

Gentillesse de décembre 2023

LUNDI



4 Soutiens une oeuvre de charité, une cause ou une campagne qui te tient vraiment à cœur

MARDI



5 Offre un cadeau à une personne sans abri ou qui se sent seule

MERCREDI



6 Laisse un message positif pour que quelqu'un le trouve

JEUDI



7 Fais de gentilles remarques à autant de personnes que possible aujourd'hui

VENDREDI

1 Répands de la gentillesse et partage ce calendrier avec d'autres personnes

SAMEDI

2 Contacte une personne avec qui tu ne peux pas être pour savoir comment elle va

DIMANCHE

3 Offre d'aider une personne qui vit actuellement des moments difficiles

11 Achète un article supplémentaire et donne-le à une banque alimentaire locale

12 Sois généreux.se. Choisis de donner de la nourriture, de l'amour ou de la gentillesse aujourd'hui

13 À combien de personnes peux-tu sourire aujourd'hui?

14 Partage un souvenir heureux ou une pensée, source d'inspiration avec un être cher

15 Dis bonjour à une personne de ton quartier et égaye sa journée

16 Cherche à dire quelque chose de positif aux personnes à qui tu parles

17 Sois reconnaissant.e. Fait la liste des choses que d'autres ont fait pour toi

18 Demande de l'aide et laisse quelqu'un découvrir la joie de donner

19 Contacte une personnes qui peut être seule ou se sentir isolée

20 Aide les autres en donnant quelque chose dont tu n'as pas besoin

21 Apprécie la gentillesse et remercie les personnes qui font quelque chose pour toi

22 Félicite quelqu'un pour avoir fait quelque chose qui aurait pu passer inaperçu

23 Choisis de donner ou de recevoir le cadeau du pardon

24 Apporte de la joie aux autres. Partage quelque chose qui t'a fait rire

25 Traite tout le monde avec gentillesse aujourd'hui, y compris toi-même!

26 Sors de chez toi. Ramasse des déchets ou fais quelque chose de bien pour la nature

27 Appelle un membre de ta famille qui est loin pour lui dire bonjour et discuter

28 Sois gentil.le avec la planète. Mange moins de viande et utilise moins d'énergie

29 Eteins les appareils numériques et écoute vraiment les personnes

30 Dis à une personne à quel point tu l'apprécies et pourquoi

31 Planifie de nouveaux gestes de gentillesse à faire pour 2023

ACTION FOR HAPPINESS

Plus heureux.ses · Plus aimables · Ensemble

