

La gratitude en 1 minute

*Un instant pour changer ton regard
et nourrir ton bien-être*


Durée
1
minute



Pourquoi
la pratiquer ?

Prendre 1 minute pour ressentir de la gratitude permet de :

-  apaiser le stress et les tensions,
-  recentrer ton attention sur le positif,
-  booster ton moral et ton énergie,
-  cultiver plus de sérénité au quotidien.

*La gratitude transforme
ce que nous avons
en suffisance.
Et plus de suffisance
en abondance.*
♥

Les 4 étapes en 1 minute

1



Prends un instant
(10 secondes)

Fais une pause.
Ouvre les yeux ou ferme-les.
Respire calmement.
Ancre-toi dans
l'instant présent.

 *Je suis là, maintenant.*

2



Pense à 3 choses
(20 secondes)

Pense à 3 choses
qui t'apportent
de la joie, du réconfort
ou de la fierté aujourd'hui.
Elles peuvent être simples,
petites ou grandes.

 *Je choisis de voir
le positif.*

3



Ressens
(20 secondes)

Ferme les yeux si tu le souhaites
et ressens la gratitude
dans ton corps.
Laisse cette sensation
réchauffer ton cœur
et ton esprit.

 *Je savoure
cet instant.*

4



Exprime ta gratitude
(10 secondes)

Dis merci.
Dans ta tête, à voix haute
ou en silence.
Adresse un merci à la vie,
à toi-même, ou à quelqu'un.

 *Merci pour tout
ce qui m'entoure.*



Le petit plus ♥

Tu peux renouveler cette pause à tout moment de la journée :
le matin pour bien commencer,
en milieu de journée pour te recentrer,
le soir pour finir avec le cœur léger.

♥ *1 minute de gratitude aujourd'hui,
des bienfaits pour toute la journée.*



La petite question Élan

*Pour quoi ou pour qui
suis-je reconnaissante aujourd'hui ?*

.....
.....



Mon engagement du jour

- ☐ Je prends 1 minute pour être reconnaissante.
- ☐ Je choisis de voir le positif, même dans les petites choses.
- ☐ Je cultive la gratitude chaque jour.



TÉLÉCHARGER EN PDF

Imprimez ou enregistrez cette fiche
pour la garder avec vous.

