

# GRATITUDE

/ /

AUJOURD'HUI JE ME SENS

--	--	--

J'AFFIRME

--

JE RESSENS DE LA GRATITUDE POUR

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

JE RESSENS DE LA FIERTÉ PARCE QUE

---

PLUS DE:

_____
_____
_____

MOINS DE:

_____
_____
_____

MON MOMENT PRÉFÉRÉ DE LA JOURNÉE

---

DEMAIN J'AIMERAIS QUE

---

# GRATITUDE

*ce mois-ci*

/ /

## MON INTENTION DU MOIS

---

---

---

COMMENT TE SENS-TU?	COMMENT VEUX-TU TE SENTIR?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## SUR QUOI VAS-TU FOCUSSEUR TON ÉNERGIE?

---

---

---

*Notes*

---

---

---

# GRATITUDE

*retour sur le mois*

/ /

## MOMENTS COUPS DE COEUR

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

## QU'AS-TU APPRIS?

---

---

---

## QU'EST-CE QUI A ÉTÉ DIFFICILE?

---

---

---

## QU'AS-TU FAIT POUR TOI CE MOIS-CI?

---

---

---

EST-CE QUE PRATIQUER LA GRATITUDE  
T'AS AIDÉ CE MOIS-CI?

*absolument*

*un peu*

*non*