

JOURNAL QUOTIDIEN DE GRATITUDE

Par Aurore Pollier,
Sexothérapeute, Thérapeute
de couple
et Coach de l'intime



Ebook offert par Aurore Pollier
TOUT DROITS RESERVÉS AURORE POLLIER



QUI SUIS JE ?



Assistante de service social de formation, je me suis spécialisée en sexologie après 18 années passées dans le domaine du social.

L'écoute, la bienveillance et le non-jugement sont les maîtres mots de mon travail afin d'apporter une solution concrète et durable aux problématiques de mes patients.

Mon objectif est d'accompagner les personnes présentant des troubles sexuels à travers l'usage d'outils personnalisés et adaptés aux besoins de chacun, dans une démarche parfaitement cohérente.

Que ce soit pour une sexothérapie ou une thérapie de couple, mon but est d'élaborer un programme thérapeutique pour vous permettre de retrouver une sexualité épanouie et une vie de couple harmonieuse.

Pour perfectionner mes compétences, j'ai suivi une formation en thérapie conjugale positive (FTCP) développée et animée par le psychologue québécois Yvon Dallaire, ainsi qu'une formation complémentaire en thérapie sexuelle positive (FTSP) développée et animée par le sexologue belge Iv Psalti.



Merci

Ebook offert par Aurore Pollier

TOUT DROITS RESERVÉS AURORE POLLIER

Guide d'utilisation

Un journal de gratitude, c'est un peu comme un coffre aux trésors de la vie !

Imaginez-vous, chaque jour, en train de dénicher des pépites de bonheur, même quand la tempête gronde autour de vous.

Prenez quelques minutes pour réfléchir et notez trois à cinq petites merveilles qui ont illuminé votre journée. Que ce soit le sourire d'un inconnu, une tasse de café parfaitement préparée ou même le fait d'avoir réussi à sortir du lit – chaque détail compte !

Ce rituel, c'est comme une séance de musculation pour votre optimisme : plus vous le pratiquez, plus vous devenez fort et résilient. En thérapie, c'est un peu comme une baguette magique qui ouvre la porte à des discussions savoureuses sur ce qui vous rend heureux.

Vous pouvez explorer ensemble les sources de joie et de satisfaction, tout en vous amusant à déterrer des souvenirs positifs.

Alors, pourquoi ne pas vous lancer dans cette aventure joyeuse ? Un journal de gratitude, c'est votre compagnon idéal pour naviguer sur le chemin parfois sinueux du développement personnel et de la guérison, tout en gardant le sourire !



Guide d'utilisation (suite)

Plongez dans notre journal rempli de petits bonheurs du quotidien, avec 3 modèles de fiches à personnaliser selon vos envies pétillantes ! Imprimez nos super packs de 3 fiches à volonté ! Deux options s'offrent à vous : soit vous téléchargez et imprimez votre petit guide pour le remplir à la main, soit vous l'attrapez en version digitale pour le compléter depuis votre téléphone ou votre ordi.

Le but, c'est de...

Suivez votre incroyable parcours au quotidien avec nos astuces et exercices qui vous aident à dénicher et à maîtriser vos pensées et émotions, qu'elles soient éclatantes ou un brin nuageuses !

POURQUOI CA NE MARCHE PAS ?

La procrastination est souvent décrite comme l'art de remettre à demain ce que l'on pourrait faire aujourd'hui. Cette tendance à différer les tâches importantes peut être liée à divers facteurs, tels que la peur de l'échec, le perfectionnisme ou tout simplement un manque de motivation. En conséquence, elle engendre du stress et de l'anxiété, car les délais se rapprochent et les responsabilités s'accumulent. Pour surmonter la procrastination, il est essentiel de se fixer des objectifs clairs, de diviser les tâches en étapes plus petites et de créer un environnement propice à la concentration. En adoptant ces stratégies, il devient possible de transformer l'angoisse en productivité et d'accomplir ce qui semblait insurmontable.

Pourquoi adopter un Journal de Gratitude Hebdomadaire ?

