



Journal *de* *Gratitude*



www.samanthaclenet.fr

Bienvenue dans ce Journal de Gratitude

Je suis ravie de te présenter mon Journal de Gratitude et de Bien-Être, conçu pour t'accompagner dans un voyage quotidien vers la positivité et l'épanouissement.

Ce journal interactif te propose une approche holistique pour nourrir ton esprit et cultiver une vie plus équilibrée.

De cœur à cœur,
Samantha



www.samanthaclenet.fr

Journal de Gratitude

Lundi

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

[Ecris deux ou trois choses spécifiques pour lesquelles tu es reconnaissant(e) aujourd'hui.]

Mardi

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

[Ecris deux ou trois choses spécifiques pour lesquelles tu es reconnaissant(e) aujourd'hui.]



Actions Bien-Être

Mercredi

Pratique de la Pleine Conscience :

Prends cinq minutes pour te centrer sur ta respiration.

Ressens chaque inspiration et expiration.

Jeudi

Moment de Gratitude en Action :

Fais une bonne action pour quelqu'un d'autre sans rien attendre en retour.

Note comment cela a affecté ta journée.



www.samanthaclenet.fr

Bienfaits de l'Énergique Émotionnel

Vendredi

Cultiver la Joie :

Prends note de moments de joie tout au long de la journée.
Comment ces moments influencent-ils ton état émotionnel ?

Samedi

Expression Créative :

Engages-toi dans une activité créative qui t'apporte de la joie.

Peinture, écriture, musique - laisse libre cours à ta créativité.



www.samanthaclenet.fr

Lettre à Soi-Même

Dimanche

Cher(e) [Votre Prénom],

Aujourd'hui, je veux me rappeler de mes qualités exceptionnelles, dont [énumérez quelques-unes de vos qualités].

Ces caractéristiques font de moi une personne unique et précieuse. En me concentrant sur mes forces, je nourris la meilleure version de moi-même.

Avec gratitude et amour,
[Votre Prénom]





Bravo !

Félicitations pour ton engagement quotidien avec mon Journal de Gratitude et de Bien-Être !

Chaque ligne écrite témoigne de ta détermination à cultiver la positivité.

Continue à rayonner de gratitude et à célébrer chaque instant.

Tu peux faire ce journal toutes les semaines.

De coeur à coeur, Samantha



www.samanthaclenet.fr

