

Journal de gratitude - 30 jours

Remarquer ce qui soutient la vie sans nier ce qui fait mal.

01	Un élément reçu
02	Un effort personnel reconnu
03	Un geste à transmettre
04	Le droit de laisser une case vide

Créé par Orabel - usage personnel et pédagogique. Ce document ne remplace pas un avis médical, psychologique ou juridique.

Une gratitude sans injonction

La gratitude n'oblige pas à trouver du positif dans une injustice. Elle élargit l'attention lorsque c'est possible et reste compatible avec la colère, le deuil, la fatigue et l'action pour changer une situation.

Repère

Écrivez des éléments précis : un message reçu, une lumière, un repas, une limite posée. Une journée peut ne fournir qu'une seule ligne.

JOUR 01

Une présence

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une présence...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 02

Un geste discret

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un geste discret...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 03

Une capacité du corps

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une capacité du corps...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 04

Un apprentissage

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un apprentissage...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 05

Un lieu

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un lieu...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 06

Un repas

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un repas...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 07

Une limite respectée

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une limite respectée...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

Observer le chemin, puis ajuster

Le but n'est pas de remplir toutes les cases. Cherchez ce qui vous aide à poursuivre avec plus de justesse.

Quelles formes de soutien reviennent le plus souvent ?

Qu'ai-je pu reconnaître sans nier les difficultés ?

Quel merci précis ai-je envie de transmettre ?

JOUR 08

Une musique

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une musique...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 09

Une aide reçue

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une aide reçue...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 10

Un effort accompli

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un effort accompli...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 11

Un souvenir

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un souvenir...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 12

Un objet utile

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un objet utile...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 13

Une parole

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une parole...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 14

Une occasion

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une occasion...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

Observer le chemin, puis ajuster

Le but n'est pas de remplir toutes les cases. Cherchez ce qui vous aide à poursuivre avec plus de justesse.

Quelles formes de soutien reviennent le plus souvent ?

Qu'ai-je pu reconnaître sans nier les difficultés ?

Quel merci précis ai-je envie de transmettre ?

JOUR 15

Un moment de repos

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un moment de repos...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 16

Une erreur qui enseigne

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une erreur qui enseigne...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 17

Un paysage

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un paysage...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 18

Une personne lointaine

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une personne lointaine...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 19

Une décision

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une décision...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 20

Un rire

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un rire...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 21

Un savoir transmis

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un savoir transmis...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

Observer le chemin, puis ajuster

Le but n'est pas de remplir toutes les cases. Cherchez ce qui vous aide à poursuivre avec plus de justesse.

Quelles formes de soutien reviennent le plus souvent ?

Qu'ai-je pu reconnaître sans nier les difficultés ?

Quel merci précis ai-je envie de transmettre ?

JOUR 22

Une difficulté traversée

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une difficulté traversée...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 23

Une simplicité

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une simplicité...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 24

Une protection

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une protection...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 25

Un choix libre

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un choix libre...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 26

Une beauté ordinaire

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une beauté ordinaire...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 27

Un travail invisible

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un travail invisible...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 28

Un lien

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : un lien...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 29

Une possibilité

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : une possibilité...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 30

Ce qui demeure

Date : _____ Durée réelle : _____

Aujourd'hui, je remarque : ce qui demeure...

Je reconnais aussi mon propre effort...

Un merci ou un geste que je souhaite transmettre...

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

Observer le chemin, puis ajuster

Le but n'est pas de remplir toutes les cases. Cherchez ce qui vous aide à poursuivre avec plus de justesse.

Quelles formes de soutien reviennent le plus souvent ?

Qu'ai-je pu reconnaître sans nier les difficultés ?

Quel merci précis ai-je envie de transmettre ?