- La gratitude, telle une magie bienfaisante, peut métamorphoser votre existence ! En prenant un instant chaque semaine pour faire éclore tout ce qui illumine votre cœur, vous pouvez :
- **1/ Écarter le stress et l'anxiété** : La gratitude vous offre une vision radieuse de la vie, reléguant les pensées sombres aux confins de l'oubli.
- **2/ Changer d'humeur** : En inscrivant vos instants de gratitude, votre joie et votre satisfaction s'envolent vers les cieux !
- **3/ Renforcer vos liens** : Exprimer sa reconnaissance, c'est comme apposer une touche de magie sur vos amitiés.
- **4/ Revigorer votre estime de soi** : En célébrant vos succès, vous édifiez une image de vous-même flamboyante, empreinte de confiance !
- **5/ Cultiver la résilience** : La gratitude, c'est votre armure scintillante pour affronter les tempêtes et rebondir avec panache, même lorsque la vie vous jette des citrons !

Comment Utiliser Votre Journal de Gratitude Hebdomadaire

Prêt à faire pétiller votre journal ? Suivez ces astuces simples et amusantes :

- Régularité : Accordez-vous quelques minutes chaque semaine pour remplir votre journal. Choisissez un moment douillet où vous pouvez vous détendre comme un chat au soleil.
- Sincérité : Soyez aussi honnête qu'un petit enfant en train de voler des cookies ! Notez vos émotions et pensées dans ce sanctuaire de l'expression.
- Détails : Quand vous listez vos moments de gratitude, plongez dans les petits détails qui ont mis des étoiles dans vos yeux. Cela vous aidera à revivre ces bouffées de bonheur !
- Réflexion : Prenez le temps de relire vos écrits comme un bon livre que vous adorez. Cela vous permettra de voir vos progrès et de renforcer ces délicieuses vibes de gratitude.

Devenir meilleur chaque jour

MON JOURNAL DE GRATITUDE

Merci

Date :

Aujourd'hui je me sens :

mes objectifs du jour :

**3 choses positives
de ma journée :**

**Je me sens reconnaissant.e
pour:**

notes et pensées:

Journal de Gratitude

Jour 1

"La gratitude transforme ce que nous avons en suffisamment, et plus encore. Elle transforme le déni en acceptation, le chaos en ordre, la confusion en clarté... Elle fait de nos repas des fêtes, de nos maisons des foyers et de nos étrangers des amis." -

Melody Beattie



Merci

Mon Etat Général

DATE: / /

**3 CHOSES POUR
LESQUELLES JE SUIS
RECONNAISSANTE**

**QU'EST CE QUE JE VAIS
FAIRE POUR PRENDRE
SOIN DE MOI ?**

HYDRATATION



HUMEUR
DU JOUR



Matinée

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Après-midi

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Soirée

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

MANQUE DE



☐ FRUIT



☐ SOMMEIL



☐ SPORT



☐ BALADE



☐ VITAMINES

PENSE BÊTE

MON ÉNERGIE AUJOURD'HUI

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

NIVEAU DE STRESS

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Aujourd'hui

**QU'EST-CE QUI VOUS A POUSSÉ À CHOISIR LE
NUMÉRO D'AUJOURD'HUI ?**

Frustrée et dans l'impasse ?

Découvrez la méthode SCORE.

Cette méthode, souvent intégrée dans des processus thérapeutiques et de coaching, constitue un **outil précieux** pour dissiper les blocages et les peurs qui peuvent surgir lors de la planification et la **prise de décision** dans un projet donné. En suivant ce processus structuré, vous pourrez **clarifier votre chemin vers l'atteinte de vos objectifs**, que ce soit dans votre vie professionnelle ou personnelle. Cette méthode consiste à répondre à une série de 5 questions afin de vous aider à débloquer une situation précise. Découvrez le fonctionnement de cette méthode ci-dessous.

Par exemple...

QU'EST CE QUI NE VA PAS ?

Je ne me sens pas soutenue, reconnue, entendue en tant que maman et entrepreneure. J'ai du mal à faire entendre ma voix et à me trouver crédible dans mon activité.

POURQUOI ?

Car mes proches ne me soutiennent pas, et ne croient pas en mon projet, surtout mon mari. Je me sens débordée par mes tâches quotidiennes, l'envie d'être avec mes enfants et également mon envie accrue d'évoluer dans mon activité.

Pour libérer mon esprit

Cher journal

TO-DO LIST

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frustrée et dans l'impasse?

COMMENT RÉSOUDRE CELA ?

Communiquer avec mon mari en lui expliquant ma situation et ma souffrance morale. Et également trouver du soutien auprès de personnes bienveillantes me permettant de trouver la force d'avancer les jours où le soleil manque..

