

JANVIER 2022 PLUS JOYEUX

SAMEDI

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1 **Nomme 3 choses pour lesquelles tu te réjouis cette année**

2 **Prends le temps aujourd'hui de te faire du bien**

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

4 **Fais la liste des 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 afin de t'asseoir et de simplement respirer**

7 **Apprends quelque chose de nouveau que tu pourras partager avec d'autres personnes**

8 **Parle de façon positive aux gens que tu côtoies 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 et note ce que tu remarques**

14 **Mange des repas sains et vraiment nourrissants**

15 **Sors et observe 5 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 une personne perdue de vue**

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

20 **Pour recharger tes batteries, couche toi plus tôt**

21 **Tente quelque chose de nouveau qui te fera 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 quelque pas qui feront progresser un but qui te tient à cœur**

25 **Décide de permettre aux autres d'être dans la lumière et non pas dans l'ombre**

26 **Choisis un de tes points forts et mets-le en pratique aujourd'hui**

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

28 **Demande aux personnes autour de toi ce qui leur a apporté du plaisir**

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

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

31 **Écris tes plans et tes buts pour le futur**

