

# La Gratitude

**Je vous invite à écrire vos 3 gratitudes, non pas le soir, mais le matin. On entend souvent qu'on doit écrire ses gratitudes à la fin d'une journée, mais depuis que j'ai intégré ce rituel le matin, mes journées partent sur une note encore plus positive.**

**Si c'est difficile pour vous, commencez par la base, j'ai un toit sur ma tête, de l'eau en abondance, je suis en santé, j'ai un partenaire qui m'aime, etc...**

Matin 1 :

Matin 2 :

Matin 3 :

Matin 4 :

Matin 5 :



# La Gratitude

Matin 6 :

Matin 7 :

Matin 8 :

Matin 9 :

Matin 10 :

**Les grâces vous servent à installer la grâce au quotidien.**