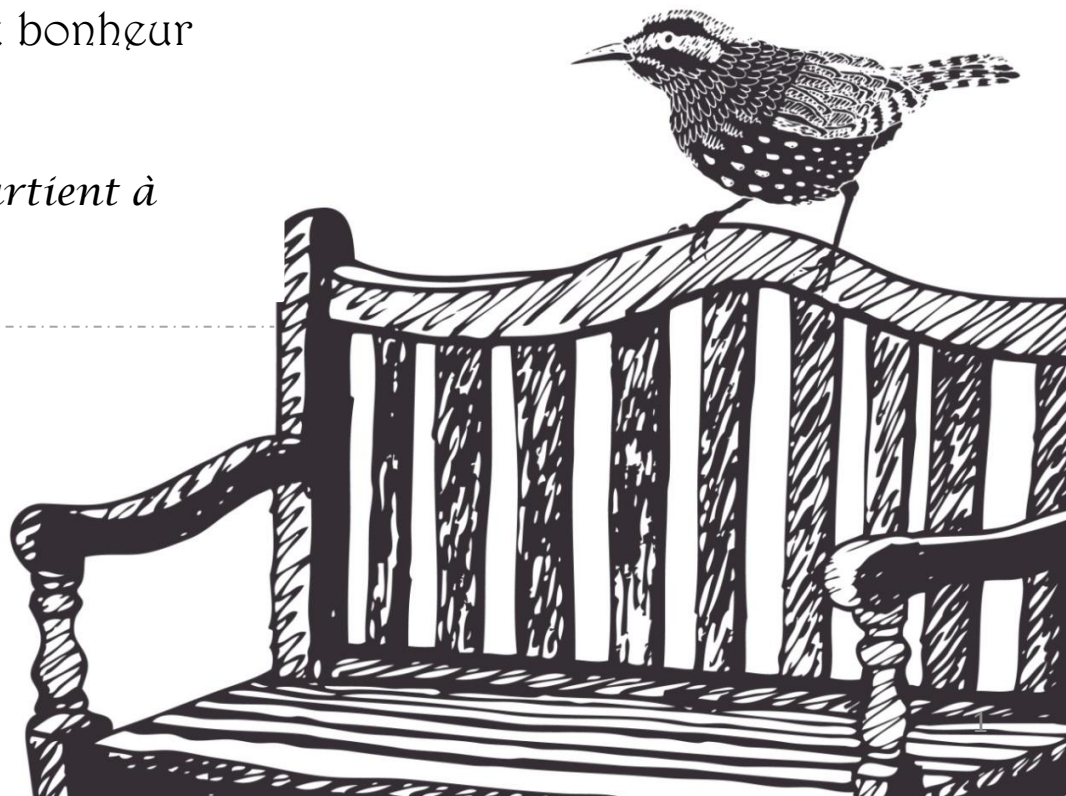




Mon Année Positive

L'almanach du bonheur

Ce livre appartient à

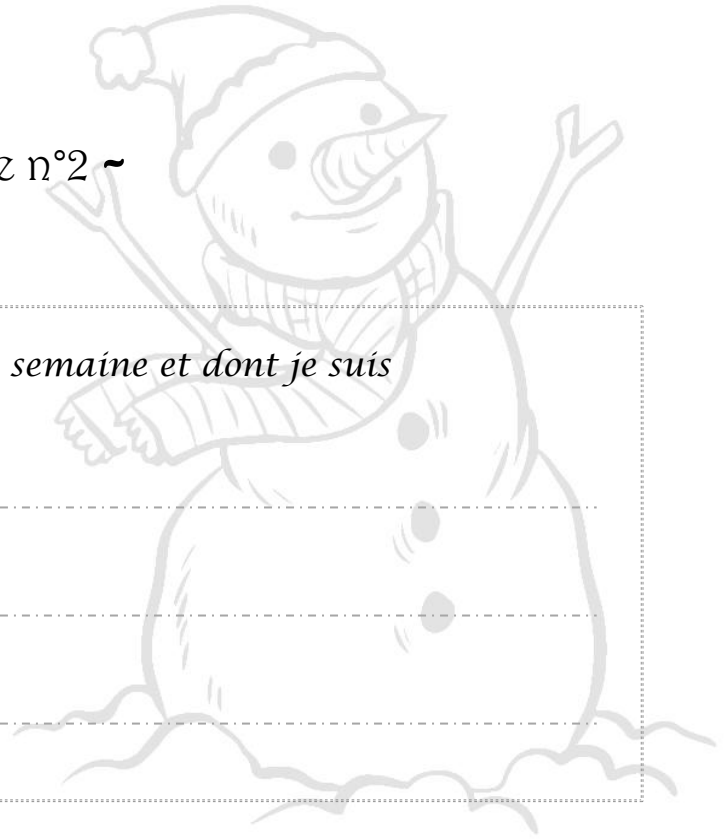


~ Semaine n°1 ~

Qu'est-ce qui m'a fait rire aujourd'hui ?

J'offre un câlin, de l'aide, une petite fleur ou autre chose de mon choix à quelqu'un que j'aime. J'écris ici ce que j'ai fait.

~ Semaine n°2 ~



Je raconte une chose que j'ai faite cette semaine et dont je suis particulièrement fier/fière

Aujourd'hui je me regarde dans le miroir, et je m'amuse à faire des grimaces pendant deux minutes sans m'arrêter. C'est agréable de faire n'importe quoi sans craindre le regard des autres.



~ Semaine n°3 ~

Qu'est-ce qui m'a fait plaisir cette semaine ?

Three horizontal dashed lines for writing.

Aujourd'hui j'allume une bougie et je l'observe. Je la regarde longtemps sans bouger. J'admire la danse de la flamme, j'observe les couleurs qui changent. J'essaie de ne penser qu'à cette bougie.

~ Semaine n°4 ~

*Je pense à une personne que je voudrais prendre comme modèle.
J'explique ce que j'admire chez cette personne.*

*Aujourd'hui je décide d'apprendre quelque chose de nouveau. Je
cherche un livre dans ma bibliothèque sur un sujet que je ne connais
pas, et je prends 10 minutes pour lire à ce sujet.*
