

Mon journal de gratitude

21 Jours de Gratitude Ressource gratuite
offerte avec votre protocole positif

Muriel PÉLAS psychopraticienne

muriel-pelas.fr

Merci

Ce livret vous accompagne pendant 21 jours dans une pratique de gratitude consciente. Chaque exercice est une invitation à explorer plus profondément votre monde intérieur, à reconnaître votre croissance et à cultiver une présence plus alignée avec qui vous êtes en train de devenir. Faites un exercice par jour, à votre rythme. L'important n'est pas la performance, mais la sincérité de l'exploration.

Date: / /

Quelle valeur fondamentale ai-je incarnée aujourd'hui, même de façon imparfaite?

Date: / /

Dans quelle situation ai-je choisi la bienveillance plutôt que la réaction automatique?

Date: / /

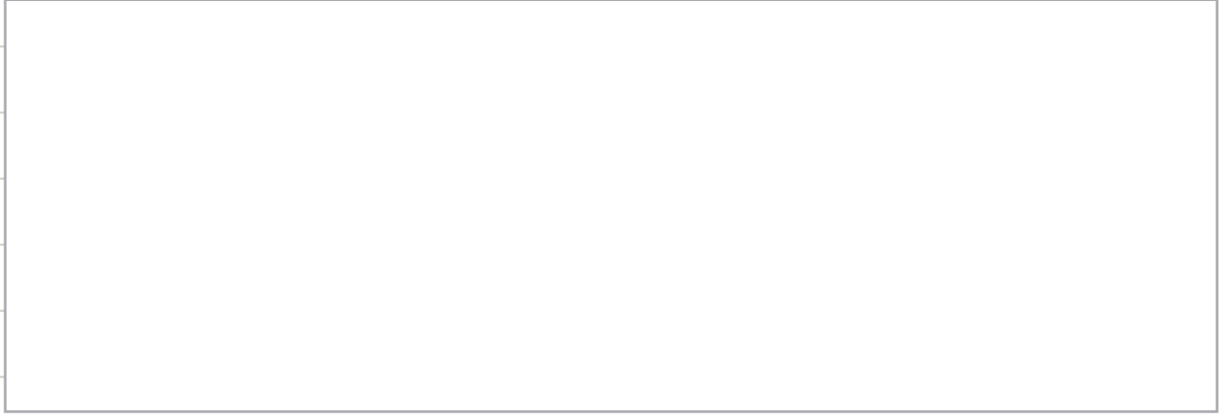
Quelle leçon importante ai-je intégrée récemment, et comment me transforme-t-elle?

Date: / /

Quelle force intérieure ai-je mobilisée cette semaine, et comment l'ai-je ressentie dans mon corps?

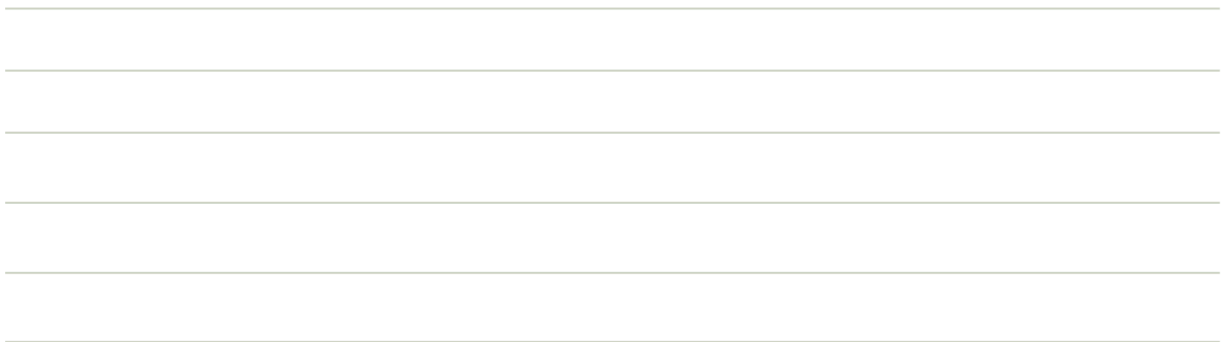
Date: / /

Quel aspect de moi-même suis-je entraîné d'apprendre à accueillir avec plus de douceur?



Date: / /

Quel acte de courage émotionnel ai-je posé, même s'il est resté invisible aux autres?



Date: / /

Quelle petite victoire intérieure ai-je emportée ces derniers jours?

Date: / /

Quelle qualité de mon caractère s'est exprimée aujourd'hui avec plus de clarté?

Date : / /

Quel moment de connexion authentique ai-je vu ou observé ?

Date : / /

Quelle partie de mon parcours m'a rendu(e) le plus fort(e) ou plus sage ?

Date: / /

Quelle limite ai-je respectée aujourd'hui avec respect pour moi-même ?

Date: / /

Quelle intention profonde ai-je posée cette semaine, et comment s'est-elle manifestée ?

Date: / /

Quelle forme de beauté intérieure ai-je reconnue chez moi ou chez quelqu'un d'autre ?

Date: / /

Quel vieux schéma ai-je commencé à observer avec plus de distance et de compassion ?

Date: / /

Quelle ressource intérieure ai-je découverte ou renforcée récemment?

Date: / /

Dans quel domaine de ma vie ai-je fait preuve de plus de maturité émotionnelle?

Date: / /

Quelle gratitude puis-je ressentir aujourd'hui envers la version passée de moi-même?

Date: / /

Quel alignement ai-je senti entre mes valeurs et mes actions cette semaine?

Date: / /

Quelle petite transformation intérieure ai-je observée ces derniers jours?

Date: / /

Quelle partie de moi est entraînée à émerger avec plus de force et d'authenticité?

Date: / /

Quelle petite transformation intérieure ai-je observée ces derniers jours?

Date: / /

Quel est le plus grand cadeau que ces 21 jours m'ont apporté sur mon chemin d'élévation?

Mon Bilan après 21 jours

Ces 21 jours de pratique m'ont permis de poser un regard nouveau sur ma vie et sur moi-même.

Ce qui a évolué en moi :

Ce que j'ai découvert ou redécouvert sur moi-même :

Ce qui a évolué en moi :



Ce que j'ai découvert ou redécouvert sur moi-même :



Les moments ou les aspects de ma vie pour lesquels ma gratitude s'est approfondie :



Les qualités ou les forces intérieures que j'ai davantage reconnues et honorées :



Ce que je choisis de poursuivre ou d'intégrer dans ma vie à partir d'aujourd'hui :



Une intention ou une phrase que je veux garder comme ancrage pour la suite de mon chemin :

