



Practice Gratitude

DÉFI

Adoptez des habitudes quotidiennes pour exprimer votre

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, ou l'ajouter à votre calendrier numérique).
2. Définir un plan pour dire merci et pratiquer la gratitude au quotidien.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en matière de gratitude.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

MOIS:							DS = DÉFI SANTÉ™	ex. Mien. = MINUTES D'EXERCICE
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire sommaire	
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai pratiqué la gratitude

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait de l'activité physique pendant au moins 30 minutes

Autres projets de bien-être terminés ce mois-ci :

Nom _____ Date _____