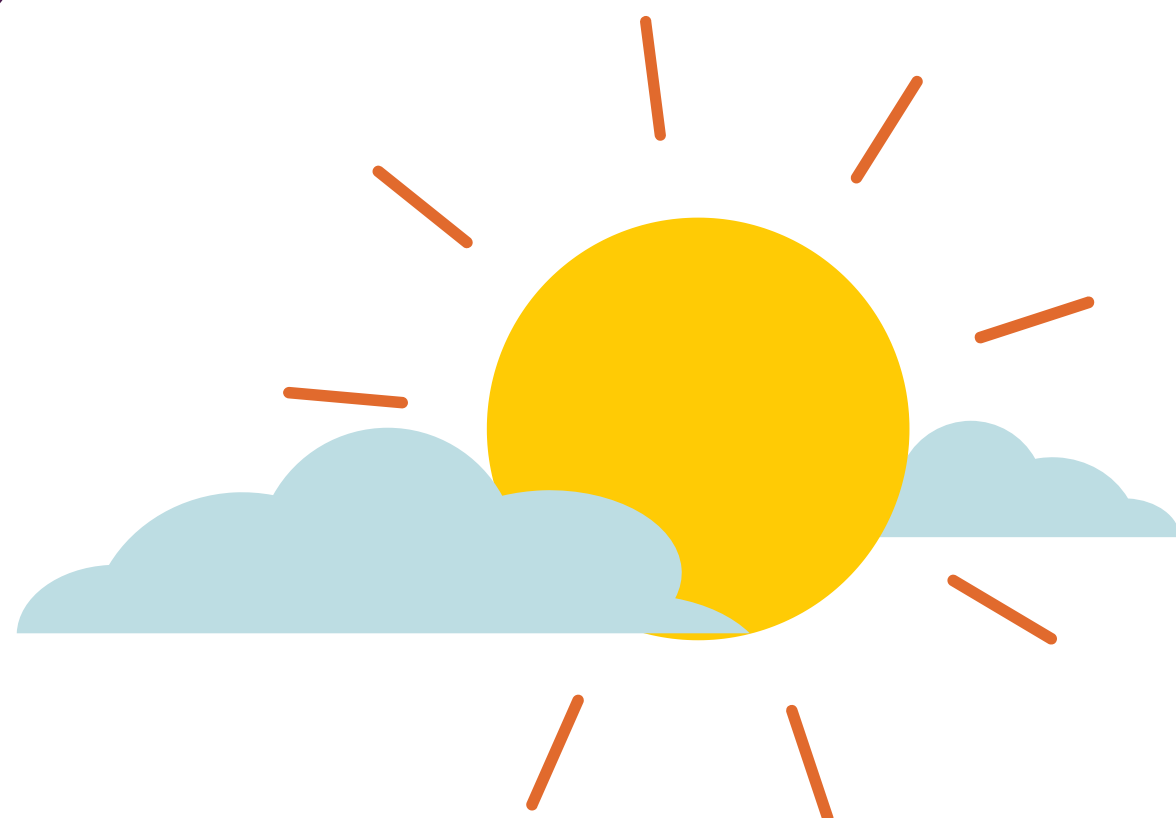
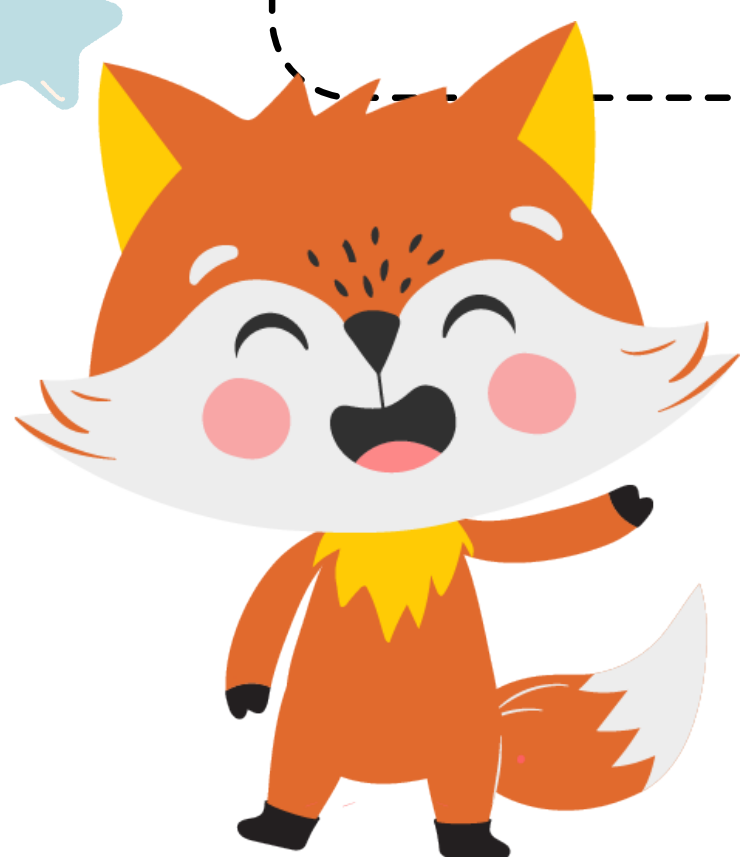


JE SUIS RECONNAISSANT POUR...



Pense aux belles choses et aux personnes qui te rendent heureux. Essaie d'en écrire trois ici ou sur des post-its et de les coller sur le mur. Ajoute-en un chaque jour si tu peux.



Pratiquer la gratitude pour les belles choses de notre vie peut vraiment te soutenir pendant les moments difficiles.