

# Mon outil "Gratitudes"



POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE ET  
METTRE L'ACCENT SUR LA JOIE DANS SA  
VIE!

GRATITUDE POUR...

- 1.
- 2.
- 3.

Main sur le coeur, fermer les  
yeux et penser à chaque  
élément pendant 30 secondes

Le matin, dès votre réveil, notez trois choses pour  
lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance.  
Souriez!

[www.yogadurire.com](http://www.yogadurire.com)



POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE ET  
METTRE L'ACCENT SUR LA JOIE DANS SA  
VIE!

GRATITUDE POUR...

- 1.
- 2.
- 3.

Main sur le coeur, fermer les  
yeux et penser à chaque  
élément pendant 30 secondes

Le matin, dès votre réveil, notez trois choses pour  
lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance.  
Souriez!

[www.yogadurire.com](http://www.yogadurire.com)



POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE ET  
METTRE L'ACCENT SUR LA JOIE DANS SA  
VIE!

GRATITUDE POUR...

- 1.
- 2.
- 3.

Main sur le coeur, fermer les  
yeux et penser à chaque  
élément pendant 30 secondes

Le matin, dès votre réveil, notez trois choses pour  
lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance.  
Souriez!

[www.yogadurire.com](http://www.yogadurire.com)



POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE ET  
METTRE L'ACCENT SUR LA JOIE DANS SA  
VIE!

GRATITUDE POUR...

- 1.
- 2.
- 3.

Main sur le coeur, fermer les  
yeux et penser à chaque  
élément pendant 30 secondes

Le matin, dès votre réveil, notez trois choses pour  
lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance.  
Souriez!

[www.yogadurire.com](http://www.yogadurire.com)



POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE ET  
METTRE L'ACCENT SUR LA JOIE DANS SA  
VIE!

GRATITUDE POUR...

- 1.
- 2.
- 3.

Main sur le coeur, fermer les  
yeux et penser à chaque  
élément pendant 30 secondes

Le matin, dès votre réveil, notez trois choses pour  
lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance.  
Souriez!

[www.yogadurire.com](http://www.yogadurire.com)



POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE ET  
METTRE L'ACCENT SUR LA JOIE DANS SA  
VIE!

GRATITUDE POUR...

- 1.
- 2.
- 3.

Main sur le coeur, fermer les  
yeux et penser à chaque  
élément pendant 30 secondes

Le matin, dès votre réveil, notez trois choses pour  
lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance.  
Souriez!

[www.yogadurire.com](http://www.yogadurire.com)

Pour le jour 7, encerclez les 3 principales gratitudes des  
journées précédentes.

Date: \_\_\_\_\_

[www.yogadurire.com](http://www.yogadurire.com)