

7 JOURS DE GRATITUDE - CULTIVER UNE ATTITUDE POSITIVE

INTRODUCTION

La pratique de la gratitude permet de renforcer le bien-être psychologique et de développer une perception plus équilibrée de la vie. Pendant une semaine, je note chaque jour une chose pour laquelle je me sens reconnaissant.e.

À COMPLÉTER CHAQUE JOUR

- *Jour 1 : Aujourd'hui, je suis reconnaissant.e pour...*
- *Jour 2 : Aujourd'hui, j'ai apprécié...*
- *Jour 3 : Aujourd'hui, j'ai remarqué...*
- *Jour 4 : Aujourd'hui, quelqu'un m'a aidé.e ou soutenu.e en faisant...*
- *Jour 5 : Aujourd'hui, j'ai pris un moment pour...*
- *Jour 6 : Aujourd'hui, j'ai découvert ou redécouvert...*
- *Jour 7 : Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) envers moi-même pour...*

À LA FIN DE LA SEMAINE, JE FAIS LE BILAN

- *Quels changements est-ce que je perçois dans mon état d'esprit?*

QUELQUES EFFETS DE LA GRATITUDE

- *Me permet de remarquer davantage le positif*
- *Me permet de m'ancre dans le moment présent*
- *Me met de bonne humeur*
- *Renforce mes relations*
- *Diminue mon besoin de me comparer aux autres*

7 DAYS OF GRATITUDE — CULTIVATING A POSITIVE OUTLOOK

INTRODUCTION

Practicing gratitude helps strengthen psychological well-being and develop a more balanced perspective on life. For one week, I write down each day one thing I feel grateful for.

TO COMPLETE EVERY DAY

- *Day 1: Today, I am grateful for...*
- *Day 2: Today, I appreciated...*
- *Day 3: Today, I noticed...*
- *Day 4: Today, someone helped or supported me by...*
- *Day 5: Today, I took a moment for...*
- *Day 6: Today, I discovered or rediscovered...*
- *Day 7: Today, I am grateful to myself for...*

ASSESSING CHANGE

- *What kind of changes do I notice in my state of mind?*

A FEW BENEFITS OF GRATITUDE

- *Allows me to notice the positive in life*
- *Allows me to anchor myself in the present moment*
- *Puts me in a good mood*
- *Strengthens my relationships*
- *Reduces my need to compare myself to others*