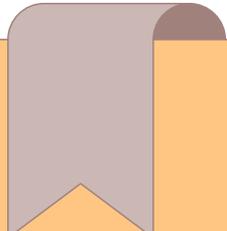


Le **JOURNAL**  
de la  
**GRATITUDE**



[msara.com](http://msara.com)

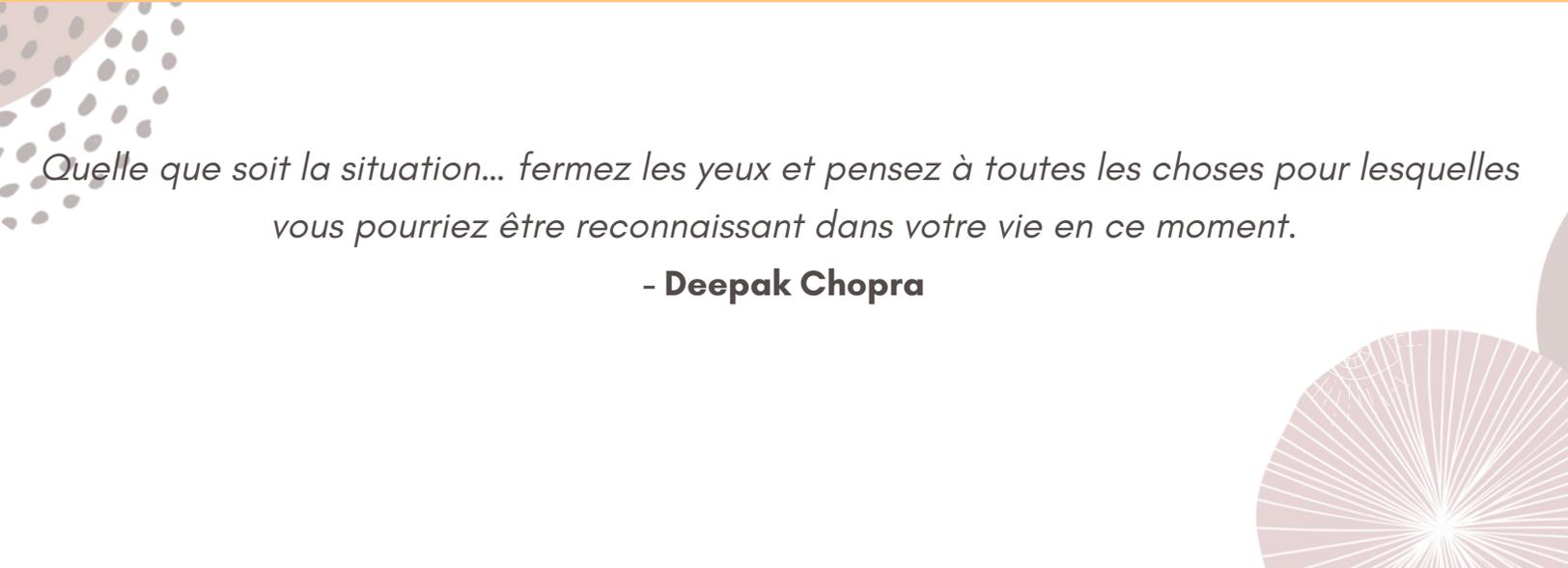


Ceci est un **Journal de la Gratitude**,  
un cahier pour vos exercices quotidiens de positivité.  
**Utilisez-le tous les jours, matin et soir.**

**Le matin**, faites la liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant  
et **le soir**, écrivez ce que la journée vous a appris.

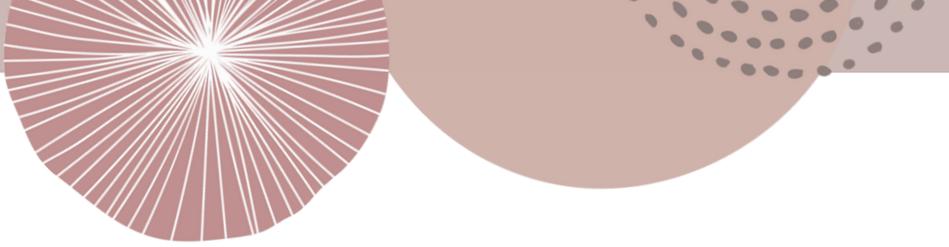
Gardez-le sur votre table de chevet avec un stylo pour ne pas oublier d'écrire au réveil et avant de vous coucher.

