



30 JOURS DE GRATITUDE



1 Raconte une relation que tu as et qui te rend heureux.

2 Nomme une chose qui rend ta vie confortable et explique pourquoi.

3 Raconte la meilleure chose qui s'est passée dans ta journée.

4 Raconte un événement que tu as trouvé beau aujourd'hui. Explique pourquoi c'était beau à tes yeux.

5 Nomme une personne qui te fait sentir bien. Explique comment.

6 Nomme une place que tu as visitée aujourd'hui et pour laquelle tu as de la gratitude?

7 Quelle est la chose la plus gentille quelqu'un a faite pour toi aujourd'hui?

8 Raconte quelque chose qui t'a fait sentir heureux aujourd'hui.

9 De quel acte de bonté as-tu été témoin récemment?

10 Nomme une technologie qui n'existait pas il y a 20 ans et qui rend ta vie plus belle aujourd'hui. Comment?

11 Qu'est-ce qui t'a fait sourire aujourd'hui?

12 Comment pourrais-tu dire merci plus souvent?

13 Quelle lecture as-tu faite aujourd'hui et qui t'a permis de te sentir mieux?

14 Quelle chanson te fait sourire à coup sûr? Quels souvenirs as-tu autour de cette chanson?

15 Qu'as-tu fait aujourd'hui qui t'a rempli de fierté? Pourquoi?

16 Raconte un moment où tu t'es senti en paix récemment.

17 Raconte un moment récent où tu as agi par pure générosité. Comment t'es-tu senti à ce moment-là?

18 Nomme une odeur que tu aimes particulièrement. Pourquoi cette odeur est si bonne pour toi?

19 Nomme trois choses que tu aimes de toi-même et explique pourquoi.

20 Quand t'es-tu senti vraiment apprécié la dernière fois? Explique.

21 Qui est la dernière personne que tu as serrée dans tes bras? Dans quelles circonstances?

22 Nomme un petit bonheur inattendu que tu as eu aujourd'hui. Explique comment ça t'a fait sentir heureux.

23 Nomme 3 choses que tu aimes en été et explique pourquoi.

24 Quelle pièce de ta maison aimes-tu le plus? Pourquoi?

25 Quel événement difficile de ta vie t'as fait le plus grandir comme personne? Explique.

26 Fais un compliment sincère à quelqu'un.

27 Offre quelque chose à un étranger. Comment ce geste gratuit t'a fait sentir?

28 Fais une revue positive à un commerce avec qui tu as fait affaire récemment.

29 Quel est ton plus grand talent? L'exploites-tu as son plein potentiel? Explique.

30 Signe un contrat avec toi-même. Promets-toi d'apprécier les petits moments de bonheur quotidien et de chérir les grands.