MAISON SAFA-ZEN

CARNET DE 7 JOURS

Mon journal de gratitude

Un petit rituel pour remarquer ce qui fait du bien, même dans une journée ordinaire.

La gratitude : une pratique simple, à ton rythme

Pendant 7 jours, prends 5 minutes pour noter trois choses pour lesquelles tu ressens de la gratitude. Elles peuvent être grandes ou toutes petites : quelque chose que tu as reçu, fait, dit, appris, partagé ou simplement remarqué.

Il ne s'agit pas de nier les difficultés ni de te forcer à être positive. Tu peux reconnaître une journée difficile et trouver malgré tout un détail qui t'a soutenue. Écris avec sincérité, sans chercher la perfection.

Mon intention pour ces 7 jours :

Exemple : apprendre à remarquer davantage les gestes, les occasions et les forces qui m'accompagnent.

1 Jour 1

Je prends quelques minutes pour remarquer le positif.

Une chose que j'ai reçue, vécue ou appréciée :

Une chose que j'ai faite ou dite et dont je suis reconnaissante :

Une personne, un geste ou un détail qui m'a fait du bien :

Aujourd'hui, je veux retenir…

2 Jour 2

Je prends quelques minutes pour remarquer le positif.

Une chose que j'ai reçue, vécue ou appréciée :

Une chose que j'ai faite ou dite et dont je suis reconnaissante :

Une personne, un geste ou un détail qui m'a fait du bien :

Aujourd'hui, je veux retenir…

Je continue à remarquer

La gratitude peut se trouver dans un geste, un apprentissage ou un moment de calme.

3 Jour 3

Je prends quelques minutes pour remarquer le positif.

Une chose que j'ai reçue, vécue ou appréciée :

Une chose que j'ai faite ou dite et dont je suis reconnaissante :

Une personne, un geste ou un détail qui m'a fait du bien :

Aujourd'hui, je veux retenir…

4 Jour 4

Je prends quelques minutes pour remarquer le positif.

Une chose que j'ai reçue, vécue ou appréciée :

Une chose que j'ai faite ou dite et dont je suis reconnaissante :

Une personne, un geste ou un détail qui m'a fait du bien :

Aujourd'hui, je veux retenir…

« Je n'ai pas besoin d'une journée parfaite pour reconnaître quelque chose de précieux. »

MON RITUEL QUOTIDIEN

Je fais une place au positif

Je peux être reconnaissante pour ce que je reçois, mais aussi pour ce que je construis.

5 Jour 5

Je prends quelques minutes pour remarquer le positif.

Une chose que j'ai reçue, vécue ou appréciée :

Une chose que j'ai faite ou dite et dont je suis reconnaissante :

Une personne, un geste ou un détail qui m'a fait du bien :

Aujourd'hui, je veux retenir…

6 Jour 6

Je prends quelques minutes pour remarquer le positif.

Une chose que j'ai reçue, vécue ou appréciée :

Une chose que j'ai faite ou dite et dont je suis reconnaissante :

Une personne, un geste ou un détail qui m'a fait du bien :

Aujourd'hui, je veux retenir…

« Un petit moment de bien-être mérite aussi d'être remarqué. »

Sept jours de gratitude

Je prends un moment pour observer ce que j'ai découvert, sans me juger.

7 Jour 7

Je prends quelques minutes pour remarquer le positif.

Une chose que j'ai reçue, vécue ou appréciée :

Une chose que j'ai faite ou dite et dont je suis reconnaissante :

Une personne, un geste ou un détail qui m'a fait du bien :

Aujourd'hui, je veux retenir…

Mon petit bilan

Qu'est-ce que j'ai découvert en faisant cet exercice ?

Quels types de choses reviennent souvent dans mes notes ?

Quel effet ce rituel a-t-il eu sur mon regard ou mon humeur, s'il y en a eu un ?

Mon engagement pour la suite

Si je le souhaite, je choisis de poursuivre ce rituel à une fréquence réaliste pour moi : chaque jour, quelques fois par semaine ou lorsque j'en ressens le besoin.

Je m'autorise à avancer à mon rythme, avec authenticité et bienveillance.