

# J'apprécie

www.visionpositive.be

Pendant 1 mois, écrivez chaque jour 3 mots qui expriment 3 choses que vous avez appréciées pendant la journée. Juste 3 mots.  
Indiquez la date en haut à gauche de chaque case. Quand les 5 lignes sont pleines, amusez-vous à continuer cet exercice mentalement chaque jour.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

www.visionpositive.be

Changez votre vision du monde et vous changerez le monde