

JOURNAL DE GRATITUDE

DATE:

Prends quelques minutes au calme pour réfléchir et écrire sur cette page de ton journal toutes les choses qui t'ont fait du bien pendant cette journée.

Ma météo intérieure du jour



Aujourd'hui j'ai la chance d'avoir appris

3 choses pour lesquelles je ressens de la gratitude

1. _____

2. _____

3. _____

La personne qui m'a fait sourire aujourd'hui

Mon meilleur moment de la journée!

Ma météo intérieure après avoir rempli mon journal pendant 1 semaine

As-tu remarqué que remplir ton journal de la gratitude peut te faire te sentir mieux? C'est parce que lorsque tu penses à des choses positives, ton cerveau produit de la dopamine, l'hormone du bonheur!



Mon bocal de gratitude

Chaque jour après avoir rempli la première page du journal, évalue le niveau de gratitude de ton bocal. Tu peux ensuite le colorier avec des couleurs qui te font du bien! Et rappelle-toi que tu as le droit d'avoir des jours meilleurs et d'autres moins bien, c'est normal!

Bonheur total!



lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

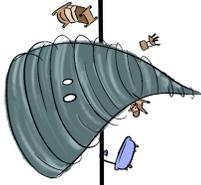
Si tu as vécu des choses difficiles ou désagréables cette semaine, il est important de prendre le temps d'en parler avec les gens que tu aimes (ta maman, ton papa, tes grands parents, tes amis, un enseignant...), ils t'aideront à analyser la situation et à trouver une solution.

GUIDE DE LA MÉTÉO INTÉRIEURE

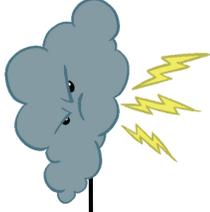
Entoure sur la page du journal le ou les dessins qui décrivent le mieux ce que tu ressens à l'intérieur



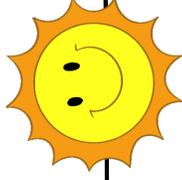
Je me sens soulagé,
émerveillé, serein,
calme, doux, tendre, en
amour



Je me sens
incontrôlable, explosif,
violent, intense, excessif,
méchant



Je me sens arrogant,
envieux, jaloux, agressif,
colérique, impatient,
furieux



Je me sens heureux,
déterminé, fier, content,
satisfait, énergique



Je me sens triste, déçu,
humilié, seul, malade,
blessé, incompris



Je me sens apeuré,
intimidé, inquiet, gêné,
craintif, timide,
embarrassé



Je me sens excité,
stressé, énervé,
anxieux, étourdi



Je me sens ennuyé,
indifférent, fatigué,
découragé, boudeur