



MON CARNET DE GRATITUDE : 3 PETITS BONHEURS CHAQUE JOUR



EBOOK RÉDIGÉ PAR
Estelle Seznec

<https://organisersonquotidien.fr>

Qui suis-je ?



ESTELLE SEZNEC

estelle@organisersonquotidien.fr



Hello,

Enchantée ! Depuis plus de 12 ans, j'accompagne celles et ceux qui veulent simplifier leur quotidien, tout en profitant de chaque instant. J'ai conçu ce Carnet de Gratitude pour t'aider à semer chaque jour un peu plus de douceur et de positif dans ton quotidien.

Pourquoi un carnet de gratitude ?

Parce qu'on a souvent tendance à pointer ce qui ne va pas... et à oublier tout ce qui fait du bien.

Ce carnet est ton petit compagnon pour changer ça, pas à pas.

Chaque soir, prends quelques minutes pour noter ce qui t'a fait sourire, ce qui t'a soulagée, ou ce qui t'a simplement fait du bien. Peu à peu, tu verras ton esprit s'alléger et tes journées devenir plus lumineuses.

Mon souhait ?

Que ce carnet t'accompagne jour après jour, pour t'aider à ralentir, à savourer l'essentiel et à prendre soin de toi — sans stress ni pression.

Prête à accueillir plus de douceur dans ta vie ? Alors ouvre ton carnet ... et commence aujourd'hui.

Estelle

Carnet de gratitude

Semaine 1

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 2

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 3

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 4

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 5

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 6

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 7

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 8

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 9

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 10

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 11

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 12

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 13

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 14

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 15

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 16

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 17

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 18

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 19

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 20

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 21

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 22

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 23

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 24

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 25

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 26

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 27

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 28

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 29

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 30

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 31

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 32

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 33

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 34

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 35

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 36

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 37

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 38

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 39

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 40

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 41

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 42

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 43

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 44

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 45

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 46

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 47

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 48

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 49

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 50

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 51

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Carnet de gratitude

Semaine 52

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



CETTE RESSOURCE T'A PLU ?

Prolonge ta parenthèse

Tu viens de faire un pas vers un quotidien plus doux et plus conscient grâce à ce Carnet de Gratitude.

Et si tu pouvais prolonger ce moment, chaque mois, sans même y penser ?



Parenthèse Zen, c'est ton rendez-vous mensuel pour :

- Recevoir un webzine exclusif, à lire et à écouter.
- Découvrir une nouvelle ressource pour ralentir et savourer.
- T'offrir un moment rien qu'à toi, pour souffler et te recentrer.



Prête à transformer ton quotidien, une parenthèse à la fois ?

JE M'OFFRE CETTE PARENTHÈSE ZEN