**Le bocal de gratitude**

1. Se procurer un bocal en verre, donner libre cours à votre créativité pour lui donner une dimension positive et le rendre unique.
2. Chaque fois qu’il se produit quelque chose de positif, que vous recevez un bienfait en particulier, écrivez cet événement sur un petit bout de papier que vous pliez avant de le déposer dans le bocal.
3. Invitez (si vous le souhaitez) vos proches, votre partenaire, vos enfants, (vos amis peut-être) à faire de même dans ce bocal.
4. A votre rythme, décidez d’une soirée « Gratitude », ça peut-être une fois par mois, en famille, ou avec vos amis, pour tirer les papiers au hasard et les lire à haute voix.

