

Journal de gratitude

"Ce n'est pas le bonheur qui nous rend reconnaissants, mais la reconnaissance qui nous rend heureux." – David Steindl-Rast

🌸 Mon engagement 🌸

- Date de début :
- Durée de l'engagement :
- Moment de la journée :

🌟 Mes habitudes bien-être 🌟



Date	Je suis reconnaissant.e pour :	Mon/Mes moments de joie :	Ma/Mes petites victoires :
Lundi	• • •		
Mardi	• • •		
Mercredi	• • •		
Jeudi	• • •		
Vendredi	• • •		
Samedi	• • •		
Dimanche	• • •		

Réflexions et autres notes à moi-même :

