

# Gratitude

30 JOURS DE CHALLENGE



1

Quel a été le meilleur moment de la journée ?

2

Quelle est votre plus grande qualité ?

3

Quelle personne (entourage ou célébrité) vous inspire ?

4

Quelle technologie vous aide au quotidien ?

5

Quelle est votre odeur préférée (fleur, parfum, nourriture... ?

6

Quel est la chose que vous faites le mieux ?

7

Quelle musique vous donne des frissons ?

8

Quelle activité bien-être préférez-vous ?

9

Quelle personne est toujours là pour vous ?

10

Quel est votre endroit préféré pour vous ressourcer ?

11

Quel aliment préférez vous ?

12

Quel film ou série vous fait vous sentir bien ?

13

Quel est votre paysage préféré ?

14

Quelle personne vous pousse à vous dépasser ?

15

Quel compliment avez-vous reçu dernièrement ?

16

Que voyez-vous de beau par la fenêtre, là maintenant ?

17

Quel est le meilleur conseil que vous ayez reçu ?

18

Quel livre vous a le plus touché ?

19

Quel est votre petit plaisir préféré ?

20

Quelle est votre réussite de la journée ?

21

Pensez à une personne qui vous aime

22

Quel défi avez-vous relevé dernièrement ?

23

Quelle est votre plus grande force ?

24

Quelle activité vous fait perdre toute notion du temps ?

25

Quelle partie de votre corps préférez-vous ?

26

Quelle pratique spirituelle vous permet de vous ressourcer ?

27

Qu'avez-vous appris ces derniers temps ?

28

Quel service vous a-t-on rendu dernièrement ?

29

Qu'est-ce qui vous fait mourir de rire ?

30

Faites le bilan de ces 30 derniers jours et félicitez-vous !