

# Journal de gratitude

**Aujourd'hui je suis reconnaissant-e de :**


**Aujourd'hui, voici ce qui rendrait cette journée spéciale :**


**Aujourd'hui, voici les trois choses qui se sont produites qui m'ont apporté du bonheur :**


**Pour m'apporter du bonheur à moi-même, j'ai fait ceci :**


**Aujourd'hui, je suis:** (affirmation positive à propos de vous-même)
