

**Voir de temps en temps les effets  
bienfaisants de noter  
régulièrement, et lorsque je le  
sens, des témoignages heureux :  
mieux me rendre compte que j'ai,  
finalement, connu plus de  
moments heureux que  
malheureux. En les notant de  
manière constante, j'essaye de  
mieux voir et ressentir les petits  
espaces joyeux de la vie, et lorsque  
ça ne va pas, ces moments  
peuvent contrebalancer les  
périodes plus difficiles.**