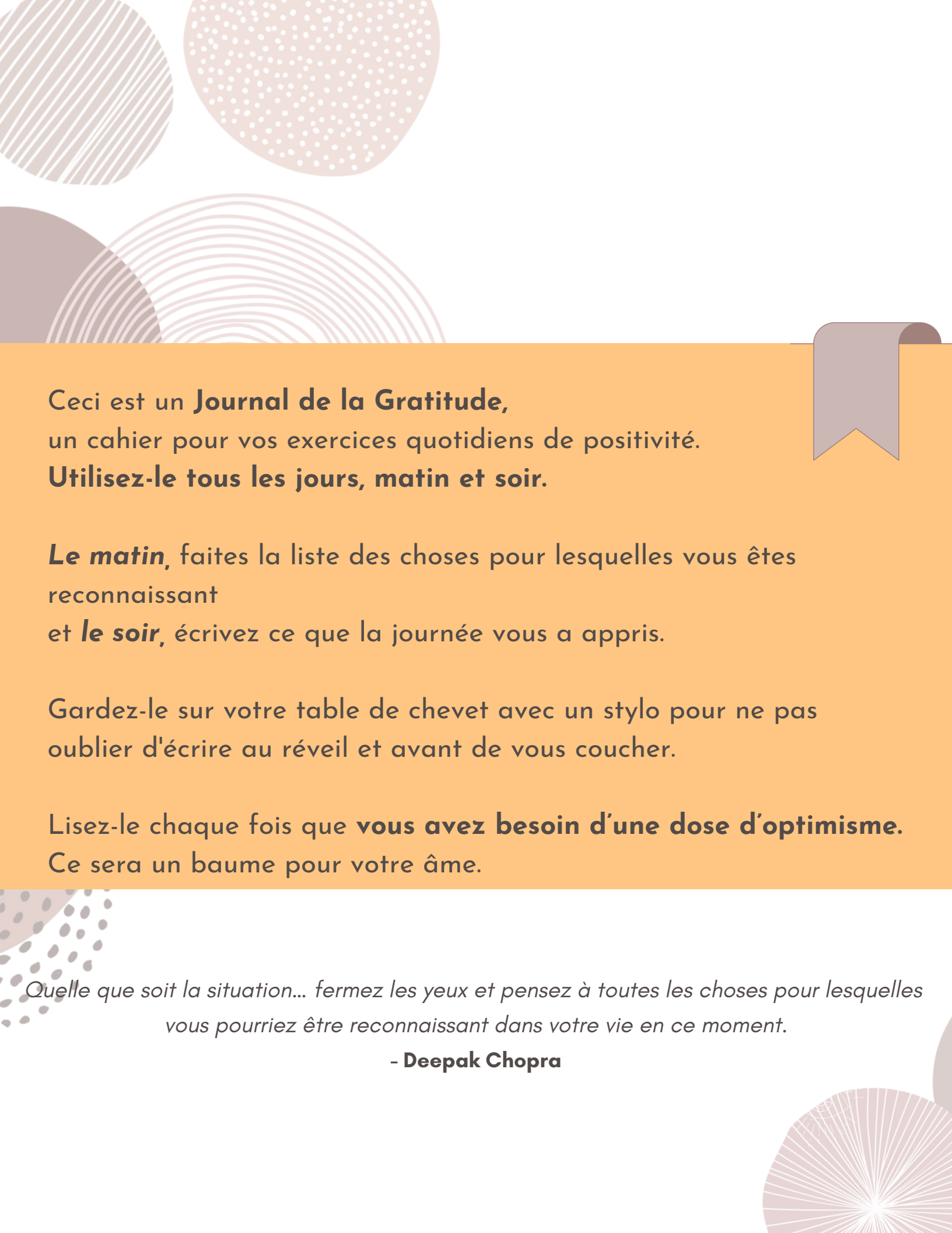


Le **JOURNAL**
de la
GRATITUDE



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

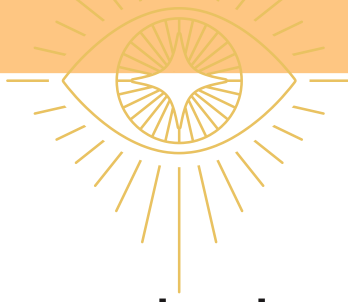
Date: _____

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

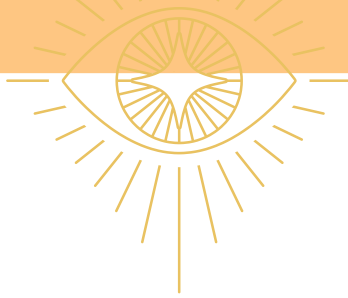
Date: _____

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

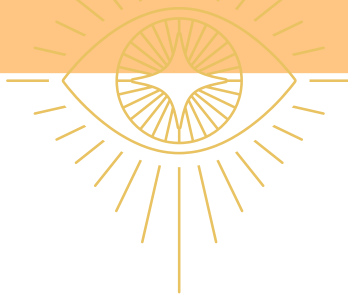
Date: _____

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

