

Mon journal de gratitude pour les 7 prochains jours

Une page par jour, trois choses précises et quelques minutes au calme. Tu peux écrire beaucoup, très peu, ou laisser une case vide. Ce journal n'est pas un devoir.

Comment t'en servir

Choisis un moment facile à retrouver, par exemple après le café ou avant de brancher ton téléphone. Cherche un détail de la journée plutôt qu'une grande idée : un message reçu, une odeur, une petite victoire. Les jours difficiles, une seule ligne suffit.

30 amorces quand rien ne vient

- | | |
|--|--|
| 1 Un moment calme aujourd'hui | 16 Une chose apprise récemment |
| 2 Une personne qui m'a aidé | 17 Une erreur qui m'a fait avancer |
| 3 Un goût ou une odeur appréciée | 18 Un endroit où je me sens bien |
| 4 Une petite victoire | 19 Une musique qui m'a accompagné |
| 5 Quelque chose que mon corps a permis | 20 Un problème évité |
| 6 Un objet qui me simplifie la vie | 21 Une personne à remercier |
| 7 Un rire ou un sourire | 22 Une qualité que j'ai utilisée |
| 8 Une attention reçue | 23 Un instant sans écran |
| 9 Un confort que j'oublie souvent | 24 Une tâche enfin terminée |
| 10 Un coin de nature remarqué | 25 Une chose qui a été plus simple que prévu |
| 11 Un message qui m'a fait du bien | 26 Un souvenir revenu aujourd'hui |
| 12 Une pause que je me suis accordée | 27 Une liberté dont je profite |
| 13 Une chose faite malgré la fatigue | 28 Une chose que j'attends avec plaisir |
| 14 Un détail beau ou drôle | 29 Ce qui a tenu dans une journée difficile |
| 15 Un repas ou une boisson savourée | 30 Une chose que je veux garder en mémoire |

Aujourd'hui, j'ai envie de garder...

1. Une chose précise qui m'a fait du bien

2. Une personne, un geste ou une présence

3. Une petite chose que j'aurais pu oublier

Ma météo intérieure

Un mot suffit :

Mon petit geste du jour

☐ Bouger☐ Lire☐ Respirer☐ Me reposer

Une note pour demain, si j'en ai envie

Ce qui a compté aujourd'hui

1. Un moment que j'ai apprécié

2. Une petite victoire

3. Un confort ou un détail agréable

Ma météo intérieure

Un mot suffit :

--

Une photo mentale

La scène que j'aimerais revoir :

--

Une note libre

Les petits appuis de ma journée

1. Quelqu'un qui m'a fait du bien

2. Quelque chose que mon corps a permis

3. Une chose qui n'est pas arrivée, heureusement

Ma météo intérieure

Un mot suffit :

Mon besoin du moment

Repos, lien, mouvement, calme...

Une note libre

Ce que mes sens ont remarqué

1. Une odeur, un son ou une lumière

2. Quelque chose de bon ou de réconfortant

3. Un lieu où je me suis senti bien

Ma météo intérieure

Un mot suffit :

Le détail du jour

Celui que je ne veux pas oublier :

Une note libre

Mes petites victoires

1. Une chose commencée ou terminée

2. Une limite que j'ai respectée

3. Un effort discret dont je suis content

Ma météo intérieure

Un mot suffit :

--

Mon prochain petit pas

Assez petit pour être faisable :

--

Une note libre

Les personnes autour de moi

1. Un geste reçu

2. Une conversation ou une présence

3. Un merci que j'aimerais dire

Ma météo intérieure

Un mot suffit :

--

Une personne à qui penser

Un message, peut-être :

--

Une note libre

Ma semaine, vue d'ici

1. La gratitude que j'aime le plus relire

2. Ce qui m'a surpris cette semaine

3. Ce que j'aimerais emporter dans la suivante

Ma météo de la semaine

Un ou deux mots :

Pour continuer

Le moment le plus simple pour écrire :

Ce que ces sept jours m'ont appris
