21 JOURS

Mon journal de gratitude

Une pratique quotidienne de reconnaissance, à faire seul·e, pendant vingt et un jours.

Ce journal appartient à

Commencé le

Terminé le



Muriel PÉLAS
muriel-pelas.fr

AVANT DE COMMENCER

Comment s’en servir

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.

À l’écran ou sur papier

Vous pouvez écrire directement dans ce PDF : chaque zone est remplissable, et votre texte est conservé quand vous enregistrez le fichier. Sur Mac, ouvrez-le dans Chrome, Firefox ou Acrobat Reader plutôt que dans Aperçu.

Vous pouvez aussi l’imprimer et l’écrire à la main. Les lignes sont là pour ça.

Un mot avant de commencer

Ce journal est une pratique personnelle, pas un soin. S’il fait remonter quelque chose de lourd qui ne retombe pas, parlez-en à votre médecin — c’est le bon réflexe, pas un échec.

> « L’important n’est pas la performance,
> mais la sincérité de l’exploration. »

1 JOUR 1

Date

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

2 JOUR 2

Date

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

3 JOUR 3

Date

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

4 JOUR 4

Date

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

5 JOUR 5

Date

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

6 JOUR 6

Date

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

7 JOUR 7

Date

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

8 JOUR 8

Date

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

9 JOUR 9

Date

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

10 JOUR 10

Date

Quelle partie de mon parcours m'a rendu·e plus fort·e ou plus sage ?

11 JOUR 11

Date

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

12 JOUR 12

Date

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

13 JOUR 13

Date

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

14 JOUR 14

Date

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

15 JOUR 15

Date

Quelle ressource intérieure ai-je découverte ou renforcée récemment ?

16 JOUR 16

Date

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

17 JOUR 17

Date

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

18 JOUR 18

Date

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

19 JOUR 19

Date

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

20 JOUR 20

Date

Quelle partie de moi est en train d'émerger avec plus de force et d'authenticité ?

21 JOUR 21

Date

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

APRÈS 21 JOURS

Mon bilan

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

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

APRÈS 21 JOURS · SUITE

Mon bilan

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

POUR LA SUITE

Et maintenant

Vous venez de passer vingt et un jours à regarder ce qui va, chez vous, dans une vie qui vous en laisse rarement le temps. Ce n’est pas rien, et ça ne se perd pas.

Si vous voulez continuer : reprenez une question au hasard, une fois par semaine. La régularité compte davantage que l’intensité.



> « Ce que l’on reconnaît en soi finit par y tenir sa place. »

Si vous voulez aller plus loin

Muriel PÉLAS · thérapeute en psychologie positive individuel et couple · coach

Nantes · 07 63 40 30 08

murielpelas@gmail.com · muriel-pelas.fr