

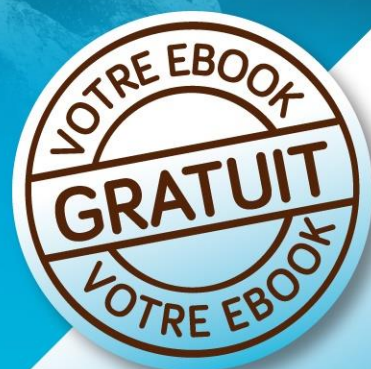
jechange**MyLife**.com



DOMINIQUE LOPIN
Votre Coach



**L'EXERCICE
DES 21
JOURS DE
GRATITUDE**



21 JOURS DE GRATITUDE (MÉTHODE ET EXERCICE PRATIQUE)

Si vous êtes en mesure d'éprouver de la GRATITUDE chaque jour pour les bons moments que vous avez vécu, vous ne pourrez plus jamais être vraiment malheureux ou malheureuse dans votre vie.

FAITES CET EXERCICE PENDANT 21 JOURS

Tous les soirs, avant de vous coucher, notez les petits ou grands bonheurs survenus dans votre journée.

Eprouvez de la GRATITUDE et soyez reconnaissant(e) pour cela.

Journée N°1 Date.....	<u>Bonheur N°1</u> <u>Bonheur N°2</u> <u>Bonheur N°3</u>	<u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>1 bonheur</u> <i>Aujourd'hui</i>
Journée N°2 Date.....	<u>Bonheur N°1</u> <u>Bonheur N°2</u> <u>Bonheur N°3</u>	<u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>1 bonheur</u> <i>Aujourd'hui</i>

<p>Journée N°3 Date.....</p>	<p><u>Bonheur N°1</u></p> <p><u>Bonheur N°2</u></p> <p><u>Bonheur N°3</u></p>	<p><u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>1 bonheur</u> <i>Aujourd'hui</i></p>
<p>Journée N°4 Date.....</p>	<p><u>Bonheur N°1</u></p> <p><u>Bonheur N°2</u></p> <p><u>Bonheur N°3</u></p>	<p><u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>1 bonheur</u> <i>Aujourd'hui</i></p>
<p>Journée N°5 Date.....</p>	<p><u>Bonheur N°1</u></p> <p><u>Bonheur N°2</u></p> <p><u>Bonheur N°3</u></p>	<p><u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>1 bonheur</u> <i>Aujourd'hui</i></p>
<p>Journée N°6 Date.....</p>	<p><u>Bonheur N°1</u></p> <p><u>Bonheur N°2</u></p> <p><u>Bonheur N°3</u></p>	<p><u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>1 bonheur</u> <i>Aujourd'hui</i></p>

Journée N°7 Date.....	<u>Bonheur N°1</u> <u>Bonheur N°2</u> <u>Bonheur N°3</u>	<u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>1 bonheur</u> <i>Aujourd'hui</i>
Journée N°8 Date.....	<u>Bonheur N°1</u> <u>Bonheur N°2</u> <u>Bonheur N°3</u>	<u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>2 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i>
Journée N°9 Date.....	<u>Bonheur N°1</u> <u>Bonheur N°2</u> <u>Bonheur N°3</u>	<u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>2 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i>
Journée N°10 Date.....	<u>Bonheur N°1</u> <u>Bonheur N°2</u> <u>Bonheur N°3</u>	<u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>2 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i>

Journée N°11 Date.....	<u>Bonheur N°1</u> <u>Bonheur N°2</u> <u>Bonheur N°3</u>	<u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>2 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i>
Journée N°12 Date.....	<u>Bonheur N°1</u> <u>Bonheur N°2</u> <u>Bonheur N°3</u>	<u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>2 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i>
Journée N°13 Date.....	<u>Bonheur N°1</u> <u>Bonheur N°2</u> <u>Bonheur N°3</u>	<u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>2 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i>
Journée N°14 Date.....	<u>Bonheur N°1</u> <u>Bonheur N°2</u> <u>Bonheur N°3</u>	<u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>2 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i>

