



Mon journal de

gratitude





Le pouvoir de la GRATITUDE

Alors, la gratitude à quoi ça consiste ?

C'est remercier la vie constamment,
C'est être tourné vers le bonheur, vers
le positif

Tout simplement!



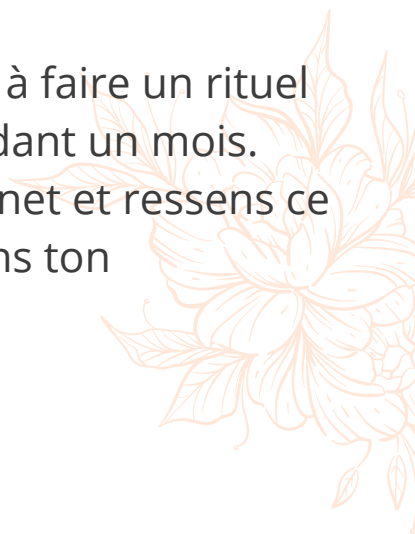


Tu n'as pas besoin d'attendre que tout
aille bien
pour ressentir de la gratitude.

Elle est déjà là,
dans les petits moments,
dans les détails,
dans ce que tu vis au quotidien.

Et plus tu la vois,
plus elle prend de la place.

Alors, MAINTENANT, je t'invite à faire un rituel
quotidien de gratitude pendant un mois.
A la fin de ce mois, relis ton carnet et ressens ce
qui se passe en toi, dans ton



DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

DATE

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux
remercier

Ce que j'ai appris

Priorités du jour

Affirmation du jour

Tu as pris le temps de regarder ce qui est déjà là.

Pas ce qui manque.
Pas ce qui ne va pas.
Mais ce qui existe.

Peut-être que tout n'est pas comme tu le voudrais.
Mais malgré tout...
il y a des choses qui comptent.
Des moments.
Des personnes.

La gratitude ne change pas tout.
Mais elle change la façon dont tu regardes ta vie.

Et parfois, c'est déjà beaucoup.
Tu peux reprendre ton carnet quand tu en ressens le besoin.

Il y aura toujours quelque chose à voir.
Même dans les jours plus difficiles.

Ghislaine



LA VIE NE DONNE QU'A CEUX QUI REMERCIENT



Ghislaine Colombero Coaching