**Journal de gratitude**

**Aujourd’hui je suis reconnaissant-e de :**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Aujourd’hui, voici ce qui rendrait cette journée spéciale :**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Aujourd’hui, voici les trois choses qui se sont produites qui m’ont apporté du bonheur :**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Pour m’apporter du bonheur à moi-même, j’ai fait ceci :**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Aujourd’hui, je suis**: (affirmation positive à propos de vous-même)

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |