JOURNAL DE RECONNAISSANCE SUR 30 JOURS

La pratique de la gratitude quotidienne

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Mots à garder

"La gratitude fait de ce que nous avons assez."

"Tenir un journal de gratitude reprogramme l'esprit pour repérer le positif."

"Notez une bonne chose ; demain, vous en chercherez deux."

Jour 1

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Une compétence pour laquelle tu es reconnaissant(e)

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 2

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Quelque chose de beau que tu as remarqué

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 3

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Quelque chose chez toi que tu aimes

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 4

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Quelque chose de simple qui t'a rendu(e) heureux(se)

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 5

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Un livre, une chanson ou une série qui t'a inspiré(e)

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 6

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Une personne qui a cru en toi

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 7

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Quelque chose que tu prends pour acquis et que tu apprécies

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 8

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Un choix santé que tu as fait aujourd'hui

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 9

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Un moment où tu as aidé quelqu'un

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 10

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Quelque chose que tu prends pour acquis et que tu apprécies

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 11

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Une compétence pour laquelle tu es reconnaissant(e)

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 12

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Un défi que tu as bien géré

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 13

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Une conversation qui avait du sens

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 14

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Un livre, une chanson ou une série qui t'a inspiré(e)

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 15

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Un endroit où tu te sens en paix

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 16

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Une chose que ton corps fait bien aujourd'hui

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 17

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Une conversation qui avait du sens

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 18

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Une compétence pour laquelle tu es reconnaissant(e)

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 19

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Un objectif vers lequel tu es reconnaissant(e) d'avancer

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 20

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Quelque chose de simple qui t'a rendu(e) heureux(se)

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 21

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Un moment où tu as aidé quelqu'un

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 22

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Une chose que ton corps fait bien aujourd'hui

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 23

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Une leçon que tu as apprise récemment

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 24

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Une compétence pour laquelle tu es reconnaissant(e)

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 25

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Une compétence pour laquelle tu es reconnaissant(e)

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 26

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Une petite victoire dont tu es fier(fière)

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 27

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Quelque chose de beau que tu as remarqué

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 28

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Un livre, une chanson ou une série qui t'a inspiré(e)

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 29

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Un livre, une chanson ou une série qui t'a inspiré(e)

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

Jour 30

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

Sujet : Un objectif vers lequel tu es reconnaissant(e) d'avancer

Trois bonnes choses arrivées aujourd'hui :

1.

2.

3.

Une chose que je ferai différemment demain :

À propos de ce document imprimable

JOURNAL DE RECONNAISSANCE SUR 30 JOURS

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Imprimez autant de copies que vous le souhaitez pour un usage personnel, familial ou scolaire.

Veuillez ne pas le revendre.

D'autres cahiers et planificateurs gratuits : myebooksbuy.com/free-resources