

## Quand ?

Chaque soir en fin de journée, idéalement au moment de me coucher. Durant les 5 jours qui viennent... au moins. Il n'y a pas de contre-indication à continuer tant que ça ne devient pas une corvée !

## Quoi ?

Je me remémore 3 choses qui m'ont fait du bien aujourd'hui, 3 choses pour lesquelles j'ai envie de dire

« Merci à la vie ».

Je me rappelle pour chaque chose comment je me suis senti(e) à ce moment là.

Encore mieux, j'écris les 3 choses dans un petit carnet !

## Petite précision

Bien sûr vous n'aurez pas tous les jours des grandes choses à écrire comme « mon boss m'a proposé une Porsche de fonction » ou « j'ai gagné 5 millions d'euros au loto ». Mais si vous cherchez bien, même dans une journée plutôt terne, vous trouverez des petites choses qui vous ont fait du bien. Par exemple « ce matin, la standardiste m'a décroché un joli sourire ». Et puis il y aura quand même des jours « sans », ça n'est pas grave.

.....  
(\* ) Appellation trouvée par Florence Servan Schreiber, auteure d'un ouvrage du même nom.



## BON A SAVOIR

En vous plongeant dans un ressenti de gratitude au coucher, vous vous donnez toutes les chances de passer une bonne nuit, et de bien démarrer votre journée du lendemain.

