

Journal Gratitude et Estime de Soi Challenge 30 jours

*Et si vous rendiez votre quotidien (un peu) plus
positif?*

Bonjour et merci de votre téléchargement.

Bravo à vous, car vous avez choisi de vous challenger et avez pris la décision d'améliorer votre état d'esprit 🎉👏.

Le challenge en question consiste à réaliser les exercices ci-dessous chaque soir sur une période de 30 jours, mais rien ne vous empêche de poursuivre ces exercices par la suite.

C'est même recommandé 😊.

Vous trouverez ci-après un journal que vous pouvez imprimer (ou bien reporter sur une feuille ou dans votre journal, tout en adaptant/personnalisant à votre convenance, le choix est vôtre) comportant deux exercices que je donne très régulièrement à mes coaché.es afin de favoriser leur vision, ainsi que leur ressenti du positif par rapport à leur vie, mais également vis à vis d'eux-mêmes, et leur permettre d'ancrer des habitudes plus utiles pour eux. Ces exercices portent leurs fruits s'ils sont faits avec sérieux et régularité.

Voici les règles du jeu:

Dans un premier temps, la **Gratitude**:

L'exercice est le suivant: relevez 3 à 5 choses (minimum) pour lesquelles vous ressentez de la gratitude, chaque soir.

Prenez le temps de réellement ressentir cette émotion de gratitude, de vous y connecter, lorsque vous faites cet exercice et écrivez ce pour quoi vous êtes reconnaissant.e.

Idéalement, relevez des choses qui se sont passées durant votre journée, mais si vous n'en trouvez pas, rassurez-vous, vous pouvez vous tourner vers des choses plus générales de votre vie quotidienne (ne paniquez pas, je vous ai mis un exemple au Jour 1 du journal de bord).

Evidemment, chaque jour les éléments relevés doivent être différents (sinon, ce ne serait pas drôle 😊).

La gratitude est reconnue comme un sentiment puissant qui favorise un meilleur état d'esprit et qui permet un véritable mieux-être. Vous endormir en ressentant et en vous connectant à ce type d'émotion n'apporte que des bienfaits.

Concernant le second exercice, il s'agit de renforcer votre **"Estime de Soi"** (enfin de vous... bref, vous m'avez comprise): comme pour la gratitude, je vous demanderai de relever 3 à 5 éléments minimum et différents chaque soir.

Mais cette fois-ci, il vous est demandé d'écrire des choses que vous aimez chez vous (que ce soit des éléments physiques, moraux, psychologiques, émotionnels, comportementaux, etc...), ou des réalisations personnelles pour lesquelles vous êtes fier.e de vous (il n'y a pas de petites ou de grandes choses!).

Cet exercice n'est pas toujours chose aisée, je vous l'accorde, car cela demande de l'objectivité vis-à-vis de soi, sans se dévaloriser ni s'auto-critiquer.

Il s'agit d'accepter et de reconnaître ses qualités ainsi que les actions positives dont vous êtes l'auteur.e.

Disclaimer, afin que ce soit bien clair:

il n'est pas question ici de positivité toxique (soit "la positivité à tout prix") qui sous-entend d'ignorer et/ou de refouler toute émotion désagréable (toutes les émotions sont là pour une bonne raison, ne l'oubliez pas 😊), mais de se coucher dans un état d'esprit plus léger, positif et apaisé 😊.

Ceci étant dit, il est temps de s'y mettre, non? 😊

Jour 1

Date: _____

Liste de Gratitude:

Rappel: On peut ressentir de la gratitude pour tout et n'importe quoi, cela n'a d'importance que pour vous. C'est pour cela que vous relèverez également le "pourquoi" vous ressentez cette gratitude. Voici un exemple: "Aujourd'hui je suis heureux.se et reconnaissant.e pour le sourire que m'a adressé cette vieille dame dans la rue, car cela m'a mis du baume au coeur!"

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

Allez, à vous de jouer:

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

3 à 5 choses que vous aimez chez vous ou pour lesquelles vous êtes fier.e de vous.

Jouez le jeu, vous le méritez amplement 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes d'hier.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents d'hier 😊.

•

•

•

•

•

Jour 3

Date: _____

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

3 à 5 choses que vous aimez chez vous ou pour lesquelles vous êtes fier.e de vous.

