

# JOURNAL DE GRATITUDE



Écrivez trois choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance chaque jour de la semaine. C'est un bon moyen de maintenir une pensée positive et une pleine conscience!

Lundi
1.
2.
3.
Mardi
1.
2.
3.
Mercredi
1.
2.
3.
Jeudi
1.
2.
3.
Vendredi
1.
2.
3.