



Journal de GRATITUDE



RITUEL GRATITUDE DU MATIN

Avant de commencer la journée, faites la liste de 10 moments de gratitude (grands ou petits)

LES LECONS QUE J'AI APPRIS DE MES DEFIS

Ecrivez 3 situations difficiles d'une situation, de gens ou d'autres obstacles et ce que vous avez appris de ce challenge.

1. J'ai appris

2. J'ai appris

3. J'ai appris

LES GENS POUR QUI JE RESSENS DE LA GRATITUDE

Ecrivez sur les 5 personnes qui ont mis du bonheur dans votre vie. Que ce soit vos amis, famille ou même des inconnus !

LA MEILLEURE PARTIE DE MA JOURNEE

Choisissez le moment unique de la journée qui vous a rendu heureux et revivez-le pendant 5 minutes avant de vous endormir.

Félicitations et merci pour votre intérêt.

Ce journal de gratitude pratiqué tous les jours va vous aider à vous concentrer sur toutes les richesses et bonheurs qui vous entourent. Reconnectez-vous avec ces sources de gratitude et votre journée ne sera plus la même.



INSTRUCTIONS :

- ✓ Imprimez autant de feuilles que vous voulez. Vous pouvez même les collecter dans un petit classeur ou un journal que vous garderez à portée de main.
- ✓ Relisez vos notes pour continuer à vivre cette gratitude tous les jours. Elles vous seront utiles les jours où vous sentez que tout ne va pas comme vous voulez.
- ✓ Commencez par remplir la case GRATITUDE DU MATIN et écrivez les 10 choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude quand vous vous réveillez.
- ✓ Ensuite, écrivez les noms des personnes qui vous rendent joyeux aujourd'hui. Peut-être que votre conjoint vous a fait un compliment ou votre enfant vous a dit combien il vous aimait.
- ✓ Pensez ensuite aux défis, aux difficultés que vous rencontrez et trouvez une leçon que vous tirez de cette expérience.
- ✓ Pour terminer, finissez la journée en repensant aux meilleurs moments de la journée. Offrez-vous ce cadeau tous les jours.



TEST DE LA PASSION PROFIL DES PASSIONS :

1. Je suis très heureux de ma vie et motivé par les choses que je suis amené à effectuer chaque jour. <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> La plupart du temps <input type="checkbox"/> Tout le temps
2. Les autres croient que je suis heureux et qu'il est agréable d'être à mes côtés. <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Tout le temps
3. Je m'adapte et prends le contrôle lorsque des situations ou des circonstances impliquent un changement. <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Toujours
4. J'ai une vision très claire de mes 5 principales passions dans la vie et des choses qui comptent le plus pour moi. <input type="checkbox"/> Très difficile <input type="checkbox"/> Un peu difficile <input type="checkbox"/> Facile <input type="checkbox"/> Très facile
5. Je prends des décisions en me basant sur ce qui peut m'aider à vivre mes passions pleinement. <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> La plupart du temps <input type="checkbox"/> Tout le temps
6. Je passe mes journées à faire des choses que j'aime, entouré des gens que j'aime. <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> La plupart du temps <input type="checkbox"/> Tout le temps
7. La vie est pour moi une source de confusion. Je n'ai pas d'idée claire sur l'orientation de ma vie. <input type="checkbox"/> Beaucoup d'idées <input type="checkbox"/> Un peu d'orientation <input type="checkbox"/> Une certaine orientation <input type="checkbox"/> Une orientation très claire

Vous voulez découvrir ce qui compte le plus dans votre vie et faire le point sur comment découvrir vos passions et créer la vie que vous aimez ?

Vous pouvez remplir le quizz sur www.testdelapassion.com et vous bénéficierez d'une analyse détaillée de vos réponses qui vous montrera à quel point vous vivez vos passions dans votre vie actuelle.

Et bien d'autres belles surprises (comme ce journal de gratitude) pour vivre la passion dans votre vie. Rendez-vous dès maintenant sur <http://testdelapassion.com/le-test-de-la-passion/profil-personnel-des-passions/>