

## Exercice :

# Journal de gratitude

Un journal de gratitude est un outil permettant de consigner les belles choses de la vie. Même si celle-ci peut parfois sembler difficile et lourde, nous pouvons toujours trouver des choses pour lesquelles nous éprouvons de la reconnaissance.

### Au début de la journée

**J'éprouve de la reconnaissance pour...**

- 1.
- 2.
- 3.

**Qu'est-ce qui rendrait la journée belle?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Affirmation quotidienne**

### À la fin de la journée

**Points forts de la journée**

- 1.
- 2.
- 3.

**Qu'est-ce que j'ai appris, aujourd'hui?**