



Pratique spirituelle : tenue d'un journal et gratitude

Par Jo Herbert, théologienne, Tearfund Royaume-Uni

Cet exercice spirituel vise à nous aider à tirer le meilleur parti de la crise de la Covid-19, et de l'anxiété, l'incertitude, le stress et autres réactions qu'elle peut engendrer. Il nous invite à aller au-delà de la simple gestion de la situation et à nous développer.

Instructions

Chaque jour, pendant votre confinement forcé, notez dans un journal :

1. Pourquoi ai-je de la gratitude ?
2. Qu'ai-je remarqué aujourd'hui ?
3. Qu'est-ce que j'aimerais garder une fois le confinement terminé ?

