

Ressource complémentaire
Programme 1 (SERENITE) – Semaine 4

Journal de gratitude & d'abondance



*Un guide pour transformer ton regard
et attirer le meilleur.*

Écrit par
Séverine Létienne





Note importante

Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.

Elle est protégée par le Code de la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*





Ce guide appartient à



Bienvenue

dans ton journal de gratitude & d'abondance

Ce journal est ton espace personnel, un endroit où poser ton regard autrement sur ta vie.

Après avoir traversé les premières semaines du programme — comprendre ton anxiété, apaiser ton corps, calmer ton esprit — il est temps d'ancrer cette sérénité, de la faire tenir, en cultivant la gratitude et en ouvrant les yeux sur l'abondance qui t'entoure déjà.

Ici, tu vas apprendre à :

- Reconnaître la richesse qui est déjà là, autour de toi
- Transformer tes pensées limitantes en une force intérieure
- Nourrir chaque jour ce qui te fait du bien, même les petites choses
- Attirer davantage de positif, simplement en changeant de perspective



L'abondance, ce n'est pas seulement une question d'argent ou de possessions. Elle se cache dans la qualité de tes relations, dans ta capacité à recevoir, dans ces petits moments de joie que tu oublies parfois de remarquer.

Ce journal t'invite à ralentir, à observer, à dire merci. Prends ce temps pour toi, avec bienveillance et curiosité. Laisse-toi surprendre par tout ce que tu as déjà, sans même t'en rendre compte.

Bonne exploration, vers plus de gratitude et de sérénité.

Avec bienveillance,

Séverine



PARTIE 1

Poser les bases



Avant de cultiver l'abondance, il faut préparer le terrain.

Dans cette première partie, tu vas transformer ton dialogue intérieur : remplacer les pensées qui te limitent par des affirmations qui te portent, et redécouvrir qui tu es vraiment.

C'est le socle sur lequel tout le reste va se construire.





Mes affirmations positives (1/2)

Date: / /

Les affirmations sont des graines que tu plantes dans ton esprit. Répète-les chaque jour pour transformer ton dialogue intérieur.

Mon affirmation du matin ☀️ (Pour bien commencer la journée) :

.....

.....

.....

.....

Mon affirmation de l'après-midi 🌿 (Pour garder le cap) :

.....

.....

.....

.....



Mes affirmations positives (2/2)

Mon affirmation du soir 🌙 (Pour terminer en douceur) :

.....

.....

.....

.....

Mon affirmation personnelle (Celle qui te porte, que tu peux répéter à tout moment)

.....

.....

.....

.....





Recadrer mes pensées (1/2)

Date: / /

Tes pensées créent ta réalité. Apprends à transformer celles qui te limitent en forces qui te portent.

Pensée négative

Exemple : "Je n'y arriverai jamais"

Pensée positive

→ "J'apprends et je progresse chaque jour"

Pensée négative

Pensée positive



Recadrer mes pensées (2/2)

Pensée négative

Pensée positive

Pensée négative

Pensée positive

Pensée négative

Pensée positive





Je suis quelqu'un qui... (1/2)

Date: / /

Rappelle-toi qui tu es vraiment. Complète ces phrases pour ancrer ton identité positive.

Je suis quelqu'un qui aime...

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

Je suis quelqu'un qui a...

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

Je suis quelqu'un qui souhaite...

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



Je suis quelqu'un qui... (2/2)

Je suis quelqu'un qui est reconnaissant(e) pour...

Je suis quelqu'un qui n'oublie jamais de...

Relis cette page régulièrement. Tu es bien plus riche que tu ne le crois. 🌿



PARTIE 2

Cultiver la gratitude 🌿



**La gratitude est la porte d'entrée vers l'abondance.
Quand tu apprends à voir ce que tu as déjà, tu ouvres
les yeux sur la richesse qui t'entoure.**

**Chaque jour, il y a quelque chose pour lequel dire
merci.**

**Dans cette partie, tu vas entraîner ton regard
à voir le positif.**





Mon défi 21 jours de gratitude (1/3)

Date: / /

Il faut 21 jours pour ancrer une nouvelle habitude. Chaque jour, note une chose pour laquelle tu es reconnaissant(e). Même toute petite.

Jour	Affirmation
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	



Mon défi 21 jours de gratitude (2/3)

Jour	Affirmation
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	



Mon défi 21 jours de gratitude (3/3)

Jour	Affirmation
19	
20	
21	

Ma réflexion après ces 21 jours :

.....

.....

.....

.....



