



# 5 Journal de gratitude en minutes!

D L M M J V S \_ / \_ / \_

RESPIRE AVANT D'ÉCRIRE!



INSPIRE

EXPIRE



INSPIRE

EXPIRE



INSPIRE

EXPIRE



Décris aujourd'hui dans un dessin!

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :

---

---

---

---

---

---

---

---

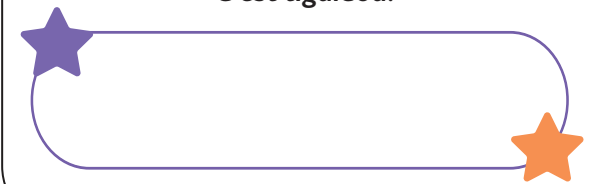
Les 3 meilleures choses de cette journée :

---

---

---

C'est tigidou!



Ce que j'ai appris :

---

---

---

L'affirmation d'aujourd'hui :

---

---

---