

# T1.004

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 !

## T1.004 : Reconnaisant pour la nature

Titre : Aujourd'hui, la nature m'a offert le plus grand cadeau !

Histoire :

"Aujourd'hui, j'ai vu un papillon avec des ailes qui semblaient peintes par un artiste ! Cela m'a fait me sentir comme si j'étais dans un jardin magique. Qu'as-tu vu dans la nature aujourd'hui qui t'a rendu heureux et calme, comme si tu flottais sur un nuage ?"

Section d'inspiration :

« Quelle belle chose dans la nature as-tu vue aujourd'hui ? Peut-être que tu as entendu des oiseaux chanter ou vu un papillon. Écris ou dessine une carte pour montrer combien tu es reconnaissant pour la beauté de la nature ! »

Thème du journal de gratitude :

La nature est pleine de surprises, du bruissement des feuilles au vent au scintillement des étoiles la nuit. Soyons reconnaissants pour la beauté qui nous entoure !

- Exemple : "Je suis reconnaissant pour le son de la pluie sur ma fenêtre aujourd'hui. C'était comme une douce berceuse qui m'a fait me sentir bien au chaud."

Musique pour réfléchir :

Sons de la nature - comme le chant des oiseaux, le bruissement des feuilles ou le flux d'une rivière - pour t'aider à te sentir entouré des merveilles de la nature, même à l'intérieur !

Activité de réflexion :

Écrivons ou dessinons quelque chose de beau que nous avons remarqué dans la nature aujourd'hui, que ce soit une fleur, un coucher de soleil ou le son du vent.

Phrase magique :

“Je suis reconnaissant pour les merveilles de la nature qui me surprennent chaque jour, comme des trésors cachés qui attendent d'être découverts.”

Routine :

- **Heure de la routine** : Tous les soirs, 10 minutes avant le dîner, réfléchis avec ta famille aux belles choses de la nature que tu as remarquées aujourd'hui.
- **Lien familial** : Chaque membre de la famille peut écrire ou dessiner quelque chose de la nature qu'il a aimé aujourd'hui, comme un papillon, un arbre ou même une douce brise.
- **Partage après le dîner** : Pendant ou après le dîner, chacun peut partager ses moments avec la nature. Ensemble, vous découvrirez la beauté du monde qui vous entoure !

Note d'encouragement :

“La nature est pleine de surprises, comme des petits cadeaux qui n'attendent qu'à être déballés. Soyons reconnaissants pour chaque fleur, feuille et goutte de pluie que nous voyons !”