

30 Days of GRATITUDE

choose love™
for communities

ChooseLoveMovement.org

Thanks giving

NOVEMBRE 2020

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 RÉFLÉCHISSEZ AUX BÉNÉDICTIONS QUE VOUS AVEZ DANS VOTRE VIE.	2 FABRIQUEZ UN POT DE GRATITUDE ET ÉCRIVEZ CHAQUE JOUR LES CHOSES POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT.	3 PENSEZ AUX BONS SOUVENIRS ET À LA MANIÈRE DONT ILS VOUS APPORTENT DE LA JOIE.	4 ÉCRIVEZ UN MOT DE REMERCIEMENT À QUELQU'UN QUI VOUS A APPORTÉ LE BONHEUR.	5 FAITES UNE MÉDITATION SUR LA GRATITUDE.	6 ÉCRIVEZ 3 CHOSES QUE VOUS AIMEZ DE VOUS-MÊMES. UTILISEZ CES AFFIRMATIONS POSITIVES POUR VOUS AIDER À SURMONTER LE STRESS.	7 CONCENTREZ-VOUS SUR VOS PENSÉES ET CHANGEZ UNE PENSÉE DE COLÈRE EN UNE PENSÉE DE RECONNAISSANCE.
8 CRÉEZ UNE ENSEIGNE DE REMERCIEMENT POUR LES TRAVAILLEURS ESSENTIELS.	9 TROUVEZ UNE CITATION QUI VOUS PARLE ET TROUVER UNE FAÇON DE L'INTÉGRER DANS VOTRE VIE.	10 DE QUOI ÊTES-VOUS RECONNAISSANT EN CE MOMENT PRÉCIS? PRENEZ LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR PENDANT 5 MINUTES.	11 CÉLÉBREZ LES SOLDATS ACTIFS ET PASSÉS AINSI QUE LES FAMILLES ET LES AMIS QUI ONT SERVI LEUR PAYS DANS LE PASSÉ.	12 SOYEZ PLUS CONSCIENT DE VOUS-MÊME ET RECONNAISSEZ QUE VOUS DEVEZ PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME.	13 DEMANDEZ-VOUS : QU'Y A-T-IL DE DIFFÉRENT AUJOURD'HUI COMPARATIVEMENT À L'AN PASSÉ POUR LEQUEL JE SUIS RECONNAISSANT?	14 PRENEZ UN MOMENT POUR CRÉER UN LIEN AVEC UN AÎNÉ DE VOTRE FAMILLE, AVEC UN AMI OU AVEC UN VOISIN.
15 DITES À VOS ENFANTS CE QUE VOUS APPRÉCIEZ D'EUX ET FAITES-LEUR UN GROS CÂLIN AUJOURD'HUI.	16 SOYEZ RECONNAISSANT ENVERS VOS PARENTS ET TUTEURS. FAITES-LEUR UN CÂLIN.	17 SOYEZ RECONNAISSANT POUR VOTRE COMMUNAUTÉ ET TOUT CE QU'ELLE A À VOUS OFFRIR.	18 VOUS ÊTES RECONNAISSANT POUR QUELS ANIMAUX? UN ANIMAL DE COMPAGNIE? LES ANIMAUX DE LA FERME? UN ANIMAL SAUVAGE? UN ANIMAL EN EXTINCTION?	19 QUELS SONT LES DEUX MOTS QUI DÉFINISSENT CE POUR QUOI VOUS ÊTES RECONNAISSANT?	20 CRÉEZ UN JARDIN DE GRATITUDE EN ÉCRIVANT LES CHOSES POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT SUR DES NOTES DE FLEURS EN PAPIER.	21 PENSEZ À 5 CHOSES QUE VOUS PRENEZ POUR ACQUIS MAIS POUR LESQUELLES VOUS RECONNAISSEZ AUSSI LEUR VALEUR.
22 PENSEZ À CE QUE SIGNIFIE LA GRATITUDE POUR VOUS ET ÉCRIVEZ UN POÈME À CE SUJET.	23 QUELLES SONT 3 CHOSES DANS VOTRE VIE POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT? POURQUOI?	24 PENSEZ À UN ENDROIT SPÉCIAL QUI VOUS FAIT DU BIEN AU COEUR. VISITEZ OU TROUVEZ DES PHOTOS DE CET ENDROIT.	25 QUI VOUS INSPIRE À ÊTRE UNE MEILLEURE ET PLUS GENTILLE PERSONNE?	26 JOYEUX THANKSGIVING DE VOTRE POT DE GRATITUDE!	27 QUELLE EST VOTRE RECETTE FAMILIALE OU TRADITION CULINAIRE PRÉFÉRÉE? PARTAGEZ-LA AVEC VOTRE FAMILLE.	28 VOUS ÊTES RECONNAISSANT DE PARTICIPER À QUELLES ACTIVITÉS? REMERCIEZ LA PERSONNE QUI LE REND POSSIBLE.
29 ÉCRIVEZ UNE LISTE DE 5 CHOSES POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT ET QUI N'ONT AUCUN COÛT.	30 SOYEZ RECONNAISSANT TOUS LES JOURS. CHOISISSEZ L'AMOUR!					

choose love™
for communities