

LUNDI



5 Prends le temps de souhaiter aux autres de bien aller et d'être heureux

MARDI



6 Souris et sois amical.e avec les personnes que tu vois aujourd'hui

MERCREDI



7 Donne de ton temps pour aider un projet ou une cause qui te tient à cœur

JEUDI

1 Définis comme objectif d'être aimable avec les autres (et envers toi-même)

VENDREDI

2 Envoie un message réconfortant à une personne avec qui tu ne peux pas être

SAMEDI

3 Sois gentil.le et solidaire avec toutes les personnes avec qui tu interactes

DIMANCHE

4 Demande à une personne comment elle se sent et écoute sa réponse avec attention

11 Partage une nouvelle encourageante qui peut inspirer les autres

18 Aujourd'hui fais quelque chose pour faciliter la vie d'une autre personne

25 Donne de ton temps, énergie et attention pour aider quelqu'un qui en a besoin



12 Contacte un.e ami.e pour lui dire que tu penses à lui ou à elle

13 Journée sans projet! Sois gentil.le envers toi-même pour pouvoir l'être avec les autres

14 Fais quelque chose pour être bienveillant.e avec la nature et pour faire attention à notre planète

15 Si une personne t'ennuie, sois attention.e. Imagine comment elle peut se sentir

16 Offre à une personne un Cadeau attentionné comme surprise

17 Sois gentil.le en ligne. Partage des commentaires positifs et encourageants

19 Sois reconnaissant.e pour la nourriture et les personnes qui l'ont rendue possible

20 Cherche le positif dans les personnes que tu rencontres aujourd'hui

21 Donne des objets, vêtements ou de la nourriture que tu n'utilises pas pour aider une oeuvre caritative

22 Offre aux gens le cadeau de toute ton attention

23 Partage un article, un livre ou un podcast que tu as trouvé utile

24 Pardonne une personne qui t'a blessé.e et t'a fait du mal dans le passé

26 Trouve une manière de 'payer en avance' ou de soutenir une bonne cause

27 Remarque quand une personne n'est pas bien et essaie d'égayer leur journée

28 Discute avec quelqu'un que tu ne connais pas très bien

29 Fais quelque chose de bien pour aider ta communauté locale

30 Donne quelque chose pour aider ceux et celles qui n'ont pas autant que toi

31 Partage 'Action for Happiness' avec d'autres personnes aujourd'hui

