUS ÊTES RECONNAISSANT.
7. CITEZ 5 PERSONNES QUI ONT EU UN IMPACT POSITIF SUR VOUS ET COMMENT ?
8. QUELLE EST LA PERSONNE QUI VOUS A INSPIRÉ LA SEMAINE DERNIÈRE ? COMMENT ?
9. QU'EST-CE QUE VOUS AVEZ DE SPÉCIAL, D'UNIQUE OU D'EXTRAORDINAIRE ?
10. COMMENT VOTRE PLUS GRANDE RÉUSSITE JUSQU'À PRÉSENT A-T-ELLE CHANGÉ VOTRE VIE ?
11. POUR QUEL LIVRE ÊTES-VOUS RECONNAISSANT ET POURQUOI ? QUELS SONT LES ENSEIGNEMENTS ?
12. NOMMEZ TROIS OBJETS DU QUOTIDIEN POUR LESQUELS VOUS ÊTES RECONNAISSANT
13. QU'AIÉMEZ-VOUS LE PLUS À PROPOS DE CHAQUE SAISON DE L'ANNÉE ?
14. QU'EST-CE QUI CHEZ VOUS VOUS APPORTE UNE GRANDE JOIE ?
15. CITEZ TROIS PERSONNES QUI ONT RENDU VOTRE VIE MEILLEURE.

Questions inspirante

16. ÉCRIVEZ UN MOMENT OU UN SOUVENIR DE VOTRE VIE QUE VOUS CHÉRIREZ POUR TOUJOURS.
17. QUELLE EST VOTRE CITATION DE GRATITUDE PRÉFÉRÉE ? POURQUOI?
18. QUEL EST VOTRE ENDROIT PRÉFÉRÉ DANS VOTRE MAISON ? POURQUOI?
19. NOMMEZ UN LUXE DONT VOUS PROFITEZ QUOTIDIENNEMENT OU HEBDOMADAIREMENT.
20. ÉCRIVEZ SUR QUELQUE CHOSE DE BIEN QUE VOUS AVEZ VU DANS VOTRE COMMUNAUTÉ.
21. ÉCRIVEZ SUR QUELQUE CHOSE QUE VOUS AVEZ APPRIS DU CONTENTEMENT
22. ÉCRIVEZ SUR QUELQUE CHOSE QUI VOUS REMONTE LE MORAL LORSQUE VOUS VOUS SENTEZ DÉPRIMÉ.
23. ÉCRIVEZ SUR UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE POUR LEQUEL VOUS ÊTES RECONNAISSANT.
24. EN QUOI VOTRE VIE EST-ELLE PLUS POSITIVE AUJOURD'HUI QU'ELLE NE L'ÉTAIT IL Y A UN AN ?
25. DÉCRIVEZ LA DERNIÈRE FOIS QUE QUELQU'UN VOUS A AIDÉ À RÉSOUDRE UN PROBLÈME AU TRAVAIL
26. ÉCRIVEZ SUR QUELQUE CHOSE QUE VOUS AVEZ VU RÉCEMMENT ET QUI VOUS A RÉCHAUFFÉ LE CŒUR.
27. QU'EST-CE QUE VOUS AVEZ ACHETÉ RÉCEMMENT ET POUR LEQUEL VOUS ÊTES RECONNAISSANT ?
28. DÉCRIVEZ QUELQUE CHOSE DE BEAU QUI SE TROUVE À L'EXTÉRIEUR DE VOTRE FENÊTRE
29. ÉCRIVEZ SUR VOS TRADITIONS DE VACANCES PRÉFÉRÉES.
30. QU'EST-CE QUE VOUS AIMEZ LE PLUS DANS VOTRE FAMILLE ?



