

LUNDI



MARDI



MERCREDI



JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

5

Prends le temps de bavarder avec un.e voisin.e.

6

Reprends contact avec un.e ami.e que tu n'as pas vu.e depuis longtemps

7

Montre ton intérêt en posant des questions quand tu discutes avec les autres

8

Partage tes sentiments avec quelqu'un en qui tu as vraiment confiance

9

Remercie quelqu'un et dis-lui qu'il/elle a fait une différence pour toi

10

Cherche le bien dans les autres, en particulier quand tu te sens frustré.e avec eux

11

Envoie un mot d'encouragement à quelqu'un qui en a vraiment besoin

12

Concentre-toi avec le but d'être gentil.le plutôt que d'avoir raison

13

Souris aux personnes que tu vois pour leur égayer la journée

14

Dis un être cher ou un.e ami.e pourquoi il/elle est spécial.e pour toi

15

Soutiens une compagnie locale avec une revue en ligne positive ou un message amical

16

Vérifie le bien-être d'une personne qui pourrait être en difficulté et offre ton aide

17

Apprécie les bonnes qualités d'une personne dans ta vie

18

Réponds gentilement à toutes les personnes à qui tu parles aujourd'hui, y compris toi-même

19

Partage quelque chose que tu trouves inspirant, utile ou amusant

20

Planifie de te connecter avec d'autres personnes et de faire quelque chose d'amusant

21

Ecoute vraiment ce que les gens disent, sans les juger

22

Fais des compliments sincères aux personnes à qui tu parles aujourd'hui

23

Sois gentil.le avec quelqu'un que tu as tendance à critiquer

24

Dis à un être cher les forces et qualités que tu vois en lui/elle

25

Remercie trois personnes pour lesquelles tu es reconnaissant.e et dis-leur pourquoi

26

Sois disponible pour tes proches et donne-leur de ton temps sans interruption

27

Appelle un.e ami.e pour discuter et écoute-le/la vraiment avec attention

28

Fais des commentaires positifs à autant de personnes que possible aujourd'hui

29

Ecoute et reconnais le problème ou la douleur d'une personne au lieu d'essayer de le/la résoudre

