

habitudes spirituelles quotidiennes

par:

Michael Sante Poliziani

Bonjour,

Il peut être intimidant de commencer votre marche avec Jésus Christ. Ce n'est pas tout le monde qui vit un événement de conversion spectaculaire qui transforme radicalement sa vie.

Plus je partage mon histoire, plus je réalise que les gens cherchent une pratique simple et concrète qui puisse les aider à commencer, doucement mais sûrement, leur marche avec Lui. Dans ce document imprimable, j'ai condensé les trois habitudes quotidiennes les plus importantes qui m'ont conduit à Dieu. Ce sont les *God Luck : habitudes spirituelles quotidiennes*.

Rien dans la vie qui en vaut la peine n'est facile, mais je dois admettre que consacrer trois minutes par jour à trois habitudes spirituelles est peut-être la manière la plus simple de commencer votre cheminement.

Je vous souhaite le meilleur, et je prie pour que vous trouviez la paix et que le Seigneur œuvre en vous à travers ces habitudes quotidiennes.

Miséricorde et Grâce,



M. S. Poliziani

Si vous avez des questions n'hésitez pas à me contacter:
michael@godluck.ca

1

GRATITUDE

C'est ici que tout a commencé pour moi. Et c'est ici que cela commencera pour vous aussi.

J'ai entendu dire que certaines études démontrent qu'il est impossible d'être dans un état de dépression ou d'anxiété lorsque l'on se trouve dans un état de gratitude.

J'ai créé un journal de gratitude de 90 jours* pour lorsque vous serez prêt à approfondir votre pratique quotidienne, mais ce document fera très bien l'affaire pour commencer.

Écrivez chaque jour 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Quand j'ai commencé, c'étaient des choses simples : mon épouse, mon chat et notre santé.

Avec la grâce de Dieu, et avec le temps, vous en viendrez à réaliser à quel point ces choses simples du quotidien que nous tenons souvent pour acquises sont en réalité des bénédictions monumentales, et vous apprendrez à véritablement les apprécier et en être profondément reconnaissant.

*God Luck: Gratitude est disponible sur Amazon et est accessible via notre site web: www.godluck.ca

2

DÉCLARATION DU MIROIR

Un ami et collègue de travail m'a mis au défi d'ajouter 60 secondes d'amour de soi à ma routine quotidienne après que je lui ai partagé que j'avais commencé un journal de gratitude.

Il était convaincu que cet exercice changerait ma vie. Dire qu'il avait raison serait un immense euphémisme. Je remercie Dieu chaque jour d'avoir mis Alex sur mon chemin et de m'avoir transmis ce message essentiel que je n'ai jamais manqué depuis novembre 2024.

Le concept est simple : réglez un minuteur de 60 secondes sur votre téléphone, regardez-vous dans le miroir et dites, à voix haute (pas dans votre tête) : « JE SUIS... » beau, belle, réussi, généreux, attentionné, aimant, etc.

Dieu dit à Moïse : « Je SUIS celui qui SUIS », et il n'existe pas d'exercice plus puissant. Parfois vous vous sentirez mal à l'aise, d'autres fois cela vous semblera vide ou inutile. Faites-le quand même. Vous pleurerez, vous rirez, chaque jour vous fera vivre une intensité différente. L'important est de ne jamais arrêter.

Je recommande de faire cet exercice le matin, avant que le monde n'ait la chance d'influencer votre esprit. Pendant que l'eau de votre douche chauffe, placez votre minuteur devant le miroir et allez-y.

3 PRIÈRE

Ce point peut être difficile pour certaines personnes, soit parce qu'elles ne l'ont jamais fait auparavant, soit parce qu'elles ont perdu l'habitude. J'ai inclus deux prières principales dans ces pages pour vous donner un point de départ; vous pouvez prier comme vous le souhaitez. Je ne suis pas ici pour débattre de théologie ou des différentes traditions religieuses : priez simplement comme vous le sentez, avec notre Seigneur Jésus Christ.

La meilleure façon d'aborder la prière, c'est de savoir qu'il n'y a pas de meilleure façon d'aborder la prière. Notre Dieu est un Dieu vivant, aimant et très accessible. Il est derrière mon épaule pendant que j'écris ces lignes, et derrière la vôtre pendant que vous les lisez. Il ne vous demande pas d'être parfait : il n'existe aucune formule parfaite pour Lui parler. Ceci est simplement ma recommandation personnelle pour commencer, et je prie pour que vous développiez vos propres habitudes et marchiez un jour en harmonie avec Lui.

