

LUNDI



3 Recadre une inquiétude et essaie de trouver une manière utile d'y penser

MARDI



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

MERCREDI



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

JEUDI



6 Va dans un espace vert et ressens la joie que la nature t'apporte

VENDREDI



7 Fais quelque chose de sain qui te fait du bien

SAMEDI

1 Décide de chercher des moments de joie chaque jour ce mois-ci

DIMANCHE

2 Dis des choses positives dans tes conversations avec les autres

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

11 Mange de la nourriture saine qui te rend heureux.se en prenant le temps de la savourer

12 Ecris une lettre de gratitude pour remercier quelqu'un

13 Adopte une approche légère. Choisis de voir le côté drôle des choses

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

15 Cherche une chose pour laquelle tu peux être reconnaissant.e où tu t'y attends le moins

16 Parle aux autres d'une manière chaleureuse et amicale

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

18 Cherche une chose de positive dans une situation difficile

19 Sors et trouve la joie intérieure d'être actif.ve.

20 Redécouvre et apprécie une activité amusante 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 Compile une liste de chansons motivantes à écouter

24 Rappelle-toi d'un de tes souvenirs préférés dont tu es reconnaissant.e.

25 Montre ton appréciation aux personnes qui aident les autres

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

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 choses qui t'apportent de la joie dans la vie (et continue d'en ajouter)

