

Envie de **plus**

Pensé pour vous par P&G



Comment créer un bocal de gratitude pour 2025

Le début d'une nouvelle année est le moment idéal pour cultiver la gratitude et capturer les petits bonheurs qui illuminent votre vie. Un bocal de gratitude est une belle manière de conserver des souvenirs précieux et de vous rappeler les bonnes choses qui se passent au quotidien. Voici comment en créer un pour 2025.

Matériel nécessaire :

Un bocal :

- Un bocal en verre ou en plastique transparent avec un couvercle (un bocal de confiture ou un pot Mason convient parfaitement).

Du papier :

- De petites feuilles ou des morceaux de papier coloré pour écrire vos pensées.
- Un stylo ou un marqueur : Choisissez quelque chose qui écrit confortablement pour vous.

Décorations (optionnel) :

- Rubans
- Étiquettes ou autocollants
- Peinture pour verre ou marqueurs permanents
- Ficelles ou perles pour personnaliser votre bocal

Étapes pour créer votre bocal de gratitude :

1. Préparer votre bocal

- Nettoyez et séchez votre bocal pour qu'il soit prêt à l'emploi.
- Décorez-le si vous le souhaitez : ajoutez un ruban autour du couvercle, écrivez "Bocal de Gratitude 2025" sur une étiquette, ou dessinez des motifs qui vous inspirent.

2. Préparer le papier

- Découpez des morceaux de papier en rectangles (environ 5x8 cm) ou utilisez des Post-it.
- Rangez-les près du bocal avec un stylo pour qu'ils soient toujours à portée de main.

3. Établir une routine

- Choisissez un moment de la journée ou de la semaine pour écrire vos pensées.
Exemples :
 - À la fin de la journée : Notez une chose positive qui s'est passée.
 - Chaque semaine : Résumez les moments les plus mémorables ou vos grâces.

4. Écrire vos grâces

- Soyez spécifique : au lieu de "J'ai passé une bonne journée", écrivez "J'ai apprécié le café avec un ami aujourd'hui".
- Notez des souvenirs, des petits gestes, des réussites, ou même des moments simples qui vous ont fait sourire.

5. Remplir le bocal tout au long de l'année

- Placez votre bocal dans un endroit visible pour ne pas oublier d'y ajouter vos notes.
- Regardez-le se remplir petit à petit !

6. Relire vos souvenirs

- À la fin de 2025 (ou à tout moment où vous en ressentez le besoin), ouvrez votre bocal et relisez chaque note. C'est une merveilleuse façon de revivre vos moments heureux et de terminer l'année avec un cœur reconnaissant.