

MINI JOURNAL OFFERT

7 jours *de gratitude.*

Une semaine pour remarquer ce qui va bien, même les jours
où tout ne va pas bien. Quelques minutes chaque soir,
trois petites choses, et un regard qui change doucement.



Tekla Maillard

PSYCHOPRATICIENNE

Pourquoi la gratitude ?

La gratitude, c'est l'attention que l'on porte à ce qui nous fait du bien : un moment, une personne, un détail du quotidien. Ce n'est pas nier les difficultés, c'est laisser aussi une place à ce qui va bien.

Des travaux en psychologie positive, comme ceux de Robert Emmons et Michael McCullough, suggèrent que noter régulièrement ce pour quoi l'on est reconnaissant peut favoriser le bien-être et l'optimisme.

MON RITUEL DU SOIR

- 1 **Je me pose** Quelques respirations, dans un endroit calme.
- 2 **Je note trois choses** Petites ou grandes, pour lesquelles je suis reconnaissant·e.
- 3 **Je réponds à la question du jour** Une invitation à regarder un peu plus loin.
- 4 **Je colorie mon humeur** Sans jugement : chaque soir est différent.

Vous n'avez rien à réussir. Un soir oublié ne gâche rien : vous reprenez simplement le lendemain. Écrivez comme vous voulez, en mots, en dessins, en couleurs.

~
*La joie ne tombe pas seulement du ciel.
Elle se remarque, et elle s'entraîne.*
~

Les petits plaisirs

Aujourd'hui, prêtez attention aux petites choses : une odeur, une lumière, un goût, un sourire.

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant-e aujourd'hui

1

2

3

LA QUESTION DU JOUR

Un petit plaisir que j'ai vraiment savouré aujourd'hui...

Mon humeur ce soir

Coloriez le rond qui vous ressemble.



Lourde



Fatiguée



Neutre



Légère



Joyeuse

Un mot pour résumer ma journée :

Les personnes

Pensez aux personnes croisées aujourd'hui, proches ou inconnues.

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant-e aujourd'hui

1

2

3

LA QUESTION DU JOUR

Une personne qui a compté pour moi aujourd'hui, et pourquoi...

Mon humeur ce soir

Coloriez le rond qui vous ressemble.



Lourde



Fatiguée



Neutre



Légère



Joyeuse

Un mot pour résumer ma journée :

Mon corps

Notre corps nous porte toute la journée, souvent sans un merci.

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant-e aujourd'hui

1

2

3

LA QUESTION DU JOUR

Ce que mon corps m'a permis de faire ou de ressentir aujourd'hui...

Mon humeur ce soir

Coloriez le rond qui vous ressemble.



Lourde



Fatiguée



Neutre



Légère



Joyeuse

Un mot pour résumer ma journée :

Ce qui est déjà là

Certaines choses sont si présentes qu'on finit par ne plus les voir.

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant-e aujourd'hui

1

2

3

LA QUESTION DU JOUR

Une chose que j'ai tendance à oublier d'apprécier...

Mon humeur ce soir

Coloriez le rond qui vous ressemble.



Lourde



Fatiguée



Neutre



Légère



Joyeuse

Un mot pour résumer ma journée :

Moi

Aujourd'hui, la gratitude se tourne vers vous.

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant-e aujourd'hui

1

2

3

LA QUESTION DU JOUR

Une qualité ou une force que j'ai montrée aujourd'hui...

Mon humeur ce soir

Coloriez le rond qui vous ressemble.



Lourde



Fatiguée



Neutre



Légère



Joyeuse

Un mot pour résumer ma journée :

Les lieux

Un endroit peut nous apaiser, nous ressourcer, nous faire sourire.

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant-e aujourd'hui

1

2

3

LA QUESTION DU JOUR

Un lieu où je me sens bien, et ce que j'y ressens...

Mon humeur ce soir

Coloriez le rond qui vous ressemble.



Lourde



Fatiguée



Neutre



Légère



Joyeuse

Un mot pour résumer ma journée :

Dire merci

Pour terminer la semaine, la gratitude se partage.

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant-e aujourd'hui

1

2

3

LA QUESTION DU JOUR

À qui j'aimerais dire merci, et ce que je lui dirais...

Mon humeur ce soir

Coloriez le rond qui vous ressemble.



Lourde



Fatiguée



Neutre



Légère



Joyeuse

Un mot pour résumer ma journée :

APRÈS 7 JOURS

Mon bilan de la semaine

Relisez vos pages avant de répondre. Qu'est-ce qui ressort ?

Ce que j'ai remarqué cette semaine, que je ne voyais pas avant...

Le jour qui m'a fait le plus de bien, et pourquoi...

Ce que j'aimerais continuer à cultiver...

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

30 jours pour cultiver sa joie

Le workbook complet : 30 jours d'expériences guidées pour remarquer ce qui vous fait du bien, mobiliser vos ressources et donner plus de place à ce qui compte pour vous. Seule, ou accompagné-e en visio.

Disponible sur mon site · psy.teklamaillard@gmail.com

Instagram @danslatetedetapsy · TikTok @danslatetedetapsy

~

Merci d'avoir pris ce temps pour vous.

~