Journal de gratitude

Une attitude de gratitude

Je m'engage à remplir quotidiennement ce journal avec trois choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude. C'est ma façon de façonner ma perspective, de choisir le contentement et de répandre de bonnes vibrations dans le monde, un jour après l'autre.

Voici un exemple de journal que tu peux créer à partir de ta vibration, de ce que tu veux nourrir en toi et dans ta vie chaque jour !

Date de début : (ex : 1 janvier 2026)	**Durée de l'engagement :** 3 mois	**Plage horaire :** Avant de commencer à travailler, en savourant mon café du matin

Suivez vos habitudes de bien-être personnel

- [ ] J'ai calmé mon esprit avec trois respirations profondes
- [ ] J'ai écrit trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- [ ] J'ai réfléchi à l'invitation du jour en écrivant une note pour moi-même

Journal de bord

Date	Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant.e	Réflexion du jour	Note à moi-même
DIM	• Ajoutez ici • Ici • Et ici !	Dans la vie, ce n'est pas la vitesse qui compte, mais la direction.	Je suis là où je dois être. Je suis à la hauteur !
LUN	• Ajoutez ici • Ici • Et ici !	Certains chemins se créent au fur et à mesure.	**Conseil** : faites de cet espace le vôtre ! Ajoutez des images, des vidéos ou des liens.
MAR	• Ajoutez ici • Ici • Et ici !	Même quand le ciel est gris, mes couleurs brillent toujours.	Cette journée va être géniale !
MER	• Ajoutez ici • Ici • Et ici !	Ma vie est à la hauteur de mon état d'esprit.	
JEU	• Ajoutez ici • Ici • Et ici !	J'honore mon espace en fixant des limites saines.	
VEN	• Ajoutez ici • Ici • Et ici !	Je cultive ma croissance en relevant de nouveaux défis.	
SAM	• Ajoutez des lignes supplémentaires si nécessaire • N'hésitez pas à trouver ou à écrire des suggestions. • Profitez du processus !	Je ne sais qu'une chose : "J'y parviendrai."	

“La route à venir me réserve de merveilleuses choses.”