Journal de gratitude

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Evénement | Expliquer pourquoi l’on considère l’événement comme positif | Que puis-je éventuellement faire ? |
| Aujourd’hui dimanche, je me suis senti reconnaissant pour … |  |  |  |
| Aujourd’hui lundi, je me suis senti reconnaissant pour … |  |  |  |
| Aujourd’hui mardi, je me suis senti reconnaissant pour … |  |  |  |
| Aujourd’hui mercredi, je me suis senti reconnaissant pour … |  |  |  |
| Aujourd’hui jeudi, je me suis senti reconnaissant pour … |  |  |  |
| Aujourd’hui vendredi, je me suis senti reconnaissant pour … |  |  |  |