

mon journal DE GRATITUDE





mon journal DE GRATITUDE

Dire "merci", c'est pas juste un mot, c'est un vrai super pouvoir!



Ça peut vraiment changer l'énergie entre les gens et même booster ton moral. Peu importe qui tu es ou où tu te trouves, montrer que tu es reconnaissant, ça rapproche les gens et met fin aux tensions.

Quand tu dis merci, tu fais comprendre aux autres qu'ils comptent pour toi, et ça crée une ambiance trop positive autour de toi.

En plus, être reconnaissant, c'est bon pour la tête ! Ça t'aide à voir le bon côté des choses et ça fait diminuer le stress.

Alors, n'hésite jamais à balancer un "merci", parce que c'est toujours le bon moment pour rendre une journée banale en un moment de partage et de bonheur.





mon journal DE GRATITUDE



Chaque jour,
trois raisons
d'être reconnaissant(e)





mon journal DE GRATITUDE

Date :

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



Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

"Il n'est jamais trop tard pour dire merci"



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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



Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

“Sois reconnaissant(e) pour les petites choses, elles finissent par devenir les plus grandes.”

*Colorier un mandala,
c'est comme offrir
un massage à ton cerveau !*

Quand tu choisis tes couleurs et que tu remplis chaque forme, ton esprit se calme et le stress s'envole doucement.

C'est comme si tu disais à ton cerveau :

"Relax, prends une pause !"

En plus, ça booste ta concentration sans que tu t'en rendes compte.

Et puis, qui ne voudrait pas se détendre tout en créant quelque chose de super joli ?

Alors, à tes crayons... et laisse la magie des mandalas opérer !



*Ton super-pouvoir anti-stress ?
Quelques couleurs et un mandala magique.*



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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



Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

“Un esprit positif attire les bonnes choses.”



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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



Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

*“Ce que tu penses, tu deviens ; ce que tu ressens,
tu attires ; ce que tu imagines, tu crées.”*



Relax, prends une pause!



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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



Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

“Ne laisse pas les petites choses te voler ta paix intérieure.”



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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



Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

“La gratitude est la clé du bonheur.”



Offre à ton cerveau une petite pause bien méritée !



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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



Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

“En te concentrant sur ce que tu as, plutôt que sur ce qui te manque, tu découvriras la richesse de la vie.”



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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

