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,

Et si 7 jours suffisaient pour ralentir le rythme, retrouver le sourire et savourer chaque petit moment ?

Pendant 12 ans, j'ai testé mille façons d'apporter plus de douceur à mon quotidien… et la gratitude est celle qui a tout changé.

Ce carnet est bien plus qu'une liste de 3 bonheurs par jour : c'est une invitation à créer un rituel simple, qui va t'aider à poser les bases d'une vie plus sereine, plus alignée et plus joyeuse.

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.

Pendant 7 jours, je t'invite à noter tes gratitudes, et à relever un mini-défi douceur quotidien pour passer de l'intention à l'action.

Prête à accueillir plus de douceur dans ta vie ? Ouvre ce carnet et entre dans ta première Parenthèse Zen.

Estelle

Carnet de gratitude

Jour 1

1.

2.

3.

Défi du jour

Écris un message à quelqu'un
pour le/la remercier.

Carnet de gratitude

Jour 2

1.

2.

3.

Défi du jour

Bois un verre d'eau
en pleine conscience.

Carnet de gratitude

Jour 3

1.

2.

3.

Défi du jour

Fais une pause de 5 minutes
sans téléphone.

Carnet de gratitude

Jour 4

1.

2.

3.

Défi du jour

Range un petit coin
qui t'apaise.

Carnet de gratitude

Jour 5

1.

2.

3.

Défi du jour

Va marcher
10 minutes dehors.

Carnet de gratitude

Jour 6

1.

2.

3.

Défi du jour

Écoute une chanson
qui te fait du bien.

Carnet de gratitude

Jour 7

1.

2.

3.

Défi du jour

Éteins tes écrans 30 minutes
avant de dormir.

CETTE RESSOURCE T'A PLU ?

Et si tu prolongeais cette Parenthèse Zen … tous les mois ?

Imagine recevoir chaque mois un webzine exclusif, qui t'offre :

🌿 **Des idées simples pour ralentir et profiter davantage**

💡 **Une nouvelle ressource pour t'inspirer**

🕊️ **Un moment rien qu'à toi pour souffler**

C'est ce que t'apporte Parenthèse Zen : ton rendez-vous mensuel pour entretenir cette douceur que tu viens de commencer à cultiver.

JE M'OFFRE CETTE PARENTHÈSE ZEN