

# 30 jours de GRATITUDE

QUELQUES MINUTES PAR JOUR  
ONT LE POUVOIR DE TRANSFORMER VOTRE VIE.

Quel a été le meilleur moment de la journée ?	Quelle est votre plus grande qualité ?	Quelle personne (entourage ou célébrité) vous inspire ?	Quelle technologie vous aide au quotidien ?	Quelle est votre odeur préférée (fleur, café, parfum, etc.) ?
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Quel est la chose que vous faites le mieux ?	Quelle musique vous donne des frissons ?	Quelle est votre activité bien-être préférée ?	Quelle personne est toujours là pour vous ?	Quel est votre endroit préféré pour vous ressourcer ?
Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10
Quel est votre aliment préféré ?	Quel film ou série vous fait vous sentir bien ?	Quel est votre paysage préféré ?	Quelle personne vous pousse à vous dépasser ?	Quel compliment avez-vous reçu dernièrement ?
Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14	Jour 15
Que voyez-vous de beau par la fenêtre, là tout de suite ?	Quel est le meilleur conseil que vous ayez reçu ?	Quel livre vous a le plus touchée ?	Quel est votre petit plaisir préféré ?	Quelle est votre réussite de la journée ?
Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20
Pensez à une personne qui vous aime	Quel défi avez-vous relevé dernièrement ?	Quelle est votre plus grande force ?	Quelle activité vous fait perdre toute notion du temps ?	Quelle partie de votre corps préférez-vous ?
Jour 21	Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25
Quelle pratique spirituelle vous permet de vous ressourcer ?	Qu'avez-vous appris ces derniers temps ?	Quel service vous a-t-on rendu dernièrement ?	Qu'est-ce qui vous fait mourrir de rire ?	Faites le bilan de ces 30 derniers jours. Et félicitez-vous !
Jour 26	Jour 27	Jour 28	Jour 29	Jour 30