

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



1 Décide de chercher ce qui est bon chaque jour ce mois-ci

2 Dis des choses positives dans tes conversations avec les autres

3 Recadre un souci et essaie de trouver une façon utile d'y réfléchir

4 Prends une photo de quelque chose qui t'apporte de la joie et partage-la

5 Pense à trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e et écris-les

6 Sors dans des espaces verts et ressens la joie qu'apporte la nature

7 Fais quelque chose de sain qui te fait du bien

8 Trouve de la joie dans la musique: partage-la, écoute-la, chante, joue, ou danse

9 Demande à un.e ami.e ce qui l'a rendu.e heureux.se récemment

10 Apporte de la joie aux autres en faisant quelque chose de gentil pour eux

11 Mange de la nourriture saine qui te rend heureux.se et savoure-la vraiment

12 Ecris une lettre pleine de reconnaissance pour remercier une personne

13 Mets de la légèreté dans ton quotidien. Choisis d'y voir les côtés amusants

14 Partage un souvenir heureux avec quelqu'un qui compte beaucoup pour toi

15 Cherche quelque chose dont tu peux être reconnaissant.e là où tu t'y attends le moins

16 Parle aux autres de façon chaleureuse et amicale

17 Prends le temps de remarquer les choses que tu trouves belles

18 Cherche quelque chose de positif dans une situation difficile

19 Va à l'extérieur et trouve la joie d'être actif.ve

20 Redécouvre et apprécie une activité de ton enfance

21 Envoie un mot positif à un.e ami.e qui a besoin d'encouragement

22 Regarde quelque chose de drôle et apprécie la sensation de rire

23 Crée une liste de chansons inspirantes à écouter

24 Rappelle-toi d'un souvenir cher dont tu es reconnaissant.e

25 Montre ta reconnaissance aux personnes qui aident les autres

26 Prends le temps de faire quelque chose de ludique, juste pour le plaisir de le faire

27 Sois gentil.le avec toi-même. Fais quelque chose qui te procure de la joie

28 Remarque comment les émotions positives sont contagieuses entre les gens

29 Partage un sourire amical avec les gens que tu vois aujourd'hui

30 Fais une liste des joies qui t'apportent de la joie dans la vie (et continue d'en ajouter)



# Joyful June 2022

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



1 Decide to look for what's good every day this month

2 Say positive things in your conversations with others

3 Re-frame a worry and try to find a helpful way to think about it

4 Take a photo of something that brings you joy and share it

5 Think of 3 things you're grateful for and write them down

6 Get out into green space and feel the joy that nature brings

7 Do something healthy which makes you feel good

8 Find joy in music: sing, play, dance, listen or share

9 Ask a friend what made them happy recently

10 Bring joy to others by doing something kind for them

11 Eat good food that makes you happy and really savour it

12 Write a gratitude letter to thank someone

13 Take a light-hearted approach. Choose to see the funny side

14 Share a happy memory with someone who means a lot to you

15 Look for something to be thankful for where you least expect it

16 Speak to others in a warm and friendly way

17 Take time to notice things that you find beautiful

18 Look for something good in a difficult situation

19 Get outside and find the joy in being active

20 Rediscover and enjoy a fun childhood activity

21 Send a positive note to a friend who needs encouragement

22 Watch something funny and enjoy how it feels to laugh

23 Create a playlist of uplifting songs to listen to

24 Bring to mind a favourite memory you feel grateful for

25 Show your appreciation to people who are helping others

26 Make time to do something playful, just for the fun of it

27 Be kind to you. Do something that brings you joy

28 Notice how positive emotions are contagious between people

29 Share a friendly smile with people you see today

30 Make a list of the joys in your life (and keep adding to it)



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together