



GRATITUDE ET POSITIF

Petit rituel d'écriture pour cultiver le positif et
nourrir l'optimisme

FICHE PRATIQUE

FICHE PRATIQUE – GRATITUDE & POSITIF

Petit rituel d'écriture pour cultiver le positif et nourrir l'optimisme

Pourquoi pratiquer ?

Lister ses grâces permet de :

- voir le beau dans le quotidien
- nourrir un état d'esprit plus léger
- apaiser les pensées négatives
- créer un moment de douceur

Quand pratiquer ?

Idéal :

- le soir avant de dormir
- après une journée difficile
- ou à tout moment

Durée conseillée : 2 à 5 minutes

Comment pratiquer ?

1. Prenez un carnet dédié ou une simple feuille.
2. Listez 3 choses positives de votre journée.
3. Cela peut être des choses simples : un sourire, un rayon de soleil, un bon repas, un moment agréable...
4. Terminez en écrivant une phrase bienveillante pour vous-même (ex : "Je fais de mon mieux").

Conseils pratiques :

- ✓ Ne cherchez pas des choses extraordinaires
- ✓ Les petits bonheurs comptent autant que les grands
- ✓ Soyez sincère, même si c'est bref

Erreurs fréquentes :

- X Se forcer à écrire des choses qu'on ne ressent pas
- X Faire des listes mécaniques sans émotion
- X Vouloir "faire bien" au lieu de faire vrai

Comment je me sens après ?

- Plus léger(e) ?
- Plus calme ?
- Plus souriant(e) intérieurement ?

Mes notes :

"Chaque jour porte en lui ses petites lumières."

Voir aussi :

- Fiche Journal du Matin
- Fiche Journal des Émotions

AIME »»» ETRE

prenez soin de vous



Merci pour votre présence.
Chaque pas compte.
à bientôt sur aime-etre.fr

Envie de contenu exclusif ?

Rejoignez la newsletter Aime Être
Scannez ce QR code ou visitez :

