



École
à ciel ouvert

Activité

Journal de gratitude

LA GRATITUDE EST LA TENDANCE À RECONNAÎTRE
ET APPRÉCIER LES ÉLÉMENTS POSITIFS DE LA VIE.

DATE:

3 choses pour lesquels j'éprouve de la gratitude aujourd'hui.
Il peut s'agir de moments, des événements ou des personnes, etc.

1.
.....
2.
.....
3.
.....

3 bonnes choses survenues aujourd'hui

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Une chose que j'ai appris(e) aujourd'hui

.....
.....
.....

Un accomplissement d'aujourd'hui

.....
.....
.....

Quelque chose qui m'a fait sourire aujourd'hui

.....
.....
.....