

Mini Challenge

JOURNAL DE GRATITUDE



Objectif : Changer ton état d'esprit
en focalisant ton attention sur ce qui
fonctionne déjà dans ta vie

DURÉE : 7 JOURS

Pourquoi la gratitude renforce la confiance en soi ?

Lorsque tu ressens de la gratitude :

- ✓ Tu déplaces ton attention des "manques" vers les "abondances".
- ✓ Ton cerveau libère de la dopamine, ce qui renforce le sentiment de bonheur.
- ✓ Tu construis une identité de femme chanceuse et méritante.



Comment fonctionne le challenge ?

Chaque soir avant de dormir, écris dans un carnet ou une application :

- ➡ 3 choses positives qui te sont arrivées dans la journée.
- ➡ 1 chose que tu as réalisée ou accomplie dont tu es fière.
- ➡ 1 chose que tu aimerais voir se produire le lendemain.

🌸 Exemples de Gratitude :

- ✓ "Je suis reconnaissante d'avoir reçu un message d'encouragement aujourd'hui."
 - ✓ "Je suis fière d'avoir osé prendre la parole en réunion."
 - ✓ "J'ai apprécié le sourire d'un inconnu dans la rue."
 - ✓ "Je suis reconnaissante d'avoir eu un moment de calme pour moi aujourd'hui."
 - ✓ "Je suis fière d'avoir respecté mes besoins et mes limites."
-



Mission de la semaine

1. Note chaque soir **5 éléments de gratitude**.
2. Prends le temps de **ressentir** cette gratitude dans ton cœur.
3. Si tu as eu une journée difficile, trouve au moins **une petite chose positive** (même un sourire ou une parole gentille).

“

Conseil :

- ➔ Ne cherche pas des "grands moments" — la magie se cache dans les petites choses du quotidien.
- ➔ Si tu ressens une baisse d'énergie dans la journée, ouvre ton journal de gratitude et relis-le !



BONUS

- ✎ Écris une lettre de gratitude à toi-même.
- ✎ Exprime ta reconnaissance à une personne que tu apprécies en lui envoyant un message ou une lettre.