AVEC QUOI ? QUELLES RESSOURCES ?

Je peux :

1. Faire des recherches sur Google sur la communication non-violente, ainsi que lire ce livre dont une amie m'a parlé : "La communication non-violente au quotidien" de Marshall B. Rosenberg.

COMMENT JE ME SENS UNE FOIS RÉSOLU ?

J'ai enfin trouvé ma place, et suis alignée à 100% avec mes ambitions et mes valeurs. Je suis libérée, apaisée, et surtout HYPER motivée pour développer la suite de mon activité !

Maintenant que vous avez déchiffré le mystère de la méthode SCORE, c'est votre tour de briller ! Plongez dans ces questions en gardant à l'esprit un petit défi qui vous titille en ce moment. À vos marques, prêts, réfléchissez !

Frustré.e dans une impasse?

QU'EST CE QUI NE VA PAS ?

POURQUOI ?

COMMENT RÉSOUDRE CELA ?

Frustré.e, dans une impasse ?

AVEC QUOI ?

QUELLES RESSOURCES ?

COMMENT JE ME SENS UNE FOIS RÉSOLU ?

EXERCICE DE GRATITUDE EN MODE FUN

Faites un petit voyage dans le temps et remontez la fabuleuse chaîne des causes et effets qui ont mis des étoiles dans votre vie !

Qui est cette personne ou quel événement incroyable a déclenché ce job que vous adorez, cette rencontre qui a tout bouleversé, ou ce livre qui vous fait danser de joie ?

Reconnaître vos sources, c'est comme déguster un bon dessert : vous savourez le plaisir de recevoir et le bonheur de célébrer ceux qui le méritent !

NOTES A MOI-MEME :

Journal de Gratitude quotidien

Jour 2

"La gratitude aide une personne à diriger son attention vers les choses heureuses de sa vie et à la détourner de ce qui lui manque."

Robert Emmons, psychologue
dans "La Gratitude. Cette force qui change tout"





. La vie est une série de moments, certains remplis de joie et d'autres de défis. Cependant, il y a toujours une lumière, même dans les journées les plus sombres. Peut-être un sourire échangé avec un étranger, un rayon de soleil qui perce à travers les nuages, ou une tasse de thé réconfortante partagée avec un ami. Ces petites choses nous rappellent que la beauté réside dans les détails et que l'espoir est toujours présent, attendant d'être découvert. En cultivant la gratitude pour ces instants précieux, nous pouvons transformer notre perspective et accueillir chaque journée avec un cœur ouvert et plein d'optimisme.

thank you

Mon Etat émotionnel

DATE: /

**3 CHOSES POUR
LESQUELLES JE
SUIS
RECONNAISSANTE**

**QU'EST CE QUE JE VAIS
FAIRE POUR PRENDRE
SOIN DE MOI ?**

HYDRATATION



HUMEUR
DU JOUR



Matinée	☐	☐	☐	☐	☐
Après-midi	☐	☐	☐	☐	☐
Soirée	☐	☐	☐	☐	☐

MANQUE
DE

-  ☐ FRUIT
-  ☐ SOMMEIL
-  ☐ SPORT
-  ☐ BALADE
-  ☐ VITAMINES

PENSE BÊTE

MON ÉNERGIE AUJOURD'HUI

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

NIVEAU DE STRESS

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Aujourd'hui

QU'EST-CE QUI VOUS A POUSSÉ À CHOISIR LE NUMÉRO
D'AUJOURD'HUI ?

Pour libérer mon esprit

Cher journal,

TO-DO LIST

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frustré.e dans une impasse ?

QU'EST CE QUI NE VA PAS ?

POURQUOI ?

COMMENT RÉSOUDRE CELA ?

Frustré.e dans une impasse ?

AVEC QUOI ?

QUELLES RESSOURCES ?

COMMENT JE ME SENS UNE FOIS RÉSOLU ?

EXERCICE DE GRATITUDE EN MODE FUN

CULTEZ UN REGARD NEUF

Arrêtons de considérer notre quotidien comme un simple fond d'écran ! On oublie parfois à quel point les petites choses sont précieuses.

Pas besoin de faire une révérence à votre machine à laver ou à votre baguette de pain, mais prenez un moment pour savourer tout ce qui rend votre vie plus douce : l'eau qui jaillit comme un geyser, les fruits et légumes qui dansent sur la table, et le soleil qui fait une entrée fracassante par la fenêtre.

