

**Le journal de gratitude**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

# **I. Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).**

1. 🖵 Le site *habitudes-sen.net* est l’auteur du livre *The 5-minute Journal.*
2. 🖵 La gratitude et la reconnaissance sont des aspects positifs depuis longtemps.
3. 🖵 La gratitude et la reconnaissance sont des aspects inutiles si l’on veut améliorer notre bien-être.
4. 🖵S’approcher du bonheur est une possible conséquence du bien-être.
5. 🖵 *The 5-minute Journal* et *Mon journal de gratitude* sont deux livres dont le contenu est le même mais en langues différentes.
6. 🖵 La thérapie proposée dans les livres implique 2 sessions de 5 minutes 2 fois par jour.
7. 🖵 La répétition est une technique très importante afin de créer des habitudes.

# **II. Ordonnez, d’un point de vue chronologique, les différentes actions nécessaires pour remplir le journal de gratitude.**

Réfléchir, pendant le soir, sur 3 aspects positifs de la journée

Mentionner 3 idées qui pourraient transformer la journée

Écrire des moments de la journée que l’on aurait pu faire autrement

Écrire 3 aspects dont on se sent reconnaissant

Écrire 2 phrases positives

# **III. Cochez les avantages du journal de gratitude.**

Établissement des objectifs à suivre

Guide pour travailler le reste de la journée

Guide pour le reste de la vie

Outil de développement personnel

Exercice enfantin et minutieux

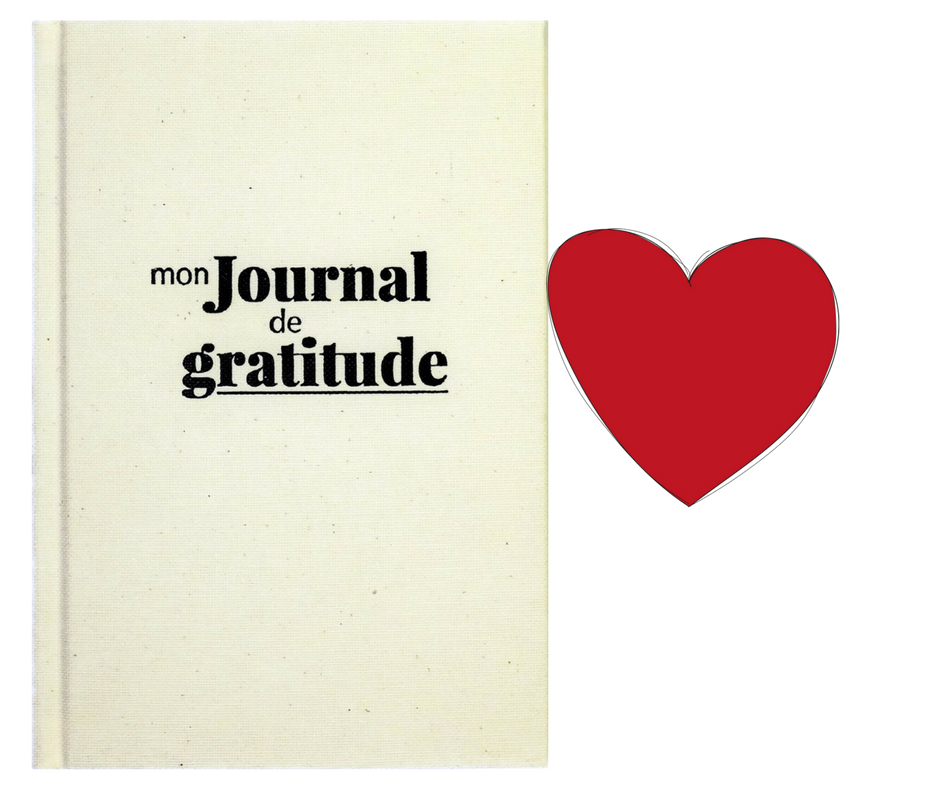
Concentration sur les aspects positifs

Des activités faites d’une manière consciente

Pneumonies

Guide pour découvrir les vrais bénéfices

Aide pour travailler les aspects dès le matin



Il est oral seulement