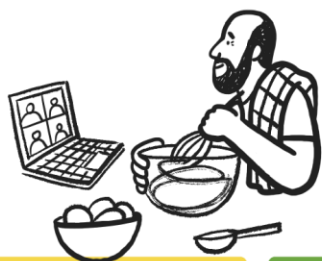


LUNDI



MARDI



MERCREDI



JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

4 Inscris-toi à un nouveau cours, une nouvelle activité, ou joins une communauté en ligne

5 Modifie ta routine aujourd'hui et note ce que tu ressens

6 Essaie une nouvelle façon d'être physiquement actif.ve

7 Sois créatif.ve. Cuisine, dessine, écris, peins, crée ou inspire

8 Planifie une nouvelle activité ou idée que tu veux essayer cette semaine

9 Quand tu as le sentiment que tu ne parviens pas à faire quelque chose, ajoute ces mots: « pas encore »

10 Fais preuve de curiosité. Apprends quelque chose sur un sujet nouveau ou une idée qui t'inspire

11 Emprunte un chemin différent en faisant attention à tout ce que tu y remarques

12 Découvre quelque chose de nouveau chez une personne à qui tu tiens

13 Fais quelque chose d'amusant en plein air... marche, cours, explore, relaxe-toi...

14 Trouve une nouvelle manière d'aider ou de soutenir une cause qui te tient à cœur

15 Développe de nouvelles idées en pensant "Oui, et si...?"

16 Regarde la vie à travers les yeux d'une autre personne pour voir leur perspective

17 Essaie une façon différente de prendre soin de toi et d'être plus aimable envers toi-même

18 Entre en contact avec une personne d'une autre génération

19 Elargis tes perspectives: lis un journal, un magazine ou un site différent

20 Cuisine un plat en suivant une recette ou en utilisant des ingrédients que tu ne connais pas

21 Apprends un talent nouveau d'un.e ami.e ou partage un des tiens avec lui/elle

22 Trouve une façon différente de dire à une personne combien elle compte pour toi

23 Planifie du temps de façon régulière pour poursuivre une activité que tu aimes faire

24 Partage avec un.e ami.e quelque chose d'utile que tu as appris récemment

25 Utilise un de tes points forts d'une façon nouvelle ou créative

26 Branche-toi sur une nouvelle émission de radio ou de télévision

27 Accompagne un.e ami.e lors de son activité préférée et découvre pourquoi il.elle adore ça

28 Pars à la découverte de ton côté artistique en créant tes propres cartes de vœux

29 Prends plaisir à jouer, chanter, écouter ou danser sur une musique nouvelle

30 Cherche des raisons d'être rempli.e d'espoir, même pendant les périodes difficiles

