

21 jours de Gratitude

Jour 1 - Tout d'abord ton corps. Que te permet-il de faire ? Pour quelle raison as-tu envie de lui dire merci ?

Jour 2 - Les échecs. Pour quel(s) échec(s) éprouves-tu de la gratitude ? Chaque échec nous apprend quelque chose. Alors qu'as-tu appris lors d'un de tes échecs ?

Jour 3 - Les fous rires : Pour quel dernier fou rire éprouves-tu de la gratitude ? Avec qui étais-tu et que faisais-tu ?

Jour 4 - Tes talents : Pour lequel de tes talents/ forces éprouves-tu de la gratitude. Que te permet-il de faire, penser...

Jour 5 - Voyage : Pour quel voyage éprouves-tu de la gratitude ? Où étais-tu, avec qui, que faisais-tu ?

Jour 6 - Lecture : Pour quel livre/roman éprouves-tu de la gratitude ? Que t'a-t-il apporté ? Quelles émotions a-t-il suscité ?

Jour 7 - Bon petits plats : Pour quel plat, spécialité éprouves-tu de la gratitude ? Est-ce un plat ou pâtisseries de ton enfance ? Ou une découverte lors d'un de tes voyages ?

21 jours de Gratitude

Jour 8 - Une personne précieuse : Pour quelle personne dans ta vie es-tu reconnaissant ?

Jour 9 - Ville : Pour quelle ville dans le monde éprouves-tu de la gratitude. Pourquoi aimes-tu cette ville ?

Jour 10 - Paysage : Pour quel magnifique paysage découvert lors de tes vacances, balades...éprouves-tu de la gratitude ?

Jour 11 - Nature : Pour quel élément de la nature éprouves-tu de la gratitude. Est-ce un arbre, une forêt, un animal, une fleur ? Que fais-tu ou que peux-tu faire pour le préserver ?

Jour 12 - Technologie : Pour quelle technologie éprouves-tu de la gratitude ? En quoi te permet-elle de vivre mieux.

Jour 13 - Film : Pour quel film éprouves-tu de la gratitude ? Quelle émotion te permet-il de ressentir ? Que t'a-t-il apporté ?

Jour 14 - Les 5 sens : Pour lequel des 5 sens éprouves-tu de la gratitude ?

21 jours de Gratitude

Jour 15 - Le passé - Heureux ou malheureux, en quoi ton passé contribue-t-il à la personne que tu es aujourd'hui, à ton bonheur?

Jour 16 - Au travail - Pour quel collègue éprouves-tu de la gratitude? Pourquoi es-tu reconnaissante de l'avoir comme collègue ?

Jour 17 - Santé : pour quelle raison veux-tu remercier ta santé.
En quoi est-elle essentielle ?

Jour 18 - Amitié : pour quelle amitié éprouves-tu de la gratitude aujourd'hui ?

Jour 19 - Rencontre récente : pour quelle personne rencontrée récemment éprouves-tu de la gratitude. Comment vous êtes-vous rencontrés ? Qu'avez-vous fait ?

Jour 20 - Ton nid douillet : pour quelle raison éprouves-tu de la gratitude pour ton nid.
Pourquoi t'y sens-tu bien ?

Jour 21 - Tes amours : pourquoi veux-tu remercier tes amours d'être dans ta vie ? Que t'apportent-ils ?