<p>Journée N°15 Date.....</p>	<p><u>Bonheur N°1</u></p> <p><u>Bonheur N°2</u></p> <p><u>Bonheur N°3</u></p>	<p><u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>3 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i></p>
<p>Journée N°16 Date.....</p>	<p><u>Bonheur N°1</u></p> <p><u>Bonheur N°2</u></p> <p><u>Bonheur N°3</u></p>	<p><u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>3 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i></p>
<p>Journée N°17 Date.....</p>	<p><u>Bonheur N°1</u></p> <p><u>Bonheur N°2</u></p> <p><u>Bonheur N°3</u></p>	<p><u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>3 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i></p>
<p>Journée N°18 Date.....</p>	<p><u>Bonheur N°1</u></p> <p><u>Bonheur N°2</u></p> <p><u>Bonheur N°3</u></p>	<p><u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>3 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i></p>

Journée N°19 Date.....	<u>Bonheur N°1</u> <u>Bonheur N°2</u> <u>Bonheur N°3</u>	<u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>3 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i>
Journée N°20 Date.....	<u>Bonheur N°1</u> <u>Bonheur N°2</u> <u>Bonheur N°3</u>	<u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>3 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i>
Journée N°21 Date.....	<u>Bonheur N°1</u> <u>Bonheur N°2</u> <u>Bonheur N°3</u>	<u>Conseil</u> <i>Notez au moins</i> <u>3 bonheurs</u> <i>Aujourd'hui</i>

Félicitations, si vous avez effectué cet exercice jusqu'au bout !

Vous êtes maintenant capable d'identifier « *l'essence* » même du BONHEUR, tous ces « *petits moments plaisir* » qui ajoutés bout à bout nous rendent HEUREUX et pour lesquels vous devez éprouver de la GRATITUDE chaque jour...Et encore bravo !

« IL ne faut pas de tout pour faire un monde. Il faut du bonheur et rien d'autre » Paul ELUARD

NOUVEAU

8

Et pour aller plus loin sur la route du bonheur et du succès, rejoignez le programme « *Je passe en mode succès* » qui comprend :

Le plan du succès en 12 étapes et 12 vidéos,

Les 4 savoir-faire du succès en 48 vidéos,

Les 12 outils du succès pour smartphone en 12 vidéos,

Plus de 75 vidéos de coaching 90 exercices pratiques,

C'est aussi 6 webinaires pour répondre à vos questions,

Et un accès à vie et sans limites aux vidéos de cours,

C'est à ce jour la méthode la plus complète et la plus opérationnelle pour obtenir le succès dans votre vie.

[Pour voir gratuitement la vidéo de présentation cliquez ici](#)

pour **1€** seulement

Le programme de formation au succès. Une exclusivité Jechangemylife.Academy

NOUVEAU

PARTEZ À LA CONQUÊTE DU SUCCÈS

Même en partant de zéro !

Accédez pendant 14 jours et pour 1€ seulement aux stratégies indispensables pour attirer le succès dans votre vie.

ACCÈS GRATUIT
À LA VIDÉO DE PRÉSENTATION

La formation est excellente ! C'est très concret et très efficace. Bravo pour la clarté des vidéos et des exercices pratiques en communication. J'apprécie particulièrement les outils succès pratiques - le plan du succès ne me quitte plus - qui permettent d'avancer rapidement. **Pauline 27 ans**

C'est clair et efficace ! Très bonne formation avec un coach dynamique, des vidéos efficaces et des exercices progressifs. Et l'idée de donner aux élèves des outils concrets, comme le plan du succès et les outils succès pour smartphone, c'est génial. **Maël 38 ans**

Dubitative au départ, j'ai été conquise dès les première vidéos. J'ai pris conscience que je peux vraiment changer ma vie. Je m'applique à faire chaque jour les exercices conseillés par le coach, en particulier ceux pour améliorer ma communication et mon image. **Caroline 43 ans**

Au début je n'y croyais pas trop, mais au final ma vie a vraiment changé. Ce coaching m'a vraiment soutenu, surtout pour la confiance en moi. Comme dit le coach, j'avais toutes les pièces du succès en moi, mais pas le mode d'emploi. Maintenant je l'ai ! **Olivier 53 ans**

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright Jechangemylife.com

MES NOTES PERSONNELLES

Jechangemylife.com