



Le journal de gratitude



Corrigé

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

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

- 4 Réfléchir, pendant le soir, sur 3 aspects positifs de la journée
- 2 Mentionner 3 idées qui pourraient transformer la journée
- 5 Écrire des moments de la journée que l'on aurait pu faire autrement
- 1 Écrire 3 aspects dont on se sent reconnaissant
- 3 Écrire 2 phrases positives

III. Cochez les avantages du journal de gratitude.

Aide pour travailler les aspects dès le matin

Établissement des objectifs à suivre

Guide pour travailler le reste de la journée

Il est oral seulement



Exercice enfantin et minutieux

Guide pour le reste de la vie

Des activités faites d'une manière consciente

Guide pour découvrir les vrais bénéfices

Outil de développement personnel

Concentration sur les aspects positifs