Questions inspirante



31. DÉCRIVEZ QUELQUE CHOSE QUE VOUS CHÉRISSEZ DANS LA PIÈCE AVEC VOUS.
32. QUEL INVESTISSEMENT AVEZ-VOUS FAIT ET QUI A AJOUTÉ DE LA VALEUR À VOTRE VIE ?
33. QU'EST-CE QUE VOUS PRÉFÉREZ DANS L'ENDROIT OÙ VOUS VIVEZ ?
34. POUR QUELLE PARTIE DE VOTRE CORPS ÊTES-VOUS LE PLUS RECONNAISSANT EN CE MOMENT ?
35. QUELLE A ÉTÉ LA MEILLEURE CHOSE À PROPOS DU BLING À VOTRE ÂGE ?
36. DÉCRIVEZ LA MEILLEURE PARTIE DE VOTRE VINGTAINE.
37. ÉNUMÉREZ 5 FORCES OU COMPÉTENCES QUE VOUS POSSÉDEZ ET QUE TOUT LE MONDE NE POSSÈDE PAS.
38. QUEL A ÉTÉ LE RÉSULTAT POSITIF D'UNE EXPÉRIENCE DIFFICILE
39. NOTEZ L'AFFIRMATION LA PLUS INFLUENTE QUE VOUS AYEZ JAMAIS REÇUE.
40. QUEL A ÉTÉ LE DERNIER LIVRE QUE VOUS AVEZ LU ? COMMENT CELA CHANGE-T-IL VOTRE POINT DE VUE ?
41. QUEL EST LE CADEAU LE PLUS ATTENTIONNÉ QUE VOUS AYEZ JAMAIS OFFERT
42. QUEL A ÉTÉ LE DERNIER COMPLIMENT QUE VOUS AVEZ FAIT À QUELQU'UN ?
43. DÉCRIVEZ VOTRE PARCOURS SPIRITUEL DE L'ADOLESCENCE À NOS JOURS.
- 44 DÉCRIVEZ 5 FAÇONS DONT VOUS POUVEZ MONTRER VOTRE GRATITUDE SANS DIRE « MERCI »
45. QU'AIMEZ-VOUS DANS VOTRE TRAVAIL ? POURQUOI?

Questions inspirante

46. QUELLE ERREUR OU QUEL ÉCHEC ÊTES-VOUS LE PLUS RECONNAISSANT D'AVOIR VÉCU ?
47. DÉCRIVEZ LA DERNIÈRE FOIS OÙ VOUS AVEZ ÉTÉ EXCITÉ AU TRAVAIL ? POURQUOI?
48. ÉCRIVEZ SUR VOTRE GRAND-PARENT LE PLUS INTÉRESSANT.
49. QUEL EST LE PLUS BEAU CADEAU QUE VOUS AYEZ JAMAIS REÇU ?
50. ÉCRIVEZ QUELQUE CHOSE SUR VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE PRÉFÉRÉ QUE VOUS AVEZ JAMAIS EU.
51. ÉCRIVEZ SUR VOTRE EXPÉRIENCE DE MORT IMMINENTE ! AVAIT.
52. DÉCRIVEZ 5 DES PLUS BELLES CHOSES QUE VOUS AYEZ JAMAIS VUES.
53. ÉCRIVEZ SUR LA MEILLEURE PARTIE DU FAIT DE GRANDIR.
54. ÉNUMÉREZ UN LUXE QUE VOUS APPRÉCIEZ SUR UNE BASE MENSUELLE.
55. DÉCRIVEZ UNE EXPÉRIENCE DE ROAD TRIP QUE VOUS AVEZ VÉCUE.
56. QUI VOUS A FAIT SENTIR APPRÉCIÉ CE MOIS-CI ?
57. ÉNUMÉREZ 3 RAISONS POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT ENVERS VOTRE MEILLEUR AMI.
58. DÉCRIVEZ COMMENT VOTRE GARDE-ROBE A CHANGÉ AU FIL DES ANS.
59. ÉCRIVEZ SUR VOTRE HISTOIRE DE FAMILLE PRÉFÉRÉE.
60. ÉNUMÉREZ 10 RAISONS POUR LESQUELLES VOUS AVEZ UNE VIE BÉNIE.



Questions inspirante



61. DE QUOI ÊTES-VOUS RECONNAISSANT DANS VOTRE ÉDUCATION ?
62. ÉNUMÉREZ 5 CHOSES QUE VOTRE CORPS FAIT ET POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT.
65. QU'AVEZ-VOUS RESSENTI EN DEVENANT PARENT ? COMMENT CELA VOUS A-T-IL CHANGÉ ?
64. ÉCRIVEZ SUR LES AMIS QUI SONT RESTÉS CONSTANTS DANS VOTRE VIE.
65. ÉNUMÉREZ 3 CHOSES QUE VOUS FAITES ET QUI VOUS FONT VOUS SENTIR BELLE.
66. ÉCRIVEZ SUR LES RÉALISATIONS DE VOTRE VIE.
- 67 QUELLE INTENTION POSITIVE ALLEZ-VOUS FIXER POUR LA JOURNÉE ?
68. QUE RESSENTEZ-VOUS LORSQUE VOUS ÊTES REMPLI DE GRATITUDE ?
- 69 COMMENT POUVEZ-VOUS MONTRER DAVANTAGE VOTRE AMOUR POUR LES PERSONNES QUI VOUS SONT CHÈRES ?
70. QUELLES PARTIES DE VOTRE CORPS VOUS N'APPRÉCIEZ PAS ASSEZ ?
- 71 QU'AIÉMEZ-VOUS DANS VOTRE MAISON ?
- 72 QU'ATTENDEZ-VOUS LE PLUS AVEC IMPATIENCE EN CE MOMENT ?
- 75 ÉCRIVEZ L'HISTOIRE DE VOTRE VIE EN 10 PHRASES OU MOINS.
74. ÉCRIVEZ SUR LE JOUR LE PLUS BEAU DE VOTRE VIE.
75. À QUAND REMONTE LA DERNIÈRE FOIS OÙ VOUS AVEZ VRAIMENT RI ? DÉCRIÉVEZ LA SITUATION.

