



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'ancrer 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*