

# T1.001

Nous organisons maintenant le jeu de cartes HUNTER en utilisant les lettres M.A.T.R.I.X. Chaque lettre a quatre rangées—M1, M2, M3, M4—et chaque rangée contient sept sous-cartes, étiquetées M1.001, M1.002, M1.003, et ainsi de suite jusqu'à M1.007. Cet agencement de cartes est inspiré de la méthode de prise de notes de Niklas Luhmann, et nous vous encourageons à créer vos propres cartes dans chaque rangée. Téléchargez les 7 cartes à partir du lien ci-dessous, et construisons-les ensemble !

## T1.001 : Reconnaisant pour les petits moments de la vie

Titre : Reconnaisant pour les petits sourires que j'ai vus aujourd'hui

Histoire :

"Aujourd'hui, en allant à l'école, j'ai vu un sourire qui ressemblait à un rayon de soleil traversant les nuages ! Ça m'a réchauffé le cœur. Quel petit moment as-tu vu aujourd'hui qui t'a fait sourire, comme une petite étincelle de joie ?"

Section d'inspiration :

« Qui t'a fait sourire aujourd'hui ? Pense à quelqu'un qui t'a apporté de la joie, peut-être avec un sourire, un salut, ou un mot gentil. Écris ou dessine une carte pour les remercier d'avoir rendu ta journée plus belle ! »

Thème du journal de gratitude :

Concentrons-nous sur ces petits moments magiques qui illuminent notre journée, comme un salut amical, le chant d'un oiseau, ou même un arc-en-ciel surprise. Ces petits moments sont comme des trésors cachés !

- Exemple : "Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour le ronronnement doux de mon chat quand je la caresse. Ça m'a rendu calme et heureux."

Musique pour réfléchir :

Johann Pachelbel, Canon en ré - une douce brise de bonheur qui traverse ta journée.

Activité de réflexion :

Écrivons ou dessinons un petit moment spécial qui nous a fait sourire aujourd'hui. Peut-être que c'était l'odeur des biscuits fraîchement cuits ou une blague amusante !

Phrase magique :

“Je suis reconnaissant pour les petites choses que j'ai vues aujourd'hui et qui ont rendu mon cœur léger comme une plume.”

Routine :

- **Heure de la routine** : Tous les soirs, 10 minutes avant le dîner, assieds-toi avec ta famille pour réfléchir aux petits moments joyeux de la journée.
- **Lien familial** : Chaque membre de la famille peut partager une petite chose qui lui a fait sourire, que ce soit un high-five à l'école, le chant d'un oiseau, ou une histoire amusante.
- **Partage après le dîner** : Pendant ou après le dîner, chacun peut partager sa gratitude. Ces petits moments brilleront comme des gemmes dans vos conversations !

Note d'encouragement :

“Les petits moments sont comme des étoiles scintillantes - ils peuvent sembler petits, mais ils illuminent le ciel nocturne ! Célébrons chaque étincelle de joie !”