Questions inspirante

76. QU'EST-CE QUE VOUS AIMEZ LE PLUS DANS LA NATURE ?

77. QU'EST-CE QUI VOUS REND HEUREUX DÈS LE MATIN ?

78. QUELLE EST LA PERSONNE LA PLUS INSPIRANTE DANS VOTRE VIE ? POURQUOI ?

79. QUE POUVEZ-VOUS FAIRE AUJOURD'HUI POUR QUE DEMAIN SOIT MERVEILLEUX ?

80. ÉCRIVEZ SUR UN ENSEIGNANT QUI A EU UN IMPACT ÉNORME SUR VOTRE VIE.

81. DÉCRIVEZ LES DÉFIS QUE VOUS AVEZ RENCONTRÉS AVEC VOTRE FAMILLE.

82. QUEL EST VOTRE PLAT PRÉFÉRÉ QUE VOUS AIMEZ CUISINER ?

83. ÉCRIVEZ OÙ VOUS ÉTIEZ IL Y A CINQ ANS. COMMENT AS-TU GRANDI ?

84. QU'EST-CE QUI VOUS DÉTEND À LA FIN D'UNE LONGUE JOURNÉE ?

85. ÉCRIVEZ SUR UN ACTE DE GENTILLESSE QUE VOUS AVEZ VÉCU RÉCEMMENT

86. DÉCRIVEZ VOTRE DERNIÈRE SORTIE DANS LA NATURE ET CE QUE VOUS AVEZ RESENTI.

87. QUEL EST L'ASPECT DE VOTRE SANTÉ POUR LEQUEL VOUS ÊTES LE PLUS RECONNAISSANT ?

88. QU'EST-CE QUE VOUS AIMEZ LE PLUS DANS VOTRE ROUTINE NOCTURNE ?

89. QU'EST-CE QUI APPORTE UNE GRANDE JOIE DANS VOTRE MAISON ?

90. QUEL ASPECT DE VOTRE VIE A BESOIN DE PLUS D'AMOUR-PROPRE ?



Questions inspirante



91. DÉCRIVEZ LA PERSONNE QUI A JOUÉ LE PLUS GRAND RÔLE DANS VOTRE VIE.
92. ÉCRIVEZ UNE LEÇON DE VIE QUE VOUS AVEZ APPRIS À VOS DÉPENS.
93. RACONTEZ LE MOMENT OÙ VOUS AVEZ ÉTÉ MIS AU DÉFI MAIS OÙ VOUS AVEZ RÉUSSI.
94. ÉCRIVEZ SUR UNE ÉPOQUE OÙ VOUS AVEZ FAIT PREUVE DE COURAGE FACE AU DANGER.
95. COMMENT AIMEZ-VOUS PASSER VOTRE TEMPS SEUL ?
- 96 DÉCRIVEZ À QUOI RESSEMBLE POUR VOUS UN WEEK-END PARFAIT.
97. ÉCRIVEZ SUR QUELQUE CHOSE QUI VOUS PASSIONNE.
98. ÉCRIVEZ SUR UN ENDROIT QUE VOUS AIMEZ LE PLUS. POURQUOI AIMEZ-TU TANT CET ENDROIT ?
- 99 ÉCRIVEZ À QUEL POINT VOUS ÉTIEZ CONNECTÉ À VOS GRANDS-PARENTS
100. QUEL PLAISIR COUPABLE APPRÉCIEZ-VOUS LE PLUS ?
101. ÉNUMÉREZ 5 LIBERTÉS POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT ET POURQUOI VOUS LES APPRÉCIEZ.
- 102 ÉCRIVEZ AU MOINS TROIS RAISONS POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT ENVERS VOTRE CONJOINT.
103. ÉCRIVEZ LES RAISONS POUR LESQUELLES VOUS PENSEZ QUE L'HIVER OU L'ÉTÉ SONT MEILLEURS.
- 104 ÉCRIVEZ 5 CHOSES QUE VOUS APPRÉCIEZ CHEZ VOS VOISINS.
105. DÉCRIVEZ UN PASSE-TEMPS QUI VOUS CALME. POURQUOI?