Après tout, tout ça, ce n'est pas la loterie !

NOTES A MOI-MEME :

Journal de gratitude quotidien

Jour 3

“Le bonheur n’est pas quelque chose de prêt à l’emploi. Il vient de vos propres actions.”

DALAI LAMA



Mon état émotionnel

/

DATE

/

:

3 CHOSES POUR
LESQUELLES JE SUIS
RECONNAISSANTE

QU'EST CE QUE JE VAIS
FAIRE POUR PRENDRE
SOIN DE MOI ?

HYDRATATION



HUMEUR
DU JOUR



Matinée

☐☐☐☐☐

Après-midi

☐☐☐☐☐

Soirée

☐☐☐☐☐

MANQUE DE



☐ FRUIT



☐ SOMMEIL



☐ SPORT



☐ BALADE



☐ VITAMINES

PENSE BÊTE

MON ÉNERGIE AUJOURD'HUI

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

NIVEAU DE STRESS

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Aujourd'hui

QU'EST-CE QUI VOUS A POUSSÉ À CHOISIR LE
NUMÉRO D'AUJOURD'HUI ?

Pour libérer mon esprit

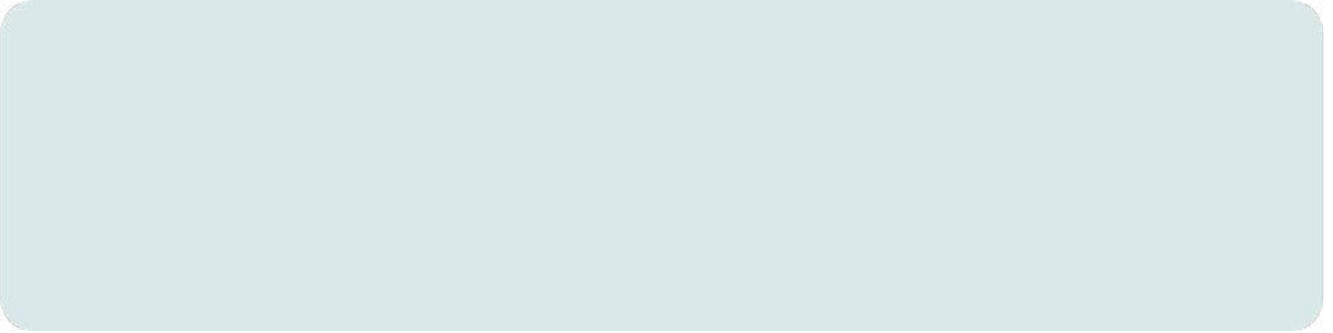
Cher journal,

TO-DO LIST

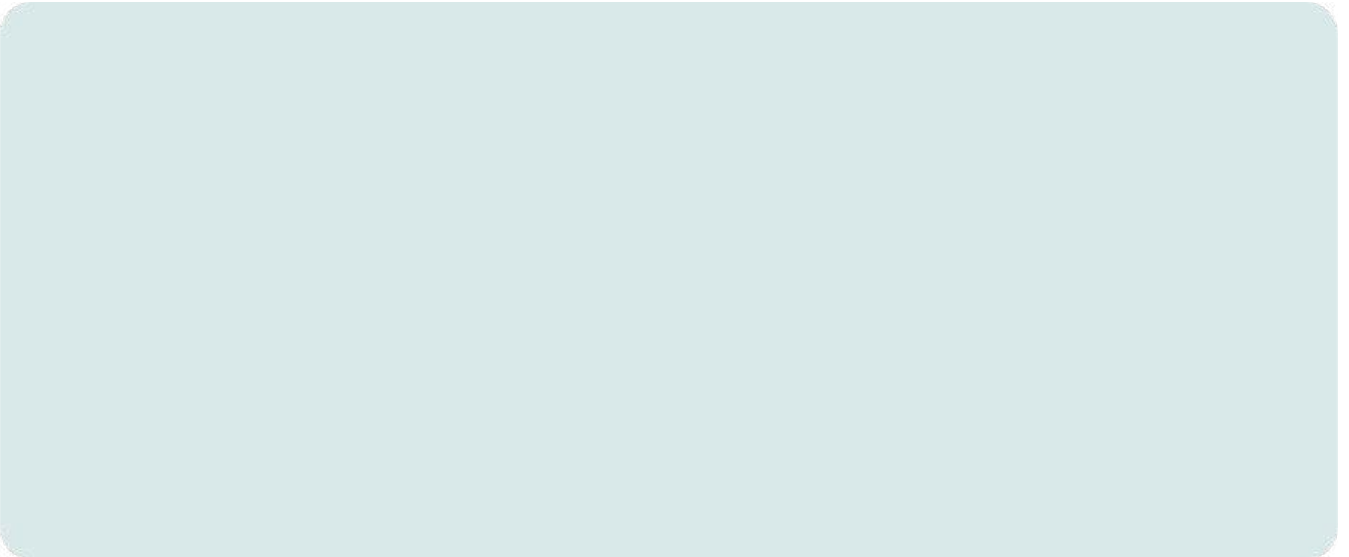
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frustré.e dans une impasse ?

