

The Five Minute Journal : Cultiver la gratitude au quotidien

Partie jour (*rituel matinal symbolisé par l'icône soleil*)

⇒ Date du jour (*au format/...../20.....*)

⇒ Citation

⇒ “Je suis reconnaissant(e) pour ”

⇒ “Qu’est-ce qui rendrait cette journée formidable ?”

⇒ “Affirmation du jour. Je suis ...”

Partie soirée (*rituel de fin de journée symbolisé par l'icône lune*)

⇒ “Les choses incroyables qui se sont produites aujourd’hui”

⇒ “Comment aurais-je pu faire en sorte qu’aujourd’hui soit encore meilleur ?”