

LUNDI



2 Demande à un.e ami.e comment il/elle se porte et comment il/elle s'est senti.e récemment

MARDI



3 Fais un acte de gentillesse pour rendre la vie de quelqu'un plus facile

MERCREDI



4 Invite un.e ami.e pour un thé, une pause-café ou un goûter (en personne ou en ligne)

JEUDI



5 Prends le temps de bavarder avec un.e voisin.e

VENDREDI



6 Reprends contact avec un.e ami.e que tu n'as pas vu.e depuis longtemps

SAMEDI



7 Montre ton intérêt en posant des questions quand tu discutes avec les autres

DIMANCHE

1 Envoie un message à une personne pour lui dire que tu penses à elle

8 Partage tes sentiments avec quelqu'un en qui tu as vraiment confiance

9 Remercie quelqu'un et dis-lui qu'il/elle a fait une différence pour toi

10 Cherche le bien dans les autres, en particulier quand tu te sens frustré.e avec eux

11 Envoie un mot d'encouragement à quelqu'un qui en a vraiment besoin

12 Concentre tes efforts pour être gentil.le plutôt que pour avoir raison

13 Souris aux personnes que tu vois pour égayer leur journée

14 Dis à un être cher ou un.e ami.e pourquoi il/elle est spécial.e pour toi

15 Soutiens une entreprise locale avec une revue en ligne positive ou un message amical

16 Vérifie le bien-être d'une personne qui pourrait être en difficulté et offer-lui ton aide

17 Apprécie les bonnes qualités d'une personne qui t'entoure

18 Réponds gentille-ment aux personnes à qui tu parles aujourd'hui, y compris à toi-même

19 Partage quelque chose que tu trouves inspirant, utile ou amusant

20 Prévois de te connecter avec des personnes et de faire quelque chose d'amusant

21 Ecoute vraiment ce que les gens disent, sans les juger

22 Fais des compliments sincères aux personnes à qui tu parles aujourd'hui

23 Sois gentil.le avec une personne que tu as tendance à critiquer

24 Dis à un être cher les forces et qualités que tu vois en lui/elle

25 Remercie trois personnes pour lesquelles tu es reconnaissant.e et dis-leur pourquoi

26 Sois disponible pour tes proches et donne-leur de ton temps sans interruption

27 Appelle un.e ami.e pour discuter et écoute-le/la vraiment avec attention

28 Aujourd'hui, fais des commentaires positifs à autant de personnes que possible

