À imprimer · une semaine à remplir

Journal de gratitude

Trois choses par jour et un "pourquoi". Quelques minutes le soir pour remarquer ce qui va bien dans ta vie.

Comment le tenir

1. **Choisis un moment régulier**, idéalement le soir, quand la journée est derrière toi.
2. **Note trois choses** pour lesquelles tu ressens de la gratitude aujourd'hui, même petites.
3. **Ajoute un "pourquoi" à chacune.** "Le café", c'est peu. "Le café que Camille m'a fait sans que je demande, parce qu'elle voyait que je manquais d'énergie", voilà une entrée qui fonctionne.
4. **Cherche du concret.** "Ma santé", écrit pour la dixième fois, ne veut plus rien dire.
5. **Tu n'as pas besoin d'écrire tous les jours.** Deux ou trois fois par semaine avec attention valent mieux que tous les jours par obligation.
6. **En fin de semaine, relis toutes tes entrées** et réponds aux questions de la dernière page.

Questions pour les jours où rien ne vient

- Qui a fait quelque chose de gentil pour moi aujourd'hui, même une petite chose ?
- Qu'est-ce qui a fonctionné aujourd'hui, à quoi je ne pense jamais ?
- Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui m'a fait rire aujourd'hui ?
- Quel objet chez moi me facilite la vie ?
- De quoi puis-je remercier le moi d'hier ?
- Quel moment difficile m'a appris quelque chose ?
- Qu'ai-je aujourd'hui dont je rêvais il y a un an ?
- Qui a compté pour moi ce mois-ci ?
- Quelle bonne chose s'est passée autour de moi aujourd'hui ?

> *Les mauvais jours, de petites choses suffisent : une tasse de thé chaud, le fait que la journée soit finie, un petit tour dehors. C'est justement là que le journal t'apporte le plus.*

Et après quelques semaines

Tous les quelques mois, recopie tes trois entrées les plus importantes dans une lettre à ton futur toi. Sur **writetomyself.com/fr**, ça prend quelques minutes, et nous te la renvoyons par e-mail à la date que tu choisis. Tu liras ce pour quoi tu ressentais de la gratitude et tu verras ce qui a changé.

Semaine du _____ au _____

Lundi

date : _____

1.

2.

3.

UNE BONNE CHOSE QUE QUELQU'UN A FAITE POUR MOI, OU QUE J'AI FAITE POUR QUELQU'UN

Mardi

date : _____

1.

2.

3.

UNE BONNE CHOSE QUE QUELQU'UN A FAITE POUR MOI, OU QUE J'AI FAITE POUR QUELQU'UN

Mercredi

date : _____

1.

2.

3.

UNE BONNE CHOSE QUE QUELQU'UN A FAITE POUR MOI, OU QUE J'AI FAITE POUR QUELQU'UN

Jeudi

date : _____

1.

2.

3.

UNE BONNE CHOSE QUE QUELQU'UN A FAITE POUR MOI, OU QUE J'AI FAITE POUR QUELQU'UN

Vendredi

date : _____

1.

2.

3.

UNE BONNE CHOSE QUE QUELQU'UN A FAITE POUR MOI, OU QUE J'AI FAITE POUR QUELQU'UN

Samedi

date : _____

1.

2.

3.

UNE BONNE CHOSE QUE QUELQU'UN A FAITE POUR MOI, OU QUE J'AI FAITE POUR QUELQU'UN

Dimanche

date : _____

1.

2.

3.

UNE BONNE CHOSE QUE QUELQU'UN A FAITE POUR MOI, OU QUE J'AI FAITE POUR QUELQU'UN

En fin de semaine

QUI ET QUOI REVIENNENT LE PLUS SOUVENT DANS MES ENTRÉES ?

POUR QUOI AI-JE RESSENTI LE PLUS DE GRATITUDE CETTE SEMAINE ?

QUI AI-JE ENVIE DE REMERCIER SANS L'AVOIR ENCORE FAIT ?

Write to Myself.

Relis-toi dans quelques mois

Un journal garde les bons moments d'une journée. Une lettre à ton futur toi garde toute une période de ta vie : ce que tu ressens, ce que tu veux, ce qui te fait peur. Puis elle te revient par e-mail, au moment où tu n'y penses plus.



Tu écris aujourd'hui

15 à 20 minutes, avec des questions pour commencer ou à ta façon.



Nous la scellons

Ta lettre est chiffrée dès que tu l'enregistres.



Elle te revient

Par e-mail dans 1, 3, 6 ou 12 mois.

> *Commence par trois phrases : ce pour quoi je ressens de la gratitude aujourd'hui, ce que je veux davantage dans les prochains mois et ce que je veux me dire quand je lirai cette lettre.*

Scanne le code avec ton téléphone ou va sur

writetomyself.com/fr

Écrire une lettre est gratuit, sans compte.

Tu ne sais pas par où commencer ?

Les lettres guidées sont courtes et montrent ce qui va bien et ce qui coince dans un domaine de ta vie : travail, sens de la vie, objectifs, couple et stress. Tu les trouves toutes sur **writetomyself.com/fr/lettres-guidees**.