Questions inspirante

106. ÉCRIVEZ SUR UN ENSEIGNANT QUI A EU UN IMPACT POSITIF SUR VOTRE VIE.

107 ÉNUMÉREZ CINQ FORCES OU COMPÉTENCES QUE VOUS POSSÉDEZ ET QUI VOUS RENDENT SPÉCIAL.

108. ÉCRIVEZ UN REMERCIEMENT À QUELQU'UN DE SPÉCIAL DANS VOTRE VIE.

109 QUAND VOUS SENTEZ-VOUS LE PLUS VIVANT OU PASSIONNÉ ?

110. ÉCRIVEZ SUR QUELQU'UN QUI VOUS A FAIT PREUVE DE POLITESSE, DE GENTILLESSE OU DE GRÂCE.

112 ÉCRIVEZ UNE LETTRE À VOTRE PROFESSEUR À QUI VOUS ÊTES LE PLUS RECONNAISSANT.

113. DE QUELLES RELATIONS AMOUREUSES ÊTES-VOUS RECONNAISSANT POUR LE PASSÉ ET LE PRÉSENT ?

114. ÉCRIVEZ SUR TOUTES LES PRATIQUES SPIRITUELLES QUI VOUS FONT DU BIEN.

115. ÉCRIVEZ QUELQUE CHOSE D'AMUSANT QUE VOUS AVEZ FAIT AVEC VOTRE FRÈRE OU SCEUR.

116. QUEL COMPLIMENT FERIEZ-VOUS À VOTRE JEUNE MOI ?

117 DÉCRIVEZ LE SENTIMENT QUE VOUS AVEZ RESSENTI LORSQUE VOUS AVEZ REÇU VOTRE PREMIER

118. QUELLE EST VOTRE PARTIE PRÉFÉRÉE DE LA MATINÉE ?

119. ÉCRIVEZ SUR LA CHOSE LA PLUS AVENTUREUSE QUE VOUS AYEZ JAMAIS FAITE.

120. DÉCRIVEZ UNE TRADITION FAMILIALE ÉTRANGE QUE VOUS AIMEZ.



Traqueur de gratitude

MOIS _____

The form is a large rectangular area with a grid of diagonal lines. On the left side, there is a semi-circular calendar with numbers 1 through 31. A blue flower with orange stamens is partially visible on the left side of the calendar. The rest of the page is a large grid of diagonal lines, intended for writing gratitude notes.

30 jours de gratitude

Nommez quelque chose dans la pièce pour lequel vous êtes reconnaissant.

Rappelez-vous un souvenir préféré pour lequel vous êtes reconnaissant.

Qui vous a aidé aujourd'hui?

Nommez un ami pour qui vous êtes reconnaissant et pourquoi.

De quel accomplissement êtes-vous le plus fier?

Laquelle de vos possessions vous rend la vie plus facile?

De quoi êtes vous reconnaissant à propos de votre corps?

Nommez quelque chose dans la nature pour lequel vous êtes reconnaissant.

Quelle expérience douloureuse vous a aidé à grandir.

Quelle est la meilleure chose qui vous soit arrivé aujourd'hui?

Pour quel artiste, auteur ou musicien êtes-vous reconnaissant?

Quelle est votre meilleure qualité?

Pour quelle connaissance êtes-vous reconnaissant?

Quel est le meilleur cadeau que vous avez reçu?

Pour quelle chanson êtes-vous le plus reconnaissant?

Quelque chose de positif que vous n'aviez pas il y a un an.

Pour quelle odeur êtes-vous reconnaissant?

Qu'est-ce qui vous a fait sourire aujourd'hui?

Pour quel livre êtes-vous reconnaissant?

Pour quelle personne, qui est dans votre vie, êtes-vous reconnaissant?

Une petite chose pour laquelle vous êtes reconnaissant aujourd'hui.

Un risque que vous avez pris dans votre vie et pour lequel vous êtes reconnaissant.

Nommez quelque chose ou quelqu'un qui vous fait sentir en sécurité.

Pour quel film êtes-vous reconnaissant?

Pour quelle émotion êtes-vous reconnaissant?

Nommez un membre de votre famille pour qui vous êtes reconnaissant.

Qu'est-ce que vous avez le plus aimé dans votre journée?

Nommez un endroit qui vous fait sentir heureux.

Nommez un défi que vous avez surmonté.

Listez les personnes qui ont un effet positif sur votre vie.