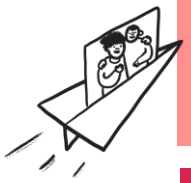
Un marquant mois de mai 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				1 Fais quelque chose de gentil pour une personne à qui tu tiens	2 Concentre-toi sur ce que tu peux faire et non pas ce que tu ne peux pas faire	3 Fais un pas, aussi petit soit-il, vers un projet qui te tient à cœur
4 Envoie une photo à un.e ami.e d'un bel instant partagé ensemble	5 Dis à une personne que tu tiens à elle en lui expliquant pourquoi	6 Remarque les personnes qui font de belles choses et les raisons d'être Joyeux.se	7 Dresse une liste de choses qui comptent le plus à tes yeux et explique pourquoi	8 Pars en mission gentilesse aujourd'hui et aide autrui	9 Quelles sont tes valeurs clés et comment peux-tu les mettre en pratique aujourd'hui?	10 Sois reconnaissant.e pour les choses simples, même dans les moments difficiles
11 Recherche autour de toi ce qui t'émerveille	12 Ecoute un de tes morceaux de musique préférée en te rappelant de ce qu'il représente pour toi	13 Intéresse-toi aux valeurs et traditions d'une autre culture	14 Sors et admire la beauté de la nature	15 Fais quelque chose pour aider ta communauté locale	16 Exprime ta reconnaissance à ceux et celles qui aident à rendre les choses meilleures	17 Trouve un moyen de mettre du sens dans tout ce que tu fais aujourd'hui
18 Envoie un mot écrit à la main à quelqu'un à qui tu tient	19 Réfléchis à ce qui te donne de la valeur et du sens	20 Partage 3 photos que tu trouves mémorables ou significatives	21 Regarde le ciel et souviens-toi que l'on fait tous partie de quelque chose de plus grand que soi	22 Trouve un moyen d'apporter ton aide à un projet ou à une oeuvre caritative	23 Remémore-toi 3 choses que tu as faites et dont tu es fier.ère	24 Fais des choix qui ont un impact positif pour les gens autour de toi
25 Demande à quelqu'un ce qui a le plus d'importance pour eux ou elles et pourquoi cela	26 Replonge-toi dans un évènement que tu as vécu qui t'a vraiment marqué	27 Remarque comment tes actions impactent ceux qui t'entourent	28 Fais quelque chose de spécial et repenses-y ce soir	29 Aujourd'hui prends activement soin de la nature	30 Partage une citation que tu trouves inspirante et qui va motive les autres	31 Trouve trois raisons de regarder l'avenir de façon positive



ACTION FOR HAPPINESS

Plus de bonheur et de gentillesse, tous ensemble