Mon défi 21 jours pour ancrer une habitude (1/4)

Date: / /

Choisis une action simple que tu vas répéter chaque jour pendant 21 jours. C'est la répétition qui crée le changement.

Mon habitude à ancrer :

Pourquoi c'est important pour moi ?



Mon défi 21 jours pour ancrer une habitude (2/4)

Jour	Fait	Comment je me suis senti(e)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		



Mon défi 21 jours pour ancrer une habitude (3/4)

Jour	Fait	Comment je me suis senti(e)
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		



Mon défi 21 jours pour ancrer une habitude (4/4)

Ma réflexion après ces 21 jours :

Est-ce que cette habitude fait maintenant partie de ma vie ?

Oui En cours À reprendre





Mes grâtitudes par domaine de vie (1/2)

Date: / /

Prends le temps de reconnaître l'abondance dans chaque domaine de ta vie.

Famille 🧑🏻‍🧑🏻‍🧒

Santé ❤️

Relations 🤝



Mes grâtes par domaine de vie

(2/2)

Mental / Émotionnel 🧠

Finances 💰

Travail / Carrière 📁





Prompts de gratitude

(1/4)

Date: / /

Prends le temps de répondre à ces questions pour approfondir ta pratique de la gratitude.

Une personne que je suis heureux(se) d'avoir dans ma vie :

.....

Un endroit où je me sens en sécurité :

.....

Une leçon de vie que j'ai apprise :

.....

.....

Un souvenir qui me fait sourire :

.....

.....



Prompts de gratitude (2/4)

Une réussite dont je suis fier(e) :

Ce que je dirais à mon futur moi :

Mon moment préféré de la journée :

Quelque chose que je n'oublierai jamais :



Prompts de gratitude (3/4)

Ma chanson préférée, celle qui m'apaise :

Un livre ou film qui m'a marqué(e) :

Ce que j'aime dans mon chez-moi :

Quelqu'un qui m'inspire :



Prompts de gratitude (4/4)

Un petit plaisir simple que j'adore :

Ce qui me rend le/la plus heureux(se) :

Un événement futur que j'attends avec impatience :

Comment je prends soin de moi :



PARTIE 3

Manifester l'abondance ✨



**Tu as posé les bases. Tu as ouvert les yeux
sur ce que tu as déjà.**

**Maintenant, il est temps de clarifier ce que tu veux
attirer dans ta vie. Rêve grand, visualise, et pose les
premières pierres de ton avenir.**

L'abondance commence par une intention claire.





Mes manifestations

(1/2)

Date: / /

Qu'est-ce que tu veux attirer dans ta vie ? Écris-le comme si c'était déjà en train de se réaliser.

Qui je veux être :

Ce que je veux avoir :

Ce que je veux ressentir au quotidien :



Mes manifestations (2/2)

Ce que je veux vivre :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

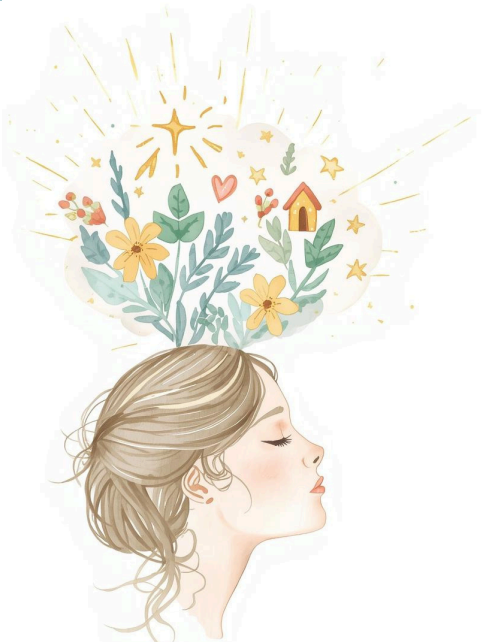
Relis cette page souvent. Ce que tu visualises avec clarté a plus de chances de se manifester.



Visualise tes objectifs

(1/2)

Date: / /



Ferme les yeux. Imagine que ton objectif est atteint. Qu'est-ce que tu vois ? Qu'est-ce que tu ressens ?

Mon objectif :

Je visualise... (décris la scène comme si tu y étais)

Ce que je ressens quand j'imagine cet objectif atteint :



Visualise tes objectifs (2/2)

Ce que je vois autour de moi :

Ce que j'entends :

Durée de ma visualisation : _____

Plus ta visualisation est précise et ressentie,
plus elle devient puissante. ✨





Ma situation actuelle

(1/2)

Date: / /

Avant d'avancer, fais le point sur où tu en es aujourd'hui. Sans jugement, juste un constat.

