

De la joie en ce Janvier 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			<p>1 Trouve 3 choses pour lesquelles tu te réjouis cette année</p>	<p>2 Prends le temps de faire quelque chose qui te fait plaisir aujourd'hui</p>	<p>3 Illumine la journée de quelqu'un en lui faisant quelque chose de gentil</p>	<p>4 Fais une liste de choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e et explique pourquoi</p>
<p>5 Cherche ce qu'il y a de bon chez autrui et reconnais leurs points forts</p>	<p>6 Prends 5 minutes pour t'asseoir et pour simplement respirer</p>	<p>7 Apprends quelque chose de nouveau et partage-le avec d'autres</p>	<p>8 Dis des choses positives aux personnes que tu rencontres aujourd'hui</p>	<p>9 Bouge. Sois actif.ve. idéalement en plein air</p>	<p>10 Remercie une personne en lui disant pourquoi tu lui es reconnaissant.e</p>	<p>11 Eteins tous tes appareils électroniques au moins une heure avant de te coucher</p>
<p>12 Prends contact avec une personne proche de toi pour partager un sourire ou quelques mots</p>	<p>13 Prends un chemin différent aujourd'hui et note ce que tu remarques</p>	<p>14 Mange des repas sains et nourrissants aujourd'hui</p>	<p>15 Sors et observe cinq belles choses</p>	<p>16 Contribue de façon positive à ta communauté locale</p>	<p>17 Sois plein de bienveillance envers toi-même quand tu fais des erreurs</p>	<p>18 Reprends contact avec un.e ami.e que tu as perdu de vue</p>
<p>19 Concentre-toi sur ce qui marche, même si cette journée est difficile</p>	<p>20 Va au lit à une heure raisonnable pour te permettre de recharger tes batteries</p>	<p>21 Tente quelque chose de nouveau pour sortir de ta zone de confort</p>	<p>22 Planifie quelque chose d'amusant et invite d'autres personnes</p>	<p>23 Mets tes appareils électroniques de côté et concentre-toi sur le moment présent</p>	<p>24 Fais un pas pour progresser vers un but qui te tient à cœur</p>	<p>25 Décide de permettre aux autres d'être dans la lumière et non pas de les abaisser</p>
<p>26 Choisis un de tes points forts et trouve une manière de l'utiliser aujourd'hui</p>	<p>27 Mets au défi tes pensées négatives en cherchant les aspects positifs</p>	<p>28 Demande aux personnes autour de toi ce qu'elles ont aimé faire récemment</p>	<p>29 Dis bonjour à un.e voisin.e et apprend à le.la connaître un peu mieux</p>	<p>30 Dis bonjour à un.e voisin.e et apprend à le.la connaître un peu mieux</p>	<p>31 Écris tes plans et tes buts pour l'avenir</p>	