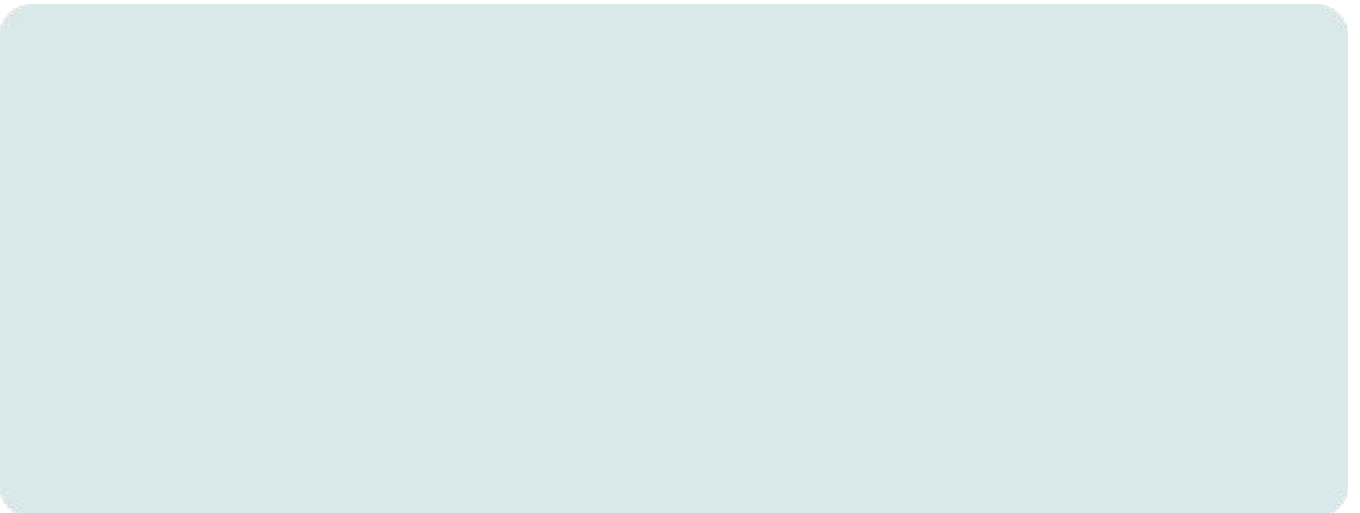
QU'EST CE QUI NE VA PAS ?



POURQUOI ?



COMMENT RÉSOUDRE CELA ?



Frustré.e dans une impasse ?

AVEC QUOI ?

QUELLES RESSOURCES ?

COMMENT JE ME SENS UNE FOIS RÉSOLU ?

EXERCICE DE GRATITUDE EN MODE FUN

FAITES ATTENTION AUX JUGEMENTS, À LA COMPARAISON ET À L'ENVIE !

Ces petites bestioles négatives nous siphonnent notre énergie, freinent notre confiance et étouffent notre curiosité.

Elles sont comme des fruits pourris, nés de nos peurs : peur de ne pas briller, d'être déçu ou bousculé.

Une fois que vous avez capté ça, envoyez-les balader !

Remplissez votre tête de pensées positives et célébrez vos victoires, même les plus petites, comme un champion du monde de la gratitude !

NOTES A MOI-MEME :

Journal de gratitude quotidien

Jour 4

“LA JOIE EST EN TOUT; IL S'AGIT DE SAVOIR L'EXTRAIRE”
CONFUCIUS



Mon Etat Emotionnel

/

DATE

/

:

3 CHOSES POUR
LESQUELLES JE SUIS
RECONNAISSANTE

QU'EST CE QUE JE VAIS
FAIRE POUR PRENDRE
SOIN DE MOI ?

