



## BONUS 13 – La gratitude

Voici une liste d'exemple sur des opportunités pour vous de cultiver la gratitude.

- 3 aspects de votre personnalité,
- 3 qualités que vous avez,
- 3 traits physique que vous possédez,
- 3 aptitudes que vous avez apprises,
- 3 activités que vous faites facilement,
- 3 grandes leçons de vie,
- 3 personnes importantes dans votre vie,
- 3 partenaires professionnels super,
- 3 personnes qui vous ont inspiré,
- 3 professeurs/enseignants qui vous ont fait progresser,
- 3 qualités chez vos parents,
- 3 traits physiques agréables de votre conjoint(e),
- 3 moments agréables de votre journée,
- 3 instants agréables de votre semaine,
- 3 événements inoubliables de votre année,
- 3 choses marquantes dans votre vie,
- 3 instants de partage que vous avez adorés,
- 3 lieux magiques que vous avez visités,
- 3 œuvres d'art que vous appréciez,
- 3 films qui vous ont inspirés,
- 3 plats que vous savez faire,
- 3 activités que vous maîtrisez,
- 3 objets qui vous rendent bien service,
- 3 morceaux de musique qui vous transportent,
- 3 collègues qui vous soutiennent ou vous ont soutenu,
- 3 services qu'on vous a rendus,
- 3 cadeaux que vous avez reçus.

Vous pouvez continuer la liste à l'infini et trouver bien plus de 3 choses dans chaque catégorie. Plus vous pratiquez la gratitude, plus vous cultivez votre capacité à trouver des occasions d'être reconnaissant(e).

A bientôt,

*Isabelle*

