

# Journal de Gratitude

Quand on se sent anxieux ou déprimé, on a tendance à focaliser sur les évènements négatifs de la journée, ce qui alimente les ruminations. Chaque jour, je remplis mon journal avec 3 évènements positifs qui ont marqué ma journée.

Remplir ce journal chaque jour permet d'entraîner notre cerveau à focaliser sur des aspects positifs.

## Ma routine matinale

- Respiration
- Méditation
- Relaxation
- Marcher ..... temps / km
- Douche
- Courir
- Activité apaisante :
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Date	3 choses / évènements	Une pensée positive	Note à moi-même
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			