



Moment de gratitude

La reconnaissance t'offre plus de patience lorsque les choses sont difficiles.

Pense à quelque chose pour laquelle ou lequel tu es reconnaissante ou reconnaissant.

Réfléchis-y pendant un moment.

Tu peux choisir d'écrire les détails de ton moment de gratitude dans un journal ou de le partager avec quelqu'un.

Rappelle-toi

- C'est une bonne façon de terminer la journée.
- Essaie de pratiquer régulièrement.
- Sois reconnaissante ou reconnaissant pour les petites choses (les fleurs, le sourire, le chocolat) et les grandes choses (les amis, l'eau potable, la musique).

