



## LUNDI

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

8 Trouve la joie dans la musique: chante, danse, écoute ou partages-en

15 Cherche une chose pour laquelle tu peux être reconnaissant.e où c'est le moins évident

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

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

## MARDI

2 Apporte des idées positives dans les conversations que tu as

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

16 Parle aux autres d'une manière chaleureuse et amicale

23 Compile une liste de chansons motivantes à écouter

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



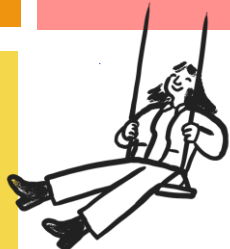
## MERCREDI

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

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

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

24 Rappelle-toi d'un de tes souvenirs préférés don't tu es reconnaissant.e



## JEUDI

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

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

18 Cherche une chose de positive dans une situation difficile

25 Montre ton appréciation aux personnes qui aident les autres



## VENDREDI

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

12 Ecris une lettre de gratitude pour remercier quelqu'un

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

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



## SAMEDI

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

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

20 Redécouvre et apprécie une activité amusante de ton enfance

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

## DIMANCHE

7 Fais quelque chose de sain qui te fait du bien

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

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

28 Remarque comment les émotions positives sont contagieuses