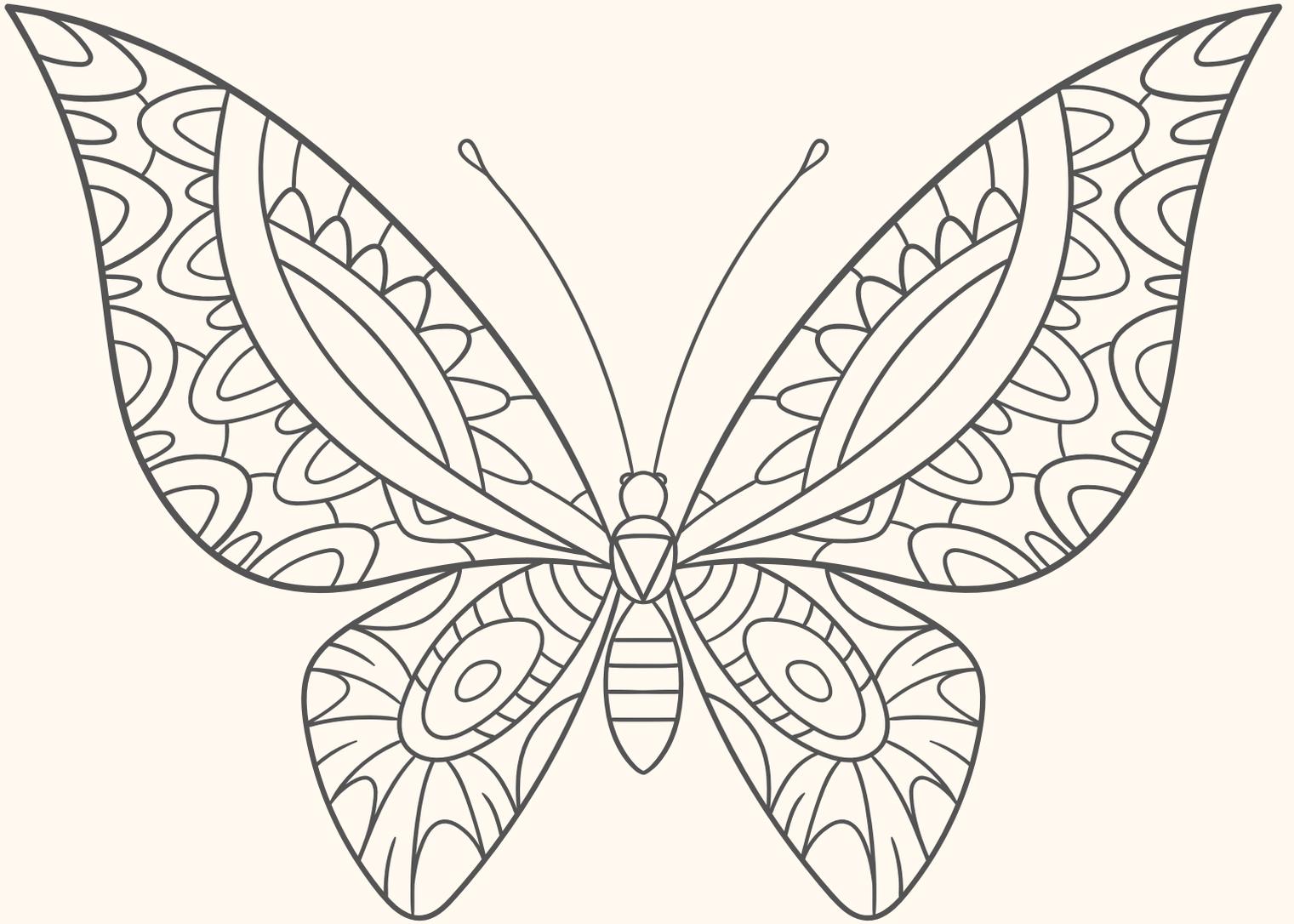


Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

“Voir le verre à moitié plein, c'est s'ouvrir à de nouvelles possibilités.”



*Un mandala par jour,
c'est comme un câlin pour ton cerveau fatigué.*



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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



Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

*“Choisis d’être positif(ve) et reconnaissant(e)
chaque jour.”*



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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

