

30 jours de gratitude

Une petite consigne par jour, **2 minutes par soir**. Coche la case quand c'est fait.

● **Semaine 1 · Les évidences**

● **Semaine 2 · Les personnes**

● **Semaine 3 · Le regard s'élargit**

● **Semaine 4 · L'ancrage**

<p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>Un confort quotidien que beaucoup n'ont pas</p>	<p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>Un aliment ou une boisson savouré aujourd'hui</p>	<p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>Une partie de ton corps qui t'a bien servi</p>	<p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>Un objet qui te simplifie la vie</p>	<p>5 <input type="checkbox"/></p> <p>Un endroit de chez toi où tu te sens bien</p>
<p>6 <input type="checkbox"/></p> <p>Un cadeau de la nature aujourd'hui</p>	<p>7 <input type="checkbox"/></p> <p>Un moment de calme, même bref</p>	<p>8 <input type="checkbox"/></p> <p>Une personne qui t'a fait du bien aujourd'hui</p>	<p>9 <input type="checkbox"/></p> <p>Quelqu'un qui a cru en toi</p>	<p>10 <input type="checkbox"/></p> <p>Une amitié, et sa plus belle qualité</p>
<p>11 <input type="checkbox"/></p> <p>Quelqu'un qui te simplifie la vie sans le savoir</p>	<p>12 <input type="checkbox"/></p> <p>Un souvenir heureux en famille</p>	<p>13 <input type="checkbox"/></p> <p>Quelqu'un qui t'a appris quelque chose d'utile</p>	<p>14* <input type="checkbox"/></p> <p>Envoie un vrai merci à quelqu'un</p>	<p>15 <input type="checkbox"/></p> <p>Une difficulté passée qui t'a fait grandir</p>
<p>16 <input type="checkbox"/></p> <p>Un talent que tu tiens pour acquis</p>	<p>17 <input type="checkbox"/></p> <p>Un petit plaisir gratuit de ta journée</p>	<p>18 <input type="checkbox"/></p> <p>Un moment où tu as bien ri</p>	<p>19 <input type="checkbox"/></p> <p>Une liberté que tu n'as pas choisie</p>	<p>20 <input type="checkbox"/></p> <p>Un rêve d'il y a 5 ans, réalisé aujourd'hui</p>
<p>21 <input type="checkbox"/></p> <p>Une chose qui n'est pas arrivée... heureusement</p>	<p>22 <input type="checkbox"/></p> <p>Relis tes trois premières semaines</p>	<p>23 <input type="checkbox"/></p> <p>Une chose que tu apprécies chez toi</p>	<p>24 <input type="checkbox"/></p> <p>Un moment que tu aurais raté il y a un mois</p>	<p>25 <input type="checkbox"/></p> <p>Une gratitude pour la semaine à venir</p>
<p>26 <input type="checkbox"/></p> <p>Un geste gentil dont tu as été témoin</p>	<p>27 <input type="checkbox"/></p> <p>Une odeur, un son, une texture qui t'a plu</p>	<p>28 <input type="checkbox"/></p> <p>Un rituel qui te fait du bien</p>	<p>29 <input type="checkbox"/></p> <p>Trois grâces libres, à ta façon</p>	<p>30* <input type="checkbox"/></p> <p>Ce que ce mois a changé pour toi</p>

