

21 jours de gratitude

Des idées, des challenges, 3 minutes par jour pour être reconnaissant



Chez-BlancheNeige.com

Jour 1 : Tes dons et tes talents

Qu'est-ce que tu sais faire que d'autres ne savent pas faire, qu'est-ce qui te rend différent ?

Challenge : utilise un de tes dons ou talents gratuitement pour quelqu'un de ton entourage

Je suis reconnaissant(e) de :

THE GREATEST CHALLENGE
IN LIFE IS DISCOVERING
WHO YOU ARE. THE SECOND
GREATEST IS BEING HAPPY
WITH WHAT YOU FIND.

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 2 :

Je suis reconnaissant(e) de :



Find joy
in the
ordinary



3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 3 : Tes amis

De qui es-tu reconnaissant dans tes amis ? Qui as-tu envie de remercier ?

Challenge : Téléphone où envoie lui un petit message de gratitude en disant ce que tu aimes chez lui/elle.

Je suis reconnaissant(e) de :

LEARN TO LOVE WITHOUT
CONDITION. TALK WITHOUT BAD
INTENTION. GIVE WITHOUT ANY
REASON. AND MOST OF ALL,
CARE FOR PEOPLE WITHOUT
ANY EXPECTATIONS.

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 4 :

Je suis reconnaissant(e) de :

~~~~~

Create a life that feels  
good on the inside,  
not one that just looks  
good on the outside

~~~~~

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1 _____

2 _____

3 _____

Jour 5 : Inspiration

Qu'est-ce qui t'inspire, qui est-ce qui t'inspire ?

Challenge : Remercie une personne qui t'inspire en lui disant pourquoi.

Je suis reconnaissant(e) de :

LIFE IS 10% OF
WHAT HAPPENS TO
ME AND 90% OF
HOW I REAT TO IT.

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 6 :

Je suis reconnaissant(e) de :



Compliment people,
magnify their strenghts,
not their weaknesses.



3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 7 : Ta maison

Pourquoi es-tu bien chez toi ? Qu'est-ce que tu y aimes ?

Challenge : Prend le temps de faire quelque chose qui t'apporte de la joie.

Je suis reconnaissant(e) de :

LIFE IS TOO SHORT TO START
YOUR DAY WITH BROKEN
PIECES OF YESTERDAY, IT WILL
DEINITELY DESTROY YOUR
WONDERFUL TODAY AND RUIN
YOUR GREAT TOMORROW

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 8 :

Je suis reconnaissant(e) de :

How you make others
feel about themselves,
says a lot about you.



3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 9 :

Je suis reconnaissant(e) de :

A BEAUTIFUL HEART CAN
BRING THINGS INTO YOUR LIFE
THAT ALL THE MONEY IN THE
WORLD COULDN'T OBTAIN.

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 10 : Travail

De quelle partie de ton travail es-tu le plus reconnaissant ? Qu'est-ce que tu aimes faire dans ton travail ?

Challenge : Dis à l'un de tes collègues ou ton patron une chose que tu aimes chez lui/elle.

Je suis reconnaissant(e) de :

Start each day
with a
grateful heart 

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 11 :

Je suis reconnaissant(e) de :

TAKE TIME TO DO
WHAT MAKES YOUR
SOUL HAPPY

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 12 : Ta famille

De qui es-tu reconnaissant dans ta famille ?

Challenge : Téléphone ou envoie lui un petit message de gratitude en disant ce que tu aimes chez lui/elle.

Je suis reconnaissant(e) de :

Gratitude
changes
everything



3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1 _____

2 _____

3 _____

Jour 13 :

Je suis reconnaissant(e) de :

WHAT CONSUMES YOUR MIND,
CONTROLS YOUR LIFE.

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 14 : Une épreuve

De quelle épreuve es-tu le plus reconnaissant ?

Challenge : Note tout ce qui est sorti de positif de ce moment difficile

Je suis reconnaissant(e) de :



Nobody said it
was easy



3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 14 : Un rêve

Quel rêve t'apporte le plus de joie en ce moment ?

Challenge : Note ce rêve ainsi qu'un plan d'action pour l'accomplir.

Je suis reconnaissant(e) de :

GREAT THINGS NEVER CAME
FROM COMFORT ZONES

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 15 :

Je suis reconnaissant(e) de :

be happy for
this moment. This
moment is your life

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 14 : Un souvenir

Quel est le premier souvenir qui t'apporte de la joie ?

Challenge : Contacte-le ou les personnes en lien avec ce souvenir afin de prendre de leurs nouvelles

Je suis reconnaissant(e) de :

LE MATIN TU PEUX RESTER
COUCHÉ POUR POURSUIVRE
TON RÊVE, OU TE LEVER POUR
LE RÉALISER.

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 15 :

Je suis reconnaissant(e) de :

Find gratitude in
all the Moments



3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 16 :

Je suis reconnaissant(e) de :

OUR REACTION TO A
SITUATION LITERALLY HAS
THE POWER TO CHANGE
THE SITUATION ITSELF.

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 17 :

Je suis reconnaissant(e) de :

don't be afraid of
being different, be
afraid of being the
same as everyone else



3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 18 :

Je suis reconnaissant(e) de :

WHEN SOMEONE IS GOING
THROUGH A STORM YOUR
SILENT PRESENCE IS MORE
POWERFUL THAN A MILLION
EMPTY WORDS.

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 19 :

Je suis reconnaissant(e) de :

Do what
is right, not what
is easy

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 20 :

Je suis reconnaissant(e) de :

MAY YOUR CHOICES
REFLECTS YOUR HOPES,
NOT YOU FEARS

3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3

Jour 21 : Challenge

De quoi es-tu reconnaissant à travers ce challenge ?

Challenge : Partage à l'un de tes proches ce que ce challenge t'a apporté

Je suis reconnaissant(e) de :



Be gentle with
yourself, you're doing
the best you can



3 choses géniales qui se sont passées dans la journée :

1

2

3
