Journal en cinq minutes

Date _____

☼ Matin

Je suis reconnaissant(e) pour

1. _____
2. _____
3. _____

Qu'est-ce qui rendrait cette journée formidable ?

1. _____
2. _____
3. _____

Affirmation

_____

_____

☾ Soir

Trois belles choses qui sont arrivées

1. _____
2. _____
3. _____

Qu'est-ce qui aurait rendu cette journée encore meilleure ?

_____

_____