HYDRATATION



HUMEUR
DU JOUR



Matinée



Après-midi



Soirée



MANQUE DE



☐ FRUIT



☐ SOMMEIL



☐ SPORT



☐ BALADE



☐ VITAMINES

PENSE BÊTE

MON ÉNERGIE AUJOURD'HUI



NIVEAU DE STRESS



Aujourd'hui

QU'EST-CE QUI VOUS A POUSSÉ À CHOISIR LE
NUMÉRO D'AUJOURD'HUI ?

Pour libérer mon esprit

Cher journal,

TO-DO LIST

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frustré.e dans une impasse ?

QU'EST CE QUI NE VA PAS ?

POURQUOI ?

COMMENT RÉSOUDRE CELA ?

Frustré.e dans une impasse ?

AVEC QUOI ?

QUELLES RESSOURCES ?

COMMENT JE ME SENS UNE FOIS RÉSOLU ?

EXERCICE DE GRATITUDE EN MODE JOIE

FAITES UN BILAN POSITIF

Le soir, quand la lune pointe le bout de son nez, faites défiler le film des moments chouettes que vous pouvez chouchouter comme des "cadeaux" de votre journée : un festin avec un ami, une mission accomplie comme un super-héros, un fou rire contagieux, la sensation de gloire après une heure de sport, ou un appel qui met du baume au cœur...

Chacun de ces petits bonheurs mérite une standing ovation !

NOTES A MOI-MEME :

Journal quotidien de Gratitude

Jour 5

“LA GRATITUDE TRANSFORME CE QUE NOUS AVONS EN ASSEZ”
MELODY BEATTIE



Mon Etat émotionnel

DATE: / /

**3 CHOSES POUR
LESQUELLES JE SUIS
RECONNAISSANTE**

**QU'EST CE QUE JE VAIS
FAIRE POUR PRENDRE
SOIN DE MOI ?**

HYDRATATION



HUMEUR
DU JOUR



Matinée	☐	☐	☐	☐	☐
Après-midi	☐	☐	☐	☐	☐
Soirée	☐	☐	☐	☐	☐

MANQUE DE

-  ☐ FRUIT
-  ☐ SOMMEIL
-  ☐ SPORT
-  ☐ BALADE
-  ☐ VITAMINES

PENSE BÊTE

MON ÉNERGIE AUJOURD'HUI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NIVEAU DE STRESS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aujourd'hui

**QU'EST-CE QUI VOUS A POUSSÉ À CHOISIR LE
NUMÉRO D'AUJOURD'HUI ?**

Pour libérer mon esprit

Cher journal,

TO-DO LIST

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frustré.e dans une impasse ?

QU'EST CE QUI NE VA PAS ?

POURQUOI ?

COMMENT RÉSOUDRE CELA ?

Frustré.e, dans une impasse ?

AVEC QUOI ?

QUELLES RESSOURCES ?

COMMENT JE ME SENS UNE FOIS RÉSOLU ?

EXERCICE DE GRATITUDE EN MODE JOIE

REMERCIEZ... QUAND VOUS DONNEZ!

Plongez dans le bonheur de donner! Imaginez-vous en train de faire un geste généreux tout en chuchotant un grand merci à la personne qui reçoit.

Grâce à elle, vous touchez la crème de la crème de vous-même, celle qui donne sans hésitation, celle qui sait que l'échange et le partage, c'est comme un buffet à volonté de bonheur infini!

NOTES A MOI-MEME :

Journal de gratitude quotidien

Jour 6

"L'art du bonheur réside dans la capacité à apprécier les petites choses de la vie, à trouver la joie dans les moments ordinaires et à cultiver la gratitude pour ce que nous avons."



Mon Etat émotionnel

DATE: / /

**3 CHOSES POUR
LESQUELLES JE
SUIS
RECONNAISSANTE**

**QU'EST CE QUE JE VAIS
FAIRE POUR PRENDRE
SOIN DE MOI ?**

HYDRATATION



HUMEUR
DU JOUR



Matinée	☐	☐	☐	☐	☐
Après-midi	☐	☐	☐	☐	☐
Soirée	☐	☐	☐	☐	☐

MANQUE DE

-  ☐ FRUIT
-  ☐ SOMMEIL
-  ☐ SPORT
-  ☐ BALADE
-  ☐ VITAMINES

PENSE BÊTE

MON ÉNERGIE AUJOURD'HUI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NIVEAU DE STRESS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aujourd'hui

**QU'EST-CE QUI VOUS A POUSSÉ À CHOISIR LE
NUMÉRO D'AUJOURD'HUI ?**

Pour libérer mon esprit

Cher journal,

TO-DO LIST

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frustré. dans une impasse ?

