

JOURNAL DE GRATITUDE



Pendant toute la semaine, prends chaque soir un petit moment pour compléter ces pages. Tu peux dessiner, écrire, ou demander à quelqu'un de le faire avec toi.

LUNDI

Aujourd'hui, j'ai de la reconnaissance pour :

1 _____

2 _____

3 _____

Mon meilleur moment de la journée :

Aujourd'hui, cette personne-là m'a fait du bien (un câlin, un encouragement, un remerciement) :

MARDI

Aujourd'hui, j'ai de la reconnaissance pour :

1 _____

2 _____

3 _____

Mon meilleur moment de la journée :

Aujourd'hui, cette personne-là m'a fait du bien (un câlin, un encouragement, un remerciement) :

MERCREDI

Aujourd'hui, j'ai de la reconnaissance pour :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Mon meilleur moment de la journée :

Aujourd'hui, cette personne-là m'a fait du bien (un câlin, un encouragement, un remerciement) :

JEUDI

Aujourd'hui, j'ai de la reconnaissance pour :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Mon meilleur moment de la journée :


Aujourd'hui, cette personne-là m'a fait du bien (un câlin, un encouragement, un remerciement) :

VENDREDI

Aujourd'hui, j'ai de la reconnaissance pour :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Mon meilleur moment de la journée :

 Aujourd'hui, cette personne-là m'a fait du bien (un câlin, un encouragement, un remerciement) :

SAMEDI

Aujourd'hui, j'ai de la reconnaissance pour :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Mon meilleur moment de la journée :

Aujourd'hui, cette personne-là m'a fait du bien (un câlin, un encouragement, un remerciement) :

_____ 

DIMANCHE



Aujourd'hui, j'ai de la reconnaissance pour :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Mon meilleur moment de la journée :

Aujourd'hui, cette personne-là m'a fait du bien (un câlin, un encouragement, un remerciement) :