Rappel: relevez des éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

3 à 5 choses que vous aimez chez vous ou pour lesquelles vous êtes fier.e de vous.

Rappel: relevez des éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

3 à 5 choses que vous aimez chez vous ou pour lesquelles vous êtes fier.e de vous.

Rappel: relevez des éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Bilan mi-parcours:

Vous êtes à la moitié du challenge, il est temps de faire un premier bilan.

- Comment vous sentez-vous après ces deux semaines?:
- Avez-vous constaté des changements? Si oui, lesquels?:
- Sur une échelle de 1 à 10 (1 étant la note la plus faible, 10 la plus élevée), comment évalueriez-vous à ce jour:
 1. Votre estime de soi:
 2. Votre capacité à voir le positif dans votre vie quotidienne:
- Si vous avez donné une note inférieure ou égale à 5, quelle.s action.s allez vous mettre en place au quotidien pour passer à la note supérieure?:
-
-
-
-

*Bravo à vous pour votre régularité et votre détermination! 🎉👏
A demain pour la suite du challenge.*

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

3 à 5 choses que vous aimez chez vous ou pour lesquelles vous êtes fier.e de vous.

Rappel: relevez des éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Jour 21

Date: _____

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Jour 25

Date: _____

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

3 à 5 choses que vous aimez chez vous ou pour lesquelles vous êtes fier.e de vous.

Rappel: relevez des éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Liste de Gratitude:

Rappel: relevez 3 à 5 choses différentes des autres jours.

A la fin de votre liste, n'oubliez pas de dire (de ressentir et d'écrire) "Merci" 😊.

•

•

•

•

•

Estime de Soi:

Rappel: relevez 3 à 5 éléments différents des autres jours 😊.

•

•

•

•

•

Bilan

Vous êtes arrivé.e à la fin de ce challenge! Bravo à vous! 🙌

Félicitez-vous d'avoir tenu bon, d'avoir fait preuve de régularité et d'avoir su vous motiver à réaliser ces exercices tout en ayant respecté votre décision de trouver un peu plus de positif dans votre quotidien.

Vous pouvez être fier.e de vous et vous remercier pour cela!

L'heure est maintenant au bilan. Jeter un petit coup d'œil dans le rétro ne fait jamais de mal:

- Comment vous sentez-vous après avoir réalisé ces deux exercices durant ces 30 derniers jours?:
- Les actions que vous avez mises en place au bilan de mi-parcours ont-elles porté leurs fruits? Allez vous les conserver ou en trouver de nouvelles?:
- Maintenant que vous êtes arrivé.e au terme, constatez-vous une différence concernant votre état d'esprit, vos émotions, votre épanouissement, en comparaison du jour où vous avez décidé de débiter ce challenge?:
- Votre estime de vous a-t-elle évolué? De quelle.s manière.s?:
- Etes vous capable de plus d'objectivité à votre égard? De ressentir de la fierté pour tout ce que vous êtes et tout ce que vous avez accompli jusqu'à maintenant?:

Bilan

- Concernant la gratitude, en ressentez-vous plus souvent dans votre quotidien?:
- Votre état d'être général a-t-il évolué au terme de ce challenge? De quelle.s manière.s?:
- Votre vision de vous, de votre vie, des choses, ont-elles été impactées?:
- Allez-vous continuer de réaliser ce rituel chaque soir, et l'intégrer dans votre routine quotidienne?:

Quoiqu'il en soit, vous avez joué le jeu jusqu'au bout, et cela mérite d'être relevé! Vous vous êtes donné la priorité chaque soir, ne serait-ce que 5 minutes, afin de compléter ce challenge et cela n'a pas de prix.

Rappelez-vous de vous accorder quelques minutes pour vous (et rien qu'à vous) chaque jour. Cela contribue à votre équilibre.

*Vous méritez de vous accorder ces temps là.
Vous méritez de ressentir du positif.
Vous méritez de vous sentir bien et un peu mieux chaque jour.
Vous méritez d'être épanoui.e et heureux.se.*

*Autorisez-vous à croire en vous, à briller, et à cultiver votre bien-être.
Il n'y a aucune honte à cela.*

Vous en valez la peine et vous le méritez ✨🚀.