QU'EST CE QUI NE VA PAS ?

POURQUOI ?

COMMENT RÉSOUDRE CELA ?

Frustré. dans une impasse ?

AVEC QUOI ?

QUELLES RESSOURCES ?

COMMENT JE ME SENS UNE FOIS RÉSOLU ?

EXERCICE DE GRATITUDE EN MODE JOIE

ACCEPTEZ LES MOMENTS DIFFICILES !

Faites un câlin à vos émotions comme la tristesse, la colère ou la déception, sans les nourrir ni les combattre ! En les accueillant, vous pourrez calmer les "montagnes russes émotionnelles" qui nous font danser.

En arrêtant de juger les événements comme "super" ou "pourri", vous apprendrez à savourer la vie dans toute sa délicieuse palette, sans flipper face aux différentes saveurs !

NOTES A MOI-MEME :

Journal de gratitude Quotidien

Jour 7

"Soyons reconnaissants aux personnes qui nous donnent du bonheur ; elles sont les charmants jardiniers par qui nos âmes sont fleuries."

Marcel PROUST



Mon État Emotionnel

DATE /

:

3 CHOSES POUR
LESQUELLES JE
SUIS
RECONNAISSANTE

QU'EST CE QUE JE VAIS
FAIRE POUR PRENDRE
SOIN DE MOI ?

HYDRATATION



HUMEUR
DU JOUR



Matinée



Après-midi



Soirée



MANQUE DE



☐ FRUIT



☐ SOMMEIL



☐ SPORT



☐ BALADE



☐ VITAMINES

PENSE BÊTE

MON ÉNERGIE AUJOURD'HUI



NIVEAU DE STRESS



Aujourd'hui

QU'EST-CE QUI VOUS A POUSSÉ À CHOISIR LE
NUMÉRO D'AUJOURD'HUI ?

Pour libérer mon esprit

Cher journal,

TO-DO LIST

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frustré.e dans l'impasse ?

QU'EST CE QUI NE VA PAS ?

POURQUOI ?

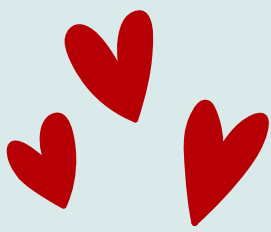
COMMENT RÉSOUDRE CELA ?

Frustré.e dans l'impasse ?

AVEC QUOI ?

QUELLES RESSOURCES ?

COMMENT JE ME SENS UNE FOIS RÉSOLU ?



