

# De la joie en ce Janvier 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



1 Trouve 3 choses pour lesquelles tu te réjouis cette année

2 Prends le temps de faire quelque chose qui te fait plaisir aujourd'hui

3 Illumine la journée de quelqu'un en lui faisant quelque chose de gentil

4 Fais une liste de choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e et explique pourquoi

5 Cherche ce qu'il y a de bon chez autrui et reconnais leurs points forts

6 Prends 5 minutes pour t'asseoir et pour simplement respirer

7 Apprends quelque chose de nouveau et partage-le avec d'autres

8 Dis des choses positives aux personnes que tu rencontres aujourd'hui

9 Bouge. Sois actif.ve. idéalement en plein air

10 Remercie une personne en lui disant pourquoi tu lui es reconnaissant.e

11 Eteins tous tes appareils électroniques au moins une heure avant de te coucher

12 Prends contact avec une personne proche de toi pour partager un sourire ou quelques mots

13 Prends un chemin différent aujourd'hui et note ce que tu remarques

14 Mange des repas sains et nourrissants aujourd'hui

15 Sors et observe cinq belles choses

16 Contribue de façon positive à ta communauté locale

17 Sois plein de bienveillance envers toi-même quand tu fais des erreurs

18 Reprends contact avec un.e ami.e que tu as perdu de vue

19 Concentre-toi sur ce qui marche, même si cette journée est difficile

20 Va au lit à une heure raisonnable pour te permettre de recharger tes batteries

21 Tente quelque chose de nouveau pour sortir de ta zone de confort

22 Planifie quelque chose d'amusant et invite d'autres personnes

23 Mets tes appareils électroniques de côté et concentre-toi sur le moment présent

24 Fais un pas pour progresser vers un but qui te tient à cœur

25 Décide de permettre aux autres d'être dans la lumière et non pas de les abaisser

26 Choisis un de tes points forts et trouve une manière de l'utiliser aujourd'hui

27 Mets au défi tes pensées négatives en cherchant les aspects positifs

28 Demande aux personnes autour de toi ce qu'elles ont aimé faire récemment

29 Dis bonjour à un.e voisin.e et apprend à le.la connaître un peu mieux

30 À combien de personnes peux-tu sourire aujourd'hui?

31 Écris tes plans et tes buts pour l'avenir



ACTION FOR HAPPINESS

Plus de joie et de gentillesse • Tous ensemble

