

Décembre

2020

Chasse aux trésors de la gratitude

La gratitude

La gratitude est lorsque nous sommes reconnaissants de quelqu'un ou de quelque chose. La gratitude est une stratégie importante pour le bien-être, car elle nous permet de remarquer les petits trésors de la vie. Allez-y trouver des choses dans votre vie pour déclencher votre reconnaissance.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30 Trouve un endroit calmant pour toi dans la nature.	1 Trouve quelque chose que tu aimes au sujet de l'école.	2 Trouve quelque chose que tu aimes au sujet du soir.	3 Trouve du temps pour colorier ou écrire.	4 Trouve un poème que tu aimes.	5 Trouve un objet ou une photo qui te ramène un beau souvenir.	6 Trouve un outil technologique qui te fascine.
7 Trouve quelque chose qui te rend heureux.se.	8 Trouve une chose dont tu aimes la senteur.	9 Trouve une chose dans la nature dont tu aimes regarder.	10 Trouve un endroit calmant dans ta maison.	11 Trouve quelque chose qui est de ta couleur préférée.	12 Trouve une chose dans la nature dont tu es reconnaissant.e.	13 Trouve une chanson que tu aimes.
14 Trouve une image qui te rend heureux.se.	15 Trouve quelque chose d'utile pour toi.	16 Trouve quelque chose que tu aimes goûter.	17 Trouve quelque chose de nouveau à faire et essaie-le.	18 Trouve un objet que tu aides à te remettre au calme.	19 Trouve quelqu'un dont tu es reconnaissant.e.	20 Trouve une recette simple que tu peux cuisiner.
21 Trouve quelque chose d'unique de toi.	22 Trouve un film que tu aimes regarder avec quelqu'un d'autre.	23 Trouve quelque chose qui te fait rire.	24 Trouve quelque chose que tu aimes au sujet du matin.	25 Trouve un objet qui représente de la joie.	26 Trouve un groupe de musique avec lequel tu « connecte ».	27 Trouve une image qui représente des talents.
28 Trouve quelqu'un dont tu aimes passer du temps.	29 Trouve un endroit pour du temps seule.	30 Trouve une chose que tu aimes de ta personnalité.	31 Trouve un moment que tu as apprécié au courant de l'année 2020.			