1. Prières fixes (comme le Notre Père ou le Je Vous Salue Marie dans ces pages) : j'ajoute aussi des prières aux Saints, des prières pour différents jours, etc. Vous pouvez m'écrire par courriel si vous souhaitez d'autres prières qui pourraient vous inspirer.

2. Prières spontanées : c'est vous qui parlez à Jésus. Il n'y a aucune formalité ici. Dites-Lui ce que vous avez sur le cœur, comment vous vous sentez. Je crois qu'il est important de demander pardon pour les comportements que vous savez mauvais, de Le remercier pour ce qu'il a fait pour vous, puis de Lui demander ce dont vous avez besoin.

1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

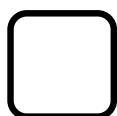
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

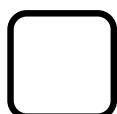
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

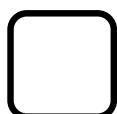
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

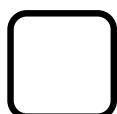
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,

maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT

1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

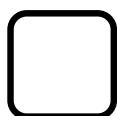
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

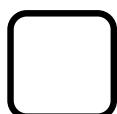
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,

maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT

1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

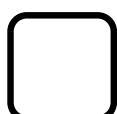
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT

1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

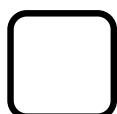
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

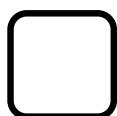
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

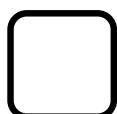
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

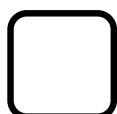
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,

maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT

1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

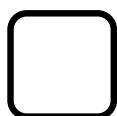
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,

maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT

1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

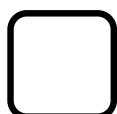
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,

maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

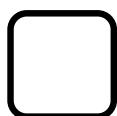
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,

maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

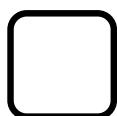
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

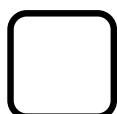
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,

maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

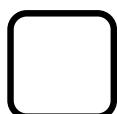
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT

1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

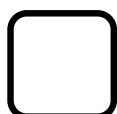
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

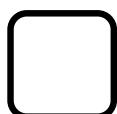
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

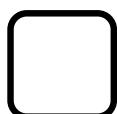
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

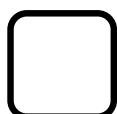
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

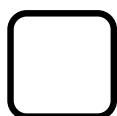
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.
 Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les
 femmes,
 et Jésus,
 le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.
 Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

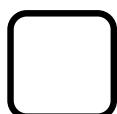
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,

maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT

1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

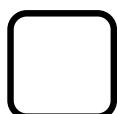
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,

maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

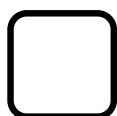
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

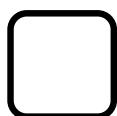
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

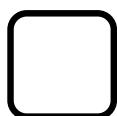
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT

1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

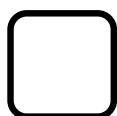
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,

maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT

1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

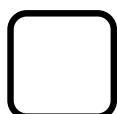
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.
 Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,
 mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,

maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT


1. GRATITUDE

écrivez 3 choses dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui

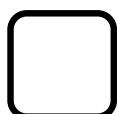
1.

2.

3.

2. DÉCLARATION DU MIROIR

60 secondes d'amour de soi, dites à voix haute devant le miroir


FAIT


- Je suis beau / Je suis belle.
- Je suis fort / Je suis forte.
- Je suis intelligent / Je suis intelligente.
- Je suis motivé / Je suis motivée.

3. PRIÈRE

Récitez les prières suivantes et ajoutez, à la fin, une demande de pardon, un remerciement et une requête.

Notre Père,
 qui es aux cieux,
 que ton nom soit sanctifié,
 que ton règne vienne,
 que ta volonté soit faite
 sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui
 notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,
 comme nous pardonnons aussi
 à ceux qui nous ont offensés.
 Et ne nous laisse pas entrer en
 tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen.

Je vous salue, Marie,

pleine de grâce ;

le Seigneur est avec vous.

Vous êtes bénie entre toutes les

femmes,

et Jésus,

le fruit de vos entrailles, est
 béni.

Sainte Marie,

Mère de Dieu,

priez pour nous pauvres
 pécheurs,
 maintenant

et à l'heure de notre mort.

Amen.


FAIT
