



## MON JOURNAL DE GRATITUDES

Ce n'est pas le bonheur qui nous remplit de gratitude,  
c'est la gratitude qui nous remplit de bonheur !

- Pour cultiver le bonheur, il est important d'avoir de la gratitude pour ce que nous avons déjà. Pratiquer ce petit rituel tous les jours aura certainement un effet bénéfique sur votre humeur! Acheter un joli cahier de notes ou prenez cette fiche pour y rédiger chaque jour votre gratitude.
- Chaque matin : rédigez votre intention sur la façon dont vous désirez vivre votre journée.
- En fin de soirée : Repensez à votre journée et trouvez-y au moins dix éléments dont vous êtes reconnaissant(e) peu importe que ce soit de petites ou grandes choses.
- Pensez également à une difficulté rencontrée dans votre journée pour y déceler l'apprentissage à faire ou au sens que vous pouvez y donner, ainsi vous pourrez tout de même en retirer du positif.
- Voyez envers qui vous êtes reconnaissant(e) aujourd'hui et comment vous pouvez lui en faire part pour démontrer votre appréciation et créer des échanges positifs.
- Donnez une note à votre journée pour constater l'évolution de votre humeur au fil des semaines.



- Lisez cet article en cliquant [ici](#).
- Et surtout, écoutez cette vidéo de Guillaume Dulude sur l'importance de pratiquer la gratitude à notre endroit et pour nos actions : [ici](#)
- Et si vous voulez pousser l'exercice encore plus loin, en regardant votre passé et votre présent, nommez 50, 75 et même 100 raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) dans votre vie.

Date :

Je nomme mon intention le  
matin sur la façon dont je  
souhaite passer ma journée :



Je trouve au moins 10 éléments (petites ou grandes), surprises, situations, hasards, gestes, paroles ou présence d'une personne pour laquelle je suis reconnaissant(e) de ma journée :

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

Aujourd'hui, envers quelle personne suis-je reconnaissant(e) et pourquoi ? Comment puis-je lui laisser savoir que j'apprécie ce qu'elle a fait pour moi ?

Quelles actions ou efforts ai-je faites qui, peu importe les résultats, me rendent fière de moi, car j'ai passé à l'action :

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-



Aujourd'hui, je repense à une situation, un obstacle, un défi ou une difficulté. Qu'ai-je à apprendre de cette situation ?

Comment puis-je voir le côté positif de la situation, quelle perception de la situation me ferait sentir mieux ? Quel sens puis-je donner à cette difficulté ?

Est-ce que ma journée s'est passée selon mon intention formulée ? Si oui ou non, pour quelles raisons ? Comment puis-je faire mieux demain ?

Mon humeur du jour



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

