



Lotus & Bouche Cousue
@lotusbouchecousue

Lotus & Bouche Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr

Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

Le calendrier de gratitude

Remplis chaque jour la case correspondante. A la fin du mois, relis chaque élément pour prendre conscience de ta chance ;)

Jour 1

QUELLE EST MA PLUS GRANDE
QUALITÉ MORALE ?

Jour 2

QUEL MOT M'INSPIRE DE LA
SÉRÉNITÉ ?

Jour 3

QUELLE PHRASE A ÉTÉ
PLAISANTE AUJOURD'HUI ?

Jour 4

QUELLE PERSONNE
M'INSPIRE ?

Jour 5

QUELLE CHANSON ME DONNE
LA CHAIRE DE POULE ?

Jour 6

LE DERNIER COMPLIMENT
QU'ON M'AIT FAIT ?

Jour 7

QUEL EST L'ENDROIT QUI
M'APaise ?

Jour 8

QUELLE A ÉTÉ LA NOTE
POSITIVE DE CE JOUR ?

Jour 9

QUELLE PARTIE DE MON
VISAGE/CORPS JE PRÉFÈRE ?

Jour 10

QU'EST-CE QUI ME FAIT LE
PLUS RIRE ?

Jour 11

CITER UN DOMAINE OÙ JE ME
TROUVE DOUÉ(E) :

Jour 12

QUELLE LEÇON AI-JE APPRISE
AUJOURD'HUI ?

Jour 13

NOMMER UNE PERSONNE EN
QUI J'AI CONFIANCE ?

Jour 14

QUELLE EST MA FORCE ?

Jour 15

QUEL SERVICE M'A T-ON
RENDU DERNIÈREMENT ?

Jour 16

QUEL APPEL TÉLÉPHONIQUE
ME FAIT PLAISIR ?

Jour 17

QUEL EST MON MANTRAS DE
VIE ?

Jour 18

QUEL EST MON ALIMENT
PLAISIR ?

Jour 19

QUEL FILM ME BOOSTE ?

Jour 20

QUEL EST LE CONSEIL LE PLUS
UTILE QU'ON M'AIT DONNÉ ?

Jour 21

QUELLE PERSONNE M'AIDE À
ME DÉPASSER ?

Jour 22

QUEL ÉLÉMENT NATUREL ME
DÉTEND ?

Jour 23

QUELLE EST LA PERSONNE LA
PLUS LOYALE AVEC MOI ?

Jour 24

QUE VOIS-JE DE BEAU
AUTOUR DE MOI ?

Jour 25

QUELLE LECTURE M'A FAIT
ÉVOLUER ?

Jour 26

DE QUEL OBJECTIF ATTEINT
SUIS-JE FIÈR(E) ?

Jour 27

CITER UNE PERSONNE QUE
J'AIME FORT FORT :

Jour 28

À QUEL MOMENT AI-JE RESENTI
UNE IMMENSE FIERTÉ ?

Jour 29

QUELLE COULEUR ME PLAÎT
LE PLUS ?

Jour 30

DE QUEL OBJECTIF ATTEINT
SUIS-JE FIÈR(E) ?

Jour 31

QUEL VOYAGE M'A LE PLUS
PROCURER DE PLAISIR ?