

*Il y a beaucoup de choses dans nos vies, petites ou grandes, qui nous procurent des satisfactions. Repensez aux événements, aux « kifs » qui se sont déroulés cette journée ou au cours de la dernière semaine et notez-en 3 ou 5 pour lesquels vous ressentez de la gratitude ou de la reconnaissance.*

---

## *Kifs*

Instants, situations, interactions, événements, perceptions ou émotions provoquant une sensation d'agrément, d'aise, d'amour, d'amusement, de bien-être, de bienfait, de chance, de création, de bonheur, de conscience, de complicité, de charme, de contentement, de délectation, de gourmandise, de distraction, de sens, de connexion, d'euphorie, d'expression, de fantaisie, de félicité, de grâce, de gaîté, de joie, de jouissance, de récréation, de satisfaction ou de volupté pour lesquels on éprouve de la gratitude.

*Il y a beaucoup de choses dans nos vies, petites ou grandes, qui nous procurent des satisfactions. Repensez aux événements, aux « kifs » qui se sont déroulés cette journée ou au cours de la dernière semaine et notez-en 3 ou 5 pour lesquels vous ressentez de la gratitude ou de la reconnaissance.*

---

## *Kifs*

Instants, situations, interactions, événements, perceptions ou émotions provoquant une sensation d'agrément, d'aise, d'amour, d'amusement, de bien-être, de bienfait, de chance, de création, de bonheur, de conscience, de complicité, de charme, de contentement, de délectation, de gourmandise, de distraction, de sens, de connexion, d'euphorie, d'expression, de fantaisie, de félicité, de grâce, de gaîté, de joie, de jouissance, de récréation, de satisfaction ou de volupté pour lesquels on éprouve de la gratitude.