

Donne du sens à mai 2022

DIMANCHE



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



1 Fais quelque chose de gentil pour quelqu'un à qui tu tiens

2 Concentre-toi sur ce que tu peux faire plutôt que sur ce que tu ne peux pas faire

3 Fais un pas en avant, même tout petit pour faire avancer un projet

4 Envoie une photo à un.e ami.e d'un bon moment partagé

5 Explique à quelqu'un pourquoi il.elle t'est cher.chère

6 Vois les personnes qui font le bien, et des raisons de se réjouir

7 Fais la liste de ce qui compte vraiment pour toi et les raisons à cela

8 Aujourd'hui pars en mission gentillesse

9 Quelles valeurs sont importantes pour toi. Trouves des façons de les mettre en pratique

10 Sois reconnaissant.e, même pour les petites choses et même pour celles qui sont difficiles

11 Paie plus attention à toutes ces choses autour de toi qui t'émerveillent

12 Ecoute un de tes morceaux de musique préféré en te rappelant son importance à tes yeux

13 Renseigne-toi sur les valeurs et traditions d'une autre culture

14 Sors dans la nature et admire sa beauté

15 Fais quelque chose pour soutenir ta communauté locale

16 Montre de la gratitude pour ces personnes qui rendent le monde meilleur

17 Trouve et mets du sens dans tes activités du quotidien

18 Envoie un mot écrit de ta main à une personne à qui tu tiens

19 Demande-toi ce qui te permet de te mettre du sens et de la valeur dans ta vie

20 Partage 3 photos qui ont un sens particulier, un souvenir important, pour toi

21 Lève les yeux au ciel. Rappelle-toi que l'on fait tous parti de quelque chose d'infiniment plus grand

22 Trouve une manière de soutenir un projet/une œuvre caritative qui te touche

23 Remémore-toi 3 choses que tu as faites dont tu es fier.fièr

24 Fais en sorte que tes choix aujourd'hui puissent avoir un impact positif sur les autres

25 Demande à quelqu'un ce qui compte le plus à leurs yeux et pour quelles raisons

26 Replonge-toi dans un événement charnière de ta vie

27 Réfléchis à la façon dont tes actes influencent les autres

28 Fais quelque chose de spécial que tu revisiteras le soir en mémoire

29 Fais vraiment quelque chose pour prendre soin de la Nature aujourd'hui

30 Partage une citation inspirante pour remonter le moral de quelqu'un.e

31 Trouves 3 raisons de te réjouir pour l'avenir

