

**Petits moments de bonheur :**  
**prendre conscience de ma**  
**respiration, tendre la main à**  
**quelqu'un, sourire à un enfant,**  
**pleurer de joie, rencontrer**  
**quelqu'un, être amoureuse,**  
**m'offrir des fleurs, avoir ma**  
**maison bien ranger, dormir,**  
**rêver, écrire d'une belle écriture,**  
**courir dans l'eau, etc... partager**  
**un gâteau, offrir un cadeau,**  
**recevoir des amis...**