CONCLUSION

Practice GRATITUDE

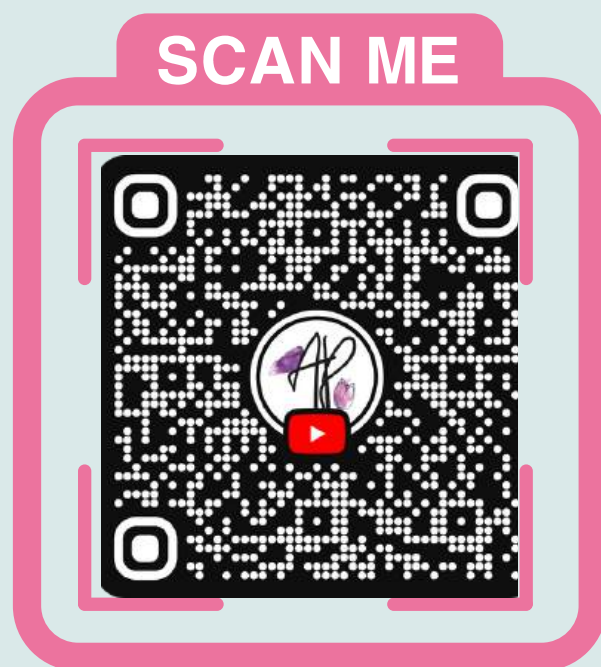
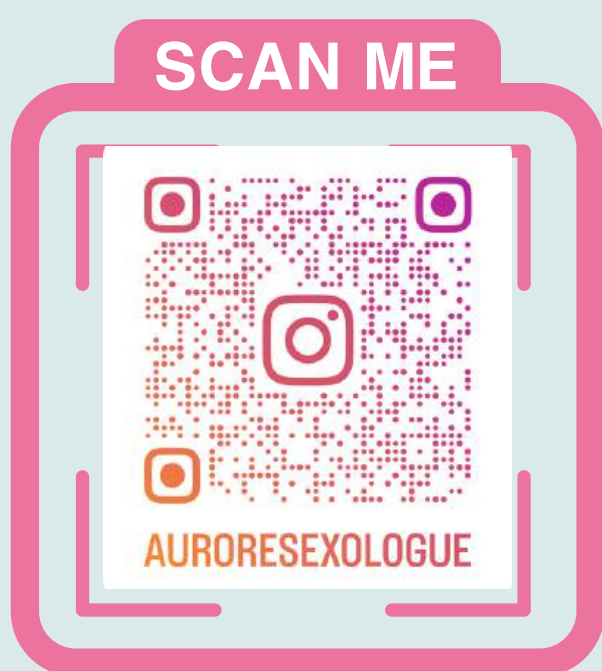
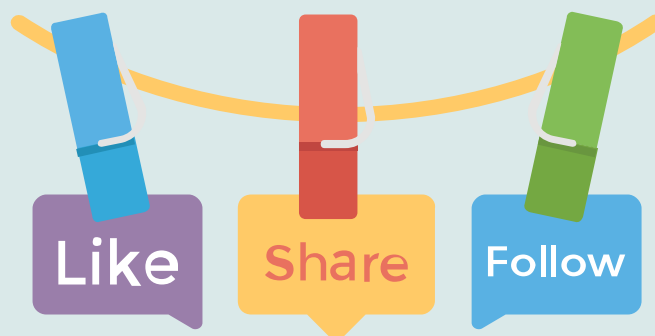
Les neurosciences ont tranché : cultiver la gratitude au quotidien, c'est comme avoir un abonnement VIP pour une santé physique et des relations au top ! Donner un peu de soi après avoir reçu nous aide à faire le ninja face au stress et nous rappelle qu'on a besoin des autres pour briller.

Le grand sorcier de la gratitude, le psychologue américain Robert Emmons, a mis en lumière les super pouvoirs de cet état d'esprit pour notre bien-être mental et physique avec des expériences qui dépotent. La plus célèbre, en 2003, a impliqué des étudiants divisé en trois équipes. Une équipe a noté chaque semaine cinq petites merveilles qui les faisaient sourire, une autre a noté que des expériences pas cool, et la troisième a fait un inventaire de la vie quotidienne.

Après dix semaines, surprise ! Les champions de la gratitude se sont révélés plus joyeux, enthousiastes, amoureux, heureux et optimistes que les autres. Comme le dit Robert Emmons dans son livre pétillant "La Gratitude. Cette force qui change tout" (éd. Belfond, 2008), la gratitude, c'est vraiment le super pouvoir qui change la donne !



Pour me suivre dans d'autres aventures



MERCI !!!

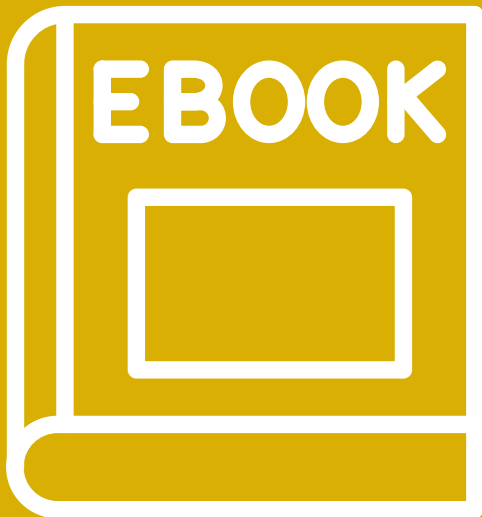
Aurore

<https://www.aurorepollier-sexotherapeute-annecy.com/>



NEW ARRIVAL

-50% OFFRE DE
LANCEMENT



NOUVEL EBOOK

L'ESTIME DE SOI VIA
LES RELATION
AMOUREUSES ET
SEXUELLES

ME CONTACTER
EN MP

PRIX
PROMO
9,90 €



AURORESEXOLOGUE