

# T1.002

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 !

## T1.002 : Reconnaissant pour la famille

Titre : Merci à ma famille de m'avoir fait sourire aujourd'hui !

Histoire :

"Après le dîner, mon papa m'a lu un livre sur un dragon qui pouvait voler à travers les étoiles ! Sa voix a rendu l'histoire vivante, et je me suis senti comme si je volais avec le dragon. Qu'a fait ta famille aujourd'hui qui t'a donné un cœur plein d'amour, comme être enveloppé dans une couverture douillette ?"

Section d'inspiration :

« Qu'est-ce que tu aimes dans ta famille ? Peut-être que ta maman t'a raconté une histoire drôle, ou que ton papa a joué avec toi. Écris ou dessine une carte pour leur montrer combien tu apprécies ces moments ! »

Thème du journal de gratitude :

Notre famille remplit nos cœurs d'amour chaque jour, que ce soit par un rire partagé, un coup de main ou un gros câlin !

- Exemple : "Je suis reconnaissant pour ma sœur qui m'a raconté une blague tellement drôle que j'ai failli renverser mon verre de lait !"

Musique pour réfléchir :

Frédéric Chopin, Nocturne Op.9 No.2 - c'est comme un câlin chaleureux, tout comme passer du temps avec la famille.

Activité de réflexion :

Écrivons ou dessinons quelque chose de spécial que nous avons fait avec notre famille aujourd'hui, que ce soit lire une histoire avant de se coucher, partager un repas, ou jouer ensemble.

Phrase magique :

“Je suis reconnaissant pour l'amour de ma famille et pour tous les moments chaleureux et joyeux que nous avons partagés aujourd'hui.”

Routine :

- **Heure de la routine** : Tous les soirs, 10 minutes avant le dîner, réfléchis avec ta famille aux moments qui t'ont fait sourire ensemble.
- **Lien familial** : Chaque membre de la famille peut écrire ou dessiner quelque chose qu'il a apprécié dans sa famille aujourd'hui - que ce soit cuisiner ensemble, s'entraider, ou partager un grand éclat de rire.
- **Partage après le dîner** : Pendant ou après le dîner, chacun peut partager sa gratitude envers la famille. C'est comme envelopper toute ta journée d'amour !

Note d'encouragement :

“La famille, c'est comme un feu de camp douillet qui nous garde au chaud. Soyons toujours reconnaissants pour leur amour et leurs rires !”