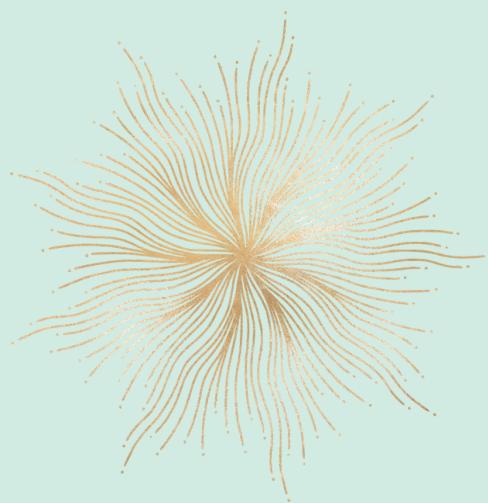


# JOURNAL



TOPIC

GRATITUDE

BROUGHT TO YOU BY PSP HEALTH PROMOTION

What's one thing I'm grateful for in this environment? Look for comfort, connection, or growth—even in tough conditions.

Qu'est-ce qui me rend reconnaissant dans cet environnement? Cherchez le réconfort, les liens sociaux ou l'épanouissement, même dans des conditions difficiles.

Who am I thankful for today, and why? Think of someone who made a difference, even in a small way.

À qui suis-je reconnaissant aujourd'hui, et pourquoi? Pensez à quelqu'un qui a fait une différence, même minime.

What's a moment of peace I appreciated recently? Describe it. What made it feel peaceful? How can you create more of it?

Quel moment de paix ai-je récemment apprécié? Décrivez-le. Qu'est-ce qui vous a procuré ce sentiment de paix? Comment pouvez-vous en créer davantage?

What's something I often take for granted but valued today or this week? It could be your health, gear, a routine, or a person. Why does it stand out now?

Qu'est-ce que je considère souvent comme acquis, mais que j'apprécie particulièrement aujourd'hui ou cette semaine? Il peut s'agir de votre santé, de votre équipement, d'une routine ou d'une personne.

Pourquoi cela vous semble-t-il important aujourd'hui?

What's one thing I'm grateful my body can do? Appreciate your physical capacity—movement, endurance, recovery.

Quelle est la chose pour laquelle je suis reconnaissant que mon corps soit capable de faire? Appréciez vos capacités physiques: mouvement, endurance, récupération.

What's a small comfort I've noticed this week? Maybe it's a warm drink, a quiet moment, or a shared laugh. What does it offer you?

Quel petit réconfort ai-je remarqué cette semaine? Peut-être s'agit-il d'une boisson chaude, d'un moment de calme ou d'un rire partagé. Que vous apporte-t-il?

What's something I'm grateful I learned from someone else? Reflect on a lesson, insight, or skill. How has it helped you? How might you be able to share it with others?

Qu'est-ce que je suis reconnaissant d'avoir appris de quelqu'un d'autre? Réfléchissez à une leçon, une idée ou une compétence. En quoi cela vous a-t-il aidé? Comment pourriez-vous le partager avec d'autres?

What's a memory that brings me gratitude right now? Revisit it. What emotions does it stir? What does it remind you of?

Quel souvenir me rend reconnaissant en ce moment? Revivez-le. Quelles émotions suscite-t-il?  
Qu'est-ce qu'il vous rappelle?

What's one thing I'm thankful I overcame? Think of a challenge you've moved through.

What did it teach you?

Quelle est la chose que je suis reconnaissant d'avoir surmontée? Pensez à un défi que vous avez relevé.

Qu'est-ce que cela vous a appris?

