

OBJECTIF :
Identifier les joies de sa vie quotidienne
et apprendre à s'en nourrir

La pépite du jour

1. Je me mets au calme avant de dormir.
2. Je prends un court moment pour relire mentalement ma journée.
3. Je repère la pépite du jour, c'est-à-dire un moment où je me suis senti-e (au choix) :
 - heureux-se, joyeux-se
 - paisible, apaisé-e
 - entouré-e, accompagné-e, aidé-e

4. Je note ce moment heureux en une ou deux phrases.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour une relecture nourrissante :

- pratiquez cet exercice régulièrement : tous les jours ou plusieurs fois par semaine
- n'en faites pas un exercice contraignant, un « devoir »
- réunissez vos pépites dans un joli recueil, cahier, dossier
- dès que vous en avez besoin (maladie, peine, doutes...) : relisez et contemplez cette collection de pépites glanées.