

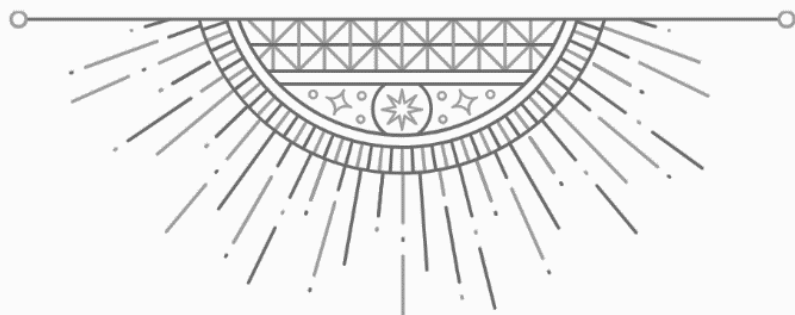






Ce carnet appartient à

-----



Du même auteur

- ❖ Le guide du Bien-Etre au quotidien
- ❖ Mon journal spirituel

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : 979-10-359-2027-2

© Anna Belle, 2021

[www.editionsannabelle.wixsite.com/annabelle](http://www.editionsannabelle.wixsite.com/annabelle)

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce  
livre.

# Introduction

La gratitude consiste à dire merci pour ce que l'on a et ce que l'on est. Pratiquer la gratitude régulièrement peut modifier votre état d'esprit.

Un carnet de gratitude est un petit journal dans lequel il suffit de noter tous les jours des choses positives qui ont rendues votre journée agréable.

C'est un outil magique qui permet de se sentir bien et de développer la pensée positive. Grâce à ce carnet, vous vous focaliserez sur le positif, vous vous apprécierez, vous dormirez mieux et vous vous sentirez plus proches des gens.

Ce carnet de gratitude contient 52 semaines, soit une année complète. Tous les soirs, prenez quelques minutes pour noter les personnes et les situations pour lesquels vous êtes reconnaissant(e).

Par exemple, vous pouvez noter les choses agréables que vous avez vues, entendues, goûtées comme le sourire d'une personne, le rire d'un enfant, le chant d'un oiseau, etc.

Exprimez votre gratitude pour la vie et toutes les choses que vous avez (la santé, les amis, une maison...). Vous pouvez aussi noter les bonnes actions que vous avez faites dans la journée. Ayez de la gratitude aussi envers vous-même. Prenez le temps de vous apprécier et de vous féliciter car cela permet d'augmenter l'estime de soi et la confiance en soi.

A la fin du carnet, vous pouvez faire le bilan de l'année et noter les situations et les personnes pour lesquelles vous avez eu de la gratitude.

## Affirmations positives

Dans ce carnet, je vous propose d'écrire chaque semaine 3 affirmations positives. Dire des affirmations positives permet de restructurer votre système de pensée et surmonter la négativité.

Voici quelques exemples d'affirmations positives :

- 1/ Je m'apprécie à ma juste valeur
- 2/ Je suis parfait(e) comme je suis
- 3/ Je m'accepte exactement tel(le) que je suis
- 4/ Je suis une belle personne
- 5/ Je suis en bonne santé
- 6/ Je suis détendu(e) et calme
- 7/ Je mérite le meilleur de ce que la vie a à offrir
- 8/ J'ai confiance en moi
- 9/ Je rencontre le succès

**Merci**

Semaine n° : \_\_\_\_\_

3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e) :

Lundi 1 .....

2 .....

3 .....

Mardi 1 .....

2 .....

3 .....

Mercredi 1 .....

2 .....

3 .....

Jeudi 1 .....

2 .....

3 .....

Vendredi 1 .....

2 .....

3 .....

Samedi 1 .....

2 .....

3 .....

Dimanche 1 .....

2 .....

3 .....



5 moments que j'ai appréciés cette semaine

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

5 personnes que j'ai appréciées cette semaine

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

3 affirmations positives

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

Comment je suis ?