Lisez-le chaque fois que **vous avez besoin d'une dose d'optimisme**.  
Ce sera un baume pour votre âme.



*Quelle que soit la situation... fermez les yeux et pensez à toutes les choses pour lesquelles vous pourriez être reconnaissant dans votre vie en ce moment.*

**- Deepak Chopra**



## Gratitude du Matin

Date: \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je veux me sentir ...

---

---

---

Aujourd'hui, je répandrai la gentillesse à travers...

---

---

---

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

*"Le bonheur est une habitude."*



## Gratitude du Soir

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

Le meilleur moment de la journée a été ...

---

---

---

Que puis-je apprendre de l'expérience d'aujourd'hui ?

---

---

---

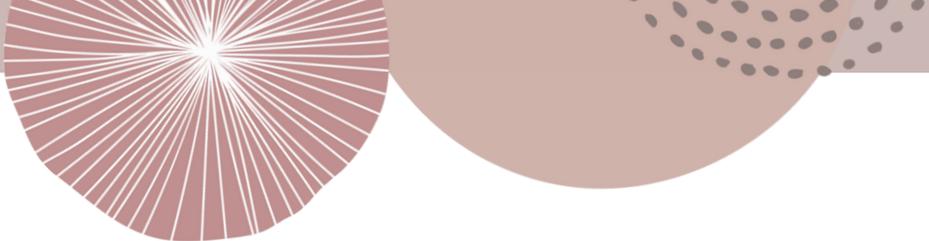
Demain, j'ai hâte de...

---

---

---

"Faites plus souvent  
ce que vous aimez."



## Gratitude du Matin

Date: \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je veux me sentir ...

---

---

---

Aujourd'hui, je répandrai la gentillesse à travers...

---

---

---

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

*"Le bonheur est une habitude."*



## Gratitude du Soir

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

Le meilleur moment de la journée a été ...

---

---

---

Que puis-je apprendre de l'expérience d'aujourd'hui ?

---

---

---

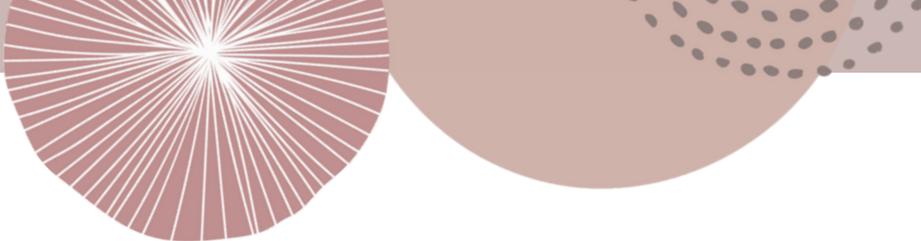
Demain, j'ai hâte de...

---

---

---

"Faites plus souvent  
ce que vous aimez."



## Gratitude du Matin

Date: \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je veux me sentir ...

---

---

---

Aujourd'hui, je répandrai la gentillesse à travers...

---

---

---

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

*"Le bonheur est une habitude."*



## Gratitude du Soir

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

Le meilleur moment de la journée a été ...

---

---

---

Que puis-je apprendre de l'expérience d'aujourd'hui ?

---

---

---

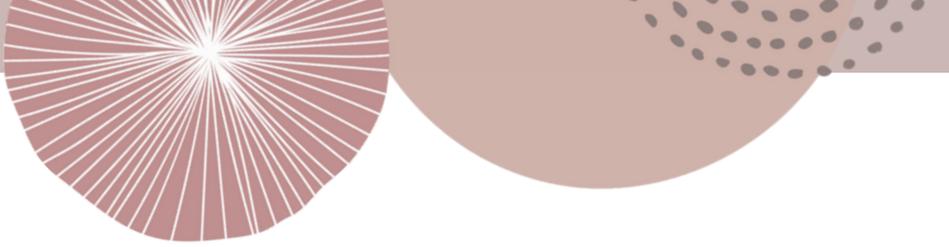
Demain, j'ai hâte de...

---

---

---

"Faites plus souvent  
ce que vous aimez."