Ma situation actuelle :

Ce qui me préoccupe en ce moment :

Ce dont je suis reconnaissant(e) malgré tout :



Ma situation actuelle (2/2)

Ce que j'aimerais changer :

Mon résultat souhaité :

Cette page est ton point de départ.
Tu pourras y revenir pour mesurer le chemin parcouru. 🌱





Planificateur d'objectifs (1/2)

Date de début : _____

Date de fin : _____

Un objectif sans plan reste un rêve. Pose ici les bases concrètes de ce que tu veux accomplir.

Mon objectif :

Pourquoi cet objectif est important pour moi :

Mon affirmation liée à cet objectif :



Planificateur d'objectifs (2/2)

Mes plans d'action (étapes concrètes) :

1-

2-

3-

4-

5-

Les obstacles possibles :

.....

.....

.....

Comment je vais les surmonter :

.....

.....

.....

Un petit pas chaque jour te rapproche de ton but. 🎯



PARTIE 4

Ancrer & Célébrer



Tu as transformé ton regard. Tu as clarifié ce que tu veux.

Maintenant, il est temps de suivre tes progrès et de célébrer chaque victoire, même petite.

L'abondance se nourrit de reconnaissance.

Prends le temps de voir tout le chemin parcouru.





Suivi d'abondance

Santé

Date: / /

Prends soin de ton corps, il est ton premier trésor.

Je suis reconnaissant(e) pour :

J'ai l'intention de manifester :

Je célébrerai mon abondance en :





Suivi d'abondance

Argent 💰

Date: / /

L'argent est une énergie. Plus tu l'accueilles avec gratitude, plus il circule dans ta vie.

Je suis reconnaissant(e) pour :

.....

.....

.....

J'ai l'intention de manifester :

.....

.....

.....

Je célébrerai mon abondance en :

.....

.....

.....





Suivi d'abondance

Relations 🤝

Date: / /

**Les relations nourrissantes sont une richesse inestimable.
Cultive celles qui te font grandir.**

Je suis reconnaissant(e) pour :

J'ai l'intention de manifester :

Je célébrerai mon abondance en :





Les étapes pour atteindre mon objectif (1/2)

Date: / /

Un grand objectif peut sembler intimidant. Découpe-le en petites étapes et avance pas à pas.

Mon objectif :

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

Les étapes pour y arriver :

Etape	Action concrète	Fait
1		
2		
3		
4		



Les étapes pour atteindre mon objectif (2/2)

Etape	Action concrète	Fait
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Ma prochaine petite action (celle que je fais aujourd'hui) :

.....

.....

.....

**Chaque petit pas compte.
Coche et célèbre chaque étape franchie ! 🎯**





Mes objectifs déjà atteints (1/2)

Date: / /

Tu as déjà accompli tellement de choses. Prends le temps de les reconnaître et de célébrer ton parcours.

Les objectifs que j'ai déjà atteints :

Objectifs	Déjà atteints
1	
2	
3	
4	
5	
6	



Mes objectifs déjà atteints (2/2)

Ce qui m'a aidé(e) à les atteindre :

Les qualités que j'ai mobilisées :

Ce que ces réussites m'ont appris sur moi :

Tu es capable. La preuve est ici, sous tes yeux. ☀





Notes

Un espace libre pour tes réflexions, tes idées, tes prises de conscience...

A series of horizontal dotted lines providing a space for writing notes.



Merci

d'avoir pris ce temps pour toi.
Que ce journal t'accompagne avec douceur
sur le chemin de l'abondance intérieure.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine



"Là où la sève de la vie rencontre
le sens profond de l'être"



Merci

Tu as tourné la dernière page de ce journal, et c'est déjà un beau chemin parcouru.

Merci d'avoir pris ce temps précieux pour toi. Merci d'avoir accepté de regarder ta vie sous un nouvel angle.

Merci d'avoir semé la gratitude, jour après jour.

Ce journal n'est pas une fin, c'est un commencement. Chaque page que tu as écrite est une graine plantée.





Chaque pensée que tu as transformée, chaque merci que tu as noté, chaque rêve que tu as laissé prendre forme... tout cela chemine en toi, même à ton insu.

L'abondance n'est pas un trésor caché au loin. Elle est déjà là, en toi, autour de toi. Tu as simplement appris à mieux la voir.

Continue d'écrire tes gratitudes.
Continue de rêver sans limites.
Continue de fêter chaque petit progrès.

Tu mérites une vie pleine de sens, d'amour et de douceur.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine

