

Le Pot à Gratitude

Voici un beau cadeau pour prendre soin de toi ♥

A quoi sert ce pot?

Le pot à gratitude est un objet déco simple et puissant pour cultiver le positif et la reconnaissance au quotidien. Il permet de se reconnecter aux petits bonheurs de la vie et d'améliorer son bien-être.

Comment l'utiliser?

1. Installe ton pot.

Place-le dans un endroit visible et agréable (table de nuit, salon, bureau...)

2. Chaque jour ou quand tu le souhaites, écris une chose pour laquelle tu te sens reconnaissant(e).

- Un moment heureux
- Une personne
- Une réussite personnelle
- Une émotion positive
- Un petit détail du quotidien qui fait du bien

3. Plie le papier et dépose-le dans le pot

Prends quelques secondes pour ressentir la gratitude avant de le fermer.

Quand le relire?

- A la fin du mois
- Lors d'un moment de doute ou de baisse de moral
- Ou tout simplement quand tu en as envie

Astuces bonus

- Ajoute des dessins, tickets loisirs, coquillages, mots de tes proches...ou tout autre petit souvenir pour lequel tu ressens de la gratitude.
- Utilise-le seul ou en famille.
- Fixe-toi un rituel (le soir avant de dormir par exemple).

Rappel important

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de pratiquer la gratitude. L'essentiel est la sincérité et le plaisir.

