



Faites preuve de gratitude

Le succès commence par un plan. Nous vous avons fourni quelques idées pour vous guider. Remplissez ce modèle pour créer votre plan d'action pour faire preuve de gratitude. Ensuite, suivez les étapes que vous avez définies pour atteindre votre objectif.

Nom :

Date :

Voici mon objectif :

J'atteindrai mon objectif d'ici le : (date)

Je saurai que j'ai atteint mon objectif quand :

Je travaille sur cet objectif avec : (ajouter les noms)

CONSEIL POUR FAIRE PREUVE DE RECONNAISSANCE :

Commencez votre journée en faisant preuve de reconnaissance. Prenez une minute chaque matin pour trouver trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant dans votre vie.

Mesures spécifiques que je prendrai pour atteindre mon objectif :

Ressources que je peux utiliser :

Je terminerai cette étape d'ici le : (date)

1. En savoir plus sur la gratitude	<u>10 façons de semer la bonté</u>	
2.		
3.		
4.		
5.		