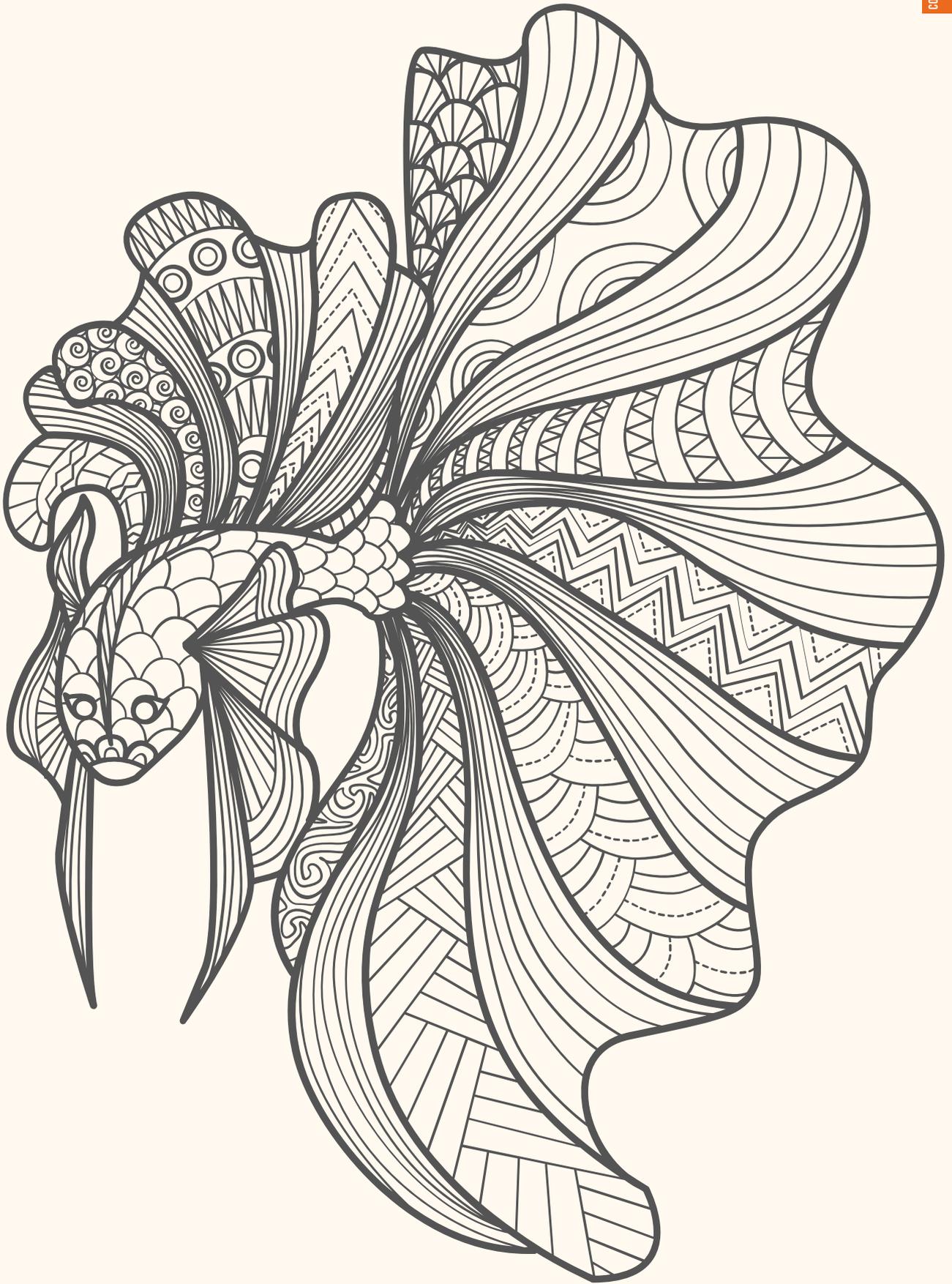


Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

"L'attitude est une petite chose qui fait une grande différence." – Winston Churchill



Mandala time = Pause détente + Explosion de créativité !



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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



Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

*“L'attitude positive est la première étape
vers le succès.”*



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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

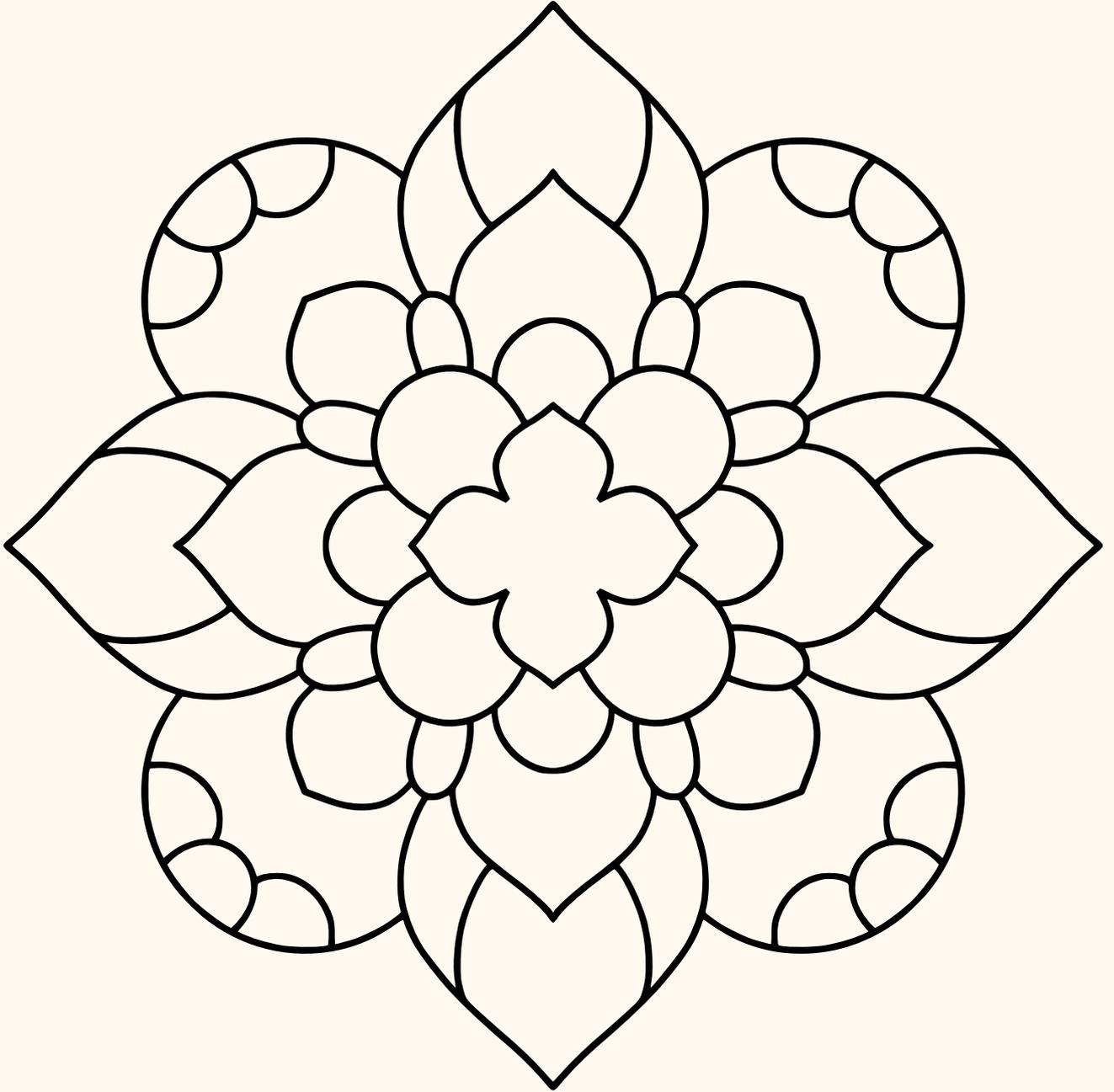


Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

“Reconnaître le positif, c'est déjà créer du bonheur.”



Choisis tes couleurs et exprime tes émotions !



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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



Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

“La gratitude transforme ce que nous avons en assez.”



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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



Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

*“Être positif(ve), c'est voir les défis comme
des chances de grandir.”*



Choisis tes couleurs et améliore ta concentration !



mon journal DE GRATITUDE

Date :

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



Une chose que j'ai apprise aujourd'hui :

Un objectif positif pour demain :

Citation du jour :

*“Le sourire est la plus belle des armures.
Porte-la souvent !”*



mon journal DE GRATITUDE

Remplir ce carnet n'était qu'un début...

La gratitude, elle, n'a pas de fin.

Continue à cultiver ce jardin positif!"



Astuce : tu peux imprimer ce carnet autant de fois que tu le veux