## Gratitude du Matin

Date: \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je veux me sentir ...

---

---

---

Aujourd'hui, je répandrai la gentillesse à travers...

---

---

---

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

*"Le bonheur est une habitude."*



## Gratitude du Soir

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

Le meilleur moment de la journée a été ...

---

---

---

Que puis-je apprendre de l'expérience d'aujourd'hui ?

---

---

---

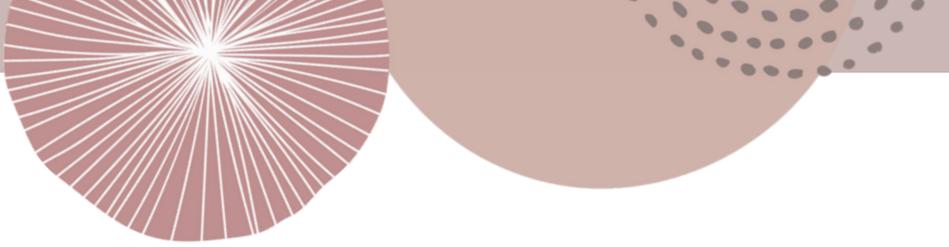
Demain, j'ai hâte de...

---

---

---

"Faites plus souvent  
ce que vous aimez."



## Gratitude du Matin

Date: \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je veux me sentir ...

---

---

---

Aujourd'hui, je répandrai la gentillesse à travers...

---

---

---

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

*"Le bonheur est une habitude."*



## Gratitude du Soir

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

Le meilleur moment de la journée a été ...

---

---

---

Que puis-je apprendre de l'expérience d'aujourd'hui ?

---

---

---

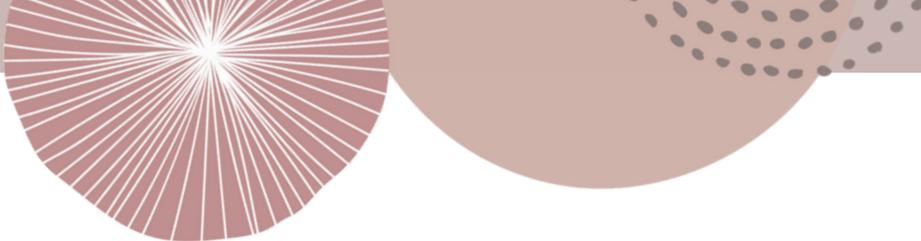
Demain, j'ai hâte de...

---

---

---

"Faites plus souvent  
ce que vous aimez."



## Gratitude du Matin

Date: \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je veux me sentir ...

---

---

---

Aujourd'hui, je répandrai la gentillesse à travers...

---

---

---

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

*"Le bonheur est une habitude."*



## Gratitude du Soir

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

Le meilleur moment de la journée a été ...

---

---

---

Que puis-je apprendre de l'expérience d'aujourd'hui ?

---

---

---

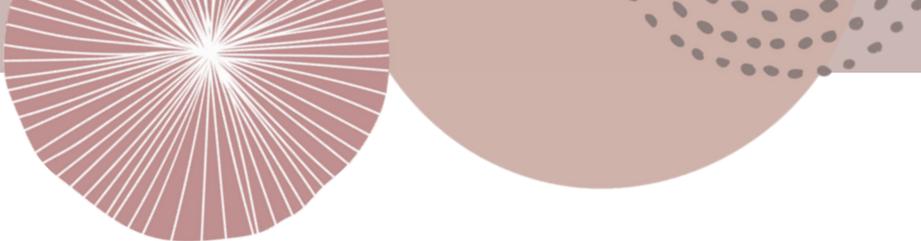
Demain, j'ai hâte de...

---

---

---

"Faites plus souvent  
ce que vous aimez."



## Gratitude du Matin

Date: \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je veux me sentir ...

---

---

---

Aujourd'hui, je répandrai la gentillesse à travers...

---

---

---

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

*"Le bonheur est une habitude."*



## Gratitude du Soir

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant  
aujourd'hui...

---

---

---

Le meilleur moment de la journée a été ...

---

---

---

Que puis-je apprendre de l'expérience d'aujourd'hui ?

---

---

---

Demain, j'ai hâte de...

---

---

---

"Faites plus souvent  
ce que vous aimez."



omsaracom

