

# *Mon journal de* **GRATITUDES**



La pratique de la gratitude est un super-outil pour commencer à changer sa philosophie de vie et aller vers une vie avec plus de joie, d'amour, de sentiment de connexion à soi et à la vie, de lâcher prise et d'accueil de l'Abondance. Selon mon expérience c'est LA pratique qui change le regard que l'on porte sur la vie.

Idéalement, pratique-la chaque soir. Remémore-toi au moins 3 moments ou situations pour lesquelles tu as envie de dire MERCI dans ta journée. Ça peut être une belle rencontre, comme tout simplement un café chaud à l'abri de la pluie ou encore d'avoir réussi à faire une tâche en particulier.

Tu observeras rapidement que cette pratique reprogramme ton cerveau pour observer le côté positif des choses, et t'aide à t'apaiser lors des journées les plus difficiles que la vie nous fait parfois traverser.

Mon journal de  
**GRATITUDES**

Mois de \_\_\_\_\_



1

.....  
.....

.....

2

.....  
.....

3

.....  
.....

.....

4

.....  
.....

5

.....  
.....

.....

6

.....  
.....

7

.....  
.....

.....

8

.....  
.....

.....

9

.....  
.....

10

.....  
.....

.....

11

.....

.....

.....

12

.....  
.....

.....

13

.....

.....

.....

14

.....  
.....

.....

15

.....

.....

.....

.....



16

.....  
.....

18

.....  
.....

20

.....  
.....

22

.....  
.....

17

.....  
.....

19

.....  
.....  
.....  
.....

21

.....  
.....  
.....  
.....

23

.....  
.....  
.....  
.....



24

.....  
.....

26

.....  
.....

28

.....  
.....

30

.....  
.....

25

.....  
.....  
.....

27

.....  
.....

29

.....  
.....  
.....

31

.....  
.....

