

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

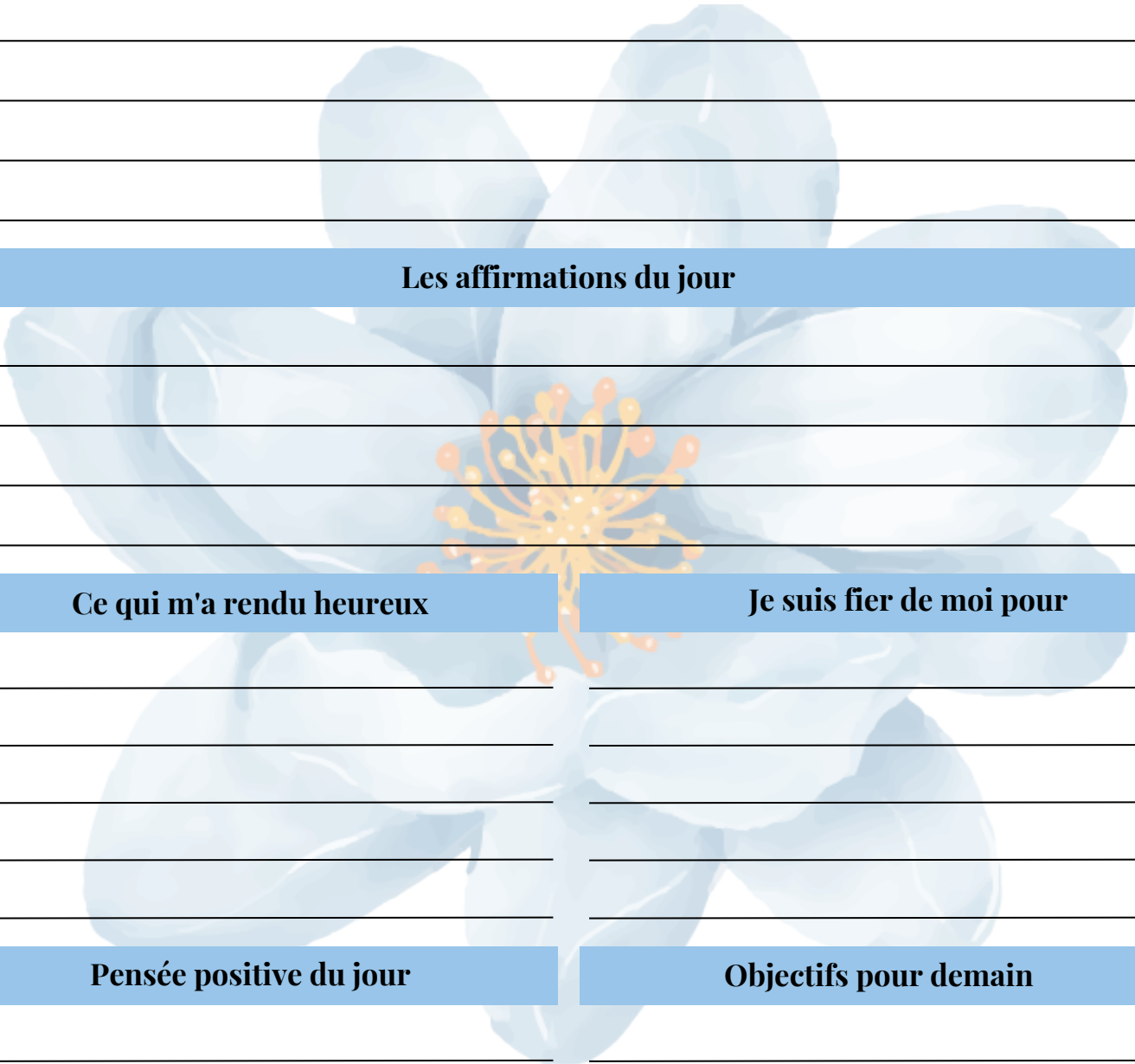
Les affirmations du jour

Ce qui m'a rendu heureux

Je suis fier de moi pour

Pensée positive du jour

Objectifs pour demain



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

Je suis très reconnaissant pour

Ce que j'ai appris cette année

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

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'AIMEZ-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.

