

LUNDI



MARDI



MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



1 Fais quelque chose de gentil pour quelqu'un à qui tu tiens

2 Concentre-toi sur ce que tu es en mesure de faire et non sur ce que tu ne peux pas faire

3 Fais un pas, aussi petit soit-il, vers un projet qui te tient à cœur

4 Envoie une photo d'un bel instant partagé à un.e ami.e.

5 Dis à une personne que tu tiens à elle en lui expliquant pourquoi

6 Tourne-toi vers les personnes qui font de belles choses et crée des raisons d'être joyeux.se.

7 Fais la liste de choses qui comptent le plus à tes yeux, et pourquoi

8 Pars aujourd'hui en mission gentillesse et aide les autres

9 Quelles sont tes valeurs clés, et comment peux-tu les mettre en pratique aujourd'hui?

10 Sois plein.e de reconnaissance aussi pour les choses simples et même dans les moments difficiles

11 Recherche autour de toi ce qui t'émerveille

12 Ecoute ton morceau de musique préféré en te souvenant de ce qu'il représente à tes yeux

13 Intéresse-toi aux valeurs et traditions d'une autre culture

14 Sors et admire la beauté de la nature

15 Fais quelque chose pour aider ta communauté locale

16 Exprime ta reconnaissance pour ceux et celles qui aident à rendre les choses meilleures

17 Trouve un moyen de mettre du sens dans tout ce que tu fais aujourd'hui

18 Envoie un mot écrit à la main à quelqu'un à qui tu tiens

19 Demande-toi ce qui te donne de la valeur et du sens

20 Partage 3 photos de choses que tu trouves mémorables ou significatives

21 Lève les yeux vers le ciel et souviens-toi que l'on fait tous partie de quelque chose de plus grand que soi

22 Trouve un moyen d'apporter ton aide à un projet ou à une œuvre caritative

23 Remémore-toi 3 choses que tu as faites et dont tu es fier.ère.

24 Fais des choix qui ont un impact positif autour de toi

25 Demande à quelqu'un ce qui a le plus d'importance pour eux ou elles et pourquoi cela

26 Replonge-toi dans un évènement que tu as vécu qui avait beaucoup de sens

27 Concentre-toi sur comment tes actions impactent ceux qui t'entourent.

28 Fais quelque chose de spécial et repense-y ce soir

29 Prends soin activement de la Nature

30 Partage une citation que tu trouves inspirante et qui va motiver les autres

31 Trouve 3 raisons de regarder l'avenir de façon positive



Meaningful May 2024

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



1 Do something kind for someone you really care about

2 Focus on what you can do rather than what you can't do

3 Take a step towards an important goal, however small

4 Send your friend a photo from a time you enjoyed together

5 Let someone know how much they mean to you and why

6 Look for people doing good and reasons to be cheerful

7 Make a list of what matters most to you and why

8 Set yourself a kindness mission to help others today

9 What values are important to you? Find ways to use them today

10 Be grateful for the little things, even in difficult times

11 Look around for things that bring you a sense of awe and wonder

12 Listen to a favourite piece of music and remember what it means to you

13 Find out about the values or traditions of another culture

14 Get outside and notice the beauty in nature

15 Do something to contribute to your local community

16 Show your gratitude to people who are helping to make things better

17 Find a way to make what you do today meaningful

18 Send a handwritten note to someone you care about

19 Reflect on what makes you feel valued and purposeful

20 Share photos of 3 things you find meaningful or memorable

21 Look up at the sky. Remember we are all part of something bigger

22 Find a way to help a project or charity you care about

23 Recall three things you've done that you are proud of

24 Make choices that have a positive impact for others today

25 Ask someone else what matters most to them and why

26 Remember an event in your life that was really meaningful

27 Focus on how your actions make a difference for others

28 Do something special and revisit it in your memory tonight

29 Today do something to care for the natural world

30 Share a quote you find inspiring to give others a boost

31 Find three reasons to be hopeful about the future



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together