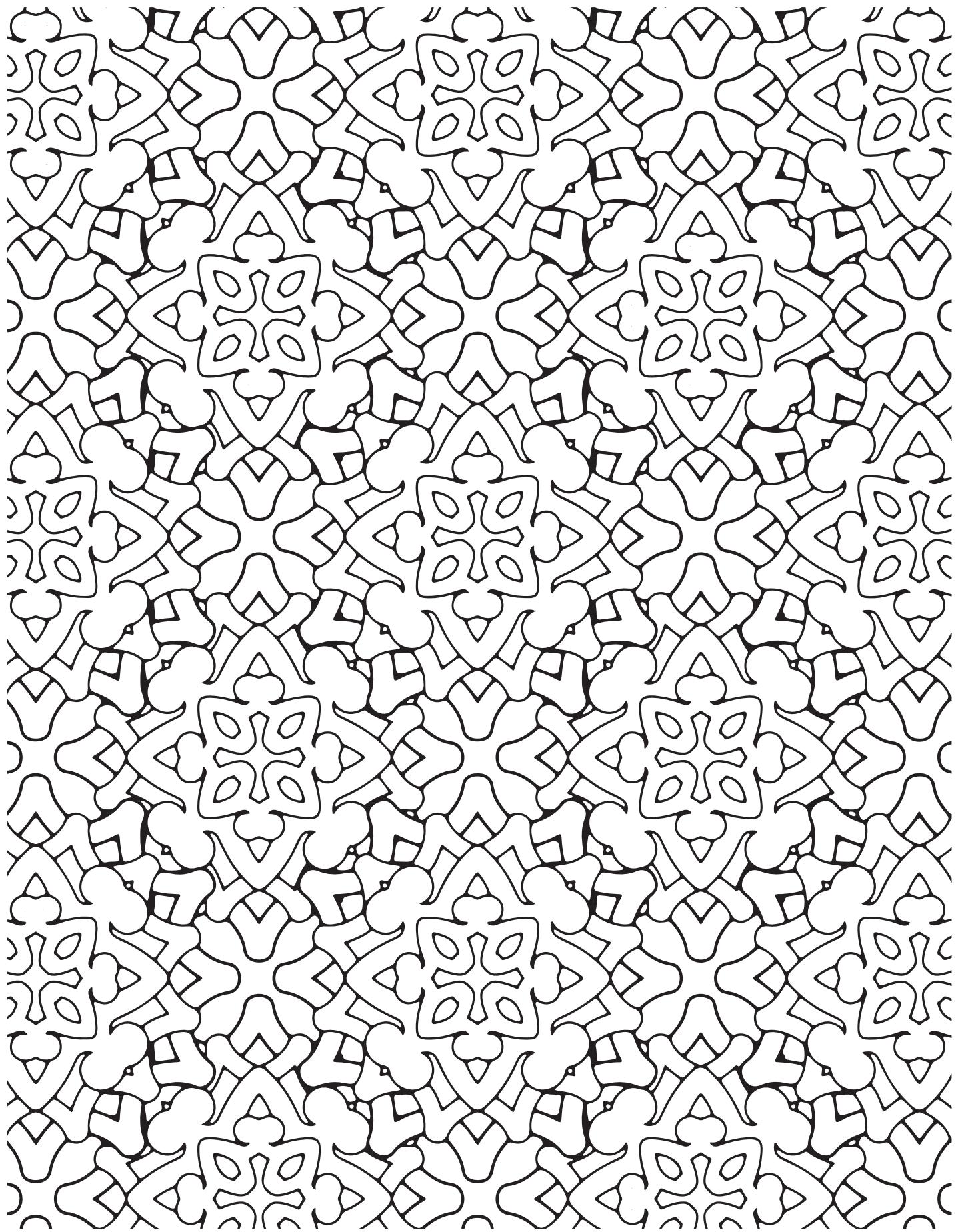
What's something I'm grateful for that surprised me? Maybe it was unexpected support, a shift in perspective, or a new habit. Why did it matter?

Qu'est-ce qui m'a surpris et pour quoi suis-je reconnaissant? Peut-être s'agit-il d'un soutien inattendu, d'un changement de perspective ou d'une nouvelle habitude. Pourquoi était-ce important?









## FOR MORE RESOURCES

Check out the Grit Kit online for more resources from PSP Health Promotion, Mental Performance, and Reconditioning.

[https://cfmws.ca/moose-jaw/the-grit-kit-  
bd855517630170dc676059d1b913352a](https://cfmws.ca/moose-jaw/the-grit-kit-bd855517630170dc676059d1b913352a)

\*\*Make sure your community is set to Moose Jaw and the QR code will take you right to the Grit Kit

