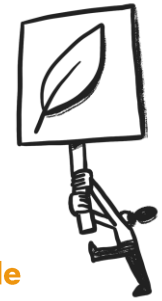
Un décembre 2026 chaleureux

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1 Répands de la gentlilesse et partage ce calendrier avec d'autres personne	2 Contacte une personne avec qui tu ne peux pas être pour savoir comment elle va	3 Offre d'aider une personne qui vit actuellement des moments difficiles	4 Soutiens une oeuvre de charité, une cause ou une campagne qui te tient vraiment à cœur	5 Offre un cadeau à une personne sans abri ou qui se sent seule	6 Laisse un message positif pour que quelqu'un le trouve
7 Fais de gentilles remarques à autant de personnes que possible aujourd'hui	8 Fais quelque chose d'utile pour un.e ami.e ou un membre de ta famille	9 Remarque quand tu es dur.e envers toi-même ou envers les autres et sois gentil.le à la place	10 Écoute les autres de tout cœur, sans les juger	11 Achète un article supplémentaire et donne-le à une banque alimentaire de ta ville	12 Sois généreux.se. Choisis de donner de la nourriture, de l'amour ou de la gentilesse 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. Fais 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 personne qui peut être seule ou se sentir isolée	20 Aide les autres en donnant des choses don't 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 Va à l'extérieur. 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 Éteins 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 en 2027	 		

ACTION FOR HAPPINESS

Plus heureux · Plus chaleureux · Tous ensemble