

Mon ikigai au travail – Journal des petits ancrages

Un outil de réflexion simple pour cultiver du sens au quotidien

1. Aujourd'hui, j'ai ressenti une satisfaction dans...

- ☐ Un geste que j'ai bien fait
- ☐ Un lien humain qui m'a touché
- ☐ Un moment de calme ou de rituel
- ☐ Un détail que j'ai pris le temps de soigner
- ☐ Autre : _____

2. Ce qui m'a donné envie de venir travailler ce matin :

« Peut-être que ce n'est pas grand-chose, mais c'est important pour moi. »

3. Une petite chose que je fais avec soin, même si personne ne le remarque :

4. Une personne ou une situation à laquelle je me sens utile :
