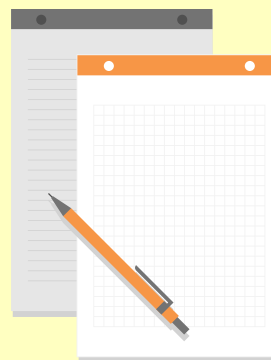


Jour 1



Date :



Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :



Un moment positif de ma journée :



Comment je me sens après avoir écrit cela :

Astuce 1 : Même les jours difficiles ont une lumière à offrir. Cherchez-la.

Jour 2



Date :



Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :



Un moment positif de ma journée :



Comment je me sens après avoir écrit cela :

Astuce 2 : La simplicité compte aussi – un rayon de soleil peut suffire.

Jour 3



Date :



Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :



Un moment positif de ma journée :



Comment je me sens après avoir écrit cela :

Astuce 3 : Remerciez-vous aussi – vos efforts comptent.

Jour 4



Date :



Aujourd’hui, je suis reconnaissant(e) pour :



Un moment positif de ma journée :



Comment je me sens après avoir écrit cela :

Astuce 4 : Cherchez la beauté dans ce qui vous entoure.

Jour 5



Date :



Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :



Un moment positif de ma journée :



Comment je me sens après avoir écrit cela :

Astuce 5 : Les petites victoires sont des graines de bonheur.

Jour 6



Date :



Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :



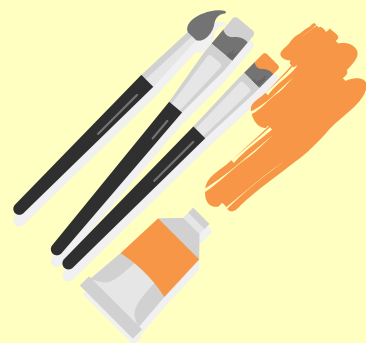
Un moment positif de ma journée :



Comment je me sens après avoir écrit cela :

Astuce 6 : Écrire, c'est célébrer ce qui va bien.

Jour 7



Date :



Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :



Un moment positif de ma journée :



Comment je me sens après avoir écrit cela :

Astuce 7 : Après une semaine, relisez tout